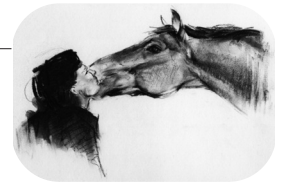

Voorwoord



Margrit Coates heeft veel lef. En gratie. Een ontwapenende combinatie. In haar invloedrijke boeken *Healing for Horses* en *Paarden spreken* durfde zij de conventionele opvattingen over de intelligentie van paarden in twijfel te trekken door deze zo imposante dieren als spirituele wezens te erkennen in een tijd dat de gemiddelde paarden 'eigenaar' nog niet eens genegen was toe te geven dat het bewuste dieren waren, laat staan dat ze hun menselijke verzorgers een paar leerzame dingen konden bijbrengen.

Als dierentolk verrichtte ze pionierswerk door de weg vrij te maken voor een nieuwe kijk op dieren, lang voordat het begrip dierentolk algemeen getolereerd werd, laat staan algemeen geaccepteerd. Margrit zelf bleef niet onbewogen onder de gedachte aan de controverse die haar eerste boek zou kunnen veroorzaken. Toen de datum van het verschijnen van haar boek begon te naderen, heeft ze serieus overwogen om alle beschikbare exemplaren op te kopen voor ze in de winkels kwamen te liggen. Gelukkig won visie het van twijfel en ze werd beloond met de steun van vele mensen die stilletjes *voelden* wat zij schriftelijk, en dus onherroepelijk, publiek durfde te maken.

De wetenschap van de eenentwintigste eeuw begint eindelijk aan te haken bij wat nog geen tien jaar geleden voor hekserij of wensdromen werd aangezien. Nieuwe ideeën vinden hun weg naar het grotere publiek en inmiddels is de belangstelling voor een andere manier van omgaan met paarden een heuse beweging te noemen. Als een van de koplopers oogst Margrit nu de erkenning voor haar baanbrekende werk. *Contact met paarden* laat op invoelende, intelligente en kritische wijze de vele manieren zien waarop paarden mensen helpen. Hoe paarden levenslessen onderwijzen die voorbij de stal reiken, zowel informeel aan hun ruiter als formeel in de rol van medehulpverleners in de snelgroeïende markt van de equithérapie (therapie met hulp van paarden), van ervaringsgericht leren, van leiderschapcoaching en van verkenningen van het bewustzijn. In haar onderzoek naar deze laatste ontwikkelingen graaft ze dieper dan menig ander vernieuwer op dit gebied bereid is te gaan. Zo stelt ze bijvoorbeeld de geschiktheid van opkomende methoden ter discussie, hoewel ze tegelijkertijd oog heeft voor het potentieel ervan om hart en ziel van de mensheid opnieuw te enthousiasmeren.

Het evenwicht tussen onderzoek, anekdotes en deskundigheid zijn het bewijs van het feit dat ze jaren zorgvuldig vragen formuleerde en naar de antwoorden zocht, en van de vernieuwing die voortkomt uit haar persoonlijke transformatie. Ze luistert niet alleen naar paarden, ze staat ze toe haar tot in het diepst van haar wezen te ontroeren. Ze moedigt ons aan hetzelfde te doen. Ze loopt voorop in een tijd waarin de mens het 'paardenvolk' toestaat zijn rechtmatige status als bewuste partner in de evolutie van onze soort te claimen.

Onze voorvaders brachten de wereld in kaart vanaf een paardenrug. Beide soorten hadden daar profijt van maar leden ook onder de spreekwoordelijke pioniersgeest, toen golven van ontdekkingsreizigers, kruisvaarders en conquistadores de verschillende continenten overspoelden. Maar de reis gaat verder als we eindelijk erkennen dat we een





ras van intelligente, bezielde wezens berijden. Een onbekende, nieuwe wereld ontstaat als het ware uit het niets; het dringt tot ons door dat het deze trotse, sterke, dappere maar ook gevoelige dieren zijn die ons voorwaarts blijven drijven.

Margrit Coates is een waardig vertaler van dit veelzijdige, zonder meer multidimensionale, paardse lesplan: het grootse en onvoorspelbare avontuur van het in kaart brengen van het bewustzijn zelf. Ik voor mijzelf, ben vereerd om een van de eersten te zijn die dit belangrijke boek leest en zich erdoor laat inspireren. Ik beveel het iedereen van ganser harte aan.

Linda Kohanov

Auteur van *De Tao van Equus*, *Ruiter tussen twee werelden* en *De weg van het paard*.





Inleiding

Ik heb al lang geleden de gedachte laten varen dat er een punt zou komen waarop mijn opname van paardenkennis zou stagneren. Of dat er een moment zou zijn waarop ik mijn interesse naar een ander kennisgebied zou moeten verleggen om mijn begrip van het Zelf en het heelal te vergroten. Wat wij over het paard kunnen leren is een oneindige reis en al ben ik met duizenden paarden in contact geweest, ik heb nog geen twee identieke individuen ontmoet. Elk paard is een leraar en een healer en wat ons wordt aangeboden is precies afgestemd op onze behoeften van dat moment. Het paard is heel veel. Voor mij is hij mijn grootste leraar geworden. Jazeker, sinds ik de diepten van het wezen paard ben ingedoken, heb ik het gevoel gehad in een voortdurend leerproces ontwikkeld te zijn.

Het boek dat je nu in je handen houdt, gaat over hoe paarden ons helpen en healen. Het is de voltooiing van een trilogie. Mijn eerste boek *Healing for Horses* gaat over hoe we de healers van paarden kunnen zijn; het tweede boek *Paarden spreken* legt uit hoe je met ze kunt communiceren en dit derde boek brengt de grondbeginselen bij elkaar waar het allemaal om gaat. Zonder de steun van paarden zou het leven voor veel mensen zijn zin verliezen, het zou een leeg leven zijn.

