

A close-up photograph of a man wearing a blue baseball cap and a dark jacket, gently holding the head of a brown horse. The horse's eyes are closed, and the man's hands are resting on its face. The background is a soft, out-of-focus landscape. The entire image is framed by a thin white border.

"Leef in het moment!"

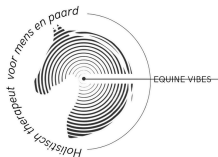
Autobiografie

Micha Nibbelink

Inhoud:

- "Wie ben ik"
- "Het vervlochten verleden."
- "Het pad naar vrijheid."
- "In Verbinding met
de Ziel: Een Reis
naar Ontspanning
en Aarding."
- "Verbonden door
Pijn: Een Reis naar
Heling."
- "Rust, Ontspanning, Loslaten:
Een Reis van Heling met
Mens en Paard"
- "Vertrouwen en Verbinding:
De Kracht van Heling."
- "In de schaduw van verlies:
Het pad van rouw en herinnering".
- "Verbinding met het Hier en Nu:
Lessen van Paarden"

Foto cover: Susanne de Kloe



Wie ben ik.

In maart 1975 kwam ik ter wereld, een kind van de nieuwe tijd. Mijn ouders waren altijd druk in de weer met spirituele zaken en de nieuwtijds beweging. Ik herinner me levendig hoe we samen pendelden en gesprekken voerden met een vriendin die medium was. Al op jonge leeftijd bleek ik hooggevoelig te zijn; prikkels kwamen binnen als golven van energie, zowel fijn als overweldigend.

Als kind was ik vaak rustig en alleen. Op het speelplein observeerde ik liever dan dat ik deelnam aan het tumultueuze kindergelach om me heen. De natuur voelde als een veilige haven, waar de bomen en dieren mijn geheimen bewaarden.

Na vele jaren in Nederland besloot ik een opleiding tot goud- en zilversmid te volgen. Creativiteit was mijn uitlaatklep, maar na een tijdje beseftte ik dat mijn zintuigen niet alleen voor schoonheid geschikt waren, maar ook voor gevoelige opnames van energieën rondom mij. Toen trok het leven me naar Duitsland, waar ik trouwde en na 4 jaar mijn eigen weg ging en twaalf jaar lang werkzaam was in de beveiliging op een vliegveld. Het voelde als een blur, een tijd waarin ik maar door bleef rennen.

Helaas gaf dit leven me ook veel drukte en stress, wat uiteindelijk resulteerde in een burn-out. Na zeventien jaar besloot ik terug te keren naar Nederland, waar kansen op herstel zich aandienen. In deze nieuwe fase nam ik de rol van mantelzorger op me voor mijn vader, die vocht tegen kanker. Het jaar dat volgde was intens; zijn overlijden liet een leegte achter die nog steeds voelbaar is.

Na deze periode moest ik iets doen met mijn verdriet en energie: vrijwilligerswerk bij een zorgboerderij nam mij mee naar andere vormen van healing en verbinding met de natuur. Hier leefden dieren die misschien ook wel hooggevoelig waren; hun gevoeligheid leek zo op die van mij.

De zorgboerderij bevond zich op het terrein waar mijn oom een paardenpension had. Het contact met paarden bracht iets in mij naar boven dat altijd slapend aanwezig was geweest: hun kracht en elegantie gaven me weer hoop. Tijdens dit proces leerde ik mijn huidige vriendin kennen die dezelfde liefde voor deze prachtige wezens had. Samen ontdekten we hoe we met hen konden werken; het voelde magisch om ons eigen pad opnieuw uit te stippelen.

Daarnaast heb ik een Basis cursus communiceren met dieren en een cursus Guasha-therapie voor paarden gedaan en de opleiding tot holistisch therapeut voor zowel mens als paard. Deze kennis gaf niet alleen betekenis aan wat er verloren was gegaan — het bood ook nieuwe inzichten in genezing.

Vandaag ben ik trots om mijn eigen bedrijf te runnen: Equine-Vibes. Ik help paarden tijdens hun helingsprocessen door middel van trauma-release-therapieën en Reiki toe te passen speciaal ontwikkeld voor hen.

Elke dag benader ik goede relaties tussen mensen en hun dieren vanuit liefdevol begrip, net zoals zij ooit mijn zintuigen hebben gekieteld bij iedere aanraking of blikken die voorbij gingen.

De reis is nog lang niet ten einde — elk moment biedt weer nieuwe mogelijkheden om verder te groeien in deze prachtige wereld van spirituele connecties en holistische healing tussen mens én paard (en ook honden).



Micha Kibbelink

“Het vervlochten verleden.”

