

Myrna van Kemenade

Van danseres tot witte heks



Misschien dat sommige lezers haar kennen. Myrna van Kemenade schitterde immers als musicalster in producties als Chicago, Elisabeth en Saturday Night Fever en was zelfs ‘understudy’ voor Chantal Janzen. Toch nam ze uiteindelijk een andere afslag. Yogadocente is ze nu. Én witte heks: “Zeker nu mag het vrouwelijke meer naar buiten treden.”

TEKST: PAUL ROOYACKERS | FOTO’S: URSULA VAN DE BUNTE

“Not a single woman has been accepted as a Christ, a Buddha, a prophet – no. If a woman manages somehow to get into religious matters she is called a witch...”

Osho

...

Myrna is een meisje dat al vroeg naar haar hart luisterde en vanaf haar vierde al riep: ‘Ik word danseres!’ Eerst doet ze netjes de havo. Niet het vwo, want ‘dat duurde te lang’. Ze gaat na de middelbare school als au pair naar Engeland. Daar bezoekt ze iedere week de Pineapple studio’s in Covent Garden, Londen. Er wordt een radicale beslissing genomen: “Ze stimuleerden mij daar om professioneel te gaan dansen.” Dansen en bewegen is altijd een passie gebleven en zal altijd een natuurlijke uiting van Myrna zijn en blijven. En dus doet ze, terug in Nederland en inmiddels volwassen, auditie op de *Amsterdamse Hogeschool voor de Kunsten* en wordt ze aangenomen voor de opleiding ‘Docent Theater Dans’. Myrna: “Na de academie ben ik meteen als freelance danseres gaan werken. Ik trad veel op en werd aangenomen door Herman van Veen.”

Cirkel rond

Vijf jaar lang rijdt ze dagelijks naar de prachtige schaapskooi bij Hermans huis in Soest voor de repetities. Ze vindt het zalig dat ze van haar hobby haar beroep heeft kunnen maken. Een carrière in de musicalwereld volgt, de musicals *Chicago*, *Elisabeth* en *Saturday Night Fever* voltooien haar wensen. Ze is *understudy* voor Chantal Janzen, werkt samen met grootheden als Pia Douwes en Simone Kleinsma. Maar: “Toch knaagde er iets toen ik elke dag de trein of auto pakte en naar het theater reed, een soort knoop in mijn maag die maar niet verdween. Mijn intuïtie vertelde me dat er een ander pad voor mij was...” Myrna reist naar Thailand en komt daar, nu zo’n twee decennia geleden, in aanraking met yoga. Ze vraagt zich af waarom niet iedereen deze heilzame vorm van bewegen kent. “Het voelde meteen als mijn missie om zo veel mogelijk mensen kennis te laten maken met deze prachtige vorm van bewustwording. Het is zo’n weldaad voor zowel je fysieke, mentale als emotionele lichaam... Je moet het niet doen, je *wilt* het doen! Voor mij als danser was dit een

heel logische stap. In plaats van je lichaam in een vorm te ‘proppen’, mag je in de yoga van binnenuit bewegen. De vorm hoeft niet perfect te zijn. De houdingen zijn slechts een middel en niet het doel.” Inmiddels is duidelijk dat ook in de dans- en theaterwereld velen aan yoga en meditatie doen of zelfs ook yogadocent zijn geworden. Sommigen werken bij haar bedrijf. Zo is de cirkel weer rond.

Eerste stap: acceptatie

Door eerst fysiek met yoga bezig te zijn, ervaar je al snel dat je adem je motor is en dat je door middel daarvan binnen beweging veel los kunt maken. Emoties negeren gaat niet meer en als er blokkades zitten, worden die er wel uit gemasseerd. Myrna: “Yoga gaat om bewustwording en daarmee ontdek je een hele nieuwe wereld: je binnenwereld. En die is magisch mooi! Ik zeg ook altijd: ‘zo binnen, zo buiten’. Kijk maar naar je leven in de buitenwereld... die wordt gecreëerd vanuit jouw binnenwereld.” Myrna ervaart dat yoga, het bewuste ‘zijn’, voor veel mensen confronterend is: “Je beseft dat je zélf verantwoordelijk bent voor wat je voelt. Niet altijd voor wat er gebeurt in de buitenwereld, maar je hebt wél altijd een keuze hoe je daar weer op reageert.” In 2007 start Myrna met haar bedrijf *Yogadreams*. Inmiddels is het uitgegroeid tot een yogastudio met 35 lessen per week, workshops, opleidingen en internationale gasten. Het pand, een voormalig weeshuis, heeft ze in 2018 kunnen kopen. “Het voelt voor mij en vele anderen als ons tweede thuis. Daar mag je je veilig voelen, jezelf zijn en groeien en bloeien in jouw tempo. De belangrijkste elementen die ik en mijn team in

“Yoga is zo’n weldaad voor zowel je fysieke, mentale als emotionele lichaam... Je moet het niet doen, je wilt het doen!”