Toen het schrijven van dit boek vorderde, werd het tijd een titel te bedenken. Ik wist dat ik hierbij uiteindelijk geholpen zou worden door paarden. En inderdaad, mijn mentor verscheen in de vorm van een paard dat Ollie heet. Ollie is van een vriendin die Alison heet. Terwijl ik met haar aan het praten was, wist ik dat het paard alles in zich opnam, zoals paarden dat altijd doen. Ik hoopte op een of ander inzicht en ja hoor, in mijn hoofd begonnen zich ideeën te vormen over het paard als unieke leraar en krachtige healer. Door met Ollie te communiceren kreeg ik te horen wat de paarden collectief wensten dat ik erin zou zetten; maar hoe moest ik het boek zelf noemen?

Na een paar minuten stilte zei Alison: 'Ollie heeft me net verteld dat de titel van je nieuwe boek in ons gesprek ter sprake is gekomen.' Maar we hadden wel een uur gesproken en veel onderwerpen waren de revue gepasseerd, zodat het voor mijn gevoel nogal een vage hint was. We begonnen ons gesprek terug te halen, over het leren van paarden en de band die je met ze kunt hebben.

Ollie brieste heel luid in mijn gezicht en eindelijk lette ik goed op. Na enkele minuten verschillende mogelijkheden overdacht te hebben, bedankte ik het paard voor zijn boodschap en vertelde hem dat het boek *Connecting with Horses (Contact met paarden)* zou gaan heten. Hij keek erg tevreden naar zijn pupil. Hoewel paarden ons hints geven, komt het denken en beslissen uiteindelijk op ons aan.

Het samenstellen van dit boek heeft me op een fantastische reis meegenomen, een weg van leren en ontdekken. Als gevolg van mijn zoektocht en onderzoek naar de vele gebieden waarop paarden mensen helpen en healen, bij het verzamelen van informatie bij cliënten en kennissen, groeide mijn eigen bewustzijn. Elke ontmoeting, of het nu met een paard of met een persoon was, hielp me mijn innerlijke bronnen te ontsluiten en ver-



sterkte mijn gave van helende communicatie. Het lijkt of er geen einde komt aan wat het paard in gang kan zetten bij de mens.

Het onweerlegbare bewijs is geleverd. Paarden stemmen zich op ons af op een heel diep niveau. Paarden leren me in het bijzonder dat ze de wens koesteren om te helpen de natuur en de mens weer met elkaar in harmonie te brengen. Door paarden te verzorgen en ze te begrijpen, leren we voor onszelf en anderen te zorgen. Maar er is nog zoveel meer; door mijn band met paarden heb ik het grotere plaatje leren zien.

Paarden symboliseren ziels- en levensenergie en dat is wat mij het diepst met ze verbindt. De Zwitserse psycholoog Carl Gustav Jung (1875-1961) sprak over een collectief onderbewuste dat, zo meende hij, gedeeld werd door alle mensen en dieren. Jung had ook een theorie over het psychologische onbehagen dat voortkwam uit het verbreken van de verbinding met je levensenergie. Voor mijzelf, en vele anderen over de hele wereld, komt de verbinding van de persoonlijke levensenergie met het collectieve onderbewuste door de wederzijdse liefdesband met paarden tot stand.

Paarden kunnen ons bevrijden uit verstikkende mythen en misverstanden, zodat we verenigd worden met het paard op een plaats waar onwetendheid vervangen wordt door wijsheid. De Centaur wordt afgebeeld als een wezen dat half mens, half paard is. Daarmee verbeeldt hij de symbolische connectie tussen deze twee, die resulteert in een samsmelting van beide zielen. Door ons met paarden te verbinden, versmelten we niet alleen met hen, maar worden we in onze diepste kern geheeld. Paarden willen hun unieke gaven met ons delen en bieden ze voortdurend aan. Mijn bedoeling met dit boek is de lezer deelgenoot te maken van wat de paarden me hebben geleerd. Op deze manier hoop ik de beelden en gedachten aangaande paarden op te roepen die jouw hart en ziel zich herinneren, en je te helpen de paarden op een dieper niveau van bewustzijn te begrijpen.

Net voordat ik aan het laatste hoofdstuk begon, bracht ik wat tijd door met een kudde volbloedpaarden in de Sussex Downs. Het was een verrukkelijk zonnige dag en met de paarden om me heen en het gezang van vogels en – op enige afstand – de zee, voelde het alsof ik in de hemel was. Ik liet het leven van alledag van me afglijden en liet de wereld en de geest van het paard op me inwerken. Toen ik vanbinnen helemaal stil was geworden, vroeg ik één bepaald paard waartoe ik me aangetrokken voelde: ‘Vertel me eens, wat is de speciale les die ik vandaag te leren heb?’ Mijn hart was licht toen het wijze paard tot mijn ziel sprak: ‘Weet wie je bent en wees wie je bent.’ Toen was het paard even stil, voordat het vervolgde: ‘Wij zijn de geest van liefde ... die zich in de kern bevindt van elke les die we aanreiken.’

Margriet Coates





1. Wat is er zo speciaal aan paarden?



Je verbinden met paarden betekent dat je dingen loslaat, om het oneindige te betreden en te dansen met de geest van het paard, een magisch moment van wederzijds respect, harmonie en partnerschap. Door deze vereniging is alles mogelijk en kunnen we worden waar we onszelf maar op richten. Soms ontstaat deze band spontaan zonder inspanning, soms is het iets waar we naar smachten, dat ons steeds als ongrijpbaar lijkt uit te dagen.