Het leven heeft een vreemde manier om ons te confronteren met de schaduwen van ons verleden. Vijf decennia heb ik doorgebracht zonder te begrijpen waarom mijn hart zo vaak zwaar was en waarom ik soms zo'n onverklaarbare pijn voelde. Het was pas recent, tijdens het scrollen op Instagram, dat ik de woorden 'kindheidstrauma' voor het eerst las. Het was alsof iemand een deur opende naar een kamer die ik jarenlang had gesloten.

Als kind was ik een dromer. Daar waar andere kinderen vrolijk speelden en hun fantasieën de vrije loop lieten, voelde ik me vaak verloren in mijn eigen gedachten. De geluiden om me heen leken te vervagen, en de vreugde van onschuldige spelletjes ontschoot me als een schaduw. Mijn thuis was een plek van tegenstrijdigheden. Aan de ene kant waren er momenten van warmte, knuffels en gelach. Aan de andere kant hing er een constante dreiging van onvoorspelbare uitbarstingen, woorden die als messen sneden en een sfeer die soms benauwend en kil kon zijn.

Ik herinner me de avonden waarop ik stilletjes op mijn kamer zat, de deken over mijn hoofd getrokken, terwijl ik probeerde de chaos om me heen te negeren. De schreeuwen van onvrede, de stille momenten van verwijten en de pijn van eenzaamheid waren als een schaduw die me altijd volgde. Ik leerde al snel om mijn emoties op te sluiten, om te doen alsof alles goed was, zelfs als het dat niet was. Het was een overlevingsmechanisme dat ik onbewust had ontwikkeld.

Jaren gingen voorbij en ik bouwde een leven op. Ik vond liefde, die al een kind had en creëerde mijn eigen gezin. Maar de schaduwen bleven, net als de onverklaarbare angst en het verdriet. Het was een pijn die ik niet kon plaatsen, een last die ik met me meedroeg, maar niet kon begrijpen. Vaak vroeg ik me af waarom ik zo intens voelde, waarom de vreugde van anderen me soms zo diep raakte. Nu begrijp ik dat het mijn trauma was dat opnieuw aan het oppervlak kwam.

De ontdekking dat ik een kindheidstrauma had, voelde als een bevrijding en een verlossing. Plotseling viel alles op zijn plaats. De onverklaarbare woede, de verdrietige momenten, de angst om verlaten te worden – het waren allemaal echo's van een verleden dat ik nooit had verwerkt. Met deze nieuwe kennis kon ik eindelijk terugkijken en de puzzelstukjes in elkaar laten vallen.

Ik begreep nu dat het mijn trauma was dat me zo gevoelig maakte voor de pijn van anderen, zowel bij mensen als bij dieren. Het maakte me empathisch, maar het maakte me ook kwetsbaar.

Nu, met deze inzichten, probeer ik mijn verleden te omarmen. Ik leer mezelf opnieuw kennen, met al zijn gebroken stukken. Ik werk aan het genezen van de wonden die zo lang zijn genegeerd. Door deze reis kan ik me beter inleven in anderen; ik zie nu hun pijn en verdriet en begrijp dat we allemaal onze eigen schaduwen met ons meedragen.

Het is een proces, en het kost tijd. Soms voel ik de pijn weer opkomen, maar ik weet nu dat ik niet alleen ben. Het is een pad vol uitdagingen, maar ook vol mogelijkheden voor groei en begrip. Ik hoop dat door mijn verhaal te delen, anderen zich ook vrij voelen om hun eigen schaduwen te confronteren. Want uiteindelijk is er hoop en genezing mogelijk, zelfs na vijftig jaar.



"Het pad naar vrijheid."

Het was een kille ochtend in het najaar toen ik besloot dat het tijd was om afstand te nemen van iemand die lange tijd een belangrijk deel van mijn leven was geweest. Het was een beslissing die ik met pijn in mijn hart nam, maar die noodzakelijk bleek voor mijn persoonlijke groei. Het was mijn moeder, iemand die altijd een sterke invloed op me had gehad, maar de afgelopen jaren was onze relatie veranderd. Wat ooit een bron van steun en liefde was, was nu een bron van pijn en frustratie geworden.

Onze gesprekken waren steeds vaker gevuld met kritiek en teleurstelling. Ik herinner me nog goed dat we samen koffie dronken in haar knusse keuken. Terwijl ze vertelde over haar dag, voelde ik de druk om aan haar verwachtingen te voldoen.

Het was alsof ik niet meer mezelf kon zijn in haar aanwezigheid, en dat begon me te verstikken. Ik voelde me constant beoordeeld, en de liefde die ik ooit van haar had ontvangen, leek te zijn vervangen door een onzichtbare, maar zware last.