Zaandam neerzetten, maar die ook terugkomen tijdens alle retreats die ik geef, zijn: zelfliefde, intuïtie en overvloed. Dus het geluk zit in jezelf en daarvoor moet je naar binnen keren en ook alle lelijke dingen en het ego in jezelf durven aankijken. Alles mag er zijn. Dus acceptatie is de eerste stap naar zelfliefde. Daarna kun je pas liefde delen met anderen. Te veel mensen zijn 'pleasers' en denken dat ze goed doen in de wereld. Maar dit gaat vaak ten koste van henzelf. Voor een ander klaarstaan is prachtig en moeten we ook doen, maar niet ten koste van jezelf. Eerst die zelfliefde en dan de liefde delen."

Licht & liefde

Door yoga en meditatie ontwikkel je je intuïtie steeds meer, waardoor je beter naar jezelf kunt luisteren en de juiste beslissingen voor jezelf kunt nemen. Dus niet door de overtuigingen van anderen of via de innerlijke saboteur, maar echt naar aanleiding van wat je onderbuikgevoel en je hart je ingeven. Ook het element 'overvloed' maakt deel uit van Myrna's visie: "Als je elke dag dankbaar kunt zijn voor zowel de grote als de kleine dingen in het leven en daar bewust bij stil kunt staan, dan is er steeds meer ruimte voor dingen waar je dankbaar voor mag zijn. En dus ervaar je overvloed." Haar coming-out als helderwettende lichtwerker en witte heks noemt Myrna 'best een dingetje'. Niet voor niets wachtte ze er twintig jaar (!) mee. Myrna: "Het is pas van de laatste tijd dat je steeds meer hoort over het fenomeen van de lichtwerker. Om dat werk te kunnen doen hoeft je trouwens niet per se een yogi te zijn, de zwerver om de hoek kan het misschien ook. Velen brengen licht in de duisternis. Dat kan klein, maar ook grootschalig zijn. Alles is nodig, zeker in de wereld van nu waar alles wat niet meer werkt qua macht om gaat vallen. De liefde en het licht zullen overwinnen en ik ben blij dat ik van dit proces een klein onderdeel mag zijn..."

'Acceptatie is de eerste stap naar zelfliefde'

Witte heks

Haar achtergrond is een aantal jaren terug aan Myrna onthuld tijdens twee afzonderlijke meditaties: "In de eerste zat er een zware molensteen om mijn middel en het enige dat ik kon uitkramen was 'het is zo zwaar, zo zwaar, zo zwaar...' Toen begreep ik niet wat dit betekende. Maar een jaar later in een andere begeleide meditatie zag ik een cirkel met mannen gehuld in zwarte pakken om me heen staan. Ik had een witte jurk aan en om mijn middel, je raadt het al, een zware molensteen. Ik ben dus blijkbaar in een vorig leven als heks bestempeld omdat ik wijsheiden bezigde waar de mensen/mannen niet van gediend

waren. Ik ben met een molensteen om mijn middel het water in gegooid. Letterlijk werd mij de mond gesnoerd." De reden dat Myrna er nu pas mee komt, het nu pas deelt, is de eventuele kritiek of onwetendheid hierover. Ze vindt dat je er zelf echt wel klaar voor moet zijn, als je hiermee naar buiten komt. "Het werk van de witte heks kan voor iedereen een verschillende nadruk of focus hebben. Bij mij is het met name dat er woorden komen die niet van mij zijn. Ik ben slechts de boodschapper. Datgene wat de ander inzicht geeft of nodig heeft, mag ik blijkbaar melden." Ook de natuur speelt een grote rol. Alles is energie, dat is bekend. In de natuur verbind je je met jezelf en daardoor ook met de ander. Daar voelen we ons thuis, daar laden we op en downloaden we als het ware nieuwe informatie. Myrna: "Ook de stand van de maan speelt een grote rol en die volgen we meestal bewust, maar in mijn geval ook vaak onbewust. Dan voel ik iets en lees ik daarna dat het Nieuwe Maan was met een bepaald thema en dan denk ik: 'Ah ja, de maan.' Veel witte heksen gaan trouwens aan de slag met kruiden. Zelf doe ik dat niet." Op internet zag ik dat Myrna haar 'witte heks zijn' openbaar deelt. Zij weet dat heel veel vrouwen die in hun vorige leven als witte heks zijn bestempeld en die zich daar nog niet bewust van zijn, misschien wel worstelen met bepaalde gedachten en/of gevoelens. Zeker als ze het idee hebben dat er op hun wijsheid geen acht geslagen wordt of wanneer hen zelfs letterlijk of figuurlijk de mond gesnoerd wordt. Myrna: "Zeker nu mag het vrouwelijke meer naar buiten treden opdat de zachtheid het overneemt van de hardheid in de wereld. De mooie witte heksen spelen daar een belangrijke rol in. De 'moeders' van de aarde - je hoeft zelf geen biologische moeder te zijn - mogen zich ontfermen over de 'kinderen'"

Soulfeeding

De naam *Soulfeeding*, Myrna's tweede bedrijf, geeft aan waar ze nog meer voor staat: het voeden van de ziel! Myrna: "En dat is wat ik met elke maandelijkse live online sessie wil bereiken. Dat je jouw ziel voedt met nieuwe energie. Oude energie die je niet meer dient, mag je loslaten en het nieuwe, waardoor je weer mag groeien en bloeien, laat je toe. Elke maand verdiepen we ons rond Volle Maan, een periode die het proces extra kracht geeft, in een ander thema. Ik begin altijd met uitleg en inzicht geven in het thema en daarna gaan we samen de diepte in via een meditatie. Bijzonder om te merken dat het al echt een *community* is en dat de groepsenergie voelbaar is, ook al vindt het online plaats. Bijzonder ook hoe de verbinding er elke keer weer is! In de middag bereid ik me voor, meestal loop ik mijn bekende rondje door de duinen en langs de zee van Castricum. Daar tune ik al in op de groep en vraag ik aan het universum wat ik mag/moet delen vandaag. Ik twijfel daar nooit aan, het komt als vanzelf, daar mag en kan ik altijd op vertrouwen. De mensen zien mij wel, maar ik hen niet. Ze kunnen met me chatten en daardoor krijg ik de mooiste reacties te horen over wat de meditatie met ze doet. Sommige vragen deel ik ook meteen in de sessie, omdat ik voel dat het iedereen zal helpen."



*'Ik ben met een
molensteen om mijn
middel het water in
gegooid. Letterlijk werd
mij de mond gesnoerd'*

*‘Stilte is de taal
van creatie’*



Doorgeven

Myrna: “Mijn bewuste manier van leven zit er denk ik al van kinds af aan in. Ik heb van mijn ouders ook altijd naar mezelf mogen luisteren en de beslissingen, onder liefdevolle begeleiding, zelf mogen maken. Ik snapte vroeger nooit waarom niet iedereen ‘gewoon’ naar zijn hart en intuïtie luisterde, totdat ik me realiseerde dat mijn goede, veilige jeugd wel heel veel ruimte gaf om mezelf te zijn en te blijven.” Veel mensen met jeugdtrauma’s moeten harder werken om weer bij dat stukje zelfliefde en vertrouwen te komen. Dat realiseert Myrna zich heel goed. Daarom voelt het voor haar ook echt als een missie om datgene

wat ze in de schoot geworpen heeft gekregen qua licht en liefde door te geven aan iedereen die het nodig heeft. Er gebeurt continu veel in haar leven en misschien is het wel daarom dat ze geen businessplan voor de toekomst heeft. Alles komt op organische wijze op haar pad. Wat ze wél weet, is dat de waarden liefde, vrijheid, potentie, dankbaarheid en genieten zullen blijven doorsijpelen in alles wat ze doet. Haar tip voor eenieder: “Blijf altijd intunen op datgene wat jou oprecht blij maakt en luister daarna. Denk in mogelijkheden en zorg goed voor jezelf, zoek de rust en de stilte op. Stilte is de taal van creatie. Doe minder, bereik meer.” •

Op haar website staan de data van al Myrna’s activiteiten: WWW.MYRNAVANKEMENADE.NL. Specifiek de sessie over de witte heks terugluisteren en meedoen met de meditatie? Kijk op WWW.MYRNAONLINE.NL/LIVE en klik dan op ‘shop’ en kies ‘#18 witte heks’. Haar studio bezoek je op: WWW.YOGADREAMS.NL. Paul Rooyackers is auteur van talloze boeken, waaronder *Als ik met jou de Kerst maar haal*, over de formule van de liefde. Info via KUNSTWERK2015@GMAIL.COM.