Ze had me al van een afstand van vierhonderd meter gezien. Ik weet niet wat ze tot dan toe aan het doen was geweest, omdat het even duurde voordat ik haar goed en wel opmerkte en het duurde nog langer voor ik me realiseerde dat ze recht op me afkwam en niet zomaar doelloos aan het wandelen was. Ik wachtte haar met vreemde voorgevoelens op, terwijl ze vastbesloten op me afstapte met hooggeheven hoofd, alsof ze erop had gerekend dat ik precies op dat moment zou arriveren. Even flitste het door me heen dat zij me omver zou lopen, zo energiek kwam ze op me af. Maar waarom zou ze dat willen doen? Ze stopte recht voor me, ze raakte me bijna, maar net niet. Ze hield haar gezicht zo vlak voor het mijne, dat ik even een stapje naar achteren moest doen. Ik was niet bang want ik voelde dat dit vrouwtje me geen kwaad wilde doen, ook al staarde ze naar me met een dusdanige intensiteit dat mij de haren te berge rezen. Mijn hart begon wild te kloppen en ik vroeg me af wat zou volgen terwijl haar blik me bewegingloos deed afwachten. Er leek een eeuw voorbij te gaan, hoewel het niet meer dan een minuut kan zijn geweest. Ik was geboeid door haar intentie. Wat wilde ze, vroeg ik me af; ik kreeg geen antwoord. Voor iemand die gespecialiseerd is in communicatie tussen de soorten, voelde het alsof ik het klaslokaal binnen was gelopen zonder boeken, papier en pen. Ik voelde me vreemd machteloos, maar ook betoverd. Mijn blik viel op haar vrienden die hun gangetje gingen, zich ervan bewust dat ik niet van hun soort was, maar daardoor geenszins verstoord. Plotseling werd de betovering verbroken en daalde mijn hartslag weer naar een normaal ritme, wat me het zelfvertrouwen gaf om mijn hand uit te steken en contact te maken, om te kijken of ik zo te weten zou kunnen komen waarom ze mij apart had genomen. Ik hief mijn hand naar haar voorhoofd, dat ik lichtjes raakte; terwijl ik dat deed kreeg ik de ingeving het te zegenen. Zij zuchtte en draaide toen haar hoofd om naar haar vrienden, om vervolgens in die richting te vertrekken.

Ik ging op een heuveltje in de buurt zitten en het halve uur dat erop volgde, bleef de merrie in de buurt terwijl ze me al grazend oplette in de gaten hield. Was dit wilde bruine paard ooit een huisdier geweest, gewend aan menselijk gezelschap? Net toen ik wilde vertrekken, kwam ze weer recht voor me staan. Ditmaal vroeg ik haar wat ik precies moest weten. Haar ogen dronken me in, overspoelden me en keken recht door me



heen. Er waren geen woorden en ik realiseerde me dat ik geen stukjes papier nodig had om mijn lessen op te schrijven, omdat zij ze recht in mijn hart schreef, terwijl ze een bladzijde omsloeg in het boek dat mijn ziel is en een paragraaf of twee van wijsheid eraan toevoegde. Ik wist dat haar onderricht bestond uit het ingieten van pure wijsheid, waar ik ooit, wanneer ik het nodig had, profijt van zou hebben.

Het paard had zo'n indruk op me gemaakt dat ik haar opnieuw wilde zien, ik moest haar terugvinden. Dus keerde ik de volgende dag terug, maar de kudde was verder getrokken en liet mij met een gevoel van groot verlies achter. Ronddolend vond ik de kudde ten slotte toch weer terug en toen de merrie me zag, kwam ze weer op dezelfde manier op me af. Het leek wel een clandestiene ontmoeting tussen geliefden, hoe we samen een wandelingetje maakten over de open vlakte.

Ik ging nog een keer terug om haar te vinden, maar verloor daarna het contact; het New Forest is een groot weide- en bosgebied waar veel kuddes vrij rondzwerven. Een paar keer per week kijk ik naar haar uit op mijn wandelingen door het gebied. Ik vraag me af waar ze is, ik hoop dat ze veilig is. Misschien heeft ze wel een veulen bij zich dat ze alles leert wat ze weet. Onze tijd samen was van korte duur, maar deze band is blijvend en betekent veel meer voor mij dan voor haar, hoewel, misschien ook niet. Misschien doe ik paarden tekort door te denken dat zij ons eigenlijk niet echt nodig hebben. Wat ik weet is dat daar buiten ergens een spirituele meester rondloopt, en dat haar soort vele meesters over de gehele wereld voortbrengt. De glimp die ik opving van de krachtige aanwezigheid van deze merrie, benam me de adem. De onthullingen die paarden doen zijn vaak net zo adembenemend. En zoals dat vaker gebeurt met de ervaringen in ons leven, kwam ik onverwachts in deze gebeurtenis terecht waardoor er een onomkeerbare verschuiving plaatsvond in mijn gemoed. Ik mis haar, maar ze is tegelijkertijd ook nog steeds bij me. Soms hoeft je ook niet te weten wát je hebt geleerd, soms is het voldoende te weten dát je hebt geleerd. Onze ontmoeting was een les op zichzelf en in zichzelf.