Op een dag begon ik na te denken over mijn leven. Ik realiseerde me dat ik al lange tijd niet meer gelukkig was. Mijn gedachten keerden steeds terug naar onze interacties, en ik merkte dat ik me steeds meer terugtrok. Ik begon te begrijpen dat het tijd was om voor mezelf te kiezen, om mijn eigen welzijn voorop te stellen. Het was een eng idee, maar het voelde ook bevrijdend.

De dagen verstreken en ik worstelde met de beslissing. Ik vroeg me af wat mijn moeder zou denken, hoe ze zou reageren. Maar diep van binnen wist ik dat ik de keuze moest maken om afstand te nemen. Ik wilde groeien, en dat kon ik niet doen als ik voortdurend werd herinnerd aan wie ik niet was. Het was tijd om te omarmen wie ik wel was, zonder de schaduw van haar verwachtingen.

Uiteindelijk schreef ik een brief. Het was een eerlijke, openhartige brief waarin ik mijn gevoelens verwoordde. Ik sprak over de liefde die ik voor haar had, maar ook over de pijn die onze relatie met zich meebracht. Ik besloot om eerlijk te zijn over mijn behoefte aan ruimte en tijd om mezelf te ontdekken. Het was een angstaanjagende stap, maar tegelijkertijd voelde ik een enorme opluchting.

Toen ik haar had geschreven, voelde ik een last van mijn schouders vallen. Het was alsof ik eindelijk de controle terug had over mijn leven. De weken die volgden waren moeilijk. Er waren momenten van twijfel en spijt, maar ik herinnerde mezelf eraan dat ik deze keuze maakte om te groeien, om mezelf te vinden. Langzaam maar zeker begon ik de ruimte te vullen met nieuwe ervaringen en mensen die me steunden in mijn reis.

Ik ontdekte nieuwe hobby's, ging vaker naar buiten en omarmde de schoonheid van eenvoud. Ik leerde ook om mezelf te vergeven voor de jaren waarin ik mezelf had verloren. Terwijl ik verder ging, begon ik te begrijpen dat het loslaten van het verleden niet betekent dat je de liefde verliest. Soms is het juist een daad van liefde voor jezelf en voor anderen.

Uiteindelijk, op een dag terwijl ik in de zon zat te genieten, voelde ik een diep gevoel van vrede. Ik had de afstand genomen die ik nodig had, en ik was sterker geworden. Mijn leven was niet perfect, maar het was mijn leven. En dat was genoeg. Het was een begin van iets nieuws, iets dat ik met open armen verwelkomde



“In Verbinding met de Ziel: Een Reis naar Ontspanning en Aarding”

In een wereld waarin het hectisch en druk kan zijn, vond ik een plek waar ik tot rust kan komen en waar ik mijzelf kan ontdekken. Een plek waar ik verbinding kan vinden met de natuur, met dieren en met mijn diepste zelf. Dit is een verhaal over aarding, rust, ontspanning en de magie van verbinding met het mystieke wezen paard.

Het begon toen ik, op zoek naar rust en vrede, dit vond op de paardenstal van mijn oom. Vanaf het eerste moment voelde ik een onverklaarbare aantrekkingskracht naar deze plek. Het was alsof het universum mij had geleid naar een plek waar ik tot rust kon komen en waar ik kon herontdekken wie ik werkelijk ben.

De paarden op de stal waren niet alleen dieren, maar voelden aan als levende wezens die konden luisteren, voelen en begrijpen. Ze hadden een bijzondere energie, alsof ze een spiegel voor mijn ziel waren. Ze namen mij zoals ik was, zonder oordeel, en lieten mij ruimte om te zijn en te ontspannen. In hun aanwezigheid voelde ik me geaard, alsof ik eindelijk op de juiste plek was.

Ik herinner me de eerste keer dat ik een paard aai en voelde hoe zijn warme, zachte vacht onder mijn hand lag. Hij keek mij rustig aan, alsof hij probeerde te zeggen dat alles goed was. Op dat moment voelde ik een diepe rust in mijn lichaam en een zacht gevoel in mijn hart. Het was alsof hij mijn ziel weerspiegelde en mij hielp om contact te maken met mijn innerlijke kind, dat zo lang had gezocht naar veiligheid en liefde.

Soms ging ik urenlang zitten bij de paarden, zonder enige doelstelling. Ik luisterde naar hun ademhaling, keek naar hun bewegingen en voelde hoe mijn eigen lichaam zich ontspande. In deze momenten voelde ik een diepgaande verbinding, alsof wij een en hetzelfde waren. Er was geen grens meer tussen hem en mij, alleen pure verbinding en harmonie.

