



20190920 **Hoogsensitiviteit en maatschappelijk bewustzijn.**

Verkorte versie van de verdiepingsdag over dit onderwerp in Mantinge.

Zuiver innerlijk afgestemd zijn op wat maatschappelijk behoeftig is, vraagt een hoog sensitieve benadering.

Wie zich wezenlijk toedrachtvaardig hierin onderlegt, kan buitengewoon veel maatschappelijke vernieuwing activeren die, vanuit het hart aangestuurd, zich maatschappelijk vestigt.

Wie hoogsensitiviteit als een belangwekkend krachtenveld in zichzelf herkent en bereidwilligheid toont zich van hieruit uit te drukken ten bate van het algemene nut, zal uiteindelijk bemerken medestanders te vinden ter ondersteuning van wat gewenst wordt.

Hoe kan toekomstwaardig de kracht van hoogsensitiviteit gewaarborgd worden om dat wat waarde-erkenning behoeft, waardekrachtig te laten blijven.

Wie niet schuwt om de hoge verantwoordelijkheid van hoogsensitieve indrukken te vermijden én bereid is om werkelijk op te staan vanuit zuivere belangenbehartiging, zal bemerken dat hij de wezenlijke waarde van zaken bevestigt, kan behoeden en behouden.

Hij versterkt tevens daardoor de natuurlijke gemeenschapszin, dit doordat waardevolle zaken niet langer ondermijnd worden maar van betrokken aandacht worden voorzien.

Deze bijeenkomst staat in het teken van het aanscherpen van het krachtenveld van hoogsensitiviteit.

Ik zal deze tekst nog een keer ontleden zodat jullie er nog iets dieper in thuis raken.

Mijn eerste aandacht gaat naar het woord 'hoogsensitiviteit'. En daar zit ook het risico, omdat hoogsensitiviteit doorsnee inhoudt dat het energieveld van mensen te hoog gedragen wordt in hun auraveld en te weinig gronding kent. Fijn sensitiviteit kan weliswaar een prachtig krachtenveld zijn, mits dat fijn sensitieve veld egaal in het auraveld vanuit gelijke waarde van kruin tot onder de voetzolen gedragen wordt. Het woord 'hoogsensitiviteit' geeft al aan dat er voor de doorsnee hoogsensitieve mens weinig balans is, anders had dit woord anders geheten.

Het aandachtsveld vandaag gaat niet alleen over wat je hoogsensitief bewust bent omdat je etherisch meer onstoffelijk open bent naar het subtiele waarnemingsveld en inspiratieveld, maar het gaat er ook om hoe je die hoogsensitiviteit grondt zodat je hoogsensitief aardegevoelig betrokken bent en het magnetisch veld van de aarde net zo zuiver opneemt als je fijnstoffelijke energieën die via de kruin tot je komen. Want als je niet goed uitgelijnd staat van kruin tot aan de voetzolen, dan word je wankelmoedig als je hoogsensitief bent.

Dit thema vandaag in verbondenheid met maatschappelijk bewustzijn. Een doorsnee, hoogsensitief mens is verhoogd alert op disbalans in het maatschappelijke veld. Hij of zij kan zich minder afsluiten van de werkelijkheden die daar ongezien plaatsvinden. Het aanvoelend vermogen is dusdanig aangescherpt dat je meer weet dan waar konde van gedaan wordt door derden, of de maatschappelijke publiciteit die vrijgegeven wordt op onderwerpen.

Dat maakt al dat de hoogsensitiviteit in relatie tot maatschappelijk bewustzijn een bijzonder goede gronding verdient in de mens die tot veel uitstaat en zich daarbinnen beweegt. Die mens kan, symbolisch, ook snel tureluurs worden van alle prikkels die zo sensitief gevoelig binnenkomen en die vaak onvoldoende verwerkt achterblijven in zijn systeem. Het draagvermogen van die persoonlijke mensen is vaak onvoldoende om zich er blijvend toe te verhouden.

In veel bijeenkomsten rondom leiderschap heb ik vaak uitgelegd dat in leiderschap een hele tijd het thema passie hoog actueel is geweest, want als je niet gepassioneerd was dan was je geen goede leider. En dan zei ik weleens: passie is prachtig, maar je kan het verbinden met het thema van vleugels zoals een vliegtuig vleugels heeft om te kunnen vliegen zodat je in staat bent vanuit bevlogenheid je tot iets te richten. Echter, een vliegtuig die geen goede bemanning in zijn cockpit heeft en geen gezond landingsgestel, heeft te weinig doelgerichtheid en te weinig gronding om wat de passie in bevlogenheid wakker maakt te plaatsen en doelgericht te besturen.

Dát te verbinden nu met hoogsensitiviteit: je kan van alles waarnemen vanuit je cockpit, je kan je passievol bevlogen daartoe willen verhouden, maar als het landingsgestel ontbreekt, heb je te weinig doorlevingskracht en verwerking van wat je waarneemt verankerd om gezonde stappen voorwaarts te kunnen zetten. De doelgerichtheid en de bevlogenheid krijgen dan geen uitmonding in doen.

De eerste zin gaat over de kwaliteit van de hoogsensitiviteit:

Zuiver innerlijk afgestemd zijn op wat maatschappelijk nodig is vraagt een hoogsensitieve benadering.

Bijvoorbeeld dierenwelzijn, het raakt je ontzettend in het hart dat het met dieren in de bio-industrie, dus de industriële omgang met dieren, niet goed gaat. Daar kan je pijnlijk op aangeraakt zijn, maar als je gaat vragen wat de gronding daarvan vraagt, dan blijf je niet alleen in het pijnveld van de herkenning hangen maar je neemt concrete besluiten: je gaat naar de groene weg voor biologisch vlees, je wordt bijvoorbeeld vegetariër en als mensen spreken over het vleesgebruik heb je regelmatig de moed om er iets tegenover te zetten en bij jou thuis wordt anders gegeten als ze bij jullie op bezoek komen. De gronding van geraaktheid vraagt een handelingsbewustzijnsveld. Dus al ben je heel zuiver open om te registreren dat het in het dierenwelzijn als voorbeeld niet goed genoeg gaat, dan kan dat gevoel steeds wel aangewakkerd worden en je wordt er helemaal depressief van, zolang je er zelf niet iets tegenover stelt om ermee overweg te gaan. Het gaat erom, hoe verleidbaar ben je voor dat wat pijn doet.

