

Ki

‘We zijn de grootste bron van geluk
vergeten: onze levensenergie.’

Ki

Hans Peter Roel



Kracht van binnenuit

NC N.E.X.T. Company
PUBLISHERS

Colofon

© 2019 Hans Peter Roel

Titel: Ki, kracht van binnenuit

Auteur: Hans Peter Roel

Eerst druk: maart 1999

25^e druk: maart 2019, onder ISBN: 978 90 79677 10 8

Jubileumuitgave / Totaal herziene herdruk, september 2019

ISBN: 978 90 79677 556

NUR: 341

Omslagontwerp: Looney2

Uitgeverij N.E.X.T. company BV te Baarn

www.nextcompany.nl

info@nextcompany.nl

Meer informatie over Ki:

www.kicentrum.nl

Niets uit dit manuscript mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever N.E.X.T. company BV.

Hemel op aarde

De korte tijd van je aardse bestaan
is bedoeld om je diepste ziel te doorgronden.
Deze is uniek en herkenbaar, zoals de zon en de maan,
en wacht geduldig tot je haar tot leven zal wekken.

Als je voorbij de grenzen van je ego gaat
ontdek je wie je werkelijk bent.

Je bent een prachtig en zuiver mens,
die komt vanuit een grootse universele kracht.

Als je op een dag wakker wordt
en je hart opengaat, zal de Ki in jou stromen.

Je ontdekt de hemel,
terwijl je nog met je voeten op aarde staat.

‘Veel mensen zijn losgeraakt van zichzelf
en leven in de schijnwereld van hun
gedachten.’

-Inleiding-

De ommekeer in mijn leven

Totáál vastgelopen!

Nog geen vijfendertig jaar oud was ik en ik gleeed langzaam weg in het donkere gat, waarin zelfs het kleinste glimpje licht ontbrak. Paniek en wanhoop vielen als een verstikkende deken over me heen in een leven waarin ooit humor, geluk en energie het voor het zeggen hadden.

Niemand in de hele wereld had mijn strijd in de gaten, behalve ik. Een goudhaantje, zo zagen mensen mij. Na het afronden van mijn opleiding op Nyenrode was ik razendsnel de carrièreladder opgeklimmen. Een grote verantwoordelijkheid, een snelle leasebak en een prachtige jarenendertigvilla in het Gooi waren de zichtbare resultaten van het gedroomde succes. Maar vanbinnen was ik leeg en al opgebrand voor mijn vijfendertigste. Net als velen was ik in 'het systeem' vast komen te zitten. Ik was meegegaan in het leven dat de commercie en media mij hadden voorgespiegeld als de weg naar geluk. Mijn ziel had ik verkocht voor geld, aanzien, succes en de stress. Deze wijze van in het leven staan had een hoge prijs: eenzaamheid, gebrek

aan energie en kracht en mezelf had ik verloren in de hang naar nog meer succes, geld en status.

Ik realiseerde me niet dat ik een doodlopend pad was ingeslagen. Wanneer ik later, op mijn sterfdag, terugkijk en de balans van mijn leven opmaak, gaat het niet om geld, succes of aanzien, maar om de verbinding met mijn dierbaren, een betekenisvol leven en mijn persoonlijke ontwikkeling.

Net in deze duistere periode kwam Ki in mijn leven. Het was alsof de golven, die hoog waren opgezweept door een storm, tot stilstand kwamen en het helder werd in mijn geest, zoals je in stilstaand kristalhelder water naar de bodem kunt kijken. Het werd stil in me en ik vond mezelf terug. Ki betekende een nieuwe fase in mijn leven en gaf mij hernieuwde energie, kracht en inzicht in mezelf.

De ontdekking van deze oerkracht mocht ik de wereld niet onthouden. Ki is onze innerlijke energiebron die zorgt voor flow en ons stuurt, zodat we krachtiger en energiever in het leven staan. Het begrip Ki komt uit boeddhistische kloosters en is al meer dan 2000 jaar oud. Door Ki zijn we verbonden met alles en iedereen. Ki-energie komt via het Ki-punt in de onderbuik ons lichaam binnen en stroomt er via voeten, handen en hoofd weer uit. Deze doorstroming levert gezondheid, energie en kracht op.

