

Een brief van Parkinson aan Hans,

Wanneer ik er niet was geweest
Dan had je hier niet gezeten
Dank zij mij openen zich wegen
Die anders gesloten waren.
Je doorkruist diepe dalen
die je anders had vermeden.
Maar ook die hoge toppen
Waren aan je voorbij gegaan.

Ik ben een tekort aan dopamine
En een teveel aan beweging
Ik laat je verstijven en ik laat je trillen.
Ik maak je somber en ik maak je bang
Ik dwing je om je tempo te vertragen.
Ik laat je vallen,
Zodat je weer op kunt staan.
Ik laat je op-vallen
Zodat je aandacht krijgt
De vrouwen zullen je bemoederen
De mannen geven je een hand
Je bent geen concurrent meer.

Ik zorg ervoor dat je hulp leert vragen
Ik zorg ervoor dat je doorzichtig wordt.

Ik weet maar weinig van mijn oorsprong
En genezing is er niet
Gelukkig maar,
Anders ga je achterover leunen
En roest je vast in je stoel
Nu zit je in de snelkookpan
Ik zet het gas soms hoger.

Ik ben geen ziekte die moet overgaan
Ik ben een mysterie dat geleefd moet worden.

Wanneer je de tijd uit je ziekte haalt
Dan is er geen verlangen naar het verleden
En geen angst voor de toekomst.
Dan is er alleen maar NU
En wat is er nu eigenlijk aan de hand?

Wees niet boos op mij
Ik doe slechts wat in mijn aard ligt
Ik kan niet anders.
Welke bril jij opzet,

Dat doet ertoe.
Wanneer jij naar je engel luistert
Dan komen wij in beweging
Wanneer je gaat zingen
Dan valt je masker af.
Wanneer je gaat dansen
Dan volgt je lichaam vanzelf
Accepteer het leven
Zoals dat op je afkomt.
Ieder oordeel over de ander
Is een oordeel over jezelf
Zet al je schaduwen
In het licht
En word een heler mens.

Dan doet het er niet toe
Of je trilt of langzaam loopt.
Bid, huil, lach, dans
En wees dankbaar.

November 2010.
Hans de Rijke

Wanneer ik bang ben dat ontmoet ik angst in de wereld. Wanneer ik vrede in mijn hart heb, dan ontmoet ik die ook buiten mezelf. De wereld verbeteren heeft dan ook geen zin. Je projecteert je eigen ontevredenheid naar buiten en dat kan nooit echte resultaten hebben.

Watis de helende beweging. Dat was ook een vraag van Sanne. Die vraag inspireerde mij wel. Ik kwam uit bij de heileuritmie. Zoveel bewegingen die zinvol, vol zijn. Net als woorden die leeg zijn en waarbij je je gaat vervelen. Gevulde bewegingen zijn de drie gebaren naar boven, naar voren en naar beneden. Ik verbind me dan naar boven met de onzichtbare wereld, die voor mij zorgt. Naar voren verbind ik me met de mensen die mij inspireren en mijn leermeesters zijn en naar beneden verbind ik me met de aarde die mij draagt en voor mij zorgt. Maar ook de beweging vanuit het hart naar andere mensen toe ervaar ik als helend, ook omdat je jezelf kunt afsluiten met de E-beweging.

Buigen is ook zo'n helende beweging. Je buigt vanuit respect voor de ander. Niet omdat je dan minder bent, zoals Loes ervaart bij de zegening. Ik buig voor mijn vader niet voor de vervelende stukken van hem, maar voor wie hij in werkelijkheid is, voor zijn goede bedoelingen en voor het feit dat hij mijn vader is. Zonder hem was ik er niet geweest. Afgelopen week heb ik ook gebogen voor de kist waarin Anja Hupkes lag. Ik heb gearzeld of ik het, ten overstaan van al die mensen zou doen, maar ik was bij dat ik het deed. Tijdens die crematie heb ik de A en E houding goed in de gaten gehouden.

Vallen en weer opstaan is ook zo'n helende beweging. Door Evelien ben ik daar reeksen van gaan tekenen.

Tenslotte moet het ook gaan over VERTROUWEN.

Een nieuwe helende beweging werd me duidelijk door de Holding therapie: mijn voet werd tussen 2 handen vastgehouden, alsof het een baby was. Dat kan een wiegend gebaar zijn, maar voor mij waren het de helende, omhullende handen van Loes. Daarnaast komt het gebaar van de streling. Ik weet niet meer wie het deed, maar ze vroeg of ze mijn trillende hand even mocht vasthouden. Ze streelde mijn hand en het trillen stopte.