

Yoga

Van Emmanuel Carrère verscheen eerder bij

Uitgeverij De Arbeiderspers:

De sneeuwklas (1996)

De tegenstander (2001)

Op drift (2004)

Een Russische roman (2009)

Andere levens dan het mijne (2011)

Bij De Bezige Bij verscheen eerder:

Limonov (2012)

Het Koninkrijk (2015)

Emmanuel Carrère

Yoga

Roman

Vertaald door
Floor Borsboom



Uitgeverij De Arbeiderspers
Amsterdam · Antwerpen

De vertaalster ontving voor deze vertaling een projectsubsidie
van het Nederlands Letterenfonds.

Nederlands
letterenfonds
dutch foundation
for literature

Gepubliceerd met steun van het Institut français des Pays Bas.



Copyright © Emmanuel Carrère, 2020

Copyright Nederlandse vertaling © 2021 Floor Borsboom/

bv Uitgeverij De Arbeiderspers, Amsterdam

Oorspronkelijke titel: *Yoga*

Oorspronkelijke uitgave: Les Éditions P.O.L, Parijs

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar
gemaakt, door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze
ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van bv Uitgeverij
De Arbeiderspers, Weteringschans 259, 1017 XJ Amsterdam.

Omslagontwerp: Rouwhorst+Van Roon

Portret auteur: Hélène Bamberger

Typografie: Perfect Service

ISBN 978 90 295 442 3 8 / NUR 302

www.arbeiderspers.nl

Inhoudsopgave

I	DE RETRAITE	13
	De aankomst	15
	De vragenlijst	17
	De anderen	18
	Teleportatie in Tiruvannamalai	19
	Mijn kamer	21
	Noord-Korea?	23
	Zafu in Bretagne	24
	Tai chi in de Montagne	25
	Het is ingewikkeld	27
	Het is eenvoudig	29
	Bezopen mediteren	31
	Buiten gevaar?	33
	Kalveren, koeien, varkens	35
	De dingen zoals ze zijn	36
	Koeienpaadje	38
	Wat je ervan verwacht	39
	Flaptekst	40
	Welkomstwoord	42
	Het spel meespelen	44
	Strategische diepte	46
	De gong	47
	De loods	49
	De houding	50

Het practicumreglement	52
De stem	55
<i>Inhale, exhale</i>	56
De Bardo	57
Je aandacht vasthouden	59
Vriendschap met de neusgaten	61
De broertjes Kant	62
De uitademing	63
Patanjali in café de l'Église	65
<i>Yogas citta vritti nirodha</i>	67
Vritti	69
De wandeling	82
De langste weg van a naar b	83
De vorm	84
Tai chi in de metro	85
Handen als wolken	86
Snel en langzaam	88
Tegelijkertijd	89
Een stap naar voren achteruit	90
De stem van de Franse tolk	92
De avondlezing	94
Ik wiebel	96
We zijn allemaal maar mensen	98
Bomen knuffelen	101
De buffels temmen	102
De bossen in sluipen	103
De verkeerde weg	105
De tranen	106
Onder de bodhiboom	110
We voelen ons goed	111
De grote wet van de afwisseling	112
Beide zijn waar	114
Op de helling	116

	‘Words, words, words...’	116
	William Hurt	118
	De dief	119
	De wolf	121
II	1825 DAGEN	125
	‘Er hebben zich ernstige gebeurtenissen voorgedaan’	127
	In de nacht van de Morvan	129
	Hélène en Bernard	132
	Overmacht	135
	De ayurvedafreaks	137
	De Russische pooierjas	138
	Ik zit met mijn handen in het haar	143
	Het niet zo leuke verhaal over de asceet Sangamaji	146
	‘Tieten, tietten!’	147
III	HET VERHAAL VAN MIJN GEKTE	149
	De geheime kamer	151
	De plek waar je geen onwaarheid spreekt	154
	Tachyfrenie	157
	Type 2	158
	Yoga voor bipolair	161
	‘De wolf wierrrp zich op het geitje’	164
	Het kapotte Geminibeeldje	166
	Het artikel van Wyatt Mason	167
	Het jongetje dat zat opgesloten in zijn lichaam	173
	Het laatste advies van François Roustang	175
	De koran van bloed	177
	De patiënt bij zijn opname	180
	Het protocol	181
	‘Uw broer heeft om euthanasie gevraagd. Wat doen we?’	183

De gesloten afdeling	186
De toverachtige tuin	188
De verloren kamer	189
Ik ga maar niet dood	192
Het affiche van de Dufy-tentoonstelling	193
Ect	195
Toenemende geheugenproblemen	197
Ik leer gedichten uit mijn hoofd	198
Provisorisch goede vooruitgang...	199
...maar frequente terugvallen	200