Deze ontmoetingen deden me beseffen dat er een diepere, mystieke wereld bestaat waarin alles verbonden is. De dieren waren niet alleen wezens van vlees en bloed, maar ook levende symbolen van de ziel. Ze weerspiegelden mijn innerlijke toestand en hielpen mij om tot rust, ontspanning en aarding te komen.

In de aanwezigheid van deze magische dieren leerde ik om los te laten van mijn gedachten en om te vertrouwen op mijn intuïtie en gevoel. Ik leerde om te luisteren naar mijn hart en om te aanvaarden wat ik was, zonder oordeel. Dit was een helende ervaring, want ik voelde dat ik langzaam maar zeker werd ontdaan van mijn innerlijke spanningen en angsten.

Soms, als ik bij de paarden was, voelde ik een diepgaande rust die me doordrong tot in mijn ziel. Het was alsof ik in een warme, zachte omarming was, waarin ik kon ontspannen en herstellen. Deze ervaringen deden me beseffen dat verbinding met de natuur en met dieren niet alleen fysiek is, maar ook spiritueel en emotioneel.

Langzaam maar zeker begon ik te begrijpen dat ik niet alleen gezocht had naar rust en ontspanning, maar ook naar verbinding met mezelf en met het leven. De paarden waren niet alleen mijn vrienden, maar ook mijn gids, die mij hielpen om tot dieper inzicht en transformatie te komen.

Het was een reis vol wonderen en inzichten, vol rust en ontspanning, maar ook vol aarding en verbinding. Een reis die mij leerde om te zijn wie ik ben, zonder oordeel, en om te ontdekken dat het leven prachtig en magisch is, net als ikzelf.



“Verbonden door Pijn:
Een Reis naar
Heling”

In de schaduw van mijn eigen traumatische ervaringen vond ik een pad dat niet alleen mijn leven veranderde, maar ook dat van vele anderen, zowel mensen als dieren. Jaren geleden werd ik geconfronteerd met een situatie die mijn wereld op zijn kop zette. Het was een periode van intense pijn, verdriet en verwarring. De herinneringen aan die dagen zijn nog steeds levendig, maar ik heb geleerd dat het niet de gebeurtenissen zelf zijn die ons definiëren, maar de manier waarop we ermee omgaan.

Na verloop van tijd begon ik te begrijpen dat de trauma's die ik had ervaren, niet alleen een last waren, maar ook een bron van kracht. Het was deze kracht die me inspireerde om anderen te helpen, juist omdat ik had gevoeld wat zij doormaakten. Mijn reis leidde me naar een holistische benadering van therapie, waar ik me richtte op zowel mensen als dieren, met een speciale focus op getraumatiseerde paarden. Het was alsof ik een brug had gevonden tussen twee werelden, een verbinding die me in staat stelde om empathie te voelen voor zowel de mens als het paard.

Tijdens mijn opleiding tot holistisch therapeut leerde ik dat trauma niet alleen geestelijk is, maar ook fysiek. Veel van de spanning en stress die mensen en dieren ervaren, is opgeslagen in hun lichaam. Dit inzicht gaf me de tools om mensen en paarden te begeleiden in hun proces van heling. Het was een ontdekking die mijn leven en mijn werk radicaal zou veranderen.

Het was op een zonnige dag dat ik voor het eerst een getraumatiseerd paard ontmoette. Zijn naam was Storm, en hij was een prachtige, maar angstige hengst. De eigenaar had me gebeld omdat Storm niet meer te hanteren was. Hij had een verleden van mishandeling en was volledig afgesloten van de wereld om hem heen. Toen ik hem voor het eerst zag, was het alsof ik mezelf in hem herkende. De angst in zijn ogen, de spanning in zijn lichaam; het was alsof ik naar mijn eigen reflectie keek.

Met geduld en liefde begon ik aan het proces om Storm te helpen. Ik gebruikte technieken die ik had geleerd, zoals ademhalingsoefeningen en mindfulness, om hem te helpen zijn angst los te laten. Stap voor stap leerde hij weer te vertrouwen, niet alleen op mij, maar ook op zichzelf. Het was een prachtige reis van wederzijdse genezing. Terwijl ik hem hielp, hielp hij mij ook, en samen overwonnen we de schaduw van ons verleden.

