

Audrey Carlan

*Zwichten voor een zoen*

Deel 3 van de *Yoga Girl*-serie



ISBN 978-90-225-8194-0  
ISBN 978-94-023-1025-2 (e-book)  
NUR 302

Oorspronkelijke titel: *Divine Desire*  
Oorspronkelijke uitgever: Waterhouse Press, LLC  
Vertaling: Jeannet Dekker  
Omslagontwerp: Baqup  
Omslagbeeld: Shutterstock  
Zetwerk: Mat-Zet bv, Soest

© 2016 Waterhouse Press, LLC. All rights reserved.  
© 2018 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor mijn zus, **Michele Moulyn**.

Als er iemand op deze wereld is die weet  
wat het betekent om door te zetten,  
nooit op te geven en alles op te offeren  
voor degenen van wie je houdt, dan ben jij het.  
Je bent een geweldig voorbeeld  
van wat je met hard werken kunt bereiken.

Dit is voor jou, met al mijn liefde en dankbaarheid.



## Opmerking voor de lezer

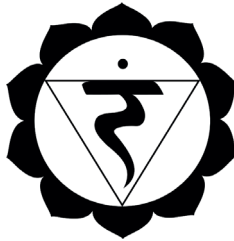
De *Yoga Girl*-reeks is gebaseerd op mijn persoonlijke, jarenlange ervaring met yoga. Ik heb *The Art of Yoga* gevolgd, een officiële opleiding tot yogadocente, aan het Village Yoga Center in Noord-Californië en daar alles geleerd over yoga, chakra's en de verschillende houdingen. De beschrijvingen aan het begin van elk hoofdstuk zijn van mijn hand. Ik heb me hierbij gehouden aan de richtlijnen van de National Yoga Alliance en *The Art of Yoga*.

Als je een van de standen uit dit boek of uit een ander deel van deze reeks wilt proberen raad ik je aan om dit te doen onder leiding van een gediplomeerde yogadocent(e).

Ik kan iedereen aanraden om yogales te nemen. Dankzij mijn eigen ervaringen als leerlinge en docente weet ik dat yoga goed is voor iedereen en voor elk lichaam. Wees lief voor je lijf, want je krijgt er in dit leven maar eentje.

Liefde en licht,  
Audrey





### Het zonnevlechtchakra

*Het derde chakra is het zonnevlechtchakra en heet in het Sanskriet manipura. Dit chakra, dat zich boven de navel bevindt, regelt het spijsverteringsstelsel en versterkt de energiebalans in ons lichaam. Het is dan ook de spil van onze vitaliteit en gezondheid.*

## Mila

‘O god, Mila, dit is geweldig!’ Mo hapte naar adem en bracht een sierlijke hand naar haar volle lippen. ‘Lily gaat dit helemaal te gek vinden. Heel erg bedankt.’

Ik rolde met mijn ogen. ‘Mo, je hoeft me echt niet voortdurend te bedanken. Je bent mijn beste vriendin en ik beschouw Lily als mijn nichtje. Natuurlijk wil tante Mimi een prachtige muurschildering voor haar maken. Wie kan dat beter doen dan ik?’ Ik trok een wenkbrauw op om haar duidelijk te maken dat ik het meende.

Mo, voluit Monet, was een beeldschone Chinees-Amerikaanse die als twee druppels water op Lucy Liu leek. Ze had lang zwart haar dat als een waterval over haar rug viel en tot aan de tailleband van haar witte capribroek reikte. Nu zat ze in kleermakerszit op de vloer en bekeek mijn werk aandachtig.

Ik hoefde alleen nog maar wat blaadjes in de rechterhoek te schilderen en de brug af te maken, dan was mijn muurschildering van een zelfbedachte geheime tuin klaar. Hij bedekte de hele wand van de slaapkamer van mijn driejarige 'nichtje'. Mo had net een nare scheiding achter de rug en ik zat hier vaker dan mijn planning me toeliet, maar als mijn beste vriendin me nodig had, dan was ik er voor haar. Bovendien wist ik dat ze hetzelfde voor mij zou doen.

