

19 november 2010

Vervolglesing hoogsensitiviteit te Bergen, Noord Holland.

Marieke de Vrij.

Hoe kun je vanuit je hoge sensitiviteit je leven op een positieve manier vormgeven.

Welkom op deze lezing over hoogsensitiviteit als zijnde een bijzondere kans. Er is eerder in het voorjaar hier in Bergen een bijeenkomst over dit onderwerp geweest en verschillende van jullie waren daar aanwezig. Anderen hier zijn volstreekte nieuwkomers. Dus mijn voornemen is eerst een korte samenvatting te geven van de eerste lezing, zodat de nieuwkomers wat bijgepraat zijn. Ik zal in deze bijeenkomst veel aandacht neerleggen rondom de vragen die jullie stellen, zodat we heel toegespitst kunnen werken op waar jullie behoefte ligt. Tussendoor zal ik ook schouwen naar jullie als groep of ik zelf belangrijke accenten kan vinden om al direct op in te gaan. Dat maakt het vragen stellen wat makkelijker omdat wat leeft voor een groot deel al opgelicht is.

Hoogsensitief is diegene die buitengewoon open staat op zintuiglijk ervaren. Dat zintuiglijk ervaren is veel uitgebreider dan wat men doorsnee denkt. Het betreft niet alleen sensitiviteit op geluid of op gevoelsgevoelensgewaarwordingen die anderen ontgaan. Het heeft ook te maken met sensitiviteit naar geur- of licht- overdracht of naar de auragevoeligheid van de ander, die je weliswaar niet kan zien maar waar je gewaarzijn indrukken aan op doet. Het heeft te maken met dat je ruimtes intreedt en de sferen buitengewoon gewaar bent zonder dat je bekend was met die plek. Het heeft te maken met vóór aanvoelendheid van dat wat je nog niet kan kennen, maar waar je indirect al contact mee maakt omdat je er naar toe gaat. Het heeft te maken met gevoelsindrukken nadien die heel diep naresoneren, terwijl je toch maar een gewoon gesprek hebt gehad, enz.. Het is een heel ruim perspectief.

De mate waarin je je sensitiviteit kan doorleven, is gebonden aan de mate waarin je het leven kan aanvaarden.

Ieder mens is anders sensitief geaard. Hoe sensitiever, hoe meer verwerking dient plaats te vinden van alles dat in jou rondwaart aan de hand van die sensitieve indrukken. De mate waarin je die sensitiviteit goed kan doorleven, is vaak gebonden aan de mate waarop je werkelijk in bewustzijn het leven kan aanvaarden. Dat is een van de meest kardinale punten bij hoogsensitiviteit. Als je moeite hebt te aanvaarden waarmee je in contact staat, dan werk je vanuit weerstand naar wat je gewaar bent. Je defensieve houding maakt dat de ervaring niet door je heen reist en weer onthecht wordt. Het

gevolg is dat je ervaringen zich in je aarveld opstapelen. Dus alle gewaarwordingen waar je het liefst van af wil maar die jou al betrokken hebben, kunnen door de innerlijke weerstand niet goed verteerd worden.

Aanvaarding staat voor dat het is zoals het is. Je hoeft het er niet mee eens te zijn.

Hoe aanvaard je nou dat wat is? Door een groot onderscheid te maken in de woorden acceptatie in relatie tot aanvaarding. Acceptatie houdt in dat je het er mee eens zou zijn wat er gebeurt en de weerstand komt voort uit dat je het er níet mee eens bent of dat je er moeite mee hebt. Echter, het woord aanvaarding staat voor dat het is zoals het is. Het toont zich, het is aanwezig, het is onvermijdelijk actief. Bijvoorbeeld teveel geluid, teveel mensen op een plek, teveel indrukken qua sfeergevoeligheid in een ruimte en ga zo maar door: het is er. De weerstand helpt je niet. De weerstand maakt dat wat je op doet aan de gewaarwording middels jouw sensitiviteit, niet doorgelaten maar teveel vastgehouden wordt.

Het belang van een natuurlijk ik-besef.

Hoe word je doorlaatbaar voor indrukken? Dat is een kardinale vraag! We hebben de vorige bijeenkomst uitgebreid stil gestaan bij het belang van een natuurlijk ik-besef. Je ziet vaak bij mensen die veel hinder hebben van hun sensitiviteit, dat het natuurlijke 'ik' ondermijnd is. Want mogen ze zichzelf wel voelen, weten en plaatsen in wie ze zijn? Je ziet vaak dat er in de jeugdgeschiedenis vele processen van miskennis plaats gevonden hebben.

Waar kenmerkt een natuurlijk 'ik' zich door?

Het natuurlijke 'ik' gaat akkoord met wat er is en beziet de leerweg van het leven te gaan. Het kenmerkt zich in een mens die gevrijwaard is van oordeel naar zichzelf toe, een mens die leeft met wat hij is, of het nu de fraaie of minder fraaie kanten zijn die zichtbaar zijn: het is wat het is. Deze basisaanvaarding leidt er toe dat je vanuit een rustiger bewustzijn met dat wat je moeilijk vindt aan jezelf, je (levens)huiswerk gaat doen, echter niet vanuit een veroordeling. Je hebt kwaliteiten die al prachtig ontwikkeld zijn en veel voldaanheid teweeg brengen. Je hebt echter ook karaktertrekken die niet vanzelfsprekend makkelijk voor je zijn en indirect daardoor vervreemdend naar de omgeving toe. Die steun je op een positieve manier als een natuurlijk leerproces om te groeien in je ontwikkeling en bewuster te worden op wie je bent.

Dus zelfreflectie is een natuurlijke eigenheid, maar nooit vanuit veroordeling ingegeven.

Als je natuurlijke 'ik' zich vanuit die zelfaanvaarding toont, dan is je sensitiviteit een wegwijzer door het leven heen, want je voelt waar je gedijt en je voelt waar je minder

gedijt. Het maakt je keuze naar omgang met mensen helderder. Het maakt de keuze naar je voedsel toe helderder. De keuze naar welke omgeving je goed doet. Wat bevalt je het beste? De natuur of de stad? Wat heb je nodig in de woonruimte waar je leeft, welke materialen, welke kleuren? De inrichting kan beter bevoeld worden aan de hand van je sensitiviteit. En elke beroepsgroep (het maakt niet uit welke) kan een enorme positieve inbreng verwachten van jouw sensitiviteit in de gewaarwordingen die je daar, ten aanzien van je beroep, hebt. Mits je er in fierheid in durft te gaan staan. Als de miskennis je nog bedrukt en het natuurlijke 'ik' zichzelf nog niet aanvaard heeft, dan wordt het moeizaam. Kunnen jullie dat zo begrijpen als basis uitleg?

Mensen die heel sensitief zijn, zijn niet van de aanpassing. Ze zijn er niet toe geboren. Het lukt gewoon niet!

Hoe sensitiever hoe meer je je iedere dag moet herbalanceren. Het teveel aan indrukken moet worden afgevoerd via je benen en voeten.

Sensitieve mensen dienen hun eigen wijsheid te volgen. Wanneer ze dat niet doen, worden ze door het leven geringelood. Dat kan jij alleen voorkomen, niet jouw omgeving. Waar ik veel mensen de mist mee in zie gaan, is dat zij het anderen verwijten dat zij zelf overprikkeld zijn. Maar hoe sensitiever je bent, hoe meer verantwoordelijkheid je op dient te pakken voor je eigen leven, om iedere dag jezelf te herbalanceren. Dat kan een ander niet voor jou doen.

Het symbool van de passer.

Ik heb in de vorige lezing het symbool aangehaald van de passer, Ik heb toen uitgelegd dat je de hoofdpoot van de passer kunt vergelijken met hoe jij jezelf op een fiere manier weet te gronden in het leven nu. Een passerpoot moet je goed met aandacht in de ondergrond plaatsen, wil hij rechtop blijven staan. Dat houdt in dat alle sensitieve mensen een bijzonder gewaarzijn systeem moeten ontwikkelen naar hun voetzolen toe en dat zij het auraveld onder hun voeten moeten vergroten, zodat hun sensitiviteit optimaal afgevoerd kan worden en het teveel aan indrukken verlaten wordt middels de benen- en het voet- auraveld de aarde in.

Wat gebeurt er echter doorsnee? Sensitieve mensen reageren overmatig af via de borstkas, het denken en de keel. Dus steun (jonge) kinderen zodanig dat de voetzolen maximaal ontspannen blijven. Je kunt dit doen met voetenwisselbaden of een lekker lauwwarm zitbad, liefst iedere avond tot aan de heupen in het badwater, zodat alle energie die teveel in het bovenlichaam hangt naar beneden doorgetrokken wordt. Dat maakt een wereld van verschil.

De tweede poot van de passer is verstelbaar en jij bent de versteller. Hoe dieper de punt van de hoofdpasserpoot in de grond rust, hoe breder jij de tweede poot kan openen om cirkels om jou heen te trekken en hoe flexibeler je in staat bent deze poot ofwel heel dichtbij te houden ofwel ruimer te openen. Dat vergt meesterschap, want doorsnee hebben mensen die hooggevoelig zijn continu hun auraveld maximaal open met een flinterdunne omgrenzing, zodat de hele dag indrukken (al of niet gewenst) binnenreizen. Terwijl iemand die een stabiele hoofdpasserpoot in zichzelf vormt, heel goed in staat is die tweede poot op maat te bewegen en direct de poten dichterbij elkaar brengt zodra hij in een omgeving komt met vervelende energieën.

Oefeningen ter balanceren

- 1) Zet je voetzolen ontspannen op de grond. Dit is voor de doorsnee sensitieve mens niet makkelijk maar vergt een continue oefening.