Dat kan ook gewoon in je werkkring gelden. Hoogsensitief weet je dat de directeur allesbehalve uitgerust is en tegen een burn-out aan zit. Verder heb je al heel lang de onderhuidse kregeligheid van collega's naar elkaar toe opgemerkt. Echter, je voegt je, je beaamt en je doet alsof je niets weet en die last wordt zwaarder en zwaarder. Hoe zou het zijn als je er iets betekenisvols tegenover zou zetten. Want als je een nauwe band hebt met je baas dat je gewoon naar hem toeloopt en zegt: 'ik voel al zo lang dat je moe bent, zal ik even wat te drinken voor je halen?' Even een collegiale blijk van én waardering én beaming van wat je weet zodat die ander vrijer is om daarover te communiceren. Of naar een collega met onderhuidse kregeligheid: 'Het wil niet zo vlotten tussen jou en die ander, zou het zinvol zijn om gewoon eens een gesprek met elkaar daarover te starten, ik wil gerust intermediair zijn'. Dus wat doe je met je berichtgevingen die je intuïtief ontvangt. Blijf je die alleen maar registreren in je bewustzijnsveld als hoogsensitief mens, of ga je er praktisch iets betekenisvols tegenover zetten.

Mijn eigen ervaring met mijn waarnemingsvelden is dat op alle plaatsen waar ik er iets tegenover gezet hebt, het verdraagbaar werd. Ook als het over hele grote onderwerpen ging. Mijn ervaring is dat de doe-houding meer ontlastend werkt dan alleen maar besef hebben van zaken en de betekenis daarvan wel steeds dragen maar er geen uitdrukking aan geven. Soms kan uitdrukking eraan geven al voldoende zijn dat je mensen weet laat hebben van wat in jouw bewustzijn leeft en soms dien je handelend te worden, soms zelfs jarenlang, omdat het gewicht van wat je weet zo groot is dat het niet-handelen tot aan je dood jezelf zal bezwaren. Dat heeft ook te maken met wat de onderwerpen zijn waarop je persoonlijk geraakt weet. En in hoeverre kan je voelen dat je daar individueel verantwoordelijk voor bent, of dat er een groep verantwoordelijk voor kan worden, of dat je een aangever bent van een onderwerp waar anderen in hun eigen vakgroepen naar kunnen gaan handelen.

Het is dus ook belangrijk wat de maat is van jouw rol binnen die hoogsensitiviteit die in jou actief is. Je kan nooit alles activeren, wat is jouw maat? De persoonlijke maat. Hoe zuiverder je afgestemd bent, hoe minder belastend de waarnemingen zijn omdat je helder uitstaat met wat je waarneemt. Maar zit er ruis op de lijn omdat er veel onverwerkte emoties in jezelf actief zijn, dan is iedere waarneming extra belastend omdat je niet weet of die waarneming helder genoeg is en heel snel emotioneel ingevuld gaat worden. En dan wordt het gewicht van de hoogsensitiviteit groter. Dus alles wat onverwerkt in jezelf actief is kan een waarnemingsveld vertroebelen.

Ik maak altijd een **onderscheid tussen intuïtie en heldere zuivere inspiratie**. Mijn definitieve van intuïtie: het aangescherpte vermogen dat je vroegtijdig herkent omdat je sporen in jouw verleden hebt die uitstaan met de thematieken die je nu vroegtijdig herkent. Je hebt het eerder uitgekristalliseerd binnen je eigen bewustzijnsveld, Dat is wat anders dan een heldere zuivere inspiratie krijgen die vanuit de onstoffelijke wereld tot je komt. Dus intuïtie is persoonlijk. Bij heldere zuivere inspiratie is het neutrale veld in verbinding met jouw hoger zelf dat zich van nature neutraal kan opstellen.

Vraag deelnemster: hoe weet je dan dat 't het één of het ander is?

Zolang het om kleinere onderwerpen gaat is het niet zo belangrijk wat het een of het ander is. Als jij maar een heel gerust hart hebt over wat je ervaart. Echter, als het om hele grote thema's gaat met ook een groot maatschappelijk belang, dan is het belangrijk dat je op meerdere niveaus gaat testen maar ook de onstoffelijke wereld om hulp vraagt, om synchroniciteit, zodat je elke keer weer beaamd krijgt dat je nog zuiver zit. En dat

gebeurt dan ook. Want als het gewicht van inspiratie heel groot is dan is er ook veel gaande in die onstoffelijke wereld om je zuiver op het pad te houden om het juiste te doen op het juiste moment.

De kunst is dat jij elke keer kan onthechten vanuit je persoonlijkheid naar de opdracht die je in jezelf voelt en dat het een ego-loze opdracht is. En dat je elke keer, als je verder gaat in je inspiratiestroom, dat doet vanuit een volstrekt neutraal veld. Dus je moet tijdens je leven al geoefend hebben met hele diepgaande meditaties waar je volstrekt gedachteloos kan zijn. Als je de gedachteloosheid beheerst, kan je zuivere invallen krijgen. Maar als je heftig aan het denken bent, of van alles aanvoelt of hoopt, dan ben je niet altijd goed uitgelijnd voor een zuivere inspiratie. Dus de intermezzo's in jezelf waar je kan onthechten van je persoonlijkheidsstructuur, van ego belangen en van onverwerkte zaken zijn heel belangrijk.

Vandaar dat grote onderscheid tussen intuïtie en het ontvangen van inspiraties.

De volgende zin nogmaals:

Wie zich wezenlijk toedrachtvaardig hierin onderlegt, kan buitengewoon veel maatschappelijke vernieuwing activeren die, vanuit het hart aangestuurd, zich maatschappelijk vestigt.

Het zijn woorden met heel veel dimensies eronder als ik inspiraties ontvang. Als je alleen al stilstaat bij het woord **wezenlijk toedrachtvaardig**, dan past het bij de kern van jouw bezieling, jouw authentieke zielskracht. Het is aan jou toebedeeld om hoogsensitief gewaar te zijn, je moet in jezelf opgeleid zijn dat je die bewegingsvrijheid zielswaardig kan uitoefenen.