IV DE JONGENS 205

Frederica	207
In het PIKPA	208
'The night before I left'	211
Michael Haneke	214
Mijn profielfoto	216
Giftige meditatie	218
Niets in de kast	220
'A subtle flavor of asshole'	221
De heroïsche polonaise	224
Opgesloten	228
Het korte verhaal van George Langelaan	230
Moleculaire yoga	235
De Samsung Galaxy	237
De Schim	240
Atiq op reis	244
Het plakkerige middagdutje	254
Kotelnitsj	255
Een ervaring van vertrek en verlies	256
Snel en langzaam	257
Op de chique toer	262

Molenbeek	264
De aanlegsteiger	267
Martha	270
Wat zich links bevindt	272
Een dode arm van het leven	274
Vanuit de lucht gezien	276
Het meubelstuk	277
Hamid geeft les	279
Dertig jaar voor niets?	280
De goeiige ouwe honden	281
Poepen en piesen	282
V IK GA MAAR NIET DOOD	285
Paul in Guadalajara	287
De belangrijkste handeling van je leven	290
De schittering in zijn ogen	293
Met tien vingers	298
‘Ik schrijf niet, lieve vrienden: ik leer typen’	299
‘All work and no play makes Jack a dull boy’	300
De beer	301
Even in stilte bij elkaar zitten	303
Een beetje zout	306
De terminal	307
Een citaat	312
‘Niemand heeft in mijn liefde kunnen rusten en ik zal ook in niemands liefde rusten’	313
Het lieve water	315
Verantwoording van de vertaalster	317

Als je verwezenlijkt wat in je zit, zal wat je hebt verwezenlijkt je redden. Als je niet verwezenlijkt wat in je zit, dan zal wat je niet verwezenlijkt hebt je doden.

Apocrief evangelie van Thomas

I

DE RETRAITE

De aankomst

Aangezien ik toch ergens moet beginnen met dit verhaal van de afgelopen vier jaar waarin ik een lichtvoetig en fijnzinnig boekje over yoga probeerde te schrijven, geconfronteerd werd met zulke niet zo lichtvoetige en fijnzinnige zaken als het jihadistische terrorisme en de vluchtelingen crisis, in een dermate zware depressie belandde dat ik vier maanden lang moest worden opgenomen in het Sainte-Anne en ten slotte mijn uitgever verloor die voor het eerst in vijfendertig jaar niet een boek zal lezen dat ik heb geschreven, aangezien ik dus ergens moet beginnen, kies ik voor die bewuste ochtend in januari 2015 dat ik me bij het inpakken van mijn tas afvroeg of ik mijn mobiel zou meenemen, hoewel ik die daar waar ik heen ging sowieso zou moeten afgeven, of dat ik die beter thuis kon laten. Ik koos voor de radicale optie en had ons huis nog niet verlaten of ik ervoer het als opwindend dat ik onder de radar was verdwenen. Het was nog een stapje terug om de trein te nemen in het Gare de Bercy, in de marge van het Gare de Lyon, een bescheiden en al regionaal station, gespecialiseerd in het provinciale achterland. Vervallen wagens, ouderwetse coupés, zes zitplaatsen in de eerste en acht in de tweede klas, waarvan de kleuren bruin en kopergroen me deden denken aan de treinen van mijn jeugd, in de jaren zestig. Op de bankjes lagen soldaten te slapen alsof niemand hun nog had verteld dat de militaire dienst was afgeschaft. Met haar gezicht naar het stoffige raam zag mijn enige coupégenote de flatgebouwen met graffiti van de rand van Parijs en even later

de oostelijke banlieue in een mistroostige motregen aan zich voorbijtrekken. Het was een jonge vrouw met het fysiek en de uitmonstering van een trekster, uitgerust met een enorme rugzak. Ik vroeg me af of ze zou gaan lopen in de Morvan, zoals ik vroeger wel had gedaan, met Vézelay als beginpunt en in niet veel gunstiger weersomstandigheden, of dat ze, wie weet, naar dezelfde plaats ging als ik. Ik had expres geen boek meegenomen, en zo lang als de reis duurde – anderhalf uur – liet ik met een soort van kalm ongeduld mijn blik en gedachten afdwalen. Zonder echt te weten wat, verwachtte ik veel van de tien dagen dat ik van alles afgesneden, onbereikbaar, incommunicado zou zijn. Ik observeerde mijn verwachtingen, mijn kalme ongeduld. Het was interessant. Toen de trein stilhield in Laroche-Migennes, stapte de jonge vrouw met de grote rugzak tegelijk met mij uit en begaf zich net als ik, net als zo'n twintig andere personen, naar het stationsplein, waar een bus ons zou komen ophalen. We stonden zwijgend te wachten, niemand die elkaar kende. We bekeken elkaar en vroegen ons af of de anderen wel een normale indruk maakten. Best normaal, zou ik zeggen. Toen de bus was gekomen, gingen sommigen twee aan twee zitten, ik in mijn eentje, maar vlak voor vertrek stapte er als laatste nog een vrouw in van een jaar of vijftig, met een mooi, ernstig en doorgroefd gezicht, die naast me ging zitten. Een snel en zacht goedendag, toen deed ze haar ogen dicht, waarmee ze zonder enige vijandigheid te kennen gaf dat ze niet zo nodig hoefde te praten. Niemand zei iets. De bus was al snel de stad uit en nam hele kleine weggetjes, reed door gehuchten waar niets open leek, zelfs de luiken niet. Na een halfuur sloeg hij een onverharde, door eiken omzoomde weg in en hield stil op het erf van een boerderijachtig gebouw. We stapten uit, de bagage werd uitgeladen en we gingen naar binnen, via twee aparte deuren: een voor mannen, een voor vrouwen. Wij mannen betraden een grote ruimte die was ingericht als een schoolkantine, tl-verlichting, lichtgeel geverf-

de muren met kleine posters waarop in schoonschrift boeddhistische spreuken waren aangebracht. Er waren nieuwe gezichten, mensen die niet in de bus hadden gezeten en waarschijnlijk met de auto waren gekomen. Een jongeman achter een formicatafel, met een open en sympathiek gezicht, gekleed in een t-shirt met korte mouwen terwijl iedereen op zijn minst een trui of fleecedjack droeg, ontving een voor een de nieuwkomers. Voordat je je bij hem meldde, moest je eerst een vragenlijst invullen.

De vragenlijst

Nadat ik mezelf uit het kraantje van een grote blikken samowar een glaasje thee had ingeschonken, boog ik me over de vragenlijst. Vier dubbelzijdig bedrukte vellen papier. Over de eerste vragen hoefde je niet al te lang na te denken: burgerlijke staat, contactpersonen voor noodgevallen, gezondheidsproblemen, lopende behandelingen. Ik schreef op dat ik in goede gezondheid verkeerde maar dat ik meermalen een depressie had doorgemaakt. Vervolgens moest je vermelden: 1) hoe je in aanraking was gekomen met *vipassana*; 2) wat je ervaring was met mediteren; 3) in welke fase van het leven je je bevond; 4) wat je van de retraite verwachtte. Omdat je voor de antwoorden nog geen derde van een pagina tot je beschikking had, bedacht ik dat ik om serieus aan de slag te gaan met al was het alleen maar de tweede vraag, een heel boek zou moeten schrijven, en dat ik nu juist hier was om dat boek te schrijven – maar dat hield ik voor mezelf. Wijselijk volstond ik met het antwoord dat ik al zo'n twintig jaar mediteerde, dat dit lange tijd verbonden was geweest met de beoefening van tai chi chuan (tussen haakjes voegde ik er 'kleine kringloop' aan toe om aan te geven dat ik nu ook weer geen beginneling was) en tegenwoordig met yoga. Ik deed het echter niet regelmatig genoeg en hoopte er meer verdieping in

aan te brengen, reden waarom ik me had ingeschreven voor een intensieve cursus. Wat betreft 'de fase van het leven waarin ik me bevond' kon ik naar waarheid zeggen dat het een goede fase was, een buitengewoon gunstige levensfase die al bijna tien jaar duurde. Na zovele jaren waarin ik op die vraag stevast zou hebben geantwoord dat het slecht, heel slecht met me ging en dat de fase van het leven waarin ik me bevond ronduit rampzalig was, was het zelfs verbazingwekkend dat ik zonder te liegen, en mijn voorspoed zelfs enigszins bagatelliserend, kon antwoorden dat het echt heel goed met me ging, dat ik recentelijk geen depressieve periode had doorgemaakt en dat ik geen echtelijke, huiselijke, professionele of financiële problemen had –, want mijn enige echte probleem, en dat is weliswaar een probleem, maar toch een luxeprobleem, was een dominant, tiranniek ego, dat ik graag de kop wilde indrukken, en daar is meditatie nu juist voor bedoeld.

De anderen

Ik word omringd door zo'n dertig mannen, met wie ik straks tien dagen lang ga zitten zwijgen. Ik neem hen tersluiks op. Ik vraag me af wie van hen in een crisis zit. Wie net als ik een gezin heeft. Wie alleen, verlaten, arm, ongelukkig is. Wie zwak is en wie sterk. Wie in de duizelingwekkende stilte misschien de weg kwijt zal raken. Alle leeftijden zijn vertegenwoordigd, tussen de twintig en zeg maar de zeventig. Wat maatschappelijke positie betreft is het ook een bont gezelschap. Een paar herkenbare types: de leraar die een kampeerder, nudist en vegetariër is, met een hang naar oosterse mystiek; de jonge gast met dreadlocks en een Peruaanse muts die je tegen zou kunnen komen bij de No Border-activisten in Calais, waar ik onlangs een reportage heb gemaakt; de fysiotherapeut of osteopaat die aan vechtsporten doet; en anderen die evengoed violist als loketbeambte bij de

SNCF zouden kunnen zijn, niet uit te maken. Kortom het min of meer bonte gezelschap dat je zowel aantreft in dojo's als in herbergen langs de pelgrimsroute naar Santiago de Compostella. Omdat de Nobele Stilte, zoals die wordt genoemd, nog niet is ingegaan, mogen we praten, en ik luister naar de gesprekken van de groepjes die zich hebben gevormd, terwijl achter de beslagen ruitjes van de ramen de nacht begint te vallen, heel vroeg en heel donker. Alle gesprekken gaan over wat ons vanaf morgenochtend te wachten staat. Eén vraag komt steeds terug: 'Is het je eerste keer?' Het zijn, zo geschat, half nieuwelingen en half veteranen. De eersten nieuwsgierig, opgewonden, gespannen, de tweeden met het aureool van de ingewijde, onder wie een klein ventje dat me aan iemand doet denken maar ik weet niet wie, en naar wie meteen, negatief als ik ben, mijn aandacht uitgaat: hij heeft een puntbaardje, draagt een bordeauxrode jacquardtrui en speelt met akelige zelfgenoegzaamheid de rol van de beminnelijke, goedhartige goeroe, vol van wijsheden over het in balans brengen van je chakra's en de weldaden van het loslaten.

Teleportatie in Tiruvannamalai

De eerste keer dat ik over vipassana hoorde was in India, in het voorjaar van 2011. Om een boek af te maken had ik een huis gehuurd in Pondicherry, waar ik twee maanden zou blijven en vrijwel met niemand zou praten. Mijn dagen, die onveranderlijk hetzelfde patroon volgden, begonnen met het lezen van de *Times of India* in het enige café waar ze, voor zover ik wist, espresso hadden. Via loodrecht op elkaar staande straten die, omzoomd door vervallen koloniale gebouwen, namen dragen als avenue Aristide Briand, rue Pierre-Loti of boulevard du Maréchal-Foch, liep ik vervolgens met peinzende pas terug om verder te werken aan mijn Russische avonturenroman *Limonov*. Ik ging

heel vroeg naar bed, op een tijdstip dat de ontelbare zwerfhonden in Pondicherry een blafconcert aanheffen waarin ik enkele stemmen leerde te onderscheiden, en stond al even vroeg op, gewekt door het ochtendgloren en het gekwaak van gekko's. Die vaste routine, zonder museumbezoek of bezichtiging van monumenten, zonder toeristische verplichtingen, is voor mij de ideale manier om in het buitenland te verblijven. Eén keer was ik echter naar Tiruvannamalai gegaan, dat walhalla van Indiase spiritualiteit, alwaar de grote mysticus Ramana Maharshi heeft geleefd en onderwezen en zich nog steeds zijn ashram bevindt. Het walhalla maakte een bijzonder slechte indruk op me: circus van goeroes en spirituele cursussen, magneet voor hordes van westerse pseudosadhoes, uitgemergeld, verwilderd en smerig, die zowel zelfingenomenheid als lijden uitstralen – en daar moet ik nu altijd aan denken wanneer yogabeoefenaars het over *retreats* in India hebben waar ze deel hopen te krijgen aan de oeroude wijsheid van grote meesters. Op plekken als Tiruvannamalai of Rishikesh, dat geacht wordt de bakermat van yoga te zijn, is de kans dat men er het onderricht van een grote meester zal ontvangen volgens mij even groot als om tegen een echte kunstschilder aan te lopen op de place du Tertre. Bertrand en Sandra, de enige vrienden die ik in Pondicherry had gemaakt, hadden me het adres gegeven van een Fransman die daar woonde. Hij was gehuld in een paars gewaad, heette Didier en liet zich Bismillah noemen. Gevraagd naar het spirituele pad dat hij had afgelegd, vertrouwde hij me toe dat een vipassanaretraite een mijlpaal voor hem was geweest: tien dagen van intensieve meditatie, of, zoals hij het uitdrukte, van een grote schoonmaak in je hoofd. Omdat ik op mijn manier aan meditatie deed en in principe niet vijandig stond tegen een grote schoonmaak in mijn hoofd, wilde ik er graag meer van weten, maar mijn geestdrift was enigszins bekoeld toen ik vernam dat Bismillah, bij de volgende stap op zijn spirituele pad, in Tiruvannamalai was be-