

Van shutdown naar levensstroom – hoe Dance Alchemy mijn leven veranderde

Negen jaar geleden schreef ik voor deze nieuwsbrief een artikel over mijn boek *Depressie, een opstap naar geluk*. Dat deed ik vanuit diepe dankbaarheid. Mijn laatste depressie was – zo dacht ik toen – voorbij.

Er volgden zeven rijke jaren. Mijn bedrijf **Joy in Meditation** bloeide. Ik begeleidde familieopstellingen, gaf consulten Somatic Experiencing (traumawerk), verzorgde Osho-meditaties en Japanse therapeutische gezichtsmassages. Daarnaast maakte ik honderden YouTube-video's en podcastafleveringen. Mijn werk vervulde me en ik voelde me verbonden met het leven.

Toen kwam onverwacht het einde van mijn negenentwintig jaar durende relatie met mijn Indiase geliefde, die in het Osho Meditatie Resort in Pune woonde.

Er was geen afscheid.

Geen afronding.

Alleen stilte.

Er werd een diepe verlatingswond in mij geraakt. Tegelijk voelde ik dat er ook iets heel dieps in hem was aangeraakt. Wat het precies was, zullen we misschien nooit weten.

In een staat van totale shock keerde ik terug naar Nederland.

Eerst was er verdriet.

Daarna kwam de bevrozing.

Een complete shutdown.

De toekomst verdween uit mijn leven.

Mijn praktijk liep vrijwel leeg. Ik verloor de verbinding met het leven, met mezelf, met de mensen om mij heen en zelfs met de natuur. Het voelde alsof mijn hart en mijn ziel verdwenen waren. Soms vroeg ik me zelfs af of ik ooit werkelijk een hart of een ziel had gehad.

Ik ging mezelf steeds meer vergelijken met anderen. Dat werd mijn afleiding, maar tegelijkertijd bracht het me steeds verder van mezelf vandaan.

Ook mijn leeftijd – vierenzestig jaar – maakte mijn wanhoop groter. Hoe kon ik op dit punt in mijn leven zijn beland? Zonder partner. Zonder kinderen. Zonder enig perspectief voor de toekomst.

De angst groeide.

Ze verspreidde zich als een vuur dat me verlamde en het onmogelijk maakte nog iets te ondernemen.

Mijn gedachten draaiden eindeloos in kringetjes. Ik zat uren achter mijn computer, op zoek naar oplossingen, naar therapieën die me misschien konden helpen.

En vervolgens deed ik precies datgene wat me nog verder van mezelf verwijderde: ik bracht uren door met het kijken van filmpjes op internet, alleen maar om mezelf af te leiden.

Twee jaar lang leefde ik gevangen in een zenuwstelsel dat me via deze bevrozing probeerde te beschermen tegen wat er diep vanbinnen gevoeld wilde worden.

Het was geen bewuste keuze.

Het was iets wat mij volledig had overgenomen.

De hulpmiddelen uit Somatic Experiencing en de meditatiemethoden waarop ik jarenlang had vertrouwd, bereikten me niet meer.

En ondertussen werd mijn sociale isolement steeds groter.

Totdat ik op een dag de nieuwsbrief van **Osho News** ontving.

Normaal gesproken las ik daarin verhalen van sannyasins over hun prachtige tijd met Osho. Vaak maakte dat de neiging tot vergelijken alleen maar sterker.

Maar deze keer bleef mijn blik hangen bij een klein advertentietje aan de zijkant van de nieuwsbrief.

Ik zag het vriendelijke gezicht van een stralende vrouw.

Het was een advertentie van **Maneesha McClure** voor de **Dance Alchemy Training – Deel II** in Osho Miasto, Italië.

Er gebeurde iets.

Alsof er diep vanbinnen een snaar werd geraakt.

In mijn verbeelding leek het alsof uit die advertentie kleine, zachte sneeuwvlokjes naar me toe dwarrelden, elk met een lichtje erboven.

Het waren kleine vonkjes.