De weg van het paard

Paard, het woord alleen al roept zo veel op: een groot, mooi en majestueus dier, het archetype van macht, vrijheid, gratie en ongetemde energie. Het paard maakt ook een passie in ons wakker door ons in ons hart te raken, door zijn voorbeeld van zorgzaamheid en liefde, en niet te vergeten door hoe het onze affectie beantwoordt. Er is een rijke en complexe symboliek verbonden met het paard, die ons met het verleden verbindt, zowel in termen van tijd als in termen van bewustzijn. In de Keltische mythologie staat het paard symbool voor vruchtbaarheid. In de cultuur van de oorspronkelijke bewoners van Amerika worden paarden onder meer vereerd vanwege kenmerken als liefde, toewijding en hun lichamelijke en innerlijke kracht. Vaak worden sjamanen vliegend op mythische paarden afgebeeld. Vanaf het moment dat wij op de een of andere manier paarden hebben meegemaakt, zijn ze verbonden met onze toekomst. Van onze geschiedenis maken ze al deel uit door hun unieke relatie met de mensheid. Wij zijn door onze historische verbondenheid met paarden als het ware geprogrammeerd om met ze om te gaan. Ze hebben immers door de eeuwen heen een sleutelrol gespeeld in de ontwikkeling van de beschaving. In die rol vind je ze in alle culturen terug. Paarden zijn aanbeden en gekoesterd of mishandeld en niet begrepen – handelwijzen die tot op de dag van vandaag voortbestaan. Tegenwoordig is het paard bijna helemaal gedomesticeerd, al weet hij het zelf niet. Toch blijven zijn aangeboren instincten exact dezelfde als die van zijn wilde evenknie, ongeacht leeftijd of geslacht. Om als metgezel van de mens in diens nabijheid te leven heeft het gedomesticeerde paard zich op andere wijze enorm moeten aanpassen: hij heeft de sociale hiërarchie binnen zijn eigen soort en het vrije zwerfende bestaan ervoor opgeofferd.

Ook al zijn paarden in het Westen niet meer nodig voor onze overleving, de belangstelling voor ze groeit nog steeds explosief. Op een onwaarneembaar niveau heeft de mensheid blijkbaar een vaag vermoeden dat paarden kunnen meehelpen bij onze spirituele overleving en dat de omgang met paarden onze spirituele vitaliteit aanwakkert. Ook al werken ze niet meer voor ons, paarden werken met ons en hebben een inwerking op ons en daarom wordt contact met paarden op therapeutische basis steeds vaker aanbevolen. Paarden kunnen een onmetelijk herstellend effect hebben op mensen, omdat de interactie met hen lang vergeten vermogens wakker schudt en eigenschappen waarvan we niet eens wisten dat we ze in ons hadden. De weg van het paard spreekt tot ons hart, onze geest en ziel, en helpt onze waarneming te verbeteren, niet alleen hoe wij onszelf zien, maar ook hoe we anderen zien. Paarden helpen ons de moeilijkheden in het leven te overwinnen. Er zijn zoveel wonderbaarlijke facetten aan het fenomeen paard. Enkel hun nabijheid al kan mensen helpen die moeilijkheden hebben, ziek zijn, tegenslag ervaren of op een andere manier op zoek zijn naar inzicht en die zich beter willen voelen. Het schijnt dat zelfs het kijken naar beelden van een paard een diepe emotionele reactie kan oproepen bij sommige mensen. Adele von Rüst McCormick en Marlana Deborah McCormick beschrijven in hun boek *Horse Sense and the Human Heart* hoe ze films maakten van paarden en deze vertoonden aan mensen die op de een of andere manier opgesloten zaten en niet in staat waren naar buiten te gaan. Veel van de mensen die deze films bekeken hebben, beschreven achteraf een gevoel van verrijking van hun leven, tot een zeker mate van vrede aan toe. Het kwam niet als een verrassing dat deze mensen aangaven graag de paarden ook in levende lijve te willen zien

‘Op een paard afstappen is het begin van een avontuur waarbij onze persoonlijke ontwikkeling een duwtje krijgt.’



‘Een paard zien en aanraken roept archetypische energieën op vanuit de primitieve beelden in het collectieve bewustzijn.’

zodat al hun zintuigen volledig door ze gestimuleerd zouden worden. De getemde wildheid van het paard is onze link naar de ongetemde wildheid die in ons woelt, de verborgen herinneringen van het menselijk bewustzijn uit een ver verleden, een zeer krachtige energetische voetafdruk om ons mee te verbinden. Het paard is onze supersnelle verbinding met de natuur en de bron van de natuurlijke wereld, de koppeling aan de eenheid met het heelal. In zijn boek *How to Be Wild* legt Simon Barnes uit dat wij niet met goed fatsoen menselijk te noemen zijn zonder een element van het niet-menselijke in ons leven. Hij zegt: ‘Thuis heb ik overal om me heen wildernis; het meeste daarvan in hart en hoofd van mijn paarden.’ Barnes vervolgt, over het werken met een jong paard: ‘Ik streefde ernaar de wildheid niet kwijt te raken maar te kanaliseren; om de buitengewone verwantschap tussen onze twee soorten te verkennen en die samenwerking gestalte te geven waarin twee wezens met ieder hun eigen wil als in trance eensgezind samenwerken.’

De omgang met paarden helpt ons het antwoord te vinden op de vraag die we onszelf zo dikwijls stellen: ‘Wie ben ik en wat is de zin van het leven?’ en helpt ons de herinnering aan te wakkeren aan wie wij zijn; zodoende worden we eraan herinnerd *hen* te waarderen om wie zij zijn. Paarden ‘doen’ niet echt iets voor ons in de fysieke zin. Maar op de een of andere manier hebben paarden de wonderbaarlijke gave om ons te helpen in contact te komen met ons eigen zelfregulerende systeem waardoor innerlijke harmonie zijn weg kan vinden. Het paard wijst de weg en wij maken de reis.