Vergelijk het maar met onze waterhuishouding. Om gezond te blijven drink je water, waarna dat water (met afvalstoffen) via zweet, ademhaling en urine het lichaam weer verlaat. Ki regelt de energiehuishouding in ons lichaam en werkt hetzelfde als de waterhuishouding, maar dan in de vorm van een onzichtbare energiestroom. Als de levensenergie Ki in je lichaam langdurig blokkeert, raak je uit je kracht en word je ziek.

Ki is het fundament van ons leven en hoe sterker de Ki-stroom is, des te krachtiger en energiekeker voelen we ons. Ki zorgt voor een kalme geest, maar draagt ook bij aan een goede gezondheid en een gevoel van geluk. Hoe sterker de Ki-stroom is, hoe beter je in staat bent om een mooi en veelbetekenend leven op te bouwen.

Ben ik de enige persoon die slachtoffer is geworden van stress en de veeleisende maatschappij?

Nee, de wereld transformeert in een razend tempo en het lijkt wel of deze veranderingen steeds sneller op ons afkomen. De globalisering doet haar werk grondig. Het kost veel energie om je telkens weer aan te passen aan de vele veranderingen. We zijn knetterdruk en de dagelijkse beslommeringen nemen ons volledig in beslag. Ga maar eens bij jezelf na: e-mailverkeer, sociale verplichtingen, opgroeiende kinderen en een toenemende werkdruk. Wie komt er nog aan zichzelf toe? We doen net alsof we alles onder controle hebben, maar diep in ons hart weten we dat dit slechts een illusie is.

De snel veranderende wereld biedt kansen, maar velen betalen daar ook een prijs voor: slapeloosheid, burn-out of een depressie, om maar een paar gezondheidsklachten te noemen. Hoe mooi de commercie de maakbare wereld van geld en succes ook voorspiegelt, de werkelijkheid is vaak zo veel harder en anders. Medici stellen dat meer dan tachtig procent van alle gezondheidsklachten direct of indirect te wijten is aan stress en net die chronische stress kenmerkt de huidige wereld.

Is het ons lot dat we ten onder gaan aan de veeleisende, hectische maatschappij? Het antwoord is 'Nee!' Als je jouw innerlijke krachtbron ontdekt, komt je geest tot rust.

Diep in ieder mens zit de onmetelijk grote energiebron 'Ki' die ons de rust en stabiliteit van een boeddhistische monnik geeft. Het is te vergelijken met het oog van een orkaan. De wereld verandert met orkaankracht twaalf, maar in het oog van de orkaan is het stil. Diep vanbinnen zit onze geboortekracht Ki, die velen zijn vergeten, maar die voor niemand verloren is gegaan.

Dit boek laat jou je innerlijke kracht weer ontdekken. Ki geeft je de energie, rust en stabiliteit om het huidige hectische leven aan te kunnen. Stress lost op als sneeuw in de warme ochtendzou en je gaat jezelf gelukkig en energiek voelen, zoals het leven bedoeld is.

Is dat moeilijk? Nee, het is een kwestie van 'weten, willen en doen'. Het begin van je reis heb je al gemaakt door dit boek op te pakken. En als je een aantal van de stappen uit dit boek in je huidige leven toepast, merk je al snel dat je over veel meer kracht beschikt dan je ooit voor mogelijk hebt gehouden. Voor mensen die verder willen groeien en Ki willen praktiseren, heb ik ook het 'Ki-werkboek' geschreven. Dit werkboek staat vol praktische en concrete oefeningen. En anders volg je gewoon een workshop bij mij, in een van de meest bijzondere kerkjes van Nederland.