Iedere innerlijke opdracht die je vermeent uit te moeten voeren die niet toedrachtvaardig is, daar kan nog negatieve hoogmoed achter liggen: 'ik moet het kunnen, kijk maar wie ik ben'. Dat kan een valkuil zijn.

Iemand die natuurlijk leiderschap uitstraalt is ego-vrij, die doet het uit dienstbaarheid, die is bewogen tot de mensen waar hij zich toe wenst te richten. Die is toedrachtvaardig vanuit het hart omdat hij zichzelf niet miskent, noch hoger plaatst dan wat hij kan uitoefenen. Dat geeft een vrije vaart. De inspiratie is dan vaak ook op de maat van wat jij kan. Wat niet wil zeggen dat je niet af en toe ultiem uitgedaagd wordt omdat er regelmatig iets op je pad komt wat de taks is van de uitdaging. Dan is het de kunst om te onderzoeken of je daar ego-gericht in zit, van: 'dat zal ik wel even klaren' of dat je zegt: 'oké hier ben ik, begeleid me maar'. En dan ga je vanuit die grote overgave het onbekende in en zet je stap voor stap voetstappen op plaatsen waar je niet eerder verkeerd hebt, dus er is geen enkel gewoontegebaar meer wat meereist, want iedere stap is een nieuw project.

Het bijzondere is, als het vanuit het hart aangestuurd is zal de tijdelijke of langdurige faalbaarheid door anderen makkelijker geaccepteerd worden omdat de begaanheid van jou tot die ander, of tot dat maatschappelijk veld, beter verstaan wordt. Een mens is feilbaar en leert door zijn fouten en ook de mensen die hoogsensitief zijn en aan het uitlijnen zijn hoe zuiver iets al of niet is, als je er vanuit je hart in staat dan maak je niet zomaar brokken. En als er af en toe wat brokjes zijn dan kan een ander je het makkelijker vergeven omdat je zo begaan was met het onderwerp. Alleen als je ego aan het roer staat en je houdt je dan heel hoog omdat je van alles weet en het blijkt veel minder realiteitszin te hebben dan dat je hoopte, dan kan je ook zwaar afgestraft worden.

Gaan we naar de volgende zin.

Wie hoogsensitiviteit als een belangwekkend krachtenveld in zichzelf herkent en bereidwilligheid toont zich van hieruit uit te drukken ten bate van het algemene nut, zal uiteindelijk bemerken medestanders te vinden ter ondersteuning van wat gewenst wordt.

Dit is heel hoopgevend, want als jij geïnspireerd wordt door een zuivere inspiratie of hoogsensitief aanvoelend bent, ben je doorsnee niet de enige. Zeker niet over maatschappelijke onderwerpen van belang. Dus geef jezelf geen onnodige verzwaring dat je het alleen moet klaren, dat is maar heel zeldzaam dat je een opdracht hebt waar je volstrekt alleen voor staat. Er zullen mensen zijn die in meer of mindere mate net als jij zich daartoe geïnspireerd weten. Het is een enkele keer dat je aan de top van de piramide staat van mensen die zich geïnspireerd voelen op een onderwerp waar anderen nog niet voldoende bewust van zijn. Dat je echt die hele piramide omhoog moet gaan trekken doordat jij als klokkenluider iets aangeeft waar anderen geen bewustzijn nog op hebben. Zegen je ermee dat jij niet de enige bent, dat je je alleen moet laten horen, voorbeeldgedrag moet tonen. Dan kan de rest wakker worden en zeggen: 'oh hier hoor ik ook bij'. Dus maak het je niet onnodig zwaar.

Het is ook niet voor niets dat in deze tijd zoveel hoogsensitieve mensen wakker gemaakt worden en zich profileren als hoogsensitief. Echter, wanneer we het niet als een klacht naar de wereld brengen dan gaan we het als een krachtenveld exploreren. Dan kan er iets heel moois uit ontstaan.

Dan kom je bij de vraag:

Hoe kan toekomstwaardig de kracht van hoogsensitiviteit gewaarborgd worden om dat wat waarde-erkenning behoeft, waardekrachtig te laten blijven.

Wie niet schuwt om de hoge verantwoordelijkheid van hoogsensitieve indrukken te vermijden en bereid is om werkelijk op te staan vanuit zuivere belangenbehartiging, zal bemerken dat hij de wezenlijke waarde van zaken bevestigt en kan behoeden en behouden.

Als hoogsensitiviteit al ergens voor dient dan is het wel om de waardebepaling van iets zuiver te plaatsen. Mensen kunnen het over van alles en nog wat hebben, maar als je hoogsensitief bent weet je de gradaties van de waarde van alle afzonderlijke onderwerpen die tussen neus en lippen benoemd worden.

Hij versterkt tevens daardoor de natuurlijke gemeenschapszin, dit doordat waardevolle zaken niet langer ondermijnd worden maar van betrokken aandacht worden voorzien.

Wij gaan daar vandaag op werken. Dus de zinnen die ik net uitsprak die komen pas dadelijk aan bod.

Dat je teleurstelling bij tijd en wijle zult ontmoeten dat je de uitkomst niet weet, vraagt koestering en een natuurlijke zelfinschatting, zodat je jezelf blijft bemoedigen in plaats van dat je jezelf bestraft dat je het nog niet weet. Juist het niet-weten is een onderdeel van het vrouwelijk oerprincipe, zoals ook een vrouw zwanger kan zijn en van tevoren niet weet of het een jongen of een meisje is en of het kindje gezond geboren gaat worden en op het juiste tijdstip en welk karakter het met zich meebrengt. Het vrouwelijk oerprincipe is nog steeds heel belangrijk in de mens. Je verbindt je groeienderwijs steeds dieper met de 'vrucht' van wat geboren gaat worden middels jou. De scheppingsenergie die zich in jou aan het ontwikkelen is en die uiteindelijk zichtbaar wordt, heeft een gevoeld dragerschap nodig. Dus hoe meer je zelf koesterend aanwezig bent bij je eigen voortschrijdende ontwikkelingsweg, hoe meer uitgerust je bent als de symbolische zwangerschap zich voltooit.