Zelf deed ik mijn best om het in mijn eentje te rooien en ik was jarenlang bezig geweest om vaardigheden te ontwikkelen die me daarbij konden helpen. Ik gaf *vinyasa flow* in yoga-centrum Lotus House en kon daarmee, als de belangrijkste lerares voor die specialisatie, redelijk de kost verdienen, maar dan moest ik wel minimaal tien lessen per week geven. Maar Lotus House had een nieuwe docent aangenomen die met vernieuwende lessen voor een 'frisse kijk op dingen' moest zorgen, en daardoor was ik gedwongen om over een aantal zaken na te denken.

*Moest ik ergens anders les gaan geven?*

*Moest ik de stap wagen en mijn eigen studio openen?*

*Kon ik dat wel combineren met de doelen die ik met mijn kunst wilde bereiken?*

Ik slaakte een zucht en keek naar de muurschildering. Ik wist dat ik goed was. Beter dan de meeste kunstenaars, maar het was niet een gebrek aan talent dat me nekte. Het was een



gebrek aan tijd. Zelfs in het weekend had ik het druk, want dan gaf ik onder de noemer ‘Monet en mimosa’s’ (genoemd naar mijn beste vriendin, die dat erg slim bedacht vond) schilderlessen tijdens het brunchuurtje. Die bijverdienste leverde in elk geval genoeg op om verf en kwasten te kopen en de elektriciteitsrekening voor mijn eenkamerwoning annex atelier te betalen.

‘Wat zei de La Luz Gallery in Oakland over een expositie?’ vroeg Mo, met haar blik nog steeds op de geschilderde tuin gericht.

Ik liet langzaam mijn adem ontsnappen en plukte aan de draadjes van het vloerkleed. ‘Ze vinden mijn werk goed. Heel goed.’

Ze gooide haar haar over haar ene schouder en keek me indringend aan. Ik vond het vreselijk wanneer haar zwarte ogen fonkelden van een messcherp inzicht, alsof ze al wist wat ik ging zeggen voordat ik het zei. Mo had altijd al een goede intuïtie gehad, zeker waar het mij betrof.

Ik klakte met mijn tong en tikte met het houten uiteinde van mijn penseel tegen mijn lippen. De verf rook zo sterk dat de gevoelige slijmvliezen in mijn neus werden geprikkeld en ik niesde tegen de rug van mijn hand. ‘Jij weet wat ze hebben gezegd, Mo. Dit gesprek hebben we vaker gevoerd.’

Ze deed haar ogen halfdicht en wendde haar blik af. Toen ik dat zag, perste ik mijn lippen opeen en probeerde ik allerlei redenen te bedenken om niet met haar te hoeven praten.

‘Mila. Je moet tijd maken om te schilderen.’

Kermend liet ik me achterover op het pluizige kleed vallen. ‘Ze zeiden dat ik niet genoeg werken heb voor een expositie. Ik moet er minstens vijfentwintig hebben, tenzij ik samen

met drie andere kunstenaars wil exposeren. Dan zijn tien stuks genoeg.’

Ze tuitte haar lippen. ‘Nou ja, dat kan natuurlijk ook nog. Ik bedoel, als je iets wilt verdienen moet je iets verkopen. Maar ik weet dat dat niet je droom is.’

Het gewicht van mijn droom lag op mijn bovenlijf als een aambeeld dat mijn borstbeen verpletterde en mijn ribben in mijn hart dreef. Als ik mijn best deed, zag ik voor me dat de scheurtjes in mijn botten sprongen terwijl mijn droom me van buitenaf kapotmaakte.

‘Nee, dat is het niet. Maar goed, wie zegt dat je alles in een keer moet doen? Misschien hoor je je dromen wel stukje bij beetje te verwezenlijken. Alsof je een ladder op klimt. Dan spring je toch ook niet in een keer naar boven?’

Mo, die naar achteren leunde op haar ene arm, kwam overeind en ging op haar zij naast me op de vloer liggen. Ze legde haar ene hand onder haar slaap en vroeg: ‘Hoe lang kennen wij elkaar nu al, Mila?’