Ga mee op reis met de hoofdpersoon Peter en ontdek zelf het geheim achter de kracht en rust van de boeddhistische monniken, die hoog in de Himalaya leven. Zij bezitten niet veel meer dan een bedelnap en toch stralen ze elke dag een begerenswaardig geluk, innerlijke rust en kracht uit. Deze oerkracht is niet alleen aan boeddhistische monniken, hoog in de Himalaya, voorbehouden. Ieder mens kan deze geboortekracht oproepen met behulp van een aantal eenvoudige oefeningen en principes. Dit boek is

geschreven om je te helpen deze innerlijke krachtbron te herontdekken en je te laten zien hoe je Ki kan toepassen in jouw leven. Ki is de sleutel voor een gezond, energiek en gelukkig leven.

In de afgelopen vijftientig jaar heb ik gezien wat deze innerlijke kracht Ki voor mensen doet. Ze worden energiever en krachtiger dan ze ooit zijn geweest en gaan de verbinding met zichzelf en elkaar opnieuw aan. Vandaar mijn aanhoudende inspanning om de Ki-kennis voor een breed publiek toegankelijk te maken.

Ik daag je uit om op reis te gaan met de hoofdpersoon Peter, om zo je Ki-kracht te gaan herontdekken. Maak je klaar voor een prachtig avontuur en start met de reis van je leven.

Hans Peter Roel
September 2019

‘We rennen maar door in onze jacht naar
geld, geluk en succes.’

De peilloze diepte

'Mijn God, of wie u ook bent, help me alstublieft! Zo gaat het niet langer meer', prevel ik met gevouwen handen en gesloten ogen. Ik ben niet gelovig opgevoed, maar ik heb altijd wel het idee gehad dat er meer is tussen hemel en aarde. God is in mijn ogen niet een in het wit geklede Gandalf met een lange baard, ik zie Hem meer als een vorm van zuivere liefde. En in tijden van grote nood richt ik me altijd tot deze hogere onzichtbare macht.

Ik hoor Christine rustig naast me ademen. Ze is zich niet bewust van de vele warrige gedachten die bezit van me hebben genomen en me tot wanhoop drijven. Ik ken de opeenvolgende fasen van een depressie maar al te goed. Twee jaar geleden heb ik ze stuk voor stuk tot het bittere einde doorlopen en beproefd.

Het begint met een periode van slecht slapen en niet meer rustig stil kunnen zitten. Ik ga in een gevoel van toenevende onrust alles tegelijk doen. Dan vermindert mijn concentratievermogen door het slaapttekort en al snel wordt alles me te veel en komt er niets meer uit mijn handen. Vervolgens breekt de tweede fase aan. Dan lijkt het

alsof de duistere krachten ruiken dat ik kwetsbaar ben en ze de hele wereld tegen mij opzetten. Niets lukt er meer en de tegenslagen volgen elkaar op. Langzaam word ik in een cocon van eenzaamheid gewikkeld en raakt mijn adem bekneld.

Na een paar weken komt de uitputting in een stroomversnelling. Langzaam verdwijn ik in een draaikolk van negativiteit en eenzaamheid, waaraan ik niet meer kan ontsnappen. Ik zie het niet meer zitten en mijn negatief gestemde geest drijft me tot wanhoop. De wereld is duister en het zwarte gat oneindig diep!

De depressieve periode van twee jaar geleden staat me nog scherp voor de geest. Ik voelde me als een naar beneden rollende bal, die niet meer te stoppen was. De vergeetachtigheid sloeg toe en de obscure krachten namen langzaam bezit van me. Negatieve gedachten en waandenkbeelden beheersten mijn geest en soms dacht ik eraan mijn leven te beëindigen.

In deze fase hielpen zelfs mijn trouwe, blauwe slaapvriendjes niet meer. Hele nachten lag ik onrustig in mijn bed te woelen en dwong ik mezelf om te gaan slapen. Tevergeefs, elk uur hoorde ik de kerktoren slaan in die eenzame, lange en verschrikkelijke nachten.