Het is een van de moeilijkste eigenschappen in de Westerse wereld om het niet-weten, het wachten te 'ver-duren', vooral bij mannen en vrouwen met een hele sterke structuurkrachtintentie. Echter, wil iets zich duurzaam manifesteren (dat is wat

jullie wensen, dat je iets doet van blijvende waarde) dan heeft het dragerschap nodig van de ontkieming.

Wat vaak gebeurt als je in de wachtstand staat, is dat er bij tijd en wijle een laatje opengetrokken wordt waardoor je iets meer voelt of waarneemt. Omdat het laatje nog niet de hele werkelijkheid uitbeeldt, vraagt ieder laatje persoonlijke aandacht om eigen te maken. En als je heel goed de inhoud van dat laatje kan vertegenwoordigen en daar in doorleefdheid mee overweg kan gaan, dan komt zeker het volgende laatje aan bod. De onstoffelijke begeleiding is altijd heel helder, die zegt: als mensen overlijden beoordelen we de intentie van mensen en niet de uitkomst. Maar als jij je bestaan relateert aan de uitkomst, terwijl wellicht die uitkomst in een paar levens hierna pas ligt (dan kan je soms ook al de lijn voelen), dan ben je nu erg teleurgesteld over jezelf, want de uitkomst kan nog niet beantwoorden aan die grote intentie.

Het grootste wonderveld in mensen ligt, dat ze vanuit een zuivere bewogenheid zich verbinden met velden die vernieuwing nodig hebben en die ze aandachtvol steeds weer vanuit het hart benaderen, omdat de optelsom van verbinding van jezelf en anderen met dat veld de vernieuwing uitlokt. Dat houdt in dat als een individu zich heel vaak met een onderwerp verbindt dat hij dat veld meervoudig initieert. Als heel veel mensen een veld eenmalig bezoeken dan is het aantal mensen belangwekkend want dan wordt het ook meervoudig geïnitieerd. Aan de andere kant staan de groepen mensen die niets op hebben met zo'n onderwerp, zelfs nog minder bewustzijn erop hebben en dan zie je een heel speelveld komen van belangen in relatie tot mensen met een zuivere intentie. En dat is het krachtenspel van wat uiteindelijk ergens zal uitmonden. Het enige waar je als mens persoonlijk aan bij kan dragen is hoe zuiver verbonden je bent met het veld wat jouw genegenheid heeft.

Vraag: Kan je het nog een keer zeggen?

Het enige waar je vanuit persoonlijke verantwoordelijkheid mee overweg kan gaan, is dat je elke keer je zo zuiver mogelijk richt vanuit genegenheid naar het onderwerp wat jou persoonlijk raakt. Dat houdt ook in bijvoorbeeld als je naar het journaal zit te kijken, (ik doe iets heel algemeen nu) en je ziet dat er ergens nood is, bijvoorbeeld nu door de klimaatsverandering en je voelt een zuivere begaanheid, dan zal de optelsom van alle echte zuivere begaanheid van mensen (dus niet vanuit angst en schrik 'als het mij maar niet gaat gebeuren ooit') uiteindelijk het energetisch veld daar verzachten.

Het thema 'het wonderbaarlijke'

Het wonderbaarlijke valt je toe, zowel inspiratie ontvangen als deelgenoot zijn aan een wonder. Het komt op het minst verwachte moment, omdat er geen gedachtebesluit achter zit dat er op dat moment een wonder dient plaats te vinden. Je wordt door het wonder getroffen in je hart. Het geschiedt en jij kijkt toe. Dat moet je je altijd realiseren: een wonder kun je nooit afdwingen, ook niet met de mooiste intentie.

Een wonder meemaken maakt confuus. Het maakt je nederig. Je voelt je klein ten opzichte van wat geschied is. Dat is de juiste houding. Want wanneer je het wonder ervaart en je bent al bezig het volgende wonder uit te lokken, dan is het egootje gelijk weer actief.

Het wonder vraagt verwerking. Ik heb een aantal keren toen ik jonger was echt wondergenezingen mogen doen, exceptioneel groot, maar ik weet dat ik tegen mijn toenmalige partner zei: 'Ik heb mijzelf nodig, ik ga wandelen op straat, ik moet het verwerken'. Dat vraagt helemaal niet om het van de daken af te schreeuwen, je kan het later best wel een keer benoemen, maar het vraagt een enorme verwerking van dat je een onderdeel was of het kanaal waardoor het wonder plaatsvond.

Toen het in mijn praktijk ging rondgonzen dat er af en toe wonderen gebeurden gingen mensen soms op de behandelkruk zitten en zeiden: 'Nou ik heb dat en ik heb gehoord dat het straks wel over zal zijn'. Die zaten niet in de deemoed van de ontvangst. Het wonder wat mag geschieden is altijd in samenspel met de ontvankelijke aard van de persoon, of de groep mensen of het maatschappelijk veld wat innerlijk voorbereid is op het wonder.

Hoe je als buitenstaander kan toetsen of dat veld voldoende voorbereid is waardoor jij als kanaal, of hoogsensitief begaafde, het juiste doet op het juiste moment is dus een wederzijdsheid van interactie. Jij mag niet meer wonderen verschaffen dan dat het veld in de ander of in de maatschappij is voorbereid. En dat is een hele belangwekkende om te onthouden, het is niet alleen afhankelijk van jou. Soms zijn het wensen omdat je een ander het gunt, maar de ander dient zelf arbeid te verrichten om in het stadium te komen dat een wonder mag toetreden. En dan is het een cadeautje als iemand vanuit kanaalwerking daarin kan functioneren.

Hoogsensitiviteit en noodgevoelige situaties in een maatschappelijk bestel die buitengewoon effectief zorgvuldig hartgericht handelen nodig hebben.

Hoogsensitieve mensen zijn in staat juist te diagnosticeren, juiste beleidslijnen zichtbaar te maken en juiste beeldvorming te creëren als ze beeldend uitvoerend zijn.