Ontdekking

Wanneer er een paard in ons leven komt, krijgen we de kans op allerlei verschillende niveaus te leren van hem of haar als onze leraar, gids en helper. Die ervaring kan zo zuiverend en helend zijn dat het leven nooit meer hetzelfde is. Zelfs voor hen die veel tijd doorbrengen in het gezelschap van paarden is het een voortdurend ontwikkelingsproces. Maar alleen als wij dat willen, want uiteindelijk is de keuze aan ons of wij aannemen of afwijzen wat ons wordt aangeboden. Tijd die je doorbrengt met paarden kan nog veel meer voor je betekenen dan het verhogen van je bewustzijn – want dat is nog niet het hele plaatje – zij kunnen je helpen te geloven in jezelf, je op een ontdekkingsreis naar jezelf sturen. Elke keer dat je in de buurt van een paard bent, vindt er een uitwisseling plaats waar je je al dan niet van bewust bent. Het kan best schokkend zijn om je open te stellen voor wie of wat het paard is. Want in plaats van ‘maar’ een viervoetig dier dat ons aanschouwt, kom je tot het besef dat er zich een supergevoelig en intelligent dier aan je zijde bevindt, dat *weet* wie je bent. De paardse manier van direct tot zaken komen gaat hand in hand met zijn open, directe en eerlijke wijze van communiceren. Dat betekent dat wanneer zijn of haar openbaringen je beginnen te dagen, er ook een zeker begrip voor je identiteit en je rol in het leven bij je begint te ontstaan. Eleanor kwam hier achter door eenvoudigweg in de buurt van paarden te zijn, en dit is wat ze erover zegt:

Ik ben geen paardenmens maar een klinisch psycholoog die schijnbaar een gave voor communicatie heeft. Sinds vorig jaar, als gevolg van een familietragedie, leef ik weer samen met mijn dochter en help ik haar met het voeren van haar acht paarden. Ik ontdekte dat ik compleet overrompeld was door hun prachtige ziel. Hoe meer tijd ik met ze doorbreng, hoe meer ik ontdek dat ik volslagen verliefd raak op hun vorstelijke aanwe-



zigheid. Acht paarden per dag voeren is weliswaar een hoop werk, maar ik heb gemerkt dat ik het heel leuk vind, en ik kijk er steeds naar uit om bij ze te zijn. Hoe weet ik niet, maar het lijkt erop dat ze weten dat ik geen verwachtingen heb over de omgang met ze, geen verlangen heb om op ze te rijden of ze op welke manier dan ook te laten presteren. Mijn paardenvrienden hebben mijn leven immens verrijkt en ik heb ieder van hen in mijn hart gesloten.

Tom daarentegen wil graag een actievere rol spelen om tegenwicht te bieden aan de tijd die hij achter het bureau doorbrengt.

Na een dag hard werken, zadel ik mijn paard en rijd tot het donker wordt. Mijn paard lijkt te begrijpen dat ik enige tijd nodig heb om tot ontspanning te komen. Hij lijkt ook te weten wanneer ik er klaar voor ben en het tijd is een tandje bij te zetten. Hij gaat dan ineens in een galopje over. Het voelt altijd goed en ik vertrouw erop dat mijn paard rekening houdt met mij en weet wat ik nodig heb en wanneer. We hebben geen routine wat betreft onze ritten en dat maakt het extra leuk, het werkt ook prima omdat mijn paard en ik allebei vrije geesten zijn maar toch in partnerschap verbonden zijn ... we kennen elkaar van haver tot gort. Hij heeft me teamwork geleerd, een vaardigheid die ook op andere gebieden van mijn leven effect heeft.

Paarden zijn gevoelig en nieuwsgierig en beide eigenschappen verklaren waarom ze zo goed met mensen kunnen omgaan. Maar voor sommige mensen zijn ze intimiderend, voor hen kan het een uitdaging zijn om een relatie met deze dieren op te bouwen. Hoe dan ook, mensen ontdekken snel genoeg dat paarden niet gevoelloos zijn en dat ze gedachten, emoties en daden terugkaatsen. Als je een betekenisvolle relatie wilt ontwikkelen met paarden, betekent dit dat je je aangeboren wijsheid weer moet activeren en dat je paarden niet langer als een object mag beschouwen.

Een van de uitdagingen kan zijn of we in staat zijn onze eigen blunders toe te geven. Want als we de unieke bijdrage van het paard aan onze opvoeding niet erkennen, en dan vooral het feit dat hij of zij je toegang kan verlenen tot je diepste bewustzijnslagen, ontgaat ons een heleboel. Je leert van de fouten die je maakt net zo goed als van de dingen die je de eerste keer gelijk goed doet. Leren voor een paard te zorgen is zowel een kunst als een wetenschap. Door het vertrouwen te winnen van een paard en vervolgens voorbij angst en een aanvankelijk gebrek aan zelfverzekerdheid taken te vervullen, leer je vaardigheden te kweken op basis van je innerlijke bronnen. Die vaardigheden kunnen je weer van pas komen in andere uitdagende situaties.

Er komt geen einde aan onze ervaringen met paarden, er is alleen steeds weer een nieuw begin. In de natuur is overdadig veel wijsheid te vinden, en ook in de natuur van paarden, die deze wijsheid doorgeven aan wie hem wil hebben ... hij ligt voor het oprapen voor eenieder die hulp kan gebruiken, en dat betekent dus voor iedereen.

Diep graven

Paarden zijn niet voor iedereen hetzelfde. Regelmatig proberen ze te kiezen met wie ze willen zijn en ze kunnen heftig loyale en betrokken partners zijn. Met wat voor type paard we ons ook verbinden, hij of zij deelt onze geheimen, hoop, lach en tranen. In de



stal of op het erf vinden we een veilige haven ver weg van een onrustige wereld. Dit is ook waar de prioriteiten duidelijk worden, omdat het paard ons eraan herinnert wat de betekenis is van tijd buiten de mensenwereld. Het paard brengt ons terug naar een fundamentele plaats waar de belangrijkste zaken van het leven naar waarde worden geschat: voedsel, water, beschutting, vrijheid, voortplanting, zorg voor nageslacht en sociale omgang met vrienden. Deze zaken zijn ook essentieel voor de overleving van het menselijke ras. De meeste van onze angsten aangaande de toekomst draaien om deze zaken; in die zin zijn we daarom ook niet zo verschillend van paarden en hebben we alle reden om hun visie op het leven te delen.