Ik rolde met mijn ogen. ‘Eh, sinds de middelbare school. Ik zat in de derde en jij zat vlak voor je examen.’

‘Dus bijna tien jaar,’ concludeerde ze.

Ik glimlachte. Mo de therapeute, altijd even precies. Ik had het gevoel dat ze me aan een analyse ging onderwerpen, net zoals ze bij haar patiënten deed. Het was niet altijd ideaal om beste vriendinnen te zijn met een vrouw die alle facetten van je brein kon analyseren, maar meestal beperkte ze het zielenknijpen tot een minimum. Ik wist alleen niet of dat vandaag ook het geval was. ‘Mo...’ zei ik waarschuwend.

Ze wuifde met haar hand voor haar gezicht. ‘Nee, nee, luister even naar me.’

‘Goed, ga je gang, dokter Holland. Kom maar op met je psychologische praatjes en spaar me niet.’ Ik hield mijn hoofd scheef.

Mo lachte fijntjes. O jee, nu zouden we het krijgen. ‘Ik heb de indruk dat je je uiterste best doet om bezig te blijven. Met van alles en nog wat, behalve met schilderen.’

‘Ja, hoor!’ Ik lachte schamper. ‘Kun je niks beters verzinnen? Mo, er moet brood op de plank komen. Ik moet ook eten! En rekeningen betalen. Laten we die niet vergeten, die vallen elke maand weer op de mat.’

Ze slaakte een lange, diepe zucht. ‘Ik word helemaal gek van jou. Ik heb je vaak genoeg gevraagd of je hier wilt komen wonen. Nu Kyle hier niet meer woont...’ Mo trok even een gezicht en slikte voordat ze verderging: ‘Nu zijn Lily en ik met ons tweetjes. Ze zou het heerlijk vinden om haar tante Mimi vaker te zien. En de garage is bedoeld voor drie auto’s, daar kun je zo een atelier van maken.’

Ik maakte een grommend geluid. ‘Mo, ik zit niet te wachten op liefdadigheid.’

Ze schoot als door een wesp gestoken overeind. ‘Zo moet je het niet zien! Je hebt net drie weekenden lang je enige vrije dag per week besteed aan het schilderen van Lily’s kamer. Ik wil gewoon wat terugdoen.’

Ik lachte snuivend. ‘Ja, dat zal wel. Een muurschildering staat niet gelijk aan gratis onderdak, Mo. Een etentje en een keertje naar de bioscoop, dat wel, maar ergens wonen zonder huur te betalen, dat staat niet in verhouding.’

Haar lippen veranderden in een dunne witte streep. O jee, nu was ze pissig, maar dat kwam wel vaker voor. Ik streek anderen regelmatig tegen de haren in, maar Mo zou daar als

altijd vol kalmte en respect op reageren. Vriendelijk zijn zat gewoon in haar karakter, dat was een trekje dat je niet kon aanleren. Ze was een goed mens, in hart en nieren. Daarom hield ik waarschijnlijk zo veel van haar. Ze was alles wat ik niet was. Nou ja, dat gaf me in elk geval iets om naar te streven. Alsof ik nog niet genoeg op mijn bordje had.

‘Dat kan best zijn, maar ik zou het geweldig vinden als je hier kwam wonen. Het huis is groot genoeg voor zes. Je weet dat Kyle en ik plannen hadden voor een groot gezin, maar dat zal er nu niet meer van komen.’

‘Nee, zeker niet. O ja, waar ligt je bijl trouwens? In de achtertuin? Ik heb zin om even lekker tekeer te gaan.’

Mo pakte mijn pols vast. ‘Ik weet dat je de pest aan hem hebt, dat heb ik ook, maar geweld is nooit de oplossing.’

‘O nee? Ik zou me er anders stukken beter door voelen.’ Ik toonde haar mijn brede lach.

Mo moest ook lachen. ‘Denk er gewoon eens over na, oké? Ik wil je zelfs huur laten betalen. Tweehonderd dollar.’