De laatste fase stond in het teken van het wachten op de grote klap, die mij wederom voor lange tijd uit de roulatie zou halen. De klap die ervoor zou zorgen dat ik zelfs in de ochtend mijn bed niet meer kan uitkomen.

Er gaat een rilling door me heen, terwijl ik mijn ogen open en nog een keer kijk naar de rode cijfers van de wekkerradio, die naast me op het nachtkastje staat.

De ellende van een burn-out wil ik nooit meer, dat had ik me stellig voorgenomen. Maar ik heb niets te vertellen. Langzaam word ik wederom het zwarte gat ingetrokken. Het is er donker en diep en de plaats waar ik zo bang voor ben. Ik kan alleen maar machteloos toekijken hoe het proces zich langzaam in alle stadia voltrekt. Mijn God, ik wil niet nogmaals die onpeilbare leegte in mezelf ervaren. Daarom bid ik de hogere machten om hulp, met al mijn kracht en als laatste redmiddel.

Ik moet nu echt gaan slapen, maar de slaap komt niet. Gisteravond heb ik tot zeker elf uur op kantoor doorgeerkt, als een van de laatsten zat ik nog in de dealingroom van de ABN AMRO in Amsterdam. Ik volgde mijn aandelenposities op de vele beeldschermen die als een waaier op mijn werkplek staan opgesteld. Als beurshandelaar voor grote institutionele klanten moet ik hun posities veiligstellen na de plotse daling op Wall Street. Hoewel de huidige stand van de beurs het niet toelaat, ga ik toch een weekje vakantie nemen. Dat is jaren geleden.

Elke dag handel ik met vele miljoenen euro's op de beurs en één verkeerde aandelenpositie kan fataal zijn. De stresshormonen in mijn lijf zijn gewend aan de continue spanning. De werkomstandigheden in de dealingroom zijn keihard, dat weet ik maar al te goed. Ik werk dagelijks in een wereld van macht en geld, waarin geen excuses worden gedoogd. Ultieme stress is daar net zo gewoon als donder en bliksem bij onweer. Het afbouwen van mijn aandelenposities heeft me gisteravond veel extra stress gegeven. Wall Street was tot mijn grote verdriet opnieuw lager geopend en ik heb met een stevig verlies moeten verkopen. Verlies nemen is – zelfs na zoveel jaren ervaring – nog al-

tijd moeilijk voor me. Heel wat miljoenen zijn in een week tijd verdampt!

In de verte hoor ik de Westertoren drie uur slaan. Daarna val ik met een bonkend hoofd in slaap. Vrijwel meteen beland ik in een vreemde droom. Misschien is het niet eens een droom! Het lijkt meer op een levend visioen. *Ik maak een wandeling in een groot, donker bos. Het is een heldere en zwoele nacht en ik loop er helemaal alleen. Tussen de bomen door zie ik een schitterende fonkelende sterrenhemel.*

Wat ik precies hier in dit bos doe, is me volstrekt onduidelijk. Ik wandel over een donker pad, tot er een door de volle maan beschenen wit gebouw voor me opdoemt. Het vierkante gebouw – het lijkt wel een klooster – staat in het midden van een open plaats in het bos en straalt een bijna magische sfeer uit. Ik voel dat dit de reden van mijn verblijf in dit donkere bos is. Na enige aarzeling besluit ik om het witte klooster binnen te gaan. Een oude, zware eikenhouten deur kraakt als ik hem langzaam openduw. Er is niemand in het klooster te bekennen en het is hier zo stil, dat ik mijn eigen oren hoor suizen. Toch stap ik naar binnen. Voorzichtig sluip ik door de donkere gang naar de verlichte binnenplaats. In het midden ervan staat een grote goudkleurige kist, die licht lijkt te geven in het maanlicht.

'Peter, open de kist', hoor ik een zware stem vanuit het niets zeggen. Geschrokken kijk ik om me heen, maar ik kan niemand ontdekken.