Niet alleen paarden, maar ook mensen kwamen op mijn pad. Ze deelden hun verhalen van verdriet, angst en trauma. Ik leerde ze dat het oké is om te voelen, om te rouwen, maar dat het ook mogelijk is om los te laten. De gebeurtenissen uit het verleden zullen altijd deel uitmaken van wie we zijn, maar ze hoeven ons niet te definiëren. Door middel van gesprekken, oefeningen en vooral door verbinding te maken, hielp ik hen om de emotionele lading van hun trauma's te ontkoppelen. Het was hartverwarmend om te zien hoe ze weer tot leven kwamen, hun spanning en stress als een zware last van hun schouders lieten glijden.

Het mooiste van dit alles is dat ik niet alleen een therapeut ben; ik ben ook een vriend, een steunpilaar, en soms zelfs een getuige van de wonderen die zich voordoen als mensen en dieren samenkomen om te genezen. De momenten waarop een cliënt of een paard eindelijk de rust vindt die ze zo hard nodig hebben, zijn onbetaalbaar. Het is een herinnering dat, hoewel het leven vol uitdagingen zit, er altijd hoop is en dat we kunnen groeien, ongeacht de omstandigheden.

Door mijn eigen ervaringen ben ik in staat om te begrijpen waar anderen doorheen gaan. Het geeft me de kracht om met oprechte liefde en medeleven te werken, en dat maakt mijn werk zo waardevol. Ik geloof dat we allemaal het recht hebben om gelukkig en gezond te zijn, en ik ben dankbaar dat ik een klein steentje kan bijdragen aan die reis voor anderen.

Dit is niet alleen mijn verhaal, maar ook het verhaal van de mensen en dieren die ik heb mogen begeleiden. Samen creëren we een toekomst waarin we de pijn van het verleden kunnen loslaten en de vreugde van het heden kunnen omarmen. En dat, dat is de ware kracht van heling.



"Rust, Ontspanning, Loslaten:
een reis met
Mens en Paard"

In de rustige omhelzing van de natuur, waar de lucht doordrenkt is met de geur van vers gemaaid gras en de zon langzaam ondergaat, vind ik de ruimte om mijn werk te doen.

Mijn affirmatie "Rust, ontspanning, loslaten" weerklinkt in mijn geest als een mantra, een gids die me helpt om zowel de mens als het paard die ik behandel te verbinden met de diepere lagen van hun wezen.

Bij de Trauma-Release behandelingen, die ik zowel bij mensen als bij paarden uitvoer, is het essentieel om een veilige haven te creëren. Het begint altijd met een moment van stilte, waarin ik mijn ademhaling op een rustige manier synchroniseer met die van mijn cliënt. Het is een heilig moment, waarin ik mezelf en hen uitnodig om te zakken in de rust en de ontspanning die zo vaak gemist wordt in de hectiek van het dagelijks leven.

Wanneer ik mijn handen op de chakrapunten van een mens of een paard leg, voel ik de energieën die door hun lichaam stromen. Het is alsof ik een brug vorm tussen ons, en ik kan de pijn, het verdriet en de emoties die zo diep zijn geworteld, bijna tastbaar voelen. Mijn handen worden een instrument van healing, en het is een eer om deze rol te vervullen.

Tijdens deze sessies komt het vaak voor dat de emoties die ik aanraak, ook bij mij naar boven komen. Het is een onverklaarbare maar krachtige ervaring, en het moment dat de eerste traan over mijn wang rolt, markeert een verschuiving. Het is niet alleen mijn verdriet; het is het verdriet van de ander dat zich eindelijk een weg naar buiten baant. Ik huil niet alleen voor mezelf, maar voor hen, en dat is een bevrijdende ervaring. Deze tranen zijn een symbool van loslaten, van het toestaan dat wat binnenin hen is, naar buiten mag komen.

De mensen en paarden die ik behandel, beginnen vaak te ontspannen. Hun lichaam, dat zo lang in spanning heeft gestaan, laat langzaam de last van pijn en verdriet los. Ik zie het in hun ogen; een glinstering van opluchting, van vrijheid.

Het is alsof ze weer kunnen ademen, alsof ze de ruimte krijgen om te zijn wie ze werkelijk zijn zonder de last van hun verleden. De energie die vrijkomt, is bijna tastbaar; het is een dans van herstel en verbinding.

De paarden, met hun grote, eerlijke ogen, reageren op een manier die me altijd weer verwondert. Ze zijn zo gevoelig voor energie en kunnen de intentie van mijn werk aanvoelen.

Wanneer ze zich overgeven aan de behandeling, zie ik hun spieren ontspannen, hun ademhaling die dieper en rustiger wordt. Het is een magisch moment waarin ik me realiseer dat we allemaal, mens of paard, dezelfde behoefte hebben aan rust en verbinding.