Mensen die hoogsensitief iets tijdig opmerken moeten niet altijd wachten op toestemming van de leiding (die zit vaak wat dichtgemetselder als de mensen op de werkvloer), ze dienen beeldend materiaal te scheppen wat op het netvlies etst en waar iedereen van denkt: kan het zo ook?! Maak mooie beeldopnames, video's, interviewtjes en ga dan kijken of de financiën rondkomen. Dan wordt het wat, want iedere instelling wil het liefst boven de korenmaat uit functioneren binnen zijn eigen vakgroep. Dus zit je toevallig op een plek waar je iets vernieuwends kan uitdrukken en het wordt zichtbaar, dan heb je een hele grote stap gezet. Wachten op leiding maakt oververmoeid, doet het hart uiteindelijk ineenkrimpen, want je kan niet alsmear zo open blijven voelen wat nodig is zonder te doen, dan loop je schade op in jezelf. Dus maak voorbeelden zichtbaar van hoe het anders kan en doe aan goede verslaglegging. Een filmpje is heel makkelijk in een team even via een appje te versturen en dan zeg je: 'Ik wil dit graag bespreken op de agenda'. Dus wordt creatief daarin.

Ik laat het hier even bij want ik ga de laatste 10 minuten verstillingsaanbrengen en wat lichte oefeningen, zodat dat wat geraakt heeft een eigen plek bij jullie zelf gaat krijgen.

Oefening

Voor mensen die de oefening niet kennen willen jullie even naar mij kijken, ik ga vragen of jullie je handen willen kruisen, de duimen ineen willen slaan, en je handpalmen op het hart-longgebied leggen. Waarom vraag ik dat? Omdat in hart en longen de meeste zielsinformatie van jou ligt opgeslagen, het ligt door het hele lichaam heen, maar dit is de meest centrale plek met de meeste herinnering aan wie jij in wezen bent.

Terwijl je je handen op dit gebied hebt liggen vraag ik je te bevoelen hoe het energieveld in jouw lichaam zich verspreid heeft. Of je net zo goed je voetzolen kan beleven als wel je schedel. En zo niet, verbind dan je energieveld gelijkmatig zodat er voldoende energie-overheveling plaatsvindt naar die delen van je onder- of bovenlichaam zodat het gelijkmatiger verspreid is. Middels aandacht en visualisatie ben je hooggevoelig in staat je energieën gelijkmatig te verspreiden.

Wees bewust van je bekken, bovenbenen, knieën, onderbenen, enkels en voeten en bevoel of dit gebied van jouw onderlichaam energetisch gelijk staat aan je bovenlichaam vanaf je taille omhooggericht tot aan je schedeldak. En verplaats eventueel je handen naar die plaatsen toe die extra aandacht nodig hebben voor de herbalancering.

Breid de oefening uit door te voelen of je net zo bewust bent van de rug en de gehele achterkant van je lichaam dan dat je bewust bent van de voorkant van je lichaam. En breng ook hier het energieveld gelijkmatig aan, zodat voor en achter verbonden zijn en een geheel vormen opdat je steun ervaart aan je rug terwijl je in de wereld staat en je steeds meer ook bewust wordt van jouw geraamte als houvast voor je fysieke lichaam en de onstoffelijke werkelijkheid die jouw lichaam dient.

En breng dan weer kruislings de handpalmen op de borstkas met de duimen ineengeslagen omdat dit je steunt om de linker- en de rechterhelft van je fysieke lichaam ook gelijkmatig in balans te brengen waardoor voelen en denken beter aangestuurd worden vanuit een gemeenschappelijk belang en tegelijkertijd het hart hierin aan het roer staat.

Stel aan jezelf een open vraag ten aanzien van jouw hoogsensitieve beleving en bevoel of er een vanzelfsprekend antwoord tot je komt.

Verbind je dan nogmaals met je fysieke lichaam waar de energieën beter in gebalanceerd zijn dan bij aanvang van deze oefening. Voel na waar jij de komende tijd extra aandacht aan kan schenken om je lichaam in balans te houden opdat de hoogsensitieve indrukken die je je eigen hebt gemaakt makkelijker door joulief opgenomen kunnen worden en tot doorleving gebracht.

Hoe meer betrokken jij je tot jezelf verhoudt, vanuit een natuurlijk gezag, hoe moeitelozer je lichaam in balans blijft om uitvoering te geven aan de impulsen die jou eigen zijn.

Leg beide handpalmen op je knieën, verbind je met de ondergrond en kom rustig terug op je eigen wijze uit deze oefening.

Familieconstellatie, de eigen evolutionaire geschiedenis

Er is een mooie vraag. In de voorgeschiedenis, dat kunnen ouders zijn of een broer of zus, kan je in een familieconstellatie wonen waar één van hen, of meerderen, een bepaald ziektebeeld hebben of een psychologische aandoening die effect heeft op het gezinsleven en op jou persoonlijk. Dan kan het zijn dat later in je leven, privé of beroepshalve, er ontmoetingen plaatsvinden in het verlengde daarvan, bijvoorbeeld je trekt cliënten aan die altijd die herinnering aan die familie-opstelling van ooit wakker houden. Het leerproces lijkt zich voortdurend uit te breiden. Sterker nog, sommige

vinden zelfs een partner in het verlengde van een van de ouders of van een broer of een zus die buitengewoon van betekenis was in hun leven. Of ze kiezen voor een werkring aansluitend op wat ze ontmoet hebben in hun jeugd, bijvoorbeeld als je in het gezin een kind met een verstandelijke beperking hebt, zie je vaker dat mensen ook in een instelling gaan werken voor mensen met een verstandelijke beperking, of als je een ouder hebt gehad die veel verpleegzorg nodig had, kan het zijn dat je een medisch beroep gaat kiezen of een zorgberoep. Dus indirect kan de oorspronkelijke constellatie en wat je daarin aan het oefenen bent zich ook later in je leven steeds weer vertalen in een moeilijkheidsgraad van oefening.

De vraag die opgeworpen is: hoe werkt dit nu, is er een soort magnetisch veld van aantrekking en waar is dat dan op gebaseerd? En vooral als hoogsensitief mens, want daar kwam de vraag ook vandaan, met een bepaalde open structuur ben je ook heel fijngevoelig aangesloten op die wisselende processen op die thematiek.

De mens fijnbesnaard zichzelf en het fijnbesnaard in jezelf woonachtig zijn vraagt bij voortdurend een groot gedetailleerd onderzoek.

Veel mensen worden gedurende hun leven afgeleid door derden waardoor ze meer onderzoek plegen naar het functioneren van derden dan naar de psychologische differentiatie in henzelf.