Ik schudde mijn hoofd. ‘Tweehonderd is zeker niet genoeg voor kost en inwoning, een aandeel in de vaste lasten en een atelier.’

Ze kneep van pure ergernis en frustratie haar ogen tot spleetjes. Ze vond het vreselijk om op de proef te worden gesteld en had een enorme hekel aan discussies over geld. Nadat haar echtgenoot haar zo had besodemieterd dat vergiffenis er niet meer in zat, had hij zowaar het lef gehad om partneralimentatie van haar te eisen, maar daar had hij spijt van gekregen. Als er iemand vrienden bij de rechtbank had, dan was het Mo wel.

Ze had niet alleen een bijzonder succesvolle particuliere

praktijk als psychiater en therapeut, maar werkte ook als mediator voor de rechtbank. Alle rechters en de meeste advocaten liepen met haar weg en zouden nooit toestaan dat haar waardeloze ex haar het vel over de oren zou halen. En Mo was ook nog eens de enige erfgenaam van het fortuin van de familie Holland. Haar grootouders waren steenrijk geworden in de import en export en zij had, als enige biologische bloedverwant, een flinke bom duiten geërfd. In de categorie miljoenen. Al zouden de meeste mensen dat nooit vermoeden, want Mo was niet iemand die daarmee te koop liep.

‘Je weet dat het me niet om geld gaat.’ Haar toon was vlak en ontstemd.

‘Dat weet ik, maar je moet begrijpen dat... dat het voor mij wel zo is. Maar toch bedankt.’ Ik stond op en begon mijn spullen te verzamelen om ze schoon te kunnen maken. Het gesprek had me lang genoeg geduurd.

‘Belof me dat je erover na zult denken. Ik heb veel liever dat je hier woont en ons gezelschap houdt dan dat je je helemaal kapot werkt. Je moet energie overhouden voor je kunst.’

‘Mo, ik ben gek op yoga, dus mijn werk als lerares wordt me echt niet te veel.’

Ze hield haar hoofd scheef. ‘Nee, maar tien lessen per week, en dan nog schilderles geven aan lui die al een paar borrels op hebben... Je komt niet meer aan je eigen dingen toe. Als je hier woont, hoef je in het weekend niet te werken en kun je die tijd aan schilderen besteden. Denk erover na. Je weet dat ik blij zeuren totdat je me belooft dat je dat wilt doen.’

Ik liep naar haar toe en sloeg mijn armen om haar heen om haar een knuffel te geven. Ze rook naar verse jasmijn, zo van

de boom. Ik denk dat het de lotion was die ze gebruikte, maar in al die jaren dat we vriendinnen waren had ik haar er nog nooit naar gevraagd. Ik genoot gewoon van die vertrouwde geur.

‘Dat beloof ik. En wil je het filmen als Lily haar kamer voor het eerst ziet? En stuur dat naar me toe.’

Ze lachte. ‘Afgesproken. Ze wordt helemaal gek als ze dit ziet. *De geheime tuin* is haar lievelingsboek en ik vind het zo tof dat ze op deze leeftijd al begrijpt dat die kinderen ontsnappen naar hun eigen wereldje. Dat je dit voor haar wilt doen...’ Mo snuffte en haar ogen werden vochtig.

O nee, ze ging huilen. ‘Niet doen, niet huilen! Als je dat doet, begin ik ook.’ Ik schudde mijn hoofd en haalde mijn handen door mijn schouderlange haar. ‘Je laat het.’

Mo snoof nog eens en veegde haar neus af aan een zakdoek die ze uit haar achterzak haalde. Hadden moeders dat soort dingen altijd bij zich? Maf hoor.

‘Ik weet het, ik weet het, maar sinds we gescheiden zijn en Kyle duidelijk heeft gemaakt dat hij niks met Lily te maken wil hebben omdat hij niet haar biologische vader is... ben ik een beetje...’ Er gleed een traan over haar wang. Ik stak mijn hand uit en veegde hem weg met mijn duim.