Na de sessie neem ik altijd een moment om samen met mijn cliënt te reflecteren. Wat hebben ze gevoeld? Wat heeft deze ervaring voor hen betekend? De antwoorden zijn vaak diep en emotioneel, en het is een voorrecht om deze reis samen te maken. Het is niet alleen een behandeling; het is een kans voor groei, voor heling, en voor een nieuw begin.

Mijn affirmatie "Rust, ontspanning, loslaten" is niet alleen een zin, maar een levenswijze. Het herinnert me aan de kracht van het moment, de magie van verbinding, en het belang van het toestaan van emoties. In mijn werk, zowel met mensen als met paarden, vind ik een diepere betekenis en een verbinding die verder gaat dan woorden. Het is een herinnering dat we allemaal op onze eigen manier kunnen helen, en dat zelfs de zwaarste lasten kunnen worden losgelaten, als we maar de ruimte en de liefde bieden om dat te doen.



"Vertrouwen en Verbinding: De Kracht van Heling".

In de reis van het leven worden we allemaal geconfronteerd met uitdagingen, zowel van binnenuit als van buitenaf. Deze "trickers", zoals ik ze noem, zijn vaak de mensen of situaties die ons op de proef stellen, ons terugbrengen naar oude patronen die we dachten achter ons te hebben gelaten. Het is een complexe dans tussen ons verleden en onze hoop voor de toekomst.

Ik herinner me een periode in mijn leven waarin ik dacht dat ik eindelijk mijn demonen onder controle had. Na jaren van therapie en het loslaten van oude trauma's, voelde ik me sterker dan ooit. Maar zoals het leven vaak ons leert, zijn er momenten waarop de schaduwen van het verleden weer opduiken. Het was een onschuldige opmerking van een vriend die me weer deed twijfelen aan mijn vooruitgang. Die oude stemmen in mijn hoofd, die me vertelden dat ik niet goed genoeg was, kwamen weer naar boven. Het was een strijd die ik dacht te hebben overwonnen, maar ik realiseerde me dat het een proces is. Een proces dat nooit helemaal eindigt.

Op datzelfde moment ontdekte ik de parallellen tussen mijn eigen leven en dat van de paarden die ik verzorgde. Een van de paarden, een prachtige ruin genaamd Figaro, had een verleden vol trauma. Hij is ooit niet goed behandeld en niet begrepen en had moeite met vertrouwen. Toen hij een plotseling geluid hoorde, zag ik hem in een fractie van een seconde terugvallen in zijn oude schrikreacties. Het was hartverscheurend om te zien, maar het leerde me ook over de noodzaak van geduld en begrip. Als eigenaar had ik de verantwoordelijkheid om hem te helpen. Ik moest hem de ruimte geven om te ademen, om te groeien, en om opnieuw vertrouwen te vinden.

Het was een les in empathie en verbinding. Door bij hem te zijn, hem gerust te stellen en hem te laten weten dat hij niet meer terug hoefde naar dat oude leven, leerde ik ook mezelf beter kennen. Het was cruciaal om in verbinding te blijven met mijn eigen emoties. Ik moest mezelf eraan herinneren dat het oké was om kwetsbaar te zijn, dat het juist die kwetsbaarheid is die ons menselijk maakt. Ik leerde dat ik, net als Figaro, littekens had, maar dat deze littekens ook deel uitmaakten van mijn schoonheid.

Het was een krachtig inzicht. We zijn allemaal mooi en goed zoals we zijn, met al onze imperfecties en verleden. Wanneer anderen oordelen, is dat vaak een reflectie van hun eigen onvrede en jaloezie. Het is belangrijk om te beseffen dat hun woorden niet onze eigenwaarde bepalen. Ik leerde om eerlijk tegen mezelf te zijn, om mijn eigen kracht te erkennen en te geloven in mijn mogelijkheden.

Figaro en ik zijn samen een reis aangegaan van herstel en groei. We hebben elkaar geleerd dat het leven vol onzekerheden zit, maar dat we sterker zijn dan we denken. Zodra we onszelf omarmen, kunnen we anderen ook de ruimte geven om te bloeien.

Dit verhaal is een herinnering aan de kracht van verbinding, zowel met onszelf als met de wezens om ons heen. Het is een oproep om trouw te blijven aan wie we zijn, om te geloven in onze eigen schoonheid en om, ongeacht de uitdagingen, altijd vooruit te blijven kijken. Want uiteindelijk zijn we allemaal mooi, met onze littekens, en dat maakt ons uniek.



"In de Schaduw van Verlies:
Het Pad van Rouw en Herinnering".