'Open de kist', klinkt het wederom, ditmaal op een meer dwingende toon.

Langzaam loop ik naar de kist. Een siddering vaart door mijn lijf. Voorzichtig open ik de krakende deksel en mijn ogen worden groot van verbazing. In het maanlicht glinsteren een aantal grote edelstenen op een rood fluwelen kus-

sen. Ze hebben de mooiste kleuren die ik ooit heb gezien. Het zijn kleuren die uit een andere dimensie lijken te komen. Wat willen deze prachtige edelstenen mij vertellen?

Een voor een haal ik de fonkelende stenen uit de kist en stop ze in mijn broekzak. Ik voel direct een ongekend krachtig en warm gevoel in mijn onderbuik ontstaan. Een gevoel dat ik niet ken, maar waar ik onbewust al zo lang naar op zoek ben.

De loden last van spanning en stress valt van mijn schouder. De immer aanwezige leegte in mij vult zich. Er verschijnt zelfs een glimlach op mijn gezicht. De edelstenen hebben hun werk gedaan.

Daarna begint de wereld om me heen te draaien en lost het visioen op in een snel opkomende mist. Wanneer ik wakker schrik, hoor ik de kerkklok vijf uur slaan. Mijn handen gaan automatisch naar de zakken van mijn pyjamabroek, maar die zijn net zo leeg als gisterenavond voor het slapengaan. Teleurgesteld staar ik naar het plafond, terwijl ik luister naar Christines regelmatige ademhaling naast mij.

Het verklaren van dromen is vaag en wat mij betreft meer voor zweverige types. Maar deze droom blijft hangen. Nooit eerder heb ik een dergelijk visioen gehad. Dit moet iets te betekenen hebben! Het lijkt zelfs op een boodschap van een hogere macht.

Ik denk na over de mogelijke betekenis van het nachtelijke avontuur. Nu ik toch weer wakker lig, kan ik de tijd beter nuttig besteden. De meest waarschijnlijke verklaring is dat het hoog tijd wordt om de edelstenen in mijn eigen leven te gaan ontdekken. Het voelt goed, maar mijn verstand komt in opstand. Het gevoel wint het deze keer van de vooroordelen die ik al heel mijn leven heb opgebouwd.

Voor even ben ik verlost van de duistere machten, die voor de tweede maal bezit van mij leken te gaan nemen.

Ik ben ervan overtuigd dat deze droom iets te maken heeft met onze aanstaande reis naar Nepal. Iets in mij zegt me dat Nepal ons veel meer zal brengen dan alleen rust. Ik heb wel eens van vrienden gehoord dat de Himalaya een spiritueel gebied is, waar je letterlijk en figuurlijk dicht bij de hogere machten komt. En hoewel ik niets van spiritualiteit en wazige hocus pocus moet hebben, trekt de Himalaya aan me als een magneet.

Ik draai me nogmaals om en val in een onrustige slaap. Voor mijn gevoel heb ik nauwelijks geslapen als de wekker gaat. De rode cijfers geven aan dat het pas zes uur is. Dit is de normale tijd voor me om op te staan en naar mijn werk te gaan. Maar vandaag hebben we een andere bestemming. Vanavond zitten we in Kathmandu, de hoofdstad van Nepal.

Buiten is het nog donker en ik hoor de regendruppels tegen het raam tikken. Deze herfst is natter dan die van de voorbije jaren. Zelfs het weer doet zijn best om mij nog dieper in het zwarte gat te drukken. De ene depressie na de andere zorgt ervoor dat weilanden gedeeltelijk blank staan van het overvloedige regenwater en dat rivieren buiten hun oevers treden.

Christine kreunt en draait zich nog een keer om in een kansloze poging om aan het gezoem van de wekker te ontsnappen.

'We gaan op reis, schat', fluister ik in haar oor.