Cliënten die je hebt en ook de mensen die je gewoon ontmoet in je vriendenkring of op je werk, zijn spiegelende reflecties van dat wat in jezelf onderzoek nodig heeft. Niet omdat je bij uitstek uitbeeldt wat die ander vertoont, maar omdat je in jouw eigen eigenaardigheden een respons nodig hebt naar die ander om hem humaan vanuit het hart te benaderen en er restsporen, soms van oude levens, in jezelf herkent in gedragingen van derden die al langer geleden gepasseerd zijn. Dus soms ontmoet je mensen, die hoewel je niet identiek bent aan die ander, waarbij jouw invoelingsvermogen naar die ander buitengewoon scherp is omdat er in jouw onderbewustzijnsveld herkenningssplekken zijn die nog een vertolking geven aan een soortgelijk leven.

Bijvoorbeeld, wanneer mensen levenslang een tekort aan uitgerustheid hebben ervaren, waardoor ze altijd op het maximum van beproeving aangescherpt zijn geweest in handelen en doen, dan kan dit type mens buitenzinnig, daar zit ook het zintuiglijke in, aanvoelend zijn wanneer anderen over hun persoonlijke grenzen kunnen heengaan. Je kan zeggen je intuïtie is ooit opgebouwd op basis van dat je zelf over de grens heen ging omdat uitgerust zijn in dat leven zelden voorradig was. En nu dat het leven zich anders ordent en er meer ruimte en tijd is en geen gebrek aan tijd om tot essentiële zaken te

geraken, kun je hoogsensitief mensen opsporen die uit het lood geraakt zijn omdat ze nooit tijdig rust nemen.

Een ander voorbeeld. Als je psychologisch ooit sterk vervreemd bent geraakt van jezelf, en dwangmatige handelingen kende om jezelf tot rust te manen, dan kan je een sterke aantrekkingskracht ontwikkelen naar mensen die fobie-achtig functioneren. Want in die herkenninggrond van ooit heb je empathie naar hen die daar nu mee gemoeid zijn en omdat dat leven afgewikkeld is en herzien en in een andere ordening gekomen is waardoor je meer bereidwillig bent om jezelf niet dwangmatig te benaderen maar liefdevol, heb je de sleutel in handen om mensen met fobieën te begeleiden. En zo dien je voor jezelf te kijken naar de componenten die bij jou heel sterk focussen op bepaalde zaken en dan vind je soms een diepere ondergrond dan waar je bewust van bent in je dagbewustzijn.

Stel dat je buitengewoon veel empathiegevoelens hebt naar mensen die in onze maatschappij psychiatrisch heten, dan kan het zijn dat je al meerdere levens hoogsensitief bent geweest, maar niet begrepen en uitgezonderd uit de maatschappelijke context en wellicht zelfs opgeborgen bent geweest in een instelling die grensde aan psychiatrie. En dat in de rehabilitatie van dit moment je daardoor met name mensen die zo oversensitief zijn, die als het ware kunnen trillen als een espenblad op al hun indrukken die ze gewaar zijn, kan leren gronden waardoor hoogsensitief een kracht wordt en uiteindelijk niet een psychiatrische aandoening vormt.

Als je je leven in het perspectief kan zien van meerdere levens (als je hier niets mee hebt, laat het los) heb je uiteindelijk heel veel levens geleefd om begaafder overweg te gaan met de eigen menselijke psychologie. Als die randverschijnselen bijvoorbeeld ooit verstandelijk beperkt of biseksueel geweest te zijn dan heb je je daartoe al of niet leren verhouden. De wijze waarop je empathie naar deze onderwerpen voelt in het hedendaagse leven, zeggen vaak iets over je afkomst.

Het mooie is dat je vaak 'uitgenodigd' wordt door de herhaling van ontmoetingen. Hoe meer je aangesproken wordt op deelgebieden van je psyche, hoe vaardiger je wordt in omgang daarmee en hoe dieper je de belevingswereld van de ander gaat verstaan. Mensen met een hoog doorleefd invoelingsvermogen hebben, in mijn beleving, heel veel gedifferentieerde levens geleefd, hebben het leven niet geschuwd en hebben de psychologie van die zelfreisontdekking als het ware behouden waardoor het nu hoog inzetbaar is.

Los daarvan, en dat is een tweede uitleg, het reisgezelschap dat je in een leven meekrijgt aan familie, vriendschappen, mensen waar je een diep gevoel voor hebt, is vaak ouder dan dit leven. En zelfs als mensen uit je reisgezelschap van ooit een hele andere richting opgaan dan jijzelf, dan kan de verbinding die er ooit was maken dat je hoog geïnteresseerd raakt in een gebied dat voor jou voorheen vreemd was. Dus als je geen herkenningssporen hebt in jezelf dan is de verbinding op zielsniveau soms zo sterk dat je je verdiept in iets waar je zelf geen eigen herinneringsveld ooit op aangelegd hebt.

Hoogsensitiviteit en onverwerkte trauma's

Een deelnemster zegt: hoogsensitief en onverwerkte trauma's wordt vaak aan elkaar gekoppeld. Het zijn vaak niet de mensen die zelf hoogsensitief zijn die het aan elkaar koppelen.

Wil hoogsensitiviteit een kwaliteit worden, dien je oude traumata verwerkt te hebben. Omdat hoogsensitiviteit wordt aangewakkerd wanneer je hoogalert bent, bijvoorbeeld uit angst of waakzaamheid en als dat heel lang achter elkaar aanhoudt dan word je sensorisch gevoeliger. En die kwaliteit blijft bestaan nadat de aanleiding daarvan vervallen is. Dat houdt in dat sommige levens die hoogsensitief waren, maar vanuit een angstige ondergrond, wel heel hoogsensitieve kinderen voortbrengt in een nieuw leven maar waar de angst nog afgelegd dient te worden.

Dus er zijn mensen hoogsensitief open die de traumata verwerkt hebben en je hebt mensen die hoogsensitief open zijn maar waar de oude herinneringssporen niet opgelost zijn voor die sensitiviteit, waardoor de hoogsensitiviteit een vorm van waakzaamheid in zich heeft waardoor ze nooit voldoende in ontspanning raken. Zelfs bang zijn om te ontspannen omdat dan vervolgens er iets akeligs gebeurt. Dus ontspanning heeft het stigma gekregen: 'dan ben ik niet waakzaam en dan kan er iets ergs gebeuren', dus deze mensen houden zich ook bij de ontspanning vandaan.