In de late namiddag, wanneer de zon zijn gouden stralen door de bladeren van de oude eiken wierp, voelde ik de wereld om me heen vervagen. De geur van vers gemaaid gras mengde zich met de zoete geur van bloeiende bloemen, maar er was ook een schaduw die me achtervolgde. Het was de schaduw van het verlies, een gewicht dat ik niet kon afschudden, zelfs niet in deze serene omgeving.

Het verlies van mijn vader was als een storm die mijn leven had doorbroken. Een jaar lang had ik voor hem gezorgd, en terwijl ik in die rol groeide, groeide ook de liefde en de band tussen ons. We deelden momenten van vreugde, maar ook van verdriet. Hij was mijn gids, mijn steunpilaar, en nu voelde het alsof een groot deel van mij was weggevaagd. De dagen voor zijn overlijden waren gevuld met onuitgesproken woorden en een stille acceptatie van wat komen moest.

Op een avond, terwijl de lucht zich vulde met de kleuren van de ondergang, zat ik naast zijn bed. Zijn ademhaling was onregelmatig, en ik wist dat het moment naderde. In een flits van helderheid zei ik tegen hem: "Als je niet meer kan, dan mag je gaan." Mijn woorden waren een combinatie van liefde en een diep gewortelde pijn. Diezelfde avond, onder de sterrenhemel die ons ooit samen had gefascineerd, overleed hij. Het voelde alsof de wereld om me heen stilviel, en terwijl ik zijn hand vasthield, kwam er een kalmte over me die ik niet had verwacht.

De dagen die volgden waren een mengeling van verdriet en chaos. Het rouwproces begon, als een storm die de zee op hol deed slaan. Er was zoveel te regelen, zoveel te doen, en ik raakte verstrikt in een web van verplichtingen. Maar in de stille momenten, als de wereld om me heen verstilde, voelde ik de pijn van het gemis. Zijn lach, zijn wijsheid, de manier waarop hij altijd het juiste woord had – het was allemaal weg. De leegte was overweldigend, maar er was ook een deel van mij dat wist dat hij nu vrij was van pijn. Dat was het enige rustpunt dat ik had, en het hield me op de been.

In de dagen die volgden, vond ik mezelf vaak buiten, in de natuur. Ik hield van de paarden, die zich vrij voelden in de weidse velden. Hun kracht en elegantie waren een bron van inspiratie. Ik wist dat ook zij, op hun eigen manier, het verlies van een ander paard konden ervaren. Wanneer een paard in de kudde sterft, zie je de andere paarden samenkomen. Ze snuffelen aan het overleden dier, tonen hun respect en rouwen op een manier die ons mensen misschien vreemd voorkomt. Soms zie je verwarring in hun ogen, een droevige blik die hen even laat stilstaan in de tijd. Wat er echt omgaat in hun harten, kan ik niet weten. Het blijft een mysterie dat me intrigeert.

Ik vroeg me af hoe zij hun verdriet verwerkten. Voor ons mensen is het een complexe reis vol emoties, herinneringen, en soms zelfs schuldgevoelens. Mijn eigen rouwgevoelens waren nog niet volledig verwerkt. De drukte van de wereld om me heen trok me steeds weer weg van de rust die ik zo nodig had. Maar diep van binnen wist ik dat het goed was zo. Mijn vader had zijn rust gevonden, en dat was een troost in de storm.

Op een dag, terwijl ik met de paarden was, voelde ik een lichte bries die door mijn haren waaide. Het was alsof de natuur me omarmde, me uitnodigde om te voelen wat ik zo lang had onderdrukt. Ik liet de tranen stromen, de pijn eruit, en voelde de verbinding met de paarden om me heen. In dat moment realiseerde ik me dat ik niet alleen was in mijn verdriet. Het was een gedeelde ervaring, een herinnering aan de liefde die we verloren, maar ook aan de liefde die blijft bestaan.

Het gemis van mijn vader zal altijd een deel van mij zijn, maar misschien is dat ook de schoonheid van de liefde. Het is een herinnering die nooit zal vervagen, zelfs niet in de schaduw van het verlies. En zo, terwijl ik daar bij de paarden stond, omarmde ik het verleden en keek ik met hoop naar de toekomst. Het leven gaat verder, en ondanks het gemis, zal de liefde die we deelden altijd een lichtpunt blijven in de duisternis.



"Verbinding met het Hier en Nu: Lessen van Paarden"

Het was een serene ochtend, de zon brak langzaam door de mistige lucht en gaf de wereld een gouden gloed. Terwijl ik naar de stal liep, voelde ik de frisse geur van hooi en aarde om me heen. Dit was mijn plek, de plek waar ik met de paarden werkte en waar ik de belangrijkste lessen van mijn leven leerde.