Ze kreunt nogmaals en draait zich naar mij toe. Ik streel haar even door haar lange blonde haren. Ook Christine ziet er de laatste weken moe en afgetobd uit. Ze is hard toe aan vakantie. Mijn dreigende ondergang heeft ook een gro-

te invloed op haar leven. Er is weinig over van de passionele Peter met wie ze vijf jaar geleden is getrouwd. Iets in mijn hoofd lijkt mijn gevoelens van passie en liefde te blokkeren. Daardoor voel ik me eenzaam en heb ik moeite om haar intimiteit te geven.

‘Hoe heb je geslapen, lieverd?’, kreunt ze, terwijl ze zich uitrekt.

‘Ging wel’, lieg ik.

Dodelijk vermoeid stap ik met de nodige wilskracht mijn bed uit. Ik probeer mezelf op te beuren door te denken aan onze reis. Eindelijk een periode waarin aandelenmarkten, de vele wachtende e-mails en het continu rinkelen van mijn mobiele telefoon voor even mijn leven niet beheersen. Vanavond laat zijn we in het fantastische Nepal!

‘We zijn vergeten dat we van nature licht
en vrolijk zijn.’

De andere kant van de wereld

We parkeren de auto op Schiphol en lopen met onze rugzakken naar de incheckbalie. Ondertussen gaat mijn mobiele telefoon. Aan de andere kant van de lijn hoor ik Roderick. Hij is een fantastische handelaar, maar als leidinggevende minder geschikt. Roderick is boos over de zonder overleg doorgevoerde aandelentransactie van gisterenavond.

'Ik moest de positie wel afbouwen in deze bearmarkt', probeer ik mijn positie nog te redden.

'We gaan hierover een hartig woordje wisselen als je terug bent. Je bent ditmaal te ver gegaan', antwoordt Roderick rustig, maar met een koude, kille ondertoon in zijn stem.

Christine staat geïrriteerd naast me en kijkt me boos aan.

'Stop nu alsjeblieft eens met je werk en zet die fucktelefoon uit', sist ze me toe.

Ik doe wat ze zegt en leg ondertussen onze gelabelde rugzakken op de bagageband.

'Zelfs tijdens die ene week vakantie neem jij je werk nog mee', zegt Christine.

Als personeelsmanager van een middelgroot farmabedrijf heeft ze wel eens vaker met medewerkers te maken die over hun grenzen zijn gegaan. Maar zelfs met al haar ervaring lukt het haar niet om echt tot me door te dringen en misschien sta ik daarvoor ook te dichtbij. Wanneer we de douanecontrole voorbij zijn, drinken we in een café een kop koffie, maar het gezicht van Christine blijft op onweer staan.

'We gaan op jouw uitdrukkelijke verzoek slechts één week op vakantie en zelfs dan ben je nog met je werk bezig', zegt ze.

Ik mompel iets onverstaanbaars terug en kijk ondertussen naar een televisiescherm, waarop de laatste stand op de beurs te lezen is. Ik hoor Christine wel praten, maar luister niet naar haar. De huidige opleving van de aandelenmarkt op Wall Street geeft me een idee voor een nieuwe optiestrategie. Het lijkt een briljante koers, waarmee ik het geleden verlies kan compenseren.

Nog voor we aan de gate zijn, bel ik een duidelijk geïrriteerde Roderick om de nieuwe optiestrategie door te spreken. Christine zit opgefokt naast me. De vakantiestemming is inmiddels goed verziekt.

In het vliegtuig kan ik de slaap niet vatten. Christine heeft haar ogen gesloten en zegt niets. Dat geeft mij de ruimte om stil te staan bij mijn huidige leven. Ik word gezien als succesvol, ik heb een spannende baan, geld als water, een fraai huis in het Gooi, een snelle BMW en een prachtige en lieve vrouw. Wie tekent er niet voor zo'n leven?