Zo subtiel dat je ze bijna niet zou opmerken.

Maar ergens diep in mij waren ze geland.

Ik kon helemaal nog niet deelnemen aan deel II. Eerst moest ik deel I afronden.

En toch bleven die kleine lichtgevende sneeuwvlokjes aanwezig.

Er was een heel klein vonkje van vertrouwen.

Al kon ik het op dat moment nog niet eens vertrouwen noemen.

Later bleek dat ik een deel van de eerste training online kon volgen, zodat ik deel I in Osho Miasto kon afronden voordat deel II zou beginnen.

Voordat ik die stap zette, besloot ik eerst een maandelijkse online les van Maneesha te volgen.

Vroeger hield ik enorm van dansen. Tussen mijn werkzaamheden door stond ik 's morgens regelmatig op mijn balkon te dansen.

Maar nu voelde dansen mechanisch.

Mijn lichaam leek niet meer dan een levenloos omhulsel dat onder mijn overactieve geest hing.

Bewegen had geen betekenis meer.

Mijn denken zag er geen enkel doel meer in.

Toch voelde ik dat deze les de enige manier was om werkelijk te ontdekken wat Maneesha aanbood.

En ergens, heel diep vanbinnen, was er nog altijd dat kleine, bijna onzichtbare vonkje dat zachtjes bleef fluisteren:

"Ga."

De les begon met het afzonderlijk bewegen van verschillende delen van het lichaam.

Het was confronterend.

Ik merkte hoe weinig ik mijn voeten, benen en bekken nog kon voelen. Ook in mijn buik was vrijwel geen levendigheid meer aanwezig. Het voelde alsof dat gebied dood was geworden.

Vanuit mijn zonnevlecht kon ik wél bewegen. Daar voelde ik kracht.

Maar het was een bekende kracht.

De kracht van doen.

Van bewijzen wie ik ben.

Van vechten met situaties of met andere mensen.

Van mijn uiterste best doen.

Het was de strategie die ik als kind had ontwikkeld om gezien te worden.

Aan het einde van de oefening nodigde Maneesha ons uit om met ons hele lichaam te bewegen.

Onmiddellijk kwam de gedachte op:

"Dit is te veel."

"Zó levend wil ik helemaal niet zijn."

En tegelijkertijd hoorde ik iets heel anders.

Niet mijn denken sprak.

Mijn lichaam sprak.

Het zei:

"Een deel van mijn lichaam bewegen voelt goed."

"Maar mijn hele lichaam tegelijk bewegen is op dit moment te veel."

Dat was een openbaring.

Voor het eerst luisterde ik werkelijk naar mijn lichaam, zonder het meteen te corrigeren.

Dit had niets te maken met mijn opleiding tot arts.

Niets met mijn jarenlange ervaring als therapeut.

Dit was niet mijn kennis.

Dit was ik.

Mijn lichaam vertelde me precies waar het op dat moment toe in staat was.

Mijn denken stelde onmiddellijk de bekende vraag:

"Maar waarom zou je niet helemaal levend willen zijn?"

Mijn lichaam gaf een veel eenvoudiger antwoord.

"Voor nu zijn mijn benen en mijn bekken genoeg."

Daar begon ik het verschil te begrijpen tussen denken en voelen.

Tussen het leven willen veranderen en werkelijk aanwezig zijn bij wat er nú is.

Tussen afwijzen en toelaten.

Dat is wat Maneesha belichaamt.

Geen druk om anders te worden.

Geen streven naar verbetering.

Maar een diepe uitnodiging om volledig aanwezig te zijn bij datgene wat zich op dit moment aandient.

Juist vanuit die acceptatie voelde ik iets opengaan.

Alsof de echte ik voorzichtig weer tevoorschijn durfde te komen.

Later in de les sprak Maneesha één woord uit:

Verandering.

Ze vroeg wat dat woord bij ons opriep.

Bij vrijwel iedereen in de Zoom-groep kwam angst naar boven.

We verlangden allemaal naar iets nieuws.