‘Hij is gewoon een ontzettende lul, Mo, en vroeg of laat krijgt hij de karmische rekening gepresenteerd, en zij ook. Dat weet je.’ Ik hoefde haar naam niet eens te noemen, we wisten allebei wie ik bedoelde.

Mo knikte, veegde nogmaals haar neus af met de zakdoek en stopte die toen terug in haar achterzak. ‘Oké. En nu opschieten jij, je moet zo lesgeven. Ik maak de kamer even af en haal Lily dan op van de crèche. Duim voor me!’

Ik hees mijn tas over mijn schouder. ‘Dat is niet nodig. Lily is gek op haar mama en wordt net zo gek op deze kamer. Gaan we snel samen een hapje eten?’ Ik liep naar de voordeur.

‘Tuurlijk. Hé, jij bent mijn allerbeste vriendin,’ zei ze.

‘Jij bent ook mijn allerbeste vriendin.’

## Atlas

‘Je wilt wát gaan doen?’ Jewel trok een gezicht dat boekdelen sprak.

‘Leg nog eens uit hoe je dit voor elkaar wilt krijgen zonder dat we een aangifte wegens ongewenste intimiteiten of schennis van de eerbaarheid aan onze broek krijgen,’ voegde Crystal, mede-eigenares van het centrum en de rustigste van het tweetal, eraan toe.

Ik ijsbeerde door het kleine kantoortje van mijn nieuwe werkgever, yogacentrum Lotus House. ‘Ik weet dat het een nieuw en radicaal concept is, en dat je er even aan moet wennen.’

Crystal schaterde het uit. Bij Jewel kon er alleen een schamper lachje af.

‘De cursisten moeten vooraf een verklaring tekenen waarin duidelijk staat dat het centrum niet verantwoordelijk kan worden gehouden voor seksueel getinte opmerkingen, schunnig gedrag en dat soort dingen. Ik zal die verklaring aan het begin van de les persoonlijk aan iedereen uitdelen.’

Jewel fronste. ‘Ik weet niet of we dit wel moeten doen. Ik bedoel, het is vergezocht, zelfs voor het yogawereldje, en wij zijn van alle centra die zich bezighouden met lichamelijke en geestelijke fitness waarschijnlijk nog het vooruitstrevendste.’

Ik wees naar Jewel. ‘Daar gaat het juist om. In deze lessen leggen de cursisten al hun twijfels naast zich neer en gaan ze op zoek naar zichzelf op een manier die niet alleen geestelijk, maar ook lichamelijk erg bevrijdend is.’

Crystal grinnikte. ‘Zeg dat wel. En je kent dit soort lessen? Uit New York?’

Ik knikte en leunde tegen de boekenkast met de yoga-dvd’s en meditatie-cd’s die te koop werden aangeboden aan de cursisten. ‘Ik heb daar afgelopen zomer lessen bij een goeroe gevolgd. In het begin is iedereen nogal schutterig, maar als je de eerste les vol weet te houden, ben je verkocht. Het is een unieke ervaring. Je werpt alle lagen af die je hinderen en weet jezelf helemaal te bevrijden.’

Jewels lippen vormden een dunne streep. ‘Ik weet het niet, Atlas. Wat vind jij, Crystal? Is Lotus House klaar voor zoiets hips?’

Crystal haalde diep adem. ‘Als we het nu eens als een korte cursus aanbieden? Zeg vier weken. Als genoeg mensen zich aanmelden en het leuk vinden, kunnen we het aantal uren altijd nog uitbreiden. Is dat wat?’

Ik wilde over het bureau heen springen en haar vol op de mond zoenen. En dat had ik gedaan ook, als ze niet het type was geweest dat haar personeel als haar kinderen zag. ‘Acht weken. Ik heb minstens acht weken nodig om dit van de grond te krijgen. Dash vertelde me dat het maanden heeft geduurd voordat zijn tantralessen aansloegen, maar hij moet nu een wachtlijst hanteren. Ik weet dat dit maar één les per week is, maar ik moet voor een buzz zorgen, mensen geïnteresseerd krijgen. Ik denk erover om een flyer voor bij de balie te maken. Die kan ik zelf wel ontwerpen.’