Paarden zijn bijzondere wezens. Ze leven in het hier en nu, zonder de ballast van het verleden of de zorgen over de toekomst. Elke keer als ik me in hun aanwezigheid bevond, voelde ik een golf van kalmte over me heen spoelen. Het was alsof ze me uitnodigde om hun wereld binnen te stappen, een wereld waar tijd geen betekenis had en waar elke seconde telde.

Tijdens de behandelingen was er niets anders dan de verbinding tussen ons. Ik leerde om mijn gedachten stil te zetten, om mijn zorgen over het verleden of de plannen voor de toekomst los te laten. Terwijl ik mijn handen op de warm aanvoelende huid van het paard legde, raakte ik in een trance. De wereld om me heen vervaagde; het geluid van de wind door de bomen, de geur van de natuur, alles werd één met het moment. Ik was enkel aanwezig, samen met het paard.

Er was een keer dat ik een oudere merrie behandelde, haar naam was Raven. Ze had de sporen van een leven vol uitdagingen. Toen ik met haar werkte, voelde ik de spanning in haar spieren, de angst die ze met zich meedroeg. Het was alsof ze jarenlang had geworsteld met herinneringen die haar achtervolgden. Maar in dat moment, terwijl ik haar hielp om los te laten, voelde ik een verandering. Ze begon te ontspannen, haar ademhaling werd rustiger en de spanning in haar lichaam ebde weg.

Het was een les in overgave. Ik realiseerde me dat net als Raven, ook ik vaak vasthield aan mijn verleden. Maar hier, in deze stille stal, met het zachte geknik van paardenhoeven op de grond, leerde ik dat het leven zich afspeelt in het nu. Het verleden was een schaduw die niet meer bestond, en de toekomst was een ongeschreven blad. Het enige wat werkelijk telde, was dit moment van pure verbinding.

De dagen gingen voorbij en met elke behandeling leerde ik meer. De paarden waren mijn mentors, mijn gidsen in de wereld van het hier en nu. Ik begon ook in mijn dagelijks leven bewuster te worden van de momenten. De geur van versgebakken brood in de ochtend, het lachen van vrienden, de kleuren van de lucht tijdens een zonsondergang – het waren allemaal kleine wonderen die vaak aan me voorbijgingen. Maar nu, met de lessen van de paarden in mijn hart, leerde ik om stil te staan bij deze momenten, om ze te omarmen en ten volle te ervaren.

“Leef in het moment,” herhaalde ik als een mantra. Het was een eenvoudige boodschap, maar met een diepere betekenis.

Het herinnerde me eraan dat het leven niet altijd perfect hoefde te zijn. Er zouden altijd uitdagingen en obstakels zijn, maar als ik me kon richten op het nu, op de verbinding met mezelf en anderen, zou ik de schoonheid van het leven kunnen zien.

En zo, met elke interactie met de paarden, begon ik niet alleen hen te helen, maar ook mezelf. De lessen die ik leerde waren niet alleen voor de dieren; ze waren ook voor mij. In de eenvoud van hun bestaan vond ik wijsheid en de kracht om werkelijk te leven. Met elke stap die ik zette, elke ademhaling die ik nam, leerde ik de magie van het hier en nu





"Dit boek draag ik op aan mijn vader, mijn mentor voor het leven. Zijn begeleiding en steun hebben me door talloze uitdagingen geholpen en me geïnspireerd om mijn dromen na te jagen. Zijn wijsheid, geduld en liefde zijn de fundamenten waarop ik sta. Dit werk is een eerbetoon aan alles wat hij voor mij heeft betekend en de lessen die ik voor altijd met me meedraag."

Jan Dirk Nibbelink

† 2017

"Leef in het moment!"

Het verhaal behandelt verschillende thema's die de verbinding tussen persoonlijke en collectieve ervaringen verkennen. Het benadrukt hoe ons verleden ons heden beïnvloedt en de zoektocht naar innerlijke vrijheid door obstakels te overwinnen. De

nadruk ligt ook op geestelijke en emotionele verbinding met jezelf, wat leidt tot ontspanning en aarding. Daarnaast wordt de rol van pijn en lijden in het verbinden met anderen besproken, evenals de therapeutische relatie tussen mens en paard.

Vertrouwen en verbinding worden als essentiële elementen voor heling belicht, terwijl de complexe emoties rond verlies en de waarde van mindfulness worden behandeld. Al deze thema's samen vormen een reis naar heling, groei en verbinding met het huidige moment.

Micha Nibbelink