Inmiddels zijn het bestaan van de mens en dat van het paard zodanig met elkaar verweven dat je het succes van de mensheid kunt afmeten aan de wijze waarop we paarden behandelen. Helaas zijn er na duizenden jaren van domesticeren nog massa's problemen met paarden. Dat zijn onder meer lichamelijke, mentale en emotionele gesteldheden die het gevolg zijn van onjuist afspenen, behandelen en trainen, en het geven van verkeerd voer. Ook zaken als verkeerde rijmethodes, tuigage en, uiteraard, paarden houden op een manier die niet goed voor ze is, kunnen een oorzaak zijn. Problemen weerspiegelen het feit dat mensen er niet veel van bakken en dat ze een enorme schuld te vereffenen hebben. Een belangrijke les die vaak over het hoofd wordt gezien is wel dat emotioneel en mentaal welzijn van net zo'n vitaal belang zijn voor het lichamelijke welzijn van het paard als dat ze voor ons zijn. Franklin D. McMillan komt in *Mental Health and Well-being in Animals* tot de slotsom dat wetenschappelijke onderzoekers er zeker van zijn dat mentale gezondheid voor het welzijn van dieren net zo belangrijk is als fysieke gezondheid. Hij stelt dat onderzoek overtuigend aantoont dat fysieke gezondheid enorm wordt beïnvloed door de mentale toestand, waarmee hij tevens duidelijk maakt dat effectieve veterinaire gezondheidszorg vereist dat er net zo goed aandacht wordt besteed aan emotioneel welzijn als aan lichamelijke behoeften. Voordat we ons aan paarden voorstellen met de boodschap: 'Leer me alles wat je weet', moeten we eerst hun behoeften begrijpen.

'Alle paarden zijn healers op hun eigen individuele manier, en alle paarden willen ons helpen heel te worden.'

Wat hebben paarden nodig?

Alle paarden hebben de fysiologie en anatomie van vluchtdieren behouden. Ze zijn erop gebouwd om voortdurend over grote afstanden in beweging te zijn en voornamelijk licht verteerbaar voedsel te eten – elementen van een levenswijze die essentieel is voor hun algehele gezondheid. Mentale, emotionele en lichamelijke problemen ontstaan door paarden te lang op non-actief te stellen, op een dieet te zetten met veel proteïnen, en periodiek te laten hongeren.

Planten nemen in het proces van fotosynthese energie op van de zon waarvan al het leven afhankelijk is. Dit soort op zonlicht gebaseerde energie is niet alleen noodzakelijk voor planten om te kunnen leven, maar ook voor de dieren die zich met die planten voeden. Paarden die niet de mogelijkheid krijgen om natuurlijk te grazen blijven dus verstoken van deze essentiële vorm van vitaliteit.

Wat vinden paarden belangrijk en hoe zien zij de wereld?

Zelfstandigheid is paarden volkomen vreemd, het is verontrustend en deprimerend voor ze. Bij vrij rondzwervende en wilde kuddes is de gemeenschap gebaseerd op verwantschap, het vermijden van conflicten en het respecteren van andermans ruimte. Agres-



sieve uitwisselingen komen bij gedomesticeerde paarden in hoofdzaak voort uit voer-
nijd, strijd om water of de beperking van hun leefruimte door de mens.

Een van de overlevingsstrategieën van paarden is het vormen van stabiele langeter-
mijnrelaties. Binnen de kudde hebben paardachtigen duidelijk omliggende rollen en ge-
dragen zich daar strikt naar, terwijl in de omgeving van tamme paarden de sociale groep
steeds aan verandering onderhevig is, wat leidt tot een hoge mate van verontrusting en
stress. Dit komt tot uiting in de training en opleiding van het paard dat maar al te vaak
wordt beticht van onoplettendheid, van onvoorspelbaar en zelfs gevaarlijk gedrag, ter-
wijl het eigenlijk ernstige zorgen heeft.

*Verbinden paarden zich op dezelfde manier met ons als wij
denken ons met hen te verbinden?*

Omdat het paard leeft in het besef dat alles deel is van een geheel, hebben ze met alles
contact. Wanneer we van koers veranderen doordat we snappen hoe een paard waar-
neemt, vinden er dramatische veranderingen plaats die ons in staat stellen ons te ver-
binden met een toekomst die zich openbaart en ons te verwijderen van een verleden dat
tot stilstand is gekomen. Dit betekent een omschakeling zowel voor ons persoonlijk als
in termen van onze relaties met paarden.

*Hoe zien paarden de energie om zich heen die de wereld
omvat?*

Paarden kunnen net als alle dieren de energetische signalen lezen die alles wat zich in
hun omgeving bevindt uitstraalt, inclusief de energetische puls en het ritme van de aarde
en andere planeten. Wij mensen maken hier weliswaar deel van uit, maar we hebben
veel blokkades die verhinderen dat wij ons bewust worden van het universele kennis-
systeem waarin alles wat er is met elkaar in contact staat en communiceert op een on-
zichtbaar niveau.

*Het belangrijkste van alles: Wat kunnen we het paard geven,
het dier dat ons zo veel geeft?*

Door onvoorwaardelijke liefde kunnen we ernaar streven het beste voor onze paardse
partners te doen. Paarden veroordelen ons niet en koesteren geen wrok, al doen we ze
soms verdriet. Wachtend in de coulissen met hun grenzeloze, diepzinnige wijsheid en
steun, lijken ze als soort te willen dat mensen slagen in hun opzet. Veel mensen voelen
dit aan en reageren daarop met een passie voor paarden. Ze vereren deze dieren in ter-
men van hun betrokkenheid of geven ze een belangrijke plaats in hun kunstzinnige pro-
jecten.

Kettingreactie

In alle hoeken van de wereld ontdekken mensen de potentie van de interactie met paar-
den. Zo ook Gemma, wier pony precies op het juiste moment in haar leven kwam.