Alleen ik ken de andere kant van de medaille: Peter is zijn werk en het werk is Peter. De laatste jaren ben ik mij bewust geworden van de leegte in mijn leven. Naast mijn succes ervaar ik weinig anders. Dat rotgevoel probeer ik weg te poetsen door nog harder te werken. Helaas lukt dat

me niet meer. Het gevoel van een leeg leven kleeft aan mij en met al het geld van de wereld kan ik dat niet oplossen. Net de bewustwording van deze leegte doet verschrikkelijk pijn. Wat blijft er van me over als ik stop met werk en niets meer heb? Gelukkig ziet de buitenwereld deze kant van Peter niet. Niemand kent mijn angsten en kwetsbaarheden. Daar zorg ik wel voor!

De leegte in jezelf kennen is één ding, maar er iets aan doen is van een andere categorie. Mijn werk en het succes zijn tegelijk de ketenen die mij ervan weerhouden om echt naar mijn angsten te kijken. Als man van de actie heb ik de afgelopen jaren veel geprobeerd: therapieën, workshops en filosofische boeken. Maar niets heeft mij van mijn angsten af kunnen helpen. Nu sta ik aan de rand van een nieuwe afgrond, misschien wel dieper dan ik tot nu toe heb mee-gemaakt. Dit mag niet gebeuren!

Na een reis van tien uur vliegen we eindelijk boven de witte bergtoppen van de Himalaya. Het weer is helder en het uitzicht op deze reuzen is zo vroeg in de avond fantastisch. Ver weg van de dealingroom van de bank begin ik wat meer te ontspannen. In de verte zie ik hoe de Mount Everest achter de laatste streep zon majestueus boven de andere bergtoppen uitsteekt. De besneeuwde toppen tegen de diepblauwe lucht geven een betoverende aanblik. Zelfs mijn donkere geest lijkt door het prachtige uitzicht enigszins op te lichten. Het voelt een beetje als thuiskomen, hoewel we de Himalaya nog nooit hebben bezocht. Ook Christine zit ademloos naar buiten te kijken. Ze zegt nog altijd niet veel.

Een halfuur later landen we in een steile duikvlucht op het internationale vliegveld van het in een vallei gelegen Kathmandu. Via een roestige trap verlaten we het vliegtuig.

Direct klik ik mijn mobiele telefoon aan, maar zie dat er geen provider aanwezig is. De mobiele revolutie heeft Kathmandu blijkbaar nog niet in haar greep. Zuchtend zet ik mijn 'levenslijn' uit en stop hem diep weg in mijn jas. Nu kom ik niet te weten of en hoe Roderick in de wedstrijd staat!

Het is nog warm zo vroeg in de avond, maar niet echt benauwd. De temperatuur is heel wat aangener dan vanochtend, toen we uit ons koude, natte kikkerland vertrokken.

Met een krakende en rammelende bus worden we over het vliegveld naar de aankomsthal gereden. Het controleren van onze paspoorten en visa duurt lang, maar uiteindelijk lopen we, vijf stempels in ons paspoort rijker, langs de douane. Onze rugzakken liggen verderop ergens tussen die van de medepassagiers. Ik herken direct de felrode rugzak van Christine, die naast de mijne ligt. Zo ver van huis voel ik me meer ontspannen en ook Christine is iets spraakzamer. De stress en spanning zijn blijkbaar aan de andere kant van de wereld achtergebleven. Ik neem me plechtig voor om deze vakantie aandacht en liefde te geven aan mijn vrouw.

We halen onze rugzakken uit de stapel en hangen ze losjes over onze schouder. Maar blijkbaar is dat niet de bedoeling. Direct komen er twee kruiers op ons afgerend. Ze maken ons met wat gebrabbel en gebarentaal duidelijk dat ze willen helpen met onze rugzakken en even later lopen ze met onze bagage op een karretje voor ons uit naar de taxistandplaats. Daar leggen zij de rugzakken voorzichtig in de achterbak van een wachtende taxi. Ik geef de kruiers ieder een briefje van vijf roepies. Als ik ze een aantal keer diep buigend 'Thank you, sir!' hoor roepen, weet ik zeker dat ik veel te veel fooi heb gegeven.