- 2) Tweede oefening: zorg dat je altijd in het middelpunt van je lichaam rust en dat ligt twee/drie vingerdiktes onder je navel (= haragebied). Hoe vaker je je handen op die plaats legt, hoe makkelijker je die plek steeds terug vindt. Het bijzondere van alleen maar je handen op die plaats leggen, is dat je auraveld heel gelijkmatig om je heen komt te liggen. Dat is een enorme pré, want veel mensen hebben slechts enkele openstaande chakra's (de energietrechters in het auraveld). De bedoeling is echter dat al je chakra's even wijd open staan en niet alleen die mooie chakra's waar je wellicht wat paranormale gewaarwordingen mee opdoet. Je basischakra's zijn minstens zo belangrijk. Dus zo gaan zitten maakt een wereld van verschil. Het is simpel en onzichtbaar.

- 3) Derde balansoefening: houd je knieën los van elkaar met liefst een afstand van twintig centimeter of meer er tussen en laat je buik volstrekt los. Oefen in rechtop zitten indien mogelijk. Voel het verschil in zelfbeleving als je zo zit, of achterover geleund met je knieën over elkaar bijvoorbeeld. Dat is een open veld, er is veel te weinig ruimte via de benen om af te voeren; je staat niet echt in jezelf maar je laat jezelf vieren. Op plaatsen waar je actief in overgave dient te zijn naar wat er is, is dat niet de juiste houding.

Sensitiviteit kan eenzaam maken.

Sensitiviteit geeft vaak eenzaamheidsindrukken in mensen. Ze nemen veel meer waar dan derden en het meeste is onbespreekbaar. Dus je leeft vaak met meer weten dan wat de omgeving duldt. Het kan knap lastig zijn om te doen alsof je niets weet, terwijl het echt anders is. Je leeft dan vaak in het stramien van waar de ander is. Dat doe je uit zorgvuldigheidsgedrag naar de ander toe, omdat je wel voelt dat je niet zomaar mag bewegen in wat hij niet zelfverkiezelijk vrij geeft. Maar dat jij moet verteren wat je weet en wat ongezegd blijft, dat is waar veel sensitieve mensen zich te weinig toe aanzetten.

Simpeler verwoord: dat wat je weet dien je dóór te laten in plaats van mee te zeulen. Sensitiviteit van mensen wordt vaak in de ban geplaatst op momenten dat ze het niet uit komt. Dan doe je graag alsof je het niet voelt, niet weet, niet hoort of niet ziet, omdat het gewoon 'too much' is. Het vraagt zelfverkiezelijke momenten om met minder prikkels te leven. En als je gewoonte getrouw in alles mee gaat, ben je zelf degene die voor je overprikkeling blijft zorgen. Je kan jezelf vragen stellen: is het nodig dat ik zoveel uren per dag tv kijk? Is het nodig dat ik zoveel uren op plaatsen ben waar mensen hol spreken? Is het nodig dat ik meer moet dan dat ik van nature kan? Andere vragen zijn ook gerechtvaardigd: hoe houd ik mijn sensitiviteit in balans? Hoe doe ik dat? Wat en hoe vaak heb ik dat daarvoor nodig? Kijk vervolgens naar je eigen antwoorden en onderzoek je eigen bereidheid.

Ik zal jullie als groep invoelen wat de thema's zijn die bij jullie leven. Iedere groep heeft zo zijn eigenheid.

Te weinig fijngevoelig naar jezelf toe gericht. Dat is een leerpunt.

Wat bij jullie opvalt, is dat velen van jullie veel spreken, maar niet voor het eigen gewin. Jullie trachten zorgvuldig te spreken, dienstbaar aan anderen gericht. Jullie zijn geneigd de sensitiviteit van het eigen zelf te richten op wat nodig is voor de ander en nu komt het: jullie leven doorsnee te weinig fijngevoelig naar jezelf toe gericht. Dat is jullie leerpunt.

Een hoog opmerkzaamheidsysteem. Het maakt moe als je je waarnemingen moet verzwijgen.

Er zijn hier veel mensen aanwezig met een hoog opmerkzaamheidsysteem die tot in detail kleine dingen waarnemen die anderen volstrekt ontgaan. Sterker nog, een ander kan zenuwachtig van jullie worden omdat je in die hoog oplettendheid dingen helemaal niet expres waarneemt, maar de ander er zich bevoegd door kan voelen. Het maakt moe

als je spontane opmerkingen ineens moet verzwijgen, omdat je er ook totaal niet op bedacht bent dat de ander het niet waargenomen heeft.

Met een half gesproken woord hebben jullie de essentie al te pakken. Gebruik dit door de gedachten van anderen te binden.

De luisterdichtheid is groot onder jullie: d.w.z. na weinig woorden hebben jullie ook van wat niet gezegd is al bijzonder veel waargenomen. Jullie worden oeverloos moe als de ander meer spreekt dan nodig is. Jullie zijn doorsnee allemaal mensen die naar de essentie willen terugleiden. Jullie verdragen het eigenlijk al lang niet meer, dat er over niets zoveel woorden gesproken worden. Dat houdt in dat je kieskeurig met je omgeving om dient te gaan, omdat je anders de kundigheden verspeelt die in jou liggen.

Als je in een omgeving komt waar men minder uitgelijnd spreekt en denkt, dan kun jij de binder van de gedachtevormen zijn. Hoe doe je dat? Door de essentie tijdig samen te vatten en niet nadien. Hoe eerder hoe beter. Het geeft je gemoedsrust en je steunt de anderen meer in exacter, toegespitster spreken, dan door te blijven vragen naar de essentie (waar gaat het nu om?) Dat er tienduizend wegen naar Rome gaan dat weten we, maar de weg die het snelste gaat, vinden jullie het meest aantrekkelijk. En als er tienduizend wegen besproken wensen te worden, helemaal oké, maar niet als jullie daar in een groot tijdsbestek bij dienen te zijn. Misschien moet je dan toch zeggen: "Ik ben heel erg toegespitst op het wezenlijke dat je wilt uitdrukken; ik vind het de moeite waard je daar beter in te leren kennen, maar ik heb al die bijwegen niet nodig." Dan zijn de anderen wel even van hun *à propos*, maar onthouden doen ze het.

Het bijzondere is dat mensen die best het een en ander aanvoelen, vaak heel uitgebreid kunnen spreken uit onzekerheid of ze kunnen brengen wat ze voelen. Jullie horen niet bij die groep, maar je kan deze mensen helpen om zich sneller uit te drukken zonder schroom. Het gebeurt (dat zie ik innerlijk) vaak dat deze gevoelige maar schroomlastige mensen die met veel bogen spreken, in jullie omgeving vertoeven. Als je dieper durft toe te laten dat daar onzekerheid omheen ligt, dan kan je ze steunen door die onzekerheid in jullie aanwezigheid te doorbreken. Goed voor jullie oren en fijn voor hun innerlijke rust.

Vraag: Kun je concrete tips geven op dit punt?

Er zijn vele tips te geven.

a) *Begin met het woord 'ik'.*

Het belangrijkste is, niet alleen voor jullie maar ook voor hen, om te beginnen met het woord 'ik'. (Wat we doorsnee afgeleerd hebben.) Want met dat je het woord 'ik' bezigt, neem je zelf verantwoordelijkheid voor wat je zegt.

b) *Spreek vanuit je beleving.*

Het tweede punt is: niet spreken 'over', maar 'vanuit' de beleving. Spreek niet over wat anderen er van vinden of over wat je gelezen hebt, maar vertel wat jezelf ondervonden hebt.

c) *Bouw stiltes in.*

Het is belangrijk veel stilte in te bedden in het gesprek en dat ook de ander bewust te laten weten. Zeg bijvoorbeeld: "Ik ga nu echt luisteren naar wat je in essentie wenst te zeggen. Wees ook zelf maar even stil zodat je de goede woorden kan vinden".

Tussentijds kun je iemand steunen om opnieuw vanuit stilte te spreken, vanuit zijn zelfbeleving. Dat maakt een wereld van verschil.

d) *Spreek met je hand op je hart of haragebied bij zaken die je gevoelsmatig raken.*

Als zaken gevoelsmatig sterk geprikkeld zijn, bijvoorbeeld omdat iemand zich eenzaam of verdrietig voelt, dan kan je zelf als voorbeeld aan de ander laten zien dat je veel dichter bij jezelf kan blijven als je spreekt met je hand op je hart. Voel maar eens het verschil. Dus als je iets gevoelig deelt en er komt een hele vloedgolf aan gevoel naar boven, dan steunt dit meteen. Als je vraagt aan de ander te leren spreken met de handen op het haraveld, dan spreekt iemand vanzelf al evenwichtiger.

e) *Neem op tijd voetwisselbaden.*

Ik zal jullie uitleggen waarom mensen soms niet kunnen stoppen met spreken. Als mensen teveel in het bovenlichaam huizen dan wordt dit topzwaar qua energie, terwijl het onderlichaam een tekort aan energie heeft. Wat is het nadeel bij teveel energie die niet doorleefd is? Die wil naar buiten en dat gaat via taal. Het onstuitbare spreken mist de doorleving. Een hele praktische tip is als jezelf of je kinderen daar hinder van hebben, neem voetwisselbaden. Je koopt voetbadzout (b.v. van dr.Kneipp). Je vult één bak/emmer met zo heet mogelijk water en doet daar het zout in. De bak moet zo groot zijn, dat je er tot en met je kuiten in kan. Je maakt eenzelfde emmer klaar met zo koud mogelijk water. Vervolgens ga je beurtelings met je onderbenen steeds twee en een halve minuut in het hete water, en tien tot vijftien tellen in het koude water. Daarmee trek je je energieveld naar beneden. Dat geeft direct opluchting. Je doet het totaal vijftien minuten. Blijf vooral goed door ademen als je met je voeten in het koude water zit!

f) *Train jezelf (en anderen) om bij heftige emoties met je aandacht naar binnen te gaan en de lading eerst af te voeren via je bekken, kuiten en voeten, alvorens te gaan spreken.*

Veel spreken hoeft helemaal niet slecht te zijn als het je steunt om de overmaat van een ervaring af te kalven. Je luisteraars moeten het echter wel kunnen ondergaan en het liefst vanuit interesse. Dus veel spreken dient gedoseerd te worden. Bij een hele heftige ervaring is het bij de meeste mensen een eerste ontlading: praten, praten, praten..... Als je er echter therapeutisch naar kijkt, kan je iemand ook anders daarin begeleiden dan met spreken alleen, bijvoorbeeld door met die persoon te gaan wandelen (want wie loopt, loopt naar de toekomst) en de aandacht bij de voeten neer te leggen. Dus heb je net iets mee gemaakt (bijvoorbeeld een auto ongeluk) en ben je helemaal ontdaan van de beelden die op je netvlies gegrift staan of iemand die het net ondergaan heeft, komt bij jou en blijft maar praten en herhalen, pak iemands hand en zeg: "We gaan lopen en tijdens het lopen luister ik, maar we lopen als eerste". Het moet eruit zo'n ervaring. Wij voeren heftige ervaringen vooral met het bovenlichaam af, terwijl het in feite door het onderlichaam afgevoerd moet worden. Ik train mensen als ze heftig emotioneel zijn om meteen met hun aandacht naar binnen te gaan en die emotie te begeleiden (af te voeren) naar het bekken, naar de benen, kuiten, voeten en voetzolen, voordat ze gaan spreken.

Het onderwerp is heel ruim. Ik wil nu eerst verder gaan met jullie vragen. Mijn verzoek is een vraag zo te stellen dat een ander er ook iets aan heeft.

Vraag 1: Ik vind het lastig om kinderen te begeleiden die hoogsensitief zijn.

Ik zal een aantal zaken noemen die daar eigenlijk altijd voor gelden.

- Belangrijk is dat het kind leert spreken 'vanuit' zijn ik, niet 'over' iets.
- Belangrijk is dat het kind geholpen wordt 'alleen zijn' te aanvaarden en in 'alleen zijn' rust te vinden, omdat een kind wanneer er (oude) stromen zijn van miskennis, altijd afhankelijk is van derden om bevestiging te krijgen en dan steeds in een overdaad functioneert.
- Verder is het belangrijk dat het kind al heel jong leert handoplegging op het eigen lichaam toe laten. Dat houdt in: "Mijn voorhoofd is vermoeid, ik leg maar eens even mijn hand erop, dan komt het tot rust". "Wat heb ik toch veel gevoeld" en dan de hand op de

borstkas te leggen. Leer een kind als er teveel indrukken gaande zijn, de handen op de buik te leggen of op de bovenbenen te laten rusten, zodat de ervaring beter door kan stromen. Veel jonge kinderen lopen nog heel lichtvoetig, heel sterk op de voorvoet en op de tenen afgestemd. Je kan hen steunen de hele voetzool af te wikkelen. Door ook de hak op de grond te zetten, gaan ze beter afvoeren.

- Help het kind in een rustig tempo te spreken. Wie snel spreekt verliest veel van zijn energie.
- Het is belangrijk dat het kind vrij mag spreken over wat hij opmerkt aan ervaringen zonder dat de ouders het extra gaan accentueren, want die neiging hebben vele ouders. Ze willen het onderste uit de kan weten of ze zetten aan in bijzonderheid, waardoor het kind zich exclusief gaat voelen in plaats van kind. Een open gehoor is voor het kind belangrijk, zodat hij het teveel aan ervaringen bij jou als ouder kan afkalven en de rest in stilte herbergt. Jij gaat ook niet met je partner, vriend of vriendin je hele dagscenario delen. Het is belangrijk dat een groot deel van wat je doorgaat overdag door jezelf verteerd wordt. Dat wat extra indrukken geeft, heeft echter soms de ruimte nodig om gedeeld te worden, zodat je de stromendheid van die ervaring activeert om door te laten. Het kind tot in detail uithoren, maakt het onzelfstandig. Je mag alleen helpen afkomen.
- Het is belangrijk dat sensitieve kinderen veel water drinken, gewoon goed water. Je hebt tegenwoordig prachtige systemen die je op leidingwater aan kan sluiten om het water extra energetisch op te laden. Voor een sensitief kind is dat een weldaad. Water dat van een goede kwaliteit is, helpt in het lichaam allerlei energieën te zuiveren die het kind opgedaan heeft.
- Belangrijk is dat je het kind steunt om in zijn spreken steeds de essentie te benoemen. Als een kind dat beheerst, dan verdwaalt hij niet snel meer in zijn gevoel. Maar als hij mee gaat in de grote stroom van alles en nog wat te benoemen, dan wordt hij onzeker.
- Kinderen weten vaak meer dan dat ze uitdrukken en het vraagt ook als ouders eerbied naar het kind wanneer hij iets vertolkt wat hij echt weet, terwijl hij het niet kan weten in de officiële zin van het woord. Die eerbied toon je door meegaand stil te luisteren, niet door er te veel bevestiging op te drukken, noch door het af te zwakken. Het kind mag gewoon kind en mens zijn en hoe bijzonder iets zich ook toont, voor het kind is het naturel. Als je moet leven met dat een ander je uitzonderlijk vindt, word je ongelooflijk eenzaam. Het kind is gewoon zichzelf.

Zo dient het ook met jullie te gaan: welk talent je ook hebt op het gebied van hoogsensitiviteit, je dient het vanuit eenvoud naar buiten te brengen. Alles dat opsmuk ofwel miskennen is, doet je eigen zelf tekort. Leg het volgende basisgevoel bij je kind neer: je kind is goed zoals het is, het heeft zichtbaar bijzondere kwaliteiten maar aan andere kwaliteiten wellicht zelfs een gebrek, het is wat het is. Het hoeft alleen maar aanvaard te worden in eenvoud. Als je dat je kind meegeeft, kan hij de wereld in reizen. De risico's zitten op de overaccentuering en/of de miskennen, niet op gewoon dat het er is.

- Kinderen die in een hoger bewustzijn leven dan andere kinderen om hen heen, hebben een groot bereik in hun waarnemingsstelsel, maar zijn vaak ook al eerder (in eerdere levens) geschoold om daarmee overweg te gaan. Je hoeft ze alleen maar te begeleiden waar de overmaat zich toont, niet waar de bijzonderheid zich uitdrukt. En de overmaat toont zich wanneer de doorleving niet tot stand komt en er een 'defense' is waardoor het niet doorgelaten wordt.
- Wat is het grote voordeel van een natuurlijke ik-ontwikkeling bij kinderen van alle leeftijden? Het kind staat niet vanuit defensie in de wereld omdat alles zoveel is, maar leeft in aanvaarding met zichzelf waardoor het teveel van buiten in rust valt in hemzelf. Dat is een weg te gaan. Daarvoor hebben kinderen het nodig om alleen te durven zijn. Dit geldt ook voor hooggevoelige volwassenen. In het contact met anderen is het belangrijk te leren herkennen wat de ander daaraan bijdraagt en wat jij daarin bijdraagt. Als je de energieën niet meer kan scheiden wat van de ander is of wat van jou is, dan heb je een stuk 'alleen zijn' nodig op de dag.

Veel mensen die een drukbezet leven hebben, hebben het ook volstrekt nodig om na hun werk de auto te laten staan en gewoon naar huis te lopen, zodat ze kunnen afvoeren. Of als ze wel met de auto thuis komen, gewoon eerst maar eens onder de douche te gaan staan en schone kleren aan te doen om hun avondsleutel daarmee leeg te maken, en dan pas de gezinssituatie in te gaan, zodat alles wat daar op het werk plaats vond niet hup het gezinsleven in gebracht wordt. Die hygiëne doe je ook naar je zelf toe als je een diep (emotioneel) proces doorgemaakt bent die dag en je hebt vervolgens een ontmoeting met derden. Schoon je avondsleutel en schoon je kleren. Je gaat de ander immers ook een ontmoeting die op een aanvaardbaar niveau voor die ander ligt. Je neemt zelf verantwoordelijkheid zoveel als je kan voor wat des jou is. Je wordt steeds meer volwassen daarin en je leert je kind daar ook steeds beter mee om te gaan. Voor kinderen is het een hele weg te gaan naar volwassenheid.

Volwassenheid in relatie tot hoogsensitiviteit houdt in dat jij je eigen sensitiviteit weet te bemannen. Zet er nooit een veroordeling op als dat nog niet aan de orde is, want we zijn doorsnee in onze maatschappij daar heel lang onbekend mee geweest. Veel mensen zijn gewoon zo geboren, hebben nooit enige begeleiding gekregen hoe je daar mee overweg kon gaan. Het is een zegen van deze tijd dat het eindelijk een onderwerp is. Ik heb ook pas ontdekt toen ik volwassen was hoe heldervoelend en helderwetend ik altijd al was, maar ik heb daar nooit een naam aan gegeven. Als je in een niet spraakzame omgeving opgroeit waar taboes zijn op haast alle onderwerpen die met gevoel te maken hebben, dan denk je dat iedereen alles dat voelt bezweert, alsof het niet bestaat. Dan weet je niet wat een ander wel of niet ervaart. Dus het is een zegen dat het uit de taboe sfeer is.

Vraag 2. Word je sensitief geboren of is het wellicht ook iets dat je in de loop van je leven kan ontwikkelen?

Natuurlijke sensitiviteit wordt gedragen in de maat van je eigen ervaringsrijkheid. Wat versta ik daar onder? Je wordt gaandeweg sensitiever door de maat waarin je vanuit doorleving het makkelijk verdraagt dat je zoveel gewaar wordt. Dat is dan een natuurlijke voortgang op een maat van sensitiviteit die je al beheert. Er zit altijd een hoog risico aan als je méér sensitiviteit op wil doen vanuit wenskracht, omdat dat wat je op doet, doorleefd moet worden en als je nog te weinig inzet hebt gedaan op doorleving van ervaringen, dan doe je er doorsnee erg verstandig aan om de ervaringen die geweest zijn dieper te doorleven voordat je meer ervaringen naar je toetrekt.

Paranormale helder fijnzintuiglijkheid is bijvoorbeeld een modeverschijnsel geworden. Mensen willen allemaal dolgraag aura's zien. Dat is prachtig, ik weet wat het is. Maar zit je er ook op te wachten dat je misschien overledenen ziet? Denk je dat je dat aan kan? En wat doe je ermee als je geen mooie energieën ziet? Ik heb wel eens cliënten gehad die zaten in een zwarte wolk. Hun ogen leken alleen nog maar kattenogen en dan moet je volstrekt in rust blijven en vanuit je hart heel goed in contact blijven, terwijl je iemand haast door zijn auraveld niet ziet. Wil je dat ook? Dus je kan prachtige auravelden zien, maar je kan ook het tegendeel waarnemen. Wat ik momenteel zie, is dat veel mensen heldere vermogens willen ontwikkelen vanuit 'hebben'. Daaronder ligt wel vaak dat ze er ook dienstbaar mee willen zijn, maar ze doen het ook nog vaak voor een stukje egoversterking.

Alleen als je in doorleefdheid je ervaringen kan bemannen, blijf je psychisch gezond.

Je moet wel heel goed uitgelijnd zijn voor steeds grotere ervaringen in heldere vermogens, wil je ze in doorleefdheid bemannen. Je hebt prachtige vormen van contact met de onstoffelijke wereld en er zijn onzuivere vormen. Als jouw doorlevingsvermogen niet sterk genoeg ontwikkeld is, ben je niet in staat onderscheid te maken. Dus een natuurlijke ontwikkeling bouwt door op wat al ontwikkeld is door doorleving aan te gaan. Het leven nodigt doorsnee mensen uit door de ervaringen die ze ondergaan. Als ze hun ervaringen steeds beter doorleven, als ze steeds zelfbewuster in hun natuurlijke ik gaan staan en als het de bedoeling is dat gaven zich verruimen, verruimen ze gewoon. Daar hoef je niet eens voor te werken, het gebeurt gewoon. Maar in de maat die jij verdraagt. Een gave ontwikkeling dien je nooit op wenskracht te doen maar vanuit het natuurlijk doorgroeien waar je vandaag bent. Dan verloopt de ontwikkeling ook in de maat van jouw draagkracht. Natuurlijk kan je wel gesteund worden in sensitief zaken beter te leren onderkennen in wat je al voelt en natuurlijk zijn er heel veel vormen waarin je leert om beter je eigen energieveld goed te houden, maar de doorgroei van gaven zoekt een zekere grond en daar ben je zelf verantwoordelijk voor.

Ik heb in 2009 een training gegeven voor mensen die ik al langer kende, rondom helder fijnzintuiglijk waarnemen. Dat waren allemaal mensen die in de managementwereld werken als consultant en andersoortig, die steeds gevoeliger werden en ook paranormale zaken spontaan aan het ontwikkelen waren. En toen heb ik een keuze gemaakt, omdat ik veel van de mensen kende, om een groep te openen om hun daar een stuk begeleiding in aan te bieden. Tot mijn grote verbazing heb ik het eerste trainingsjaar gevoeld dat mijn (onstoffelijke) Begeleiders steeds op de rem stonden, terwijl ik veel had kunnen benoemen. Het was nog niet de tijd. En waar had dat mee te maken? Voor een stukje had het met ego-optuiging te maken. Voor een ander deel ging het om al verder te willen zijn dan waar ze waren en dit als de snelweg te zien: mooi bij mij aanhaken en onderwijs krijgen. Het was verbazingwekkend. De eerste vier cursusdagen startte ik steeds weer met volstreekte openheid van oké nu gaan we een stukje verder ondersteunen en er kwamen vier dagen lang alleen maar basisvoorwaarden, voordat gaven verder ontwikkeld mochten worden op een manier waarin iemand in de doorgang van die gaven kon blijven staan. In deze tijd wordt door allerlei trainingen en cursussen de wenskracht ontzettend geëtaled. Dat vraagt veel verantwoordelijkheid naar de cursisten toe. Je kan iemand steunen waar die is en je kan iemand versneld helpen met allerlei zaken te openen, maar in dat hoogsensitieve moet je het echt leren bemannen.

Herken je eigen sensitiviteitsvorm en wil niet worden wat je bij een ander ziet.

De eerst mooie ervaringen zijn geweldig, iedereen is super dankbaar en devoot en halleluja en je bidt je ongans opdat je maar een mooie opdracht mag krijgen, maar een

mooie opdracht is nooit mooi alleen. Dat is heel hard en louterend werken, met steeds nieuwe opgedane ervaringen die hun kwaliteit pas gaan bewijzen als je er werkelijk in de stof doorheen gaat. Haal niet meer aan dan dat je natuurlijk kan dragen, dat is gewoon het algemene advies. En dan wordt het prachtig want er zijn zoveel gaven vanuit hoogsensitiviteit die niets met paranormaal te maken hebben. Als je je puur richt op waar jij sensitief goed op bent, is het al wonderschoon. Het is niet meer of minder, het is alleen anders. Mensen die prachtig planten kunnen verzorgen, geweldig sensitief muziek kunnen maken, mensen die fijngevoelig kunnen luisteren, mensen die accenten neer kunnen leggen in kleuren, er is zo'n enorme diversiteit. Het één is niet meer als het ander: het is anders. Je dient je eigen sensitiviteitsvorm te herkennen, in plaats van te willen worden wat je bij een ander ziet.

Vraag 3. Ik voel me gevangen in mijn defensie systeem en de vraag daaronder liggend is natuurlijk: hoe kan ik dat doorbreken?

Een defensie systeem wordt opgebouwd wanneer ervaringen op een bepaald moment te weinig al goed verteerd kunnen worden en er vervolgens een opstapeling komt van nog meer ervaringen, waar de tijd of rust voor ontbreekt om die diep gevoeld niet alleen te beleven maar vooral te doorleven en los te laten. Die defensie bestaat vaak uit verdriet ophoping vooral op het hartgebied, waarin je verlangens nog steeds pijn doen, waarin je gehoopt had je anders te tonen dan wat je vermocht te doen en/of waarin situaties heel anders bleken te zijn dan gedacht. De verwerking komt dan niet goed tot stand, bedrukt het hart en maakt (over)voorzichtig. Dat maakt dat je somtijds te overprikkeld reageert op iets dat het niet waard is om overprikkeld op te reageren, maar puur vanwege "kom maar niet te dichtbij".

Wat steunt? Neem het verdriet (de nog niet gehulde tranen die daaronder liggen) heel serieus. Pas vooral heel veel zelfheling toe. Doe dit met je handen op je hartstreek in een lichte mate (omdat het hart er ook niet van streek van mag raken), maar wel elke keer precies dát aanraakt wat ontlicht mag worden. Wat je ook heel simpel kan doen (ik weet dat je sensitieve handen hebt) is: je hand op je hartchakra leggen en voelen tot de energie die daar onder opgeslagen ligt aanzuigt. Vervolgens wanneer je hand door de energie teruggeduwd wordt en naar buiten gaat komen, beweeg je hand dan langzaam van je hartchakra af en knip af zodat je als het ware energetisch ontladst. Dit maakt dat je veel minder hoeft uit te huilen. Het mooie van sensitief zijn is dat je door je sensitiviteit vaak uitermate goed in staat bent je lichaam, dat snel overprikkeld raakt, zelf te ontladen. Je eigen handoplegging is een zegen. Ervaring opdoen rondom zelfheling is een genade.

In deze groep zitten veel mensen die vooral op anderen afgestemd zijn. Het is belangrijk om de maat van de afstemming naar derden op zijn minst ook aan jezelf aan te meten.

Er is niets intiemer, dan je lichaam regelmatig aan te raken en te herbalanceren. Bemoedig je overprikkelde lichaamsdelen.

Oefening, handoplegging voor het hart.

Voor het hart is de volgende houding heel bemoedigend. Je legt je handpalmen kruiselings op je borst; je laat je duimen in elkander kringelen en legt je handen op je hart. De palmen kruislings op de borstkas en de duimen in elkaar. Het is een hele mooie handoplegging voor je zelf: het bemoedigt, het ontspant en het geeft je ruimte terug.

Oefening: handoplegging kleine hersenen ter ontluchting van teveel indrukken.

De volgende handoplegging waar je heel veel aan kan hebben, is: de handen bij de kleine hersenen leggen aan de achterkant van je schedel (aan de onderkant). Breng je ellebogen naar buiten. Wat de effect van deze oefening is dat het teveel aan indrukken, waardoor je je opgelaten voelt, wordt gereinigd. Alleen de essentie blijft over. Wat niet meer relevant is, wordt letterlijk gewist. Dus de over-indrukken nemen af.

Oefening, handoplegging thymus.

Als derde oefening breng je je handen naar waar de thymus normaal had horen te liggen, dat is hier (tussen borstbeen en luchtpijp). Deze handoplegging creëert dat er opwekking plaatsvindt: dat wat jij in essentie bent, wordt steeds meer naar voren gehaald.

Nog drie oefeningen voor als je veel werk verricht hebt.

Dan zijn er nog een aantal mooie oefeningen met een verschillend accent voor mannen en vrouwen. Voel echter alle oefeningen mee in, want we hebben ieder in ons mannelijke en vrouwelijke oerprincipes. Doe de drie oefeningen achter elkaar als je veel werk verricht hebt.

- Leg je handen achter in je nek met de vingers achter in elkaar gestrengeld. Dat ontspant na veel gedaanheid en laat het los.
- Leg vervolgens je handen kruiselings onder je halsgebied zodat je je vingers onder het sleutelbeen kan leggen. Zo breng je je energieveld terug, zodat je weer in je ruggenwervelkolom gaat vallen. Het geeft meteen veel rust. Want als je naar voren beweegt, zit je niet goed meer in jezelf en op deze manier kom je weer goed in je eigen staande passerpoot.

- Tot slot voor de mannen: leg je handen nu nog even op je bovenbenen. Dit is een enorme goede houding.
- Voor vrouwen geldt als slot van dit drietal oefeningen het volgende: leg je handen in de schaal van je bekken en straal je hele bekken in. Leg je handen helemaal in de schaal van je bekken, want al je gevoeligheden dienen te rusten en die zijn altijd heel sterk ook in je buikgebied actief. Tot slot kun je nog even heel licht je hand op je baarmoeder en eileiders leggen. Verder is het heel belangrijk dat vrouwen leren dagelijks hun borsten aan te raken, met de vingertoppen naar de tepels toe gericht en vanuit meerdere richtingen, zodat het hele borstgebied ontspannen blijft in hoog gevoeligheid. Het helpt ongelooflijk goed als je dit vaak doet.

Vraag 4. Als therapeute begeleid ik kinderen maar ik merk dat de ouders het in relatie tot mij moeilijk vinden, dat ik ingangen weet te vinden waar zij als het ware te weinig op gekomen zijn. Door hun eigen teleurstelling daarover kan hun verhouding naar mij toe niet helemaal open blijven. Hoe komt het dat ouders zo reageren? Ik tracht tot steun te zijn en als ik niet oplet, zit ik in een competitieveld.

Ik ga daar innerlijk naar kijken.

Jij bent iemand die doorvraagt en je vraagt dieper door in lagen waar de ouders doorsnee niet komen. Het gaat niet zozeer om de vragen die je aan hun kind stelt, want dat kunnen ze nog wel verkroppen, maar indirect werken die vragen ook door op henzelf en dat maakt het lastiger. Wat jij aan het kind vraagt, horen de ouders indirect ook en dit legt een laag in hen zelf open die ze niet direct kunnen bemannen. Het gaat dus meer over hun teleurstelling dan over het competitieve naar jou toe. Het punt is: wat met het kind gebeurt raakt hen, maar het raakt niet alleen hen in hun ouderschap maar ook in wat het naar henzelf toe open legt. In wezen werk je via het kind aan een gezinsconstellatie, die wordt in beweging gezet, terwijl de ouders denken dat slechts het kind in therapie is. Zij zijn echter indirect mee in therapie genomen, ondanks dat daarover met hen geen afspraak is omdat het op energieniveau plaatsvindt. Kan je het zo verstaan?

Het is altijd zo: als één persoon in een gezinsconstellatie verandert (in dit geval een kind) heeft dat een effect op allen in die constellatie. Andersom geldt ook: als een volwassene verandert, heeft dat ook effect op de gezinsconstellatie. Doordat ouders het graag goed willen doen en vooral het kind zien als zijnde ondersteuningsbehoefstig, zijn ze wat overrompeld dat er in hen ook iets anders open gaat dan daarvoor. Dat is niet direct

welkom, want het is ongevraagd. Er zullen hier wellicht meerdere therapeuten zijn die dat herkennen. Het kan belangrijk zijn om dat in het kennismakingsgesprek te benoemen, zodat ouders zich bewuster worden van wat er met hen kan gebeuren als hun kind in verandering is.

Vraag 5. Hoe kan ik beter aanvaarden (bijvoorbeeld het geluid van vliegtuigen) waar ik hinder van heb?

Wanneer de innerlijke wereld minder naar buiten gericht is en dieper naar binnen gelegen ligt, kan het geluid buiten makkelijker doorstaan worden. Vaak zijn de momenten waarop je naar buiten toe gericht actief bent ook het meest gevoelig in verstoring, omdat dan alle invloeden meer naar binnen komen.

Ik kan me herinneren, ik was een jaar of dertig, dat ik in Zenit in Alkmaar gestart ben met meditatiekringen op te zetten. Wij zaten daar heel trouw een aantal ochtenden in de week een uur lang te mediteren. Ik vergeet nooit dat er op een gegeven ogenblik gedurende drie kwartier van dat uur aan de buitenmuur geboord werd en dat ik godzijdank onverstoord in de diepte van de stilte kon blijven. Het is een kwestie van training. Het is belangrijk wanneer je weet dat je steeds gevoeliger op geluid wordt, het ijkpunt steeds dieper in jezelf te leggen, zodat je elke keer dat het geluid toeneemt, je weer dieper plaats neemt in jezelf.

Het andere geldt ook, als je werk op dat moment naar buiten toe gericht is. Laatst was er een week (inmiddels hebben we een eigen centrum in Drenthe), waarin er steeds middenin een training straalvliegtuigen overvlogen. Dan gaat het er om: wat deel je op dat moment naar buiten? Moet dat én het straaljagergeluid zijn én wat ik te zeggen heb? Of wachten we met zijn allen in stilte gewoon maar even af tot het vliegtuig over gevlogen is, zodat ieder dieper kan beklijven in wat er in het groepsproces gebeurt.

Simpel uitgelegd: je hoeft niet alles altijd aan te kunnen of te wensen.

Vraag 6. Marieke vat de volgende vraag samen gekoppeld aan het thema aanvaarding. Als je plaats neemt in een kring van mensen die oeverloos kunnen spreken en jij kan je niet goed met je aandacht binden naar wat daar geschiedt en je kiest er voor om later terug te komen (en het dus niet helemaal mee te maken) dan zeg je: "Het voelt alsof ik niet helemaal aanvaard wat daar geschiedt".

Dat hoeft niet zo te zijn. Je kan volstrekt aanvaarden wat er geschiedt als een ieder er zich gelukkig mee voelt of zelfs als men zich er niet gelukkig mee voelt. Maar het wil niet zeggen dat jij het hoeft te betrekken. Als mensen kiezen om met iets te zijn wat voor

hen goed voelt, hebben ze daar het volstrekte recht op. Maar dat wil niet zeggen dat jij daar, in letterlijke zin, volstrekt deelgenoot van hoeft te zijn. Je kan het hen gunnen en jezelf er buitenstaander in voelen. Dat voelt voor jou alsof het niet mag, maar je weet zelf van binnen, wanneer je er prima in kan vertoeven en wanneer niet. De keren dat je dat wél kan, ben je er in aandacht voor wat daar geschiedt en wanneer je het niet kan, mag het er ook zijn. Dat is ook een kwestie van aanvaarden.

Het wil niet zeggen dat je minder om iemand geeft of minder hartsgevoel hebt naar iemand die een voor jou te lang verhaal heeft, maar de energieruimte die je voor jezelf nodig hebt (zeker als je een drukke job hebt en altijd veel te doen), is ook dat je zelf ergens op verhaal mag komen. Het gaat om de verhouding: wat heb ik zelf nodig in relatie tot waar de ander is. Op welk moment en in welke intentie kan ik mijn hart naar die ander tonen? Is het dit moment of een ander moment? Is het afhankelijk van een uur aanwezig zijn of tien minuten wezenlijk met aandacht?

De wereld van verschil dient geleefd te worden door de ander en door jou. Er zijn intermezzo's van verbinding en daar moet je het dan mee doen. Dat wil dus niet zeggen dat je hart na een verbijstermoment (om het verschil) niet meer om die ander geeft, maar het is ook soms een zoekproces. De verplichting echter aan jezelf opleggen dat je alles maar aan moet kunnen, dat is too much. Het leven vraagt sowieso veel en het is belangrijk dat je energie spaart voor dat waar het voor jou echt om gaat. En daar hoort zeker liefdesuitwisseling van jou naar de ander bij, maar ook op een manier die jou past, niet alleen op een manier die de ander past.

Vraag 7. Samenvatting vraag door Marieke. Je hebt een wenskracht (als je innerlijk eerlijk kijkt) om contact met je eigen Begeleiding te voelen. Ook vanuit de intentie dat zij wellicht jou kunnen steunen om in de veelheid van indrukken die je gewaar bent, daar diepere rust in te gaan ervaren. Je stelt eigenlijk de vraag of je middels jouw Begeleiding rustiger gestemd zou kunnen worden.

Ik ga innerlijk kijken.

Mag ik gewoon eerlijk spreken?

Ja!

Wat ik zie is dat je soms wat opvliegend van karakter bent in de zin van veel en snel aangaan per moment. Het gaat je rust geven om daar de rem op te zetten, om bewust af te stemmen op wat je echt (hoe lang en hoe actief) wilt aangaan. Dat is minder gelegen aan het direct verbonden contact waarin je hoorbaar of zichtbaar jouw Begeleiders dient te ontmoeten. Jouw Begeleiding probeert al langer je rustig te stemmen als een veelheid jou benadert en je direct interactief wilt worden. Dit is de boodschap die ik door kan

geven, omdat je er eigenlijk voor de komende jaren voldoende aan hebt om dat te oefenen. Je bent iemand die snel uitgeeft in energie. Waar het nu om gaat, is steeds het stille midden in jezelf te vinden binnen alles wat gaande is. Dat is de proef waar je in staat voordat het volgende kan gebeuren. Want stel dat je helderhorend of helderziend zou worden omdat je het wenst, dan nemen de indrukken alleen nog maar toe in plaats van dat ze minder worden. Jouw begeleiding werkt nu al naar jou toe gericht, namelijk om je tot rust te manen. Als je die signalen zuiver en integer probeert op te nemen en te vertalen, is er al begeleiding genoeg. Wat ik je nu vertel dat weet je eigenlijk al, maar het gaat om het steeds vaker te oefenen. We denken altijd dat Begeleiding er pas is met dat je ze hoort of ziet, maar ze zijn er altijd al vanaf het begin.

Het punt is dat als zij hoorbaar of zichtbaar tot je gaan spreken, dan zijn zij niet alleen zichtbaar of hoorbaar. Dus je onderscheidingsvermogen moet al heel zuiver zijn. Als je (zoals nu) in het dagelijks leven al te snel op van alles en nog wat in gaat, is de kans dat je daar misstappen in maakt ook groot. Dus neem het zuivere signaal waar dat je als het ware dieper dient te ijkten in stilte en van daaruit voortbeweegt. Op dit moment zegt mijn begeleiding in contact staand met jouw begeleiding: "Daar heeft hij de komende jaren genoeg aan dat te oefenen". Dat maakt een wereld van verschil en wellicht hebben anderen hier aanwezig hier ook wat aan.

Vraag 8. Samenvatting. De vraag betreft een bepaalde mate van slapeloosheid, waarin oude herinneringen het eigen innerlijk overspoelen en de slaap belemmeren. Dat maakt, dat je overdag sensitief gevoeliger bent door tekort aan slaap, want mensen die sensitief zijn (in algemene zin) hebben gewoon echt hun slaap nodig. Dus jouw vraag die daar onder ligt, is hoe ga ik hier mee overweg om in ieder geval mijn slaapritme te kunnen bewaken.

Als er een overdaad aan gevoeligheid, bewust of onbewust, gaande is in iemand (of het nu om jou gaat of om iemand anders hier) dan is het zaak om de overdaad af te voeren. De voeten wisselbaden, die ik toen straks noemde, zijn een weldaad. Een warm bad tot aan je middel voordat je gaat slapen, met een warme handdoek over je schouders evenzo. Vooral geen extra prikkels oproepen vóór het slapen gaan -bijvoorbeeld tv kijken of intensieve zaken lezen - maar stem je echt rustig. Vaak is een korte meditatie letterlijk voor het slapen gaan heel behulpzaam om een natuurlijk slaapritme terug te vinden in je slaap. En mochten dan nog overdadige gevoelens zichtbaar worden, dan is het belangrijk jezelf een stukje therapeutische hulp te gunnen, om te helpen dat wat niet verteerd is dieper te doorleven en los te laten. Handoplegging op het hart, zoals ik het toen straks ook toonde, steunt bijvoorbeeld om de verwerking echt aan te gaan.

Waar mensen vaak te weinig bekend mee zijn, is dat verwerken iets anders als herkauwen. Veel mensen herkauwen oude gebeurtenissen, omdat ze er te weinig op gericht zijn om de essentie van het inzicht dat daarin ligt, eruit te destilleren en in het hier en nu andersoortig met soortgelijke ervaringen overweg te gaan. Je gaat tijdens het leven soms hele traumatische gebeurtenissen door: het is niet anders. Het leven is niet makkelijk altijd. Hoe je uit wat er gebeurd is, bijvoorbeeld de zelftroost of de zelfbemoediging activeert, hoe je in eenzaamheid één durft te vallen met je diepste zijn en van daaruit verbondenheid aangaat met de wereld en de mensen daarin, al die leringprocessen (die plaatsvinden door die trauma's heen) zijn genadig wanneer je ze toelaat en in jezelf durft te plaatsen. Dat is een weg te gaan.

Ik heb een boek geschreven: *Eenzaamheid als loutering*. Daar staan meer dan twintig lagen eenzaamheid in beschreven aan de hand van poëzie van mij in fasen waarin ik daar doorheen aan het reizen was. Het mooie is dat je daarna nooit meer die botte eenzaamheid nog hoeft te kennen. Door de gevoeligheid die je hebt, kan je het oude verdriet niet vermijden, je moet er wel doorheen, het laat zich niet opzij zetten. Dus je wordt gedwongen er door heen te reizen, dat is wat bij jou gebeurt. Elke nacht toont het zich en elke nacht word je uitgedaagd om het niet uiteindelijk in de herkauwing te zetten, maar om het doorzicht van de situatie aan te gaan en mededogen en bewogenheid te ontwikkelen naar hoe het was.

Ik zeg wel eens: "Je ontmoet in je leven vele mensen en ze zijn als het ware pionnen in het grote hemelspel, mensen die jou leren in overgave te komen naar wie jij bent". De mensen die je het 't meest moeilijk hebben gemaakt, dwingen je als het ware (heel onbewust vaak) om steeds dieper voor jezelf te gaan kiezen en jezelf te tonen. Het is soms raar om te zeggen, maar de mensen die jou het 't moeilijkst gemaakt hebben, moet je er wellicht daarna het meest dankbaar voor zijn. Hoe pijnlijk ook. Want doordat je bijvoorbeeld voelt dat ze een plaatje van je maken wat jij niet wezensecht bent, kan je alleen uiteindelijk nog maar je eigen verantwoordelijkheid aangaan om dan wél jezelf te worden. Dus die oude ervaringen zijn vaak gestoeld opdat iets in jou op zielsniveau geraakt is geweest, omdat er een diepere laag in jou toonde dat je toch echt volstrekt anders wilde leven dan wat toen geschiedde en dat anders leven kan vandaag post vatten. Begrijp je? Het verleden was de weg daarnaar toe, maar vandaag mag het zijn in wat je wenst uit te drukken als je die rol durft te nemen.

Ik ontmoet soms oudere mensen in het publiek van 80 jaar. Die komen dan nadien en zeggen: "Ik mocht het woord 'ik' niet eens uitspreken in mijn jeugd. Als ik het woord 'ik' zei, kreeg ik een klap". Als je dan nagaat wat dat voor vele generaties is geweest die

aanpassing, in plaats van dat natuurlijke 'ik'. We incarneren als ziel in een stoffelijk lichaam. Dat stoffelijk lichaam is ons huis of onze tempel. En wat wil de ziel? Die wil dat stoffelijk lichaam betrekken en die wil alle vertrekken, in dat huis of in die innerlijke tempel, bewonen. Maar als we iets anders moeten zijn dan wat we zijn, dan leven wij niet in ons lichaam als ziel, maar dan leven we alles wat we hadden moeten zijn in ons lichaam.

Wat is het voordeel als de ziel in het lichaam durft te wonen en echt al die vertrekken durft te bemannen? Dan kan de ziel het natuurlijke 'ik' aansturen om procesmatig dat uit te gaan beelden wat je aan innerlijke eigen lering (maar ook aan je gaven en kwaliteiten) in dit leven kan gaan uitdrukken.

Als je je lichaam ziet als een voertuig, dan kan je kiezen of je onnatuurlijke ik, het ego, aan het stuur zit; dat kenmerkt zich door hebben, willen en moeten. Of je natuurlijke ik zit aan het stuur. Dit wordt aangestuurd door de ziel en dan leef je zielsecht. Dat vraagt veel en dat is een moedig verhaal, want je leeft altijd in een omgeving waarin ieder anders is als jij. Je dient de eenzaamheid in jezelf te durven verdragen, dat niemand hetzelfde is als jij, dat jij alleen jezelf vorm kan geven. En wellicht kan je daar steun in krijgen van derden, maar dat is niet de basis. Als je afhankelijk bent van de steun van anderen, word je nooit volstrekt jezelf. Dan blijf je zoeken naar bemoediging. De grootste bemoediging ligt echter in jezelf en kan een ander je niet geven. Dat is een lastig pakket, zeker in een samenleving.

De ouderen onder ons hebben het allemaal meegemaakt: uren achterelkaar rechtop in het schoolbankje zitten, goed luisterend gehorig, leergierig wat verwacht werd, punten halen. Het maakte niet uit wat je lijf wilde: of het moest rennen of naar het toilet, het was verplicht tot. En die verplichting stapelde zich op de hele dag. Natuurlijk heb je een bepaalde binding nodig om tot iets te geraken, maar over-vormgeving doet het natuurlijke karakter tekort. Terwijl als je alles laat vieren, kan je niet meer binden. Je hebt nu soms generaties jongeren die helemaal niet gewend zijn met enige teleurstelling overweg te gaan, omdat alles als cadeautje aan kwam vliegen: aandacht, materie, zaken die ze wensten werden meteen beantwoord, etc. Maar er is ergens een midden tussen waar jij natuurlijk je eigen ik bent en waar je in samenzijn met anderen je verhoudt. Hoe meer je je ziel je natuurlijk 'ik' laat voeden, hoe beter je keuzemomenten weet te maken waarin je op een natuurlijke manier te midden van anderen verkeert.

Bij de eerste lezing hier in Bergen hebben we ook sterk gewerkt op de Naamsbevestiging. Zoek hiervoor op de website: www.devrijemare.nl, naar de

naamsoefening. In je eigen naam ligt namelijk heel veel essentie van wie je in wezen bent. Omdat we ons te vaak wel met onze naam voorstellen, maar er niet in wonen, zijn we niet goed aanwezig op de plekken waar we zijn. Daar gaat die oefening over.

Vraag 9: Wat doe je met naamsverandering

Met naamsverandering blijft de oefening hetzelfde. Je gaat je meditatie afstemmen en je nodigt je naam uit en dan kijk je welke naam komt. Er zijn veel mensen die later een andere naam aangenomen hebben die niet helemaal het energiekarakter draagt van deze incarnatie. Hoe het voor jou is, moet je zelf ontdekken. Lees de oefening op de website en oefen er eens een tijdje mee.

De naamsoefening leidt ertoe dat je de opdracht en de kwaliteiten die er in dit leven voor jou liggen, weer ophaalt/opwekt als het ware, zodat die op een positieve manier uitgedrukt en vervolmaakt kunnen gaan worden.

Je dient het als volgt te zien: je incarneert bij een ouderpaar die dankzij hun gemeenschap het mogelijk gemaakt hebben dat jij kon incarneren. Je incarneert in een bepaalde constellatie, waar je ouders, je familie en je woonomgeving een onderdeel van zijn. Doorsnee kan je zeggen dat niet iedereen zo geweldig blij is met die constellatie. Dus daar begint al de eerste geprikkeldheid van: "Wil ik hier wel bij horen?" Ik heb een keer een lezing gegeven voor meer dan honderd therapeuten, ik had de groep ingevoeld en ik vroeg, wie van jullie heeft in zijn jeugd gedacht: "Ben ik wel een kind van deze ouders of hebben ze me geadopteerd?" Het was onvoorstelbaar, zeker 85% van de aanwezigen had dat hardnekkig langdurig gedacht! Dat zei al wat, maar het zei ook iets over hoe weinig ze hun plek van incarnatie aanvaard hadden, want daar begon de leeropdracht voor dit leven al te werken. Want die pionnen in dat grote hemelspel, die niet bemoedigend genoeg waren en sterk afwijkend van de persoon die geïncarneerd was, daagde de persoon vanaf de eerste seconden uit om zichzelf te blijven, wat hij nog niet kon.

Het positieve van de naamsoefening is: op het moment dat je je naam in jezelf op laat staan en alles dat begint met het woord 'ik' helemaal door je heen in stilte brengt, (zodat het woord 'ik' weer in je lichaam gaat wonen) en vervolgens die naam die je uitnodigt daar achter plaatst, op dat moment voel je ook vaak hoe het oude verdriet van de miskennis vrijkomt. Maar hoe ook alle projecties van anderen ineens geen plek meer hebben in dat innerlijke huis in jou. Als je regelmatig de naamsoefening doet, bewerkstellig je in de loop van de tijd dat alle projecties uit je energiesysteem gaan en dat alle misbeoordelingen van derden naar jou toe geen plek meer in jouw innerlijke

ruimte hebben. Je wordt door de oefening steeds weer uitgenodigd om dat wat je in oorsprong in intentie bent in dit leven, dat dát opgewekt wordt en zich in volle kracht gaat tonen.

De naamsoefening is niet alleen een bemoedigingsoefening, maar ook een enorme reinigingsoefening van dat wat niet tot jou behoort. De oefening helpt je om je heel zuiver afgestemd als die passerpoot op te stellen, zodat je doet waarvoor je er bent in dit leven. De oefening werkt heel krachtig. Wij kennen inmiddels vele mensen die de oefening al langer in eigen zelfstandigheid thuis heel vaak doen. Je ziet in de loop der tijd grote veranderingen in hen plaatsvinden: hun auraveld verandert, de innerlijke ontwikkeling versterkt, hun sensitiviteit (als die aan de orde was) kunnen ze heel goed bemannen, hun overzicht wordt groter, ze beginnen beter te scheiden wat van hen is en wat van een ander en..... wat ook prachtig is, ze kunnen beter samenwerken. Want als er een natuurlijk 'ik' in iemand is, dan kan je het grote 'wij' vormen, waarin ieder zichzelf blijft en je samen veel meer teweeg brengt. Met name voor de vraagstukken van deze tijd hebben we dat grote 'wij' van krachtige natuurlijke ikken nodig, die bereid zijn in samenwerking met elkaar grote klussen te klaren.

Vraag 10. Ik kan heel goed invoelen, maar als puntje bij paaltje komt vind ik het soms toch heel moeilijk om te scheiden wat ik nu echt gevoeld heb bij de ander en wat wellicht bij mij thuis hoort.

Als je de naamsoefening een tijd doet, kan je met zekerheid zeggen wat des jou is en wat des ander is. Dat is eigenlijk de simpelste weg daarnaar toe. Want door de naamsoefening te doen, breidt jouw eigen energieveld in authenticiteit uit. Dan kan je makkelijk het gedifferentieerde verschil van de ander in relatie tot jou bevoelen. Dus meer zelfkennis leidt tot meer natuurlijke distantie op een positieve manier, naar dat wat in de ander om gaat.

Wat voor jullie heel belangrijk is om te weten: als je je handen op je haraveld legt en je doet dat regelmatig, dan komt je auraveld gelijkmatig om je heen te liggen, even hoog als laag als breed. Maar als mensen zoals jullie te empathisch naar anderen toe gericht zijn, dan beweegt je auraveld te veel naar voren en wordt je rug auraveld flinterdun. Je hebt dan de neiging je auraveld over die van de ander neer te leggen. En dan kan je alleen al weten aan dit beeld dat ik schets hoe moeilijk het is, te filteren wat des ander is of wat des jou is. Terwijl, als je gewoon in een gelijkmatig auraveld in dialoog bent met de ander, dan voel je in jou het verschil dat ontstaat in relatie tot de communicatie die plaatsvindt of het gevoel dat plaatsvindt van jou naar de ander en van de ander ten opzichte van jou.

Veel mensen denken dat ze hun auraveld moeten verruimen om een ander te 'weten' (in te voelen). Niets is minder waar. Dat is een vergissing die we maken. Hoe meer je rust in je bekken, hoe meer je 'weet' puur en alleen door je er op af te stemmen. Je hoeft helemaal niet uit je eigen auraveld te reizen om een ander te kennen. Je weet het als je in jezelf rust. Dus heel sensitief bij de ander gaan voelen, is niet goed voor jou en niet voor de ander. De ander heeft volstrekt recht op zijn eigen auraveld.

Ieder heeft zijn eigen auraveld, maar je zit vaak in het auraveld van een ander, gewoon omdat je naast elkaar zit zoals hier. Het hoeft helemaal geen punt te zijn. Als je goed gecentreerd in jezelf rust, hoef je die ander niet eens te voelen. Als je wél in een open hartscontact in verbinding bent, dan bezoek je elkaars tuin, elkaars auraveld. Je hebt een huis of een tempel, dat is van binnen, maar je auraveld is je tuin.

De kunst is echter om als je in de tuin van de ander bent geweest, om die tuin hetzelfde achter te laten dan daarvoor. Het zelfde geldt voor jezelf. De kunst is om als een ander even in jouw tuin is geweest dat jij jouw tuin behoudt (zoals die was) als die ander weg gaat. Het enige dat toegestaan is, is dat je misschien een keer een fleurig bloemetje achterlaat bij de ander of dat je zijn tuin even opfrist, maar het is niet toegestaan om de grond van de tuin van de ander ongevraagd om te woelen of te verwoesten, omdat jij met jouw energieën je tuin zelf niet goed bewaakt.

Vraag 12. Ik heb een dubbele verhouding met de medicatie die ik mijn zoon (11 jaar) nu al anderhalf jaar geef. Dit is op een bepaalde manier ontstaan. Het gaat over Ritalin. Ik ga al bijna huilen als ik het geef.

Zal ik er naar kijken? Ik heb veel op orthopedagogiek gewerkt en ondermeer op Ritalin. Ik heb dat gedaan met Marleen Oosterhof, die heeft inmiddels twee boeken geschreven op het gebied van opvoeding/orthopedagogiek. Het zou de moeite waard zijn om beide boeken in de boekwinkel te bestellen. (Opvoedingsproblemen 0-4 jaar en Opvoedingsvragen 4-12 jaar, uitgeverij Van Gorcum, Assen, zie: www.vangorcum.nl) Zij heeft mijn inspiraties regulier vertaald en heeft zelf een brede ervaring op orthopedagogisch gebied en wel met het moeilijkste van het moeilijkste. Zij heeft de principes die ik hier schets heel simpel weten te vertalen voor kinderen en hun ouders. Er ligt een enorme bron van informatie waar je als ouders ongelooflijk veel troost uit kan halen, maar ook veel handzame opmerkingen waarmee je verder kan.

Ik ga innerlijk naar jouw zoon kijken.

Het is een heel speellustig kind, maar overdadig en dat verstoort vaak de groepsenergie van anderen die stiller genietend spelend zijn. Hierdoor is de behoefte op school (en wellicht ook bij jou) ontstaan om dat overdadige spelen wat af te remmen zodat anderen stiller genietend kunnen werken, inclusief vermoedelijk de leerkracht. Jij zegt, dat je een dubbele relatie met dat medicijn hebt, want je ziet hem veranderen. Ik zal kijken hoe hij nu is. Ja?

Hij wordt zwijgzamer en ongeduldiger. Dit heeft ook met de prepubertijd te maken. Hij heeft meer moeite om dingen goed te onthouden dan voorheen. Hij was een snelle leerling. Met weinig kennisoverdracht had hij het meteen al bewust en daar zit nu een vertraging op te werken.

Waarom was hij zo overdadig in spelen? Daar ga ik als eerste naar kijken. Mijn begeleiders hebben geen plat Nederlandse taal, zij zeggen: **hij is een snelle genotbrenger bij spelen**. Hij is snel vervuld van wat het hem doet en dat is dan heel heftig, zo vol loopt hij met de ervaring. Om zo'n hoogtepunt weer af te wikkelen, stoot hij door naar iets anders te willen ervaren en dan is er weer een overprikkeling die genotvol is. Dan moet die weer afvloeien, maar het verrijkt hem wel. Het maakt dat hij het leven best wel aangenaam vindt door die oversensitieve gewaarwordingen die genotvol zijn.

Nu met de Ritalin vindt hij het moeizamer, hij ruikt aan van alles, maar het genotvolle treedt niet zomaar meer toe. Hij raakt geprikkeld en doet zwijgzaam zijn best en als hij dan thuis komt, moet je hem er haast weer uit weken. Want voordat hij zich dan weer natuurlijk gedraagt, daar gaan soms wel een paar uur overheen. Wat is nu een goed midden, want Ritalin is niet het goede middel voor hem. Ik ga kijken.

Ik weet niet of je het ooit gemerkt hebt, maar hij heeft voetwassing nodig. Als hij overdadig speelt, reist er veel door hem heen en dat moet loslaten, zijn voeten transpireren dan licht. Hij heeft goede sokken nodig die transpiratie toelaten en doorlaten. Hij heeft het nodig buitengewoon veel in de natuur te spelen, maar het zou hem ook goed doen (het is misschien een raar beeld) om mest te scheppen bij paarden.

Vraagsteller: Hij wil altijd een hond.

Ja, dat snap ik, daar kan hij mee dollen. Hij weet prima wat hij nodig heeft. Maar hij heeft het nodig buiten te zijn maar dan echt buiten (niet in een parkje) en hij wil doende zijn, doe dingen om handen hebben. Hij moet ontladen via zijn fysieke lichaam en het

schoolse leren is voor hem niet ontladend via het fysieke lichaam. Hij leert snel. Je hoeft je geen zorgen te maken over zijn intellect, alleen maar over hoe hij het afvoert. De Ritalin is te zwaar gedoseerd bij hem, hij heeft echt een lichtere hoeveelheid nodig of iets andersoortig. Er zijn wellicht andere artsen die niet naar Ritalin grijpen maar naar andere middelen. Waar het bij hem om gaat, is hoe hij snel afvoert. Want dat hij genotvol indrukken opzoekt, hoort bij zijn karakter en dat dit wat minder algemeen bekend is, jammer. Hij heeft er zelf geen last van; de omgeving vindt het lastig.

Vraagsteller: Is dat per ADHD kind verschillend?

Ja, ieder kind is verschillend. Daarom moet je als ouder ook heel secuur kijken: "Hoe is mijn kind". Want ik hoor altijd wel de opluchting van volwassenen en derden als het dan ADHD is, dan heeft het een titel. Maar het is een gek frame en het kind blijft het kind. Dat is net als met hooggevoeligheid of hoogsensitiviteit, het heeft een frame, maar jij blijft dezelfde.

Vraag 12. Ik heb last van tintelingen bij het voorhoofd en boven het hoofd. Dat voelt niet aangenaam.

Dat komt veel voor wanneer de chakra's zich ineens sensitiever tonen. Het kan ook te maken hebben met teveel energie hoog in het lichaam, waardoor je een beetje high wordt. De remedie is altijd: goed gronden middels de voeten. Dus druk de voeten goed op de grond, leg je ene hand op je hart en je andere hand op het haraveld en adem een paar keer goed uit. Ook bij hyperventilatie kan je ineens licht in het hoofd worden. Wat ook kan helpen: af en toe even je stuit opwrijven aan de achterkant. En elke keer weer met aandacht naar de voeten, desnoods de voeten beurtelings op de grond plaatsen en even naar de grond drukken. Dat lucht op.

Vraag 13. Hoe ga ik in al mijn gevoeligheid overweg met heftige zaken (en dat kunnen ook heftige situaties zijn bij personen die me dierbaar zijn)? Het raakt me diep van binnen. Ik ben ook maar een mens, ik kan niet alles bestieren. Hoe verhoud ik me ertoe?

Allereerst is het belangrijk dat je zelf steeds oprecht en eerlijk vanuit je eigen belevingsveld blijft spreken: wat het in jou doet, hoe jij het ervaart en dat je je wellicht ook kan vergissen in hoe je het waarneemt. Hoe duidelijker je jezelf daar gevoelig in laat zien, in wat het voor jou betekent, hoe eenvoudiger het is voor derden hoe ze zich daartoe kunnen of wensen te verhouden. Eerlijkheid creëert altijd rust als je het zuiver benoemt en over jezelf daarin spreekt. Dus niet: "Jij doet dit en daarom voel ik me ellendig." Of: "Jij gilt hard en nu heb ik pijn in mijn oren". Zeg alleen iets van: "O, mijn oren zijn zo gevoelig, ik heb last van het geluid. Even dieper bij mezelf zijn om daar

aandacht naar toe te brengen.” Hoe meer je het bij jezelf houdt, hoe gemakkelijker anderen er rekening mee houden. Als er echter een beschuldiging is, dan gaat het verwijt een wig vormen.

Als er ernstige zaken aan de hand zijn zoals bijvoorbeeld een psychose en het groeit je boven het hoofd (je bereidwilligheid is groot maar je kan niet meer dan dat je doet), dan is het belangrijk het leven te aanvaarden in wat het brengt ondanks het grote ongerief en ondanks het (tijdelijk) nog niet opgeloste probleem. Want jij hebt jouw leven, de ander heeft zijn of haar leven. Er is een onderlinge verbinding, maar die is niet in staat alles te reguleren op een wijze die perfect is. Zelfs soms bij lange na niet en dat is pijnlijk, heel pijnlijk. En die pijnlijkeheid dient ook geleefd te worden bij ieder van de deelnemers.

Hoe oprechter dat gebeurt, hoe langer de participanten in zo’n proces het volhouden. Hoe kunstmatiger flink je bent, hoe onechter je met elkander gaat delen en hoe moeilijker het wordt. Ieder eerlijk uitgesproken woord dat je bij jezelf houdt, geeft opluchting en weer nieuwe energie voor toetreding en daar kan je jezelf mee steunen. Ook eerlijk zeggen: ‘ik zou je zo graag dieper willen weten maar ik kom maar tot zover. Kan je me helpen door dieper uit te leggen wat er in je omgaat, zodat ik weer een stap kan maken in je beter te begrijpen?’ Dat je verschillend bent en dat je niet alles kan overbruggen is des mens. Daar dienen we allemaal mee te worstelen. Soms zit jij aan de kant van degene die in grote nood verkeert en voel je de eenzaamheid dat de ander zelfs naar beste kunnen onvermogen is jou te volgen en soms sta je aan de andere kant.

We hebben allemaal dit proces te leren, we dienen allemaal onze eigen plaats te bemannen en toe te geven waar we ondanks beste kunnen niet verder komen met dieper weten om de ander nabij te zijn. En ondanks dat zeg je tegen die ander dat je volstrekt van die ander houdt en is een hand geven soms al voldoende om dat wat niet te overbruggen is, te aanvaarden. Het zit soms in simpeler dingen dan dat we denken.

Als er veel hectiek is, dienen mensen die dat kunnen, extra rust te creëren. Als je bovenmiddelmatig in rust bent in een hectische omgeving dan nivelleer je de onrust. Als iemand heel chaotisch is en je maakt het huis overzichtelijk en rustig en er hangt een prettige sfeer, er staan bloemen en er wordt goed gelucht iedere dag, dan kan een ander in dat klimaat bekomen. Maar als je meegaat in de hectiek en geen rustige plek weet te scheppen, dan stapelt de hectiek zich op. Dus kijk steeds wat is het tegenwicht wat geboden dient te worden en kijk of je dat op een natuurlijke manier tot uitbeelding kan brengen.

Meer dan je best doen kan niet en dat geldt bij de ander evenzo. Mijn begeleiding zegt altijd: onvermogen wordt nimmer de mens aangerekend. We worden na overlijden nooit beoordeeld op de uitkomst maar naar hoe we in intentie geleefd hebben in de hang tot goed doen, wat we daarin gecreëerd hebben naar beste kunnen. Dat zal bij geen van ons allen perfect zijn, maar dat wordt niet beoordeeld, de intentie wordt beoordeeld. Dus als u op die manier naar uzelf kijkt en bij uzelf blijft in uw interactie naar dat wat in hectiek om u heen geschiedt, dan kan u deze punten meenemen.

Vraag 14. Hoe komt het toch dat er in deze tijd zoveel kinderen geboren worden met een bepaalde vorm van autisme of hooggevoeligheid?

Dat is een grote vraag: hoe komt het dat in deze tijd 'ogenschijnlijk' (zeggen mijn begeleiders), meer kinderen geboren worden met autisme of hooggevoeligheid?

De leefvormen veranderen en de menselijke evolutie vraagt steeds meer een specifieke gerichtheid naar deelaspecten in de menselijke psychologie om verder te ontwikkelen. Deze gevoeligheden dienen daartoe. We dienen ze daarom ook niet te zien als afwijkend, ziekmakend of verstorend, maar als zijnde een onderdeel van het menselijk spectrum.

Mensen die in eenvoud hun kwaliteit tonen, zijn natuurlijke meesters.

Doordat het menselijk spectrum zo ruim is, dienen specifieke eigenschappen daarin meer belicht te gaan worden de komende tijd en zijn er vele mensen die op deze wijze daarin het voortouw nemen. Als je op deze manier kijkt dan kijk je er veel ruimer naar dan hoe eng er vaak nu naar gekeken wordt. Ook hier geldt weer: betracht het vanuit eenvoud. Hoe specifiek of bijzonder iets ook kan lijken, het dient in eenvoud de basis te vinden. Alles wat je overstrekt of kleineert, werkt tegen de natuurlijke ontwikkeling in. Mijn begeleiders zeiden vroeger ooit heel mooi: voor eenvoud dient men te werken. Kijk maar eens naar mensen die in eenvoud hun kwaliteit tonen, dat zijn natuurlijke meesters.

Waar zitten de valkuilen? Bij jaloezie. Je wilt bemachtigen wat de ander toont. Dan ga je je eigen eigenschappen verleggen om iets te worden wat je bij een ander prachtig vindt. Het gaat er echter alleen maar om dat jij jij wordt, niet meer dan dat. Daar ligt al het verkieslijke in. Alleen de angst om je eigen route te belopen, maakt dat je in afgunst soms wil worden wat een ander toont, terwijl wat er in jou in de kiem ligt (al ontbotteld is of zich soms al in volle wasdom prachtig toont) te weinig in dankbaarheid ontmoet wordt.

Slot.

Zal ik de Begeleiders af laten ronden? Dan ga ik me even afstemmen.

Het kernpunt waar het eigenlijk in deze lezing over gaat, is hoe vind je rust binnen het gegeven dat je veel gewaar wordt. We hebben wel gesproken over aanvaarding, maar voor die aanvaarding heb je de rust in jezelf nodig om toestemming te geven aan jezelf dat je bent zoals je bent. Dat in diepte de komende tijd centraal stellen, maakt dat die aanvaarding natuurlijk plaatsvindt. Rust vinden voor je eigen afwijkendheid maakt dat je het verschil van anderen makkelijker aanvaardt en er minder crisis tussenin is. Als jij van jezelf volstrekt jezelf mag zijn, als hier echt rust over is in je hart en als je je afwijkendheid op een positieve manier meer vorm durft te geven, dan verdraag je de afwijkendheid van derden speelser in plaats van crisisgevoeliger. Dat is de laatste boodschap.