*Als alleenstaande ouder met een jonge dochter, had ik best een zwaar leven. Ik begon
het gevoel te krijgen dat ik de weg kwijt was. Net toen alles hopeloos leek, werd me ge-
vraagd voor de vijfjarige pony Jazz te zorgen, die wanhopig een nieuw tehuis zocht. Hij*



heeft volop zorg en liefde van ons ontvangen. Ik wist in eerste instantie absoluut niets van paarden en heb al doende een fantastische nieuwe wereld ontdekt. Elke dag brengt weer een nieuwe ervaring. Mijn dochter rijdt inmiddels op Jazz en hij is een onderdeel van ons dagelijks leven geworden. Het is moeilijk uit te leggen hoezeer Jazz ons leven heeft verrijkt, hoeveel kracht en steun hij ons geeft.

Een veelzijdig leraar

De meeste menselijke leraren specialiseren zich in een bepaald vakgebied, zelfs degenen die met paarden werken. Als mensen meerdere dingen onderwijzen, weten ze van een onderwerp minder dan een specialist, en worden ze al gauw uitgemaakt voor iemand die van alles wat weet, maar van niets voldoende. Om ervaringsgewijs te leren moeten we eerst zelfbewustzijn hebben. Paarden zijn deskundige leraren die iedereen kunnen aanleren zichzelf te leren kennen. Iedereen is op zoek naar iets anders in het leven, zelfs al zijn de algemene thema's vergelijkbaar, want de menselijke behoeften zijn zo divers als hun persoonlijkheden. Paarden zijn perfect geschikt om deze enorme taak van breed georiënteerd onderwijs op zich te nemen. Door hun vermogen om exact te zijn wat ieder individu van ze verlangt, om alles te zijn voor iedereen op exact het juiste moment, zijn paarden onovertroffen en zelfs briljant te noemen in hun educatieve rol. Elk paard leert je iets anders: Denk gewoon aan iets waar je hulp bij nodig hebt en je kunt ervan verzekerd zijn dat een of meer paarden leerwegen voor je openleggen die van toepassing zijn op jouw leven. Ongeacht tot welke leeftijdsgroep, sociale klasse, cultuur, geloofsrichting of sociale achtergrond je behoort, je kunt van het paard leren. Als een mens moed en bescheidenheid aan de dag legt en liefde biedt, is de band met paarden een oneindig continuüm van lessen.

Menselijke leraren kunnen beneden de maat presteren en niet aan de normen voldoen. Het paard daarentegen is consistent en zijn of haar lessen zijn altijd van de hoogste kwaliteit. Als zij falen is het omdat wij ons niet inzetten of niet opletten. De beste pupillen leren niet alleen op eigen kracht – het paard zelf is als leerling van nature niet in staat niet op te letten of zich af te sluiten voor wat er om hem of haar heen gebeurt omdat het voortdurend luistert naar de input van alles en iedereen. Door dit voorbeeld te volgen, kunnen wij mensen informatie verzamelen en tot ons nemen om onze horizon te verbreden en zoveel mogelijk op te nemen om onze denkwijze te verheffen.

Als het je niet lukt om een paard te leren wat je wilt, is dat een heel andere zaak. Vaak kan het paard namelijk niet uitvogelen wat de zin ervan is of in hoeverre wat we vragen voordelig is. Het komt altijd neer op dezelfde parameters ... wordt de wereld er beter van, doet het het paard goed, is het het juiste om te doen, verbetert het de kwaliteit van leven, is het een connectie op zielsniveau? Als geen of slechts enkele van deze dingen waar zijn, gaan paarden ervan uit dat wij degenen zijn die een les nodig hebben, niet zij.



Beverly schreef me haar verhaal enige tijd nadat ze een van mijn demonstraties had bijgewoond. Iets in de respons van het paard waar ik mee werkte, wekte in haar het verlangen haar drukke kantoorbaan op te zeggen en lessen holistisch ruiterschap te volgen. Toen ze de stad voor de laatste keer achter zich liet, voelde ze een plotselinge aandrang om uit het treinraampje te kijken en healing te sturen naar de vele paarden die in de stad-

se omgeving werken. Beverly vertelde me dat waar zij wel een keuze had om de waan van de dag te verlaten, de paarden die keuze niet hadden. Inmiddels is zij een gediplomeerd instructrice en trainer. Haar brief eindigde als volgt:

Soms ben ik beduusd van hoe ik mijn weg tot nog toe heb kunnen vervolgen en dat het steeds om paarden draait, daar ben ik verrukt van. Ik heb sterk het gevoel dat paarden mijn toekomst zijn en dat het de bedoeling is dat ik op de een of andere manier met ze werk. Ik voel dit met zoveel zekerheid omdat ik me aangemoedigd voelde de ingangen in te gaan waar mensen en paarden me naar toe hebben geleid.

Jane beschreef als volgt haar relatie met de zwarte merrie Duchess:

Ik heb een paard dat me alles leert wat ze weet. Toen ik mentaal en lichamelijk uitgeput was van talloze operaties, realiseerde ik me dat mijn paard mij net zo hard nodig had als ik haar, dat ik fit moest zijn om voor haar te zorgen. Ik ben nu al jaren niet meer ziek geweest ... ik zit eigenlijk alleen helemaal lekker in mijn vel als ik bij mijn paard ben. Alles is niet altijd helemaal volgens plan gelopen, maar ik hou zonder enige voorbehoud van haar.

Sue begon met rijden toen ze, begin veertig, weduwe werd. Ze herhaalt het gevoel dat paardengekken over de hele wereld hebben ten aanzien van hun relatie met hun paard:

‘Blue is de hele dag in mijn hoofd, elke dag weer. Ik moet steeds denken aan hem en aan wat hij me heeft laten zien. Hij blijkt een heel sterke beste vriend die mijn leven in een heel korte tijd heeft veranderd.’