Het is een persoonlijke aangelegenheid van zelfonderzoek als je hoogsensitief bent. (Bijvoorbeeld (hoogsensitieve) mensen die ontzettend in zijn voor dierenwelzijn, maar ooit getraumatiseerd zijn geweest door mensen, kunnen soms nog amper contact aan met mensen, maar daarentegen wel met dieren omdat die onvoorwaardelijk zijn. Dan weet je dat er onder die hoogsensitiviteit naar dieren, oude beschadigingen zitten. Dat iets beschadigd is, is geen stigma, maar vraagt wel aandacht.

Er moet een aan- en uitknop op al of niet (hoog) sensitief zitten

De kunst is te oefenen in neutraal hoogsensitief zijn. Als je hoogsensitief bent bij zaken waar je het niet per se bij had hoeven te zijn, dan zit er een te hoge alertheid, er moet een aan-uit knop op hoogsensitiviteit kunnen zitten.

En veel mensen die alleen maar 'aan' staan, daar zit nog een te hoge waakzaamheid.

Er is een deelnemster, ze zegt: dat 'aan-uit' dat lijkt me een beetje een gevecht en dat woord 'gevecht' komt ook in je woorden terug, terwijl je kan oefenen om het te dimmen.

Ik denk dat het per persoon afhankelijk is, zeg maar mijn hoogsensitiviteit brengt altijd heel veel verantwoordelijkheden met zich mee en soms even helemaal vrij van verantwoordelijk leven, daar heb ik echt een lekkere uitknop voor nodig. Dat houdt in als ik hele gewone dingen doe of ik ben te midden van vrienden, dan heb ik gewoon mijn knop uit want ik ben gewoon horizontaal aanwezig. Ik vind ik ook heel lekker rustig dat die voortdurende hoogsensitiviteit even weg is. Dus voor mij is het niet zozeer dimmen, maar uit verantwoordelijkheid stappen waardoor ik gewoon een van allen ben en niet die verantwoordelijkheid heb. Ik geef normaal al heel veel kennis door.

Als jij gedimd toch van alles kan doorleven van wat je opmerkt, dan is er niets aan de hand met dimmen. Zolang je maar niet volloopt van indrukken die groter zijn dan dat je kan verteren. Het is dus ook afhankelijk van het type werk wat je doet, hoeveel je al opgenomen hebt, of je kiest voor de uitknop of voor de dimknop. Misschien hebben we nu een heel goed antwoord, dank je wel voor je inbreng.

Een aanvulling. Er is hier een mooi voorbeeld, een van de deelnemers werkt veel met vluchtelingen en is altijd heel erg hoogsensitief. Ineens zat ze in een hal met 300 Syriërs die net aangekomen waren en ze kon het eigenlijk amper aan, de gewaarwording van wat daar speelde. Maar ze merkte na een paar maanden dat op dat soort momenten waar veel gaande was, ze toch geoefend bleef om open te blijven.

Omdat je indirect dat veld mee aan het transformeren was. De overvolheid van deze mensen, van de belevingen die ze ondergaan hadden, werd serieus benaderd in het collectief dat ze met elkander vormden. Er zijn soms maar enkelingen nodig die in staat zijn hen aan te zien op waar ze gemeenschappelijk zijn en het veld wordt direct al rustiger. Echter, wanneer de enkelingen die er op dat moment mee uitstaan zichzelf een brevet van onvermogen geven en niet in het hart van de pijn kijken van waar deze mensen mee uitstaan, dan is dat een brevet van onvermogen naar henzelf toe, dat enorm veel impact op de groep heeft die daarmee uitstaat.

Ik vergelijk dat altijd met de Maria-energie, de moeder van Jezus, zij heeft geoefend in haar leven het lijden aan te kijken met een open hart. Zij is, symbolisch, de troosteres voor degenen die lijden. Overal waar een mens (kan zowel een vrouw als man zijn) een medemens met een open hart ontmoet en de pijn van die ander durft aan te kijken zonder te wijken, daar nivelleert die persoon de pijn. Dat is de Maria-energie. Alle mensen die geheel of gedeeltelijk weggijken en de volle omvang van wat hoogsensitief gevoeld wordt niet onderkennen, doet zoveel pijn dat de miskennis bij de mensen die dat ervaren, de pijnlagen sterker activeert. Dus als je het hebt over wondertjes uitnodigen op een onstoffelijk vlak, door het aan te kijken en in je hart ermee bewogen te blijven en in liefde te zijn terwijl je door je eigen rug gesteund wordt, de wervels achter je hart terwijl dat hartchakra zich breed uitvouwt over die groep, dat maakt dat er een rust indaalt in de groep die ongekend kan zijn, puur doordat iemand niet wegloupt.

Er moet een flexibiliteit groeien in je hartchakra, waarin je in één keer immens groot kan worden in het auraveld van dat hartgebied en daarna ook weer heel klein, gewoon je alledaagse ik, blij met waar je dan bent. Daarmee wordt je flexibiliteit geoefend. De kunst is, je dimt naar de maat van wat je waarneemt. Dus stel dat iemand een fantastisch privéleven heeft en er zijn een aantal vriendinnen die het buitengewoon moeilijk hebben, dan is er niets op tegen om even hoogsensitief open te zijn, maar niet als een vaste gewoonte. Je bent alleen open daar waar het werkelijk nodig is.

Ik heb in het verleden wel eens kritiek van mensen gehad: 'Nou Marieke, ik vind het helemaal niets, ik ben nu twee keer bij jou op bezoek geweest maar dat je niet gezien hebt dat dit en dat speelt, daar had je toch op in moeten gaan'. Dan zeg ik: 'Nou lieverd, je hebt een mond, deel wat er is, dan ben ik wakker en open, maar niet vanzelfsprekend zonder dat jij verantwoordelijkheid neemt voor wat er bij jou is'. Snap je? Dat kan niet. Je kan als mens niet altijd maximaal open zijn. Het is een exclusieve gebeurtenis waarin je heel open bent naar anderen en inclusief met jezelf. Je hebt er een keuze in.