En tegelijkertijd voelde het bekende vertrouwd, hoe pijnlijk het soms ook was.

Ik begon mijn angst te dansen.

Mijn lichaam trok samen.

Alles voelde verkrampt.

Ik worstelde als het ware met de ketenen die mij gevangen hielden.

En ineens gebeurde er iets bijzonders.

Ik probeerde de angst niet langer weg te krijgen.

Ik was ook niet langer bang vóór de angst.

Ik werd nieuwsgierig naar haar.

Terwijl ik haar danste, ontdekte ik dat angst een enorme hoeveelheid levensenergie bevat.

Ze was geen vijand.

Ze was een levende kracht.

In eerste instantie leek het alsof die kracht gezien wilde worden.

Maar zelfs dat bleek nog niet helemaal waar.

Er zat nog steeds een afstand tussen mij en de angst.

Langzaam werd duidelijk dat de angst mij uitnodigde om er volledig mee samen te vallen.

Om haar niet langer als iets buiten mezelf te ervaren.

Maar haar helemaal te zijn.

Toen dat gebeurde, verdween zelfs het woord *angst*.

Er bleef alleen energie over.

Levende energie.

Daarna nodigde Maneesha ons uit om iets nieuws binnen te laten.

Iets dat zich óók wilde laten zien.

Bij mij kwam een diep verlangen naar boven.

Een verlangen naar levensstroom.

Ik begon dat verlangen te dansen.

Mijn bewegingen werden vloeiend.

Licht.

Zacht.

Speels.

Er kwam ruimte.

En opeens voelde ik het.

Mijn levensstroom was niet verdwenen.

Ze was er altijd geweest.

Alleen diep verborgen onder de bevriezing.

Toen de krachtige energie van de angst zich begon te vermengen met de zachte stroming van mijn verlangen, gebeurde er iets wat ik alleen maar **alchemie** kan noemen.

Voor een paar kostbare ogenblikken was er geen verhaal meer over wie ik was.

Geen identiteit.

Geen doel.

Geen definitie.

Alleen een directe ervaring van mezelf.

Als een voortdurend veranderende stroom van levende energie.

En juist doordat ik deze energieën bleef bewegen, bleven ze zich ook ontwikkelen.

Niets stond vast.

Alles was voortdurend in beweging.

Het duurde misschien maar even.

Maar in mijn zenuwstelsel was iets wezenlijks veranderd.

Er waren nieuwe verbindingen ontstaan.

Na afloop begon mijn denken alweer te twijfelen.

"Is dit wel de juiste weg?"

"Wil ik eigenlijk wel met Dance Alchemy werken?"

"Wordt dit niet opnieuw iets wat moet?"

"Is dans werkelijk mijn pad?"

Mijn hoofd draaide weer op volle toeren.

De volgende ochtend zat ik ineengezakt op een stoel.

Ik voelde me volledig ingestort.

In plaats van daartegen te vechten, stond ik heel langzaam op.

Ik begon die ingestorte toestand te dansen.

Bijna onzichtbare bewegingen.

Heel klein.

Heel voorzichtig.

Ik volgde mijn lichaam.

Niets meer.

Langzaam werden mijn bewegingen zachter.

Tederder.

Kwetsbaarder.

En opeens merkte ik dat er liefde ontstond.

Een heel klein beetje liefde.

Niet vóór iets buiten mij.

Maar vóór deze ingestorte staat in mezelf.

Juist doordat ik haar bewoog, kon ik haar beter voelen.

En doordat ik haar beter voelde, begon er iets te veranderen.

Mijn instorting loste niet ineens op.

Maar ze begon heel voorzichtig te verzachten.

Er ontstond een zachte stroming.

Het was zó klein.

Bijna niet zichtbaar.

En tegelijkertijd voelde het onvoorstelbaar kostbaar.

Precies op dat moment verscheen er een bericht van Maneesha op mijn telefoon.

De live-training van deel I in Osho Miasto zou doorgaan.

Er waren voldoende deelnemers.

Ik glimlach daar nu om.

Alsof het leven zachtjes antwoord gaf op iets wat diep vanbinnen al in beweging was gekomen.

Ik schreef me in voor de training.

Dat lijkt misschien een kleine stap, maar op dat moment was het enorm.

In die periode kostte zelfs boodschappen doen me bijna al mijn energie. Toch boekte ik een vliegticket naar Pisa, een treinkaartje naar Siena en de Airbnb's die ik onderweg nodig zou hebben.

Ergens wist ik: *ik moet gaan*.

Toen ik in Osho Miasto aankwam, wees Maneesha naar de bomen.

"Zie je hoe ze dansen?" vroeg ze.

Maar ik zag alleen bomen.

Gewone bomen.

Er danste helemaal niets.

Ik zat gevangen in mijn hoofd en in mijn wanhoop. Ik wilde zo snel mogelijk uit mijn shutdown komen. Ik was doodsbang dat ik na de training weer net zo hopeloos naar huis zou terugkeren als ik was aangekomen.

Ik had haast.

Ik wilde méér.

Sneller.

Ik wilde mezelf repareren.

En toen ontmoette ik Maneesha.

Ze keek met zoveel warmte en zachtheid.

In haar aanwezigheid voelde ik een diep vertrouwen dat alles al goed was zoals het was.

Ze waardeerde mijn bewustzijn.

Mijn moed.

Mijn creativiteit.

Ze hield ruimte voor alles wat zich in mij aandiende.

Niets werd een probleem genoemd.

Alles werd benaderd als iets dat gezien wilde worden.

Ze gaf geen oplossingen.

Ze probeerde me niet te veranderen.

Ze nodigde me uit om datgene wat er al was te ontmoeten.

Om mijn verdriet te dansen.

Mijn woede.

Mijn angst.

En gaandeweg ontdekte ik dat mijn hart zich daardoor langzaam begon te openen voor alles wat ik zo lang had proberen weg te houden.

Ze creëerde een ruimte die zo veilig en liefdevol was, dat ik steeds meer vertrouwen kreeg in mijn eigen vermogen om te onderzoeken wat zich in mij afspeelde.

Wat me misschien nog wel het meest raakte, was haar nederigheid.

Ze deed nooit alsof zij de antwoorden had.

Ze zei ook niet dat zij wist hoe mijn proces zou verlopen.

Steeds weer nodigde ze uit tot nieuwsgierigheid.

Alsof ze zei:

"Laten we samen kijken wat zich wil ontfouwen."

Zonder druk.

Zonder haast.

Gewoon door te leven wat er is.

Door het te voelen.

Door het te dansen.

Door het bewust te beleven.

En het vervolgens liefdevol te omarmen.

Tijdens de training onderzochten we ook onze diepste overtuigingen.

Ik ontdekte hoe sterk de overtuiging in mij leefde dat ik niet te veel ruimte mocht innemen.

Alsof ik eigenlijk niet helemaal mocht bestaan.

Dat thema kwam op de meest onverwachte manieren terug.

Op een dag bleek zelfs mijn bed door iemand anders in gebruik genomen te zijn.

Het leek een klein voorval.

Maar voor mij raakte het precies die oude pijn.

Het gevoel dat mijn plek zomaar kon verdwijnen.

Dat ik uitgewist kon worden.

Ik begon ook mijn strategieën te herkennen om toch gezien te worden.

Hard studeren.

Zo hard mogelijk werken.

Altijd mijn uiterste best doen.

Anderen willen helpen en genezen.

Dat laatste is een prachtige kwaliteit.

Maar ik begon ook te zien dat het een valkuil kan worden wanneer de diepere drijfveer is:

"Zie mij."

"Dan mag ik bestaan."

Nog een overtuiging kwam aan het licht.

Ik had geleerd mijn behoeften niet te laten zien.

Mijn moeder had tijdens de Tweede Wereldoorlog een Japans interneringskamp overleefd.

Er was zoveel pijn in haar leven geweest, dat ik als kind onbewust besloot haar niet extra te belasten met mijn eigen verlangens en behoeften.

Tijdens een oefening zaten we met de hele groep in een kring.

We benoemden één voor één hoeveel behoeften we eigenlijk hadden.

Behoefte aan eten.

Aan liefde.

Aan aandacht.

Aan aanraking.

Aan rust.

Aan nabijheid.

Aan gezien worden.

En terwijl iedereen zijn of haar behoeften uitsprak, gebeurde er iets bijzonders.

Ik ontdekte dat ik niet de enige was.

Iedereen had behoeften.

Ze waren niet egoïstisch.

Niet verkeerd.

Niet beschamend.

Ze waren eenvoudigweg menselijk.

Vervolgens nodigde Maneesha ons uit om symbolisch uit de ruimte in het midden van de kring te pakken wat we nodig hadden.

Ik reikte mijn handen uit.

En voor het eerst voelde ik zonder schaamte:

"Ja... dit heb ik nodig."

Dat moment veranderde iets fundamenteels in mij.

Jarenlang had ik gedacht dat ik niet wist wat ik nodig had.

Maar eigenlijk had ik het nooit geleerd serieus te nemen.

Vanaf dat moment begon mijn lichaam het als vanzelf te weten.

In de eetzaal koos ik zonder na te denken het eten waar ik op dat moment werkelijk behoefte aan had.

Ik kocht voedende lichaamscrème, terwijl ik vroeger altijd de goedkoopste nam.

Ik liep naar mensen toe als ik behoefte had aan een omhelzing.

Ik leunde tegen bomen aan.

Ik sloeg mijn armen om hun stammen heen.

Op de terugreis trakteerde ik mezelf op heerlijke maaltijden op het vliegveld.

Ik nam uitgebreid de tijd voor een warme douche.

Niet omdat het moest.

Maar omdat het goed voelde.

Alsof mijn lichaam eindelijk toestemming had gekregen om voor zichzelf te zorgen.

En misschien was dat wel één van de grootste geschenken van de training:

Ik hoefde niet langer te bedenken wat goed voor mij was.

Mijn lichaam wist het al.

Ik hoefde alleen maar te leren luisteren.

Maneesha had een bijzondere gave om de kwaliteiten in ieder van ons te zien.

Ze benoemde ze niet als complimenten om ons een goed gevoel te geven, maar alsof ze eenvoudig zag wat er al aanwezig was. Ze vierde onze kwaliteiten. Daardoor begon ik niet alleen mezelf met andere ogen te bekijken, maar ook de mensen om mij heen.

Langzaam verschoof er iets.

Waar ik vroeger vooral de verschillen tussen mensen zag, begon ik de gedeelde menselijkheid te herkennen.

Achter iedere glimlach zag ik kwetsbaarheid.

Achter iedere boosheid schuilde pijn.

Achter ieder verlangen herkende ik hetzelfde diepe verlangen dat ook in mij leefde: gezien worden, geliefd zijn, erbij horen.

De liefde werd groter dan de innerlijke verdeeldheid.

Dat veranderde de manier waarop ik naar mensen keek.

Een van de meest bevrijdende onderdelen van de training waren de vier dagen waarin we werkten met onze jeugd.

Voor mij voelde het als een bevrijding van mijn kindertijd.

We kregen ruimte om "nee" te zeggen tegen datgene wat we als kind hadden gemist of wat ons had gekwetst.

Niet vanuit verwijt.

Niet om onze ouders af te wijzen.

Integendeel.

We zagen ook hun liefde.

Hun goede intenties.

Hun eigen geschiedenis.

Hun trauma's.

We konden voelen dat zij vaak eenvoudigweg niet anders hadden gekund.

En toch...

Juist dát "nee" bleek voor mij ongelooflijk helend.

Het was een "nee" dat ik als kind nooit had kunnen uitspreken.

Een "nee" waarmee ik eindelijk kon erkennen:

"Dit deed pijn."

"Dit had ik nodig."

"Hier lag mijn grens."

Dat "nee" was geen afwijzing van mijn ouders.

Het was een bevestiging van mezelf.

Van wat voor mij voedend is.

Van wat mijn hart nodig heeft.

Dat besef bracht een diepe rust.

Later kwam ook een ander oud thema naar boven.

Schuld.

Schuld omdat ik mezelf had uitgesproken.

Schuld omdat ik ruimte innam.

Schuld omdat ik voor mezelf koos.

In plaats van die schuld te analyseren, nodigde Maneesha me uit haar te dansen.

Ik begon te bewegen.

Aanvankelijk klein.

Ingetrokken.

Bijna alsof mijn lichaam zich wilde verstoppen.

Maar terwijl ik bleef dansen, gebeurde er iets onverwachts.

Mijn lichaam richtte zich langzaam op.

Mijn borstkas opende zich.

Mijn stem kwam vanzelf.

Ik hoorde mezelf zeggen:

"Het is niet mijn schuld."

Die woorden kwamen niet uit mijn hoofd.

Ze kwamen uit mijn hele lichaam.

En hoewel ik tegelijkertijd kon voelen dat ook mijn ouders niet schuldig waren — zij droegen immers hun eigen geschiedenis met zich mee — was het ongelooflijk bevrijdend om eindelijk te kunnen voelen:

Het was niet mijn schuld.

Alsof er een zware last van mijn schouders afviel.

Alsof mijn lichaam eindelijk toestemming kreeg om volledig aanwezig te zijn.

Langzamerhand ontdekte ik een manier van omgaan met gevoelens die mijn leven heeft veranderd.

Wanneer er nu angst opkomt...

Of verdriet...

Of boosheid...

Of juist leegte...

...probeer ik die gevoelens niet langer kwijt te raken.

Ik nodig ze uit.

Soms begin ik door mijn hart naar het gevoel toe te brengen.

Soms is er eerst alleen bewustzijn.

En soms zet ik meteen muziek op.

Dan laat ik mijn lichaam spreken.

Ik dans niet óver mijn gevoelens.

Ik dans **vanuit** mijn gevoelens.

Ik word als het ware één met wat zich aandient.

Juist daardoor kunnen de gevoelens veranderen.

Niet omdat ik ze probeer te veranderen.

Maar omdat alles wat werkelijk gevoeld mag worden, vanzelf blijft bewegen.

Dat is misschien wel de grootste les die ik van Dance Alchemy heb ontvangen.

Transformatie ontstaat niet doordat we iets forceren.

Ze ontstaat doordat we volledig aanwezig durven zijn.

Een ander diep ontroerend onderdeel van de training was dat we onze dans met elkaar deelden.

We bewogen terwijl we elkaar aankeken.

Niet vluchtig.

Maar werkelijk van mens tot mens.

Dat was veel intiemer dan woorden.

Ik voelde me gezien.

Ontvangen.

Niet omdat iemand mij beoordeelde.

Maar omdat ik helemaal welkom was zoals ik was.

En terwijl ik de anderen zag bewegen, gebeurde hetzelfde.

Hun vreugde.

Hun verdriet.

Hun kracht.

Hun kwetsbaarheid.

Alles werd zichtbaar.

Mijn zenuwstelsel begon iets nieuws te leren.

Het leerde dat er mensen zijn die blijven.

Dat liefde beschikbaar kan zijn.

Dat aandacht beschikbaar kan zijn.

Dat zorg beschikbaar kan zijn.

Alsof er diep in mijn limbisch systeem nieuwe paden werden aangelegd.

Paden van vertrouwen.

Van eigenwaarde.

Van verbondenheid.

Van veiligheid.

Niet alleen mijn geest veranderde.

Mijn hele zenuwstelsel veranderde mee.

En dat merkte ik ook lichamelijk.

Mijn lichaam ontspande zich.

Maar het bleef niet bij ontspanning alleen.

Ik voelde me levend.

Echt levend.

De dans maakte mijn lichaam krachtiger.

Steviger.

En tegelijkertijd soepeler.

Alsof kracht en zachtheid eindelijk samen konden bestaan.

Toen ik naar huis terugkeerde, voelde het alsof ik een nieuw mens was geworden.

Alsof ik opnieuw geboren was.

Een bewuste geboorte.

De wereld om mij heen was dezelfde gebleven, en toch was alles anders.

Het groen van de bomen leek intenser dan ooit tevoren. Ik dronk de natuur als het ware in.
Waar ik eerder nauwelijks nog contact voelde met mijn omgeving, ervoer ik nu overal leven.

Mensen ontmoette ik met een open hart.

Ik luisterde werkelijk.

Niet langer vanuit mijn hoofd of vanuit de behoefte iets op te lossen, maar vanuit een
oprechte nieuwsgierigheid naar de ander.

Zelfs iets ogenschijnlijk gewoons als het natgeregende beton van een luchthaven kon me
ontroeren.

Waar het leven voorheen kleurloos en betekenisloos was geworden, straalde het nu weer.

Ik voelde me levend.

Vol energie.

Sindsdien is Dance Alchemy een vanzelfsprekend onderdeel geworden van mijn leven.

Niet alleen tijdens het dansen.

Ook in mijn familieopstellingen, in mijn individuele sessies en in mijn dagelijkse leven.

Wanneer er iets in mij beweegt, dans ik ermee.

Wanneer er iets nieuws wil ontstaan, beweeg ik er liefdevol naartoe.

Steeds opnieuw oefen ik me erin om niet tegen mijn ervaring te vechten, maar me te buigen naar wat zich wil ontvouwen.

Mijn relatie met andere mensen is daardoor volledig veranderd.

Waar ik me vroeger vaak terugtrok en isoleerde, ervaar ik nu vreugde in het contact.

Ik ben oprecht nieuwsgierig geworden naar de mensen die ik ontmoet.

Niet omdat ik iets van hen nodig heb.

Maar omdat ik geraakt word door hun mens-zijn.

Misschien is de grootste verandering wel dat ik mezelf niet langer vooral zie als therapeut of docent.

Steeds meer voel ik me eenvoudig mens.

Een mens die samen met anderen onderzoekt.

Die speelt.

Die liefheeft.

Die deelt.

In mijn werk is daardoor veel veranderd.

Vroeger waren mijn sessies zorgvuldig opgebouwd en inhoudelijk sterk.

Nu zijn ze daarnaast ook spelser geworden.

Creatiever.

Levendiger.

Er is meer ruimte voor verrassing.

Voor beweging.

Voor dans.

Voor experiment.

Voor datgene wat zich spontaan wil ontvouwen.

De wens om iets bij de ander te "repareren" heeft plaatsgemaakt voor een liefdevolle ontmoeting.

Een ontmoeting van mens tot mens.

Van hart tot hart.

Ook mijn relatie met mijn geliefde zussen is veranderd.

Oude verstrikkingen beginnen zich voorzichtig te ontwarren.

Dat voelt ongelooflijk rijk.

En misschien is dat wel het grootste geschenk van alles.

Ik ben mezelf anders gaan zien.

Niet als iemand die af moet zijn.

Niet als iemand die zichzelf voortdurend moet verbeteren.

Maar als een mysterie.

Een levend mysterie.

Iets om met nieuwsgierigheid, liefde en verwondering te blijven ontdekken.

Als ik terugkijk op wat de Dance Alchemy Training mij heeft gebracht, voel ik vooral dankbaarheid.

Zoveel kostbare inzichten.

Zoveel kleine en grote transformaties.

Zoveel kostbare schatten.

Voor mij is het werk van Maneesha goud waard.

Als ik van tevoren had geweten wat deze training mij zou brengen, had ik zonder aarzelen tienduizend euro betaald.

Niet omdat ik een methode heb geleerd.

Maar omdat ik mijn leven heb teruggevonden.