Voelen dat je leeft

Er is iets mysterieus aan paarden en tegelijkertijd kunnen ze ons heel bekend voorkomen. Dat is iets waar ik vaak opmerkingen over krijg. Een typisch voorbeeld is Judy's uitspraak over haar band met haar paard Orion: ‘Hij was niet wat ik zocht, maar ik viel voor hem toen ik hem zag. Ik ben dol op hem. Ik droom dag en nacht van hem en hij heeft mijn leven weer nieuwe energie gegeven.’ Carlyne is accountant en elke morgen voor ze haar zakelijke outfit aandoet en in de file aansluit op weg naar haar werk, gaat ze naar de paarden om voor ze te zorgen. En 's avonds gaat ze weer naar de paarden. Haar partner opperde eens dat ze misschien iemand kon inhuren om de ochtendbeurt te doen zodat ze wat meer tijd had voor zichzelf. Maar Carlyne weigerde: ‘Het is het beste stukje van de dag, het zorgt ervoor dat ik me kan voorbereiden op mijn dag op kantoor.’

Tara, die ernstig ziek in het ziekenhuis lag na een complicatie teweeggebracht door medicijnen, stond erop om naar haar paarden gebracht te worden. Op dat moment wisten de artsen niet wat er aan de hand was met haar. Ze dachten dat ze misschien een beroerte had gehad of een hersentumor had. Maar ze gingen ermee akkoord omdat alles wat haar maar plezier deed, de moeite waard was om uit te proberen. Technisch gezien zou Tara uitgeput moeten zijn na de uitstapjes, maar ze hadden precies het tegenovergestelde effect: Ze merkte juist dat de bezoeken aan haar paarden verkwikkend waren, dat ze zich veel beter voelde en dat ze er energie van kreeg. Later moest Tara een grote uitdaging en verantwoordelijkheid onder ogen zien, namelijk toen haar merrie tragisch



‘Het paard wordt een deel van jou, van je bestemming. Zelfs wanneer het dagelijkse contact is verbroken, blijven jullie deel uitmaken van een eeuwige connectie.’

overleed en een vijf weken oud veulen ontredderd achterliet. Ze kon het niet ontlopen of het opgeven, dus in plaats van in haar kussen te huilen, was Tara die zomer elke paar uur bij het veulen om het te voeren en te verzorgen zodat het diertje het zou redden. Het veulen overleefde en had op haar beurt een heilzame invloed op Tara die me vertelde dat dit kleine hoopje leven haar door haar eigen zware tijd heeft geholpen.

Ik herinner me dat ik eens met een collega had afgesproken voor de lunch. Het eerste uur dat we onze ideeën met elkaar bespraken bleef haar gezicht maar gespannen staan. Na de lunch gingen we ergens anders zitten om het eten te laten zakken. Toen we daar op een comfortabele sofa zaten realiseerde ik me opeens dat ze jaren jonger leek; ik zag haar innerlijke schoonheid door haar gelaatstreken schijnen. Toen ik daar wat van zei, antwoordde ze: ‘Ik heb het gevoel dat ik weer tot leven kom nu we het over paarden hebben.’ Dat herinnerde me aan de eerste keer dat mijn echtgenoot mij vroeg een healing te geven aan een paard. Hij merkte achteraf op: ‘Je leek wel iemand anders te zijn’, – iemand die hij bijna niet herkende. Gelukkig voelde hij zich hierdoor niet bedreigd, hij kon zien dat er een unieke connectie op een ander niveau dan relaties met mensen bestond, die verantwoordelijk was voor mijn transformatie. Mensen over de hele wereld maken dit fantastische fenomeen dagelijks mee.

Waarom geen katten of honden?

Ongetwijfeld kunnen we levenslessen leren van alle dieren, met name van walvissen, dolfinnen en olifanten. Maar deze dieren zijn niet makkelijk beschikbaar voor iedereen en voor de meesten van ons maken deze dieren geen deel uit van ons dagelijks leven. Paarden zijn in de meeste gebieden echter wel beschikbaar en kunnen alle rassen en culturen onderwijzen in verantwoordelijkheid, hard werken, communicatie, geduld, relaties en zorg. Het is nu algemeen geaccepteerd dat de manier waarop paarden energieën terugkaatsen, ons volop de gelegenheid geeft voor metaforisch leren. Paarden zijn speelse individuen met individuele karaktereigenschappen, stemmingen, opstellingen en gedragingen die ons temperament en gedrag uitdagen.

Anders dan andere huisdieren, zijn paarden grote dieren die buitenshuis leven. Dat maakt dat wij door onze omgang met ze de elementen ervaren. Ook zijn ze onvoorspelbaar en kunnen ze problemen krijgen die moeilijk te diagnosticeren zijn. Het kost een hoop moeite en inspanning om een prettige relatie met een paard op te bouwen en in deze tijden van zelfgenoegzaamheid kan dat op zichzelf al een moeilijke les zijn. Daarbij moeten we mentaal en emotioneel aan de slag, wat op zijn beurt weer tot zelfontwikkeling leidt.

Honden en katten zijn net als mensen roofdieren en jagers. Een leven als roofdier betekent dat je een onafhankelijke benadering hebt, en het af en toe nodig hebt om je eigen weg te gaan en egoïstisch te handelen. Ook al gaan katten en honden wel eens groepsgevoel te werk, het verlangen om egoïstisch voedsel te pakken gaat voor alles wanneer er een maaltje langskomt dat ze moeten vangen. Paarden worden door andere dieren gegeten maar jagen er zelf niet op. Als herbivoren zijn ze constant op hun hoede voor mogelijke aanvallen terwijl ze aan het eten zijn. Honden, en tot op zekere hoogte ook katten, kunnen afgericht worden en kunstjes leren doen met voer als beloning of dwangmiddel. Maar met paarden werkt dit niet omdat ze veel sterkere andere stimuli hebben die ze vertellen of ze moeten blijven of weggaan. Pas als we een echte leider worden, kunnen we ze aanmoedigen onze instructies op te volgen.

