

Gaten in de Zonnegroet

De vlekken verraden chaos. De vlekken verraden
dat het al te lang geleden is geweest
dat ik me wasbeladen door de Dashdeuren duwde.

Ik sleep mezelf naar binnen en met moeite breng ik voorzichtig een Zonnegroet.

De hoge temperaturen schuddebuiken een warm deken rond mij,
doen de koude vloer trillen en herinneren me aan hoe mijn stappen moeten zijn.
Daverend.

Ik rol mijn yogamatje van vuile kleren uit.

Na nog geen kwartier zit ik middenin
de trance van een trommel die trauma's wegspoelt.
Enkel het oude vrouwtjes felgroene bril, paarse bloemetjesbroek
en grijze ruitjeshemd
kunnen mijn aandacht trekken.
Hier komen alle "Mijnklerenzijnop"- mensen
onbeschaamd samen.

Ik blijf haar aanstaren
en vraag me af welke pijnlijke vlekken zij in haar machine zal leggen
om deze plek nooit meer te verlaten.
Zelf gooi ik nog een muntstuk van twintig in machine tien
in de hoop dat mijn dromen dan eindelijk drogen.

Wanneer de bemoeizieke buurvrouw haar was komt halen,
ziet ze me staan, kan ze het niet laten me te vragen
of ik straks hulp nodig heb bij het plooiën,
maar de gaten in mijn Zonnegroet hou ik liever voor mezelf.

"Nee, bedankt, het lukt wel."

De dagen dat ik mijn woorden niet kan laten opdrogen buiten
verstop ik mij tussen Tide en Omo en oma's,
laat ik hoge temperaturen een deken rond mij schuddebuiken
en leer ik opnieuw daveren.

Mijn nieuwe lading verhalen kan ik in machine tien kwijt.
En wanneer ik weer een Zonnegroet kan gebruiken,
doe ik de Dashdeuren open van mijn meditatiekamer.

Mindfulness voor wie geen geld schijnt.