Deelneemster: het is ongelooflijk bijzonder als je kiest om je hart open te houden. Je maakt daar dus een keuze in, het is een bewustzijn waarmee je zegt: oké, dit ontmoet ik echt, vanuit het hart en daardoor kan zich dan ook spontaan de gronding openen om dat wat zo veel en wellicht te veel is, uit kan stromen in de aarde.

Ik heb het zelf een keer meegemaakt in zo'n situatie dat mijn voeten letterlijk vast kwamen te zitten aan de ondergrond en dat er tunnels bleken te zijn, haast in die ondergrond, om af te voeren. Ik was alleen maar in mijn hart en werd steeds stiller, omdat het haast te veel was om nog te beantwoorden. Het gebeurde in de eenvoud van

het blijven staan. Ik werd gewoon bewegingloos. Als je gewend bent in moeilijke situaties meteen te ankeren in jezelf en om bijstand vraagt aan de onstoffelijke wereld, dan hoef je je ook geen zorgen te maken.

Het is belangrijk dat je in je geraamte durft te huizen. In spirituele kringen wordt alles vaak in termen van het onstoffelijke benoemd, maar het geraamte is het houvast voor je lichaam en alle spiritualiteit krijgt ondersteuning van het geraamte. Als jij je uit je geraamte trekt, heb je geen houvast in jezelf. Je dient je geraamte voortdurend met aandacht te voeden zodat je kan blijven staan in je waarachtige ik ten bate van de onstoffelijke bewustzijnsontwikkeling die je doorgaat. Want anders ga je je eenzijdig geestelijk ontwikkelen en krijgt je ontwikkeling geen vormkracht.

In het verleden toen de onstoffelijke wereld bij mij aanklopte en dat mijn opdracht uitgelegd werd, toen heb ik wel eens gezegd: 'Hebben jullie je niet vergist? Want ik ben maar een klein nietig mens en hoe zou ik dit dan allemaal dienen te gaan doen?' Toen kreeg ik een inspiratie over valse nederigheid. Dat houdt in dat je je kleiner verklaart dan dat je bent zodat je niet hoeft te doen waartoe je je opgeroepen weet. Als dat eenmaal aan jou bekend is gemaakt, weet je in ieder geval dat het belangrijk is om niet in valse nederigheid te treden, net zomin als in negatieve hoogmoed. Negatieve hoogmoed houdt in dat je groter wilt zijn dan wat je al doorleefd hebt. (Positieve hoogmoed is dat je de hoge moed opbrengt te zijn waartoe je uitgerijpt bent.)

Aangeboren hoogsensitiviteit kent een geschiedenis.

Hoogsensitieve mensen die zichzelf in mildheid herbergen en daardoor empathisch uitstaan naar derden (dit is een bepaalde groep hoogsensitieve mensen en geldt niet voor allen) hebben een inlevingsvermogen ontwikkeld op basis van hun eigen doorgegangene geschiedenis van ooit. Hierdoor hebben ze veel reikwijdte in het verstaan van anderen zonder zichzelf belemmerd te voelen in hun eigen ontwikkeling.

Uitleg: als je het gelijke ontmoet, reis je niet zo snel uit jezelf. De herkenning is er (groten)deels. Het is niet helemaal vreemd. Dat is een redelijk rustige ontwikkelingsweg. Echter, bij het ouder worden, wordt je ontwikkelingsproces aangeschroefd om lerende te worden op gebieden die nog niet bewoond zijn. Je gaat situaties en mensen ontmoeten die hoger prikkelend zijn voor jou om je daartoe te verhouden.

Als voorbeeld, een relatief makkelijk te begrijpen onderwerp. Je woont lang alleen, je kan je hoogsensitiviteit prachtig bemannen of bevrouwen. Je werkveld is prima, precies je maat en en daarna ben je lekker alleen. Die ruimte heb je nodig om je graanschuren weer aan te vullen om vervolgens weer hoogsensitief meelevend te kunnen zijn. Maar ineens ben je verliefd en je hebt een partner die de hele dag om je heen is. Die partner

heeft ook zijn aandacht nodig, maar door zijn opmerkingen en het alledaagse leven word je steeds kritischer naar elkaar, hoeveel je ook van elkaar houdt. En dan bereikt de hoogsensitiviteit zijn maat, omdat je te weinig stilte voor jezelf hebt. Dan kom je in een oefenproces met je nieuwe partner, een extra werkzaamheid om mee om te leren gaan. Dan krijg je heel andere problematiek op je werk, in je straat of in de maatschappij dan waar je eerder mee uitgestaan hebt. Dan begint het oefenproces van je daartoe te verhouden opnieuw.

Overall waar een hoogsensitief mens zich meer aangesproken voelt dan dat hij kan beantwoorden, kan hij (mannen) ineens een heftig verdedigingsmechanisme hebben of zij (vrouwen) zelfs tot tranen geroerd van: 'hoe kan je'. Er is niets op tegen. Er is alleen een nieuwe maat nodig voor rust en ontspanning om dat nieuwe te betreden gebied te ontwikkelen vanuit de aanname dat je niet meer kan terugvallen op het oude bekende. Wie kan zich hierin herkennen?

Er is een nieuwe vraag, die eigenlijk al beantwoord is (gelach), maar die vraag luidt: er is zoveel om je op te richten om vanuit overgave je pad te gaan: je kan je op je hart richten, op het geïnspireerd worden, het toeval wat je de weg wijst, wat je toevalt, maar er zat een buurvrouw naast deze leuke vrouw en die zei: je kan ook je bekken de richting laten bepalen en daar staan veel mensen niet bij stil, maar dat is een heel juist antwoord.

In mijn beleving ligt er een schat van (onder)bewustzijn in het bekken, als je daar jezelf ongemoeid in vrijgeeft. Het mannelijk principe is de astronaut die met alle denkkraft een raket heeft ontwikkeld en die de grootste fallus naar de maan schiet om op de maan te landen, dat is een vernuftig denkwerk. Het vrouwelijk principe is de overgave om in je bekken te wonen. Helemaal te reizen in je onderbewustzijnsveld, zonder censuur, dus als het ware in neutraliteit in je bekken af te dalen. Je weet wel wat je zoekt maar bent niet in structuur aan het zoeken. Je valt als het ware in je bekken en je komt aan in het bewustzijnsveld waar je thuis bent omdat je niet angstig bent en je ontmoet daar je antwoorden. Dat is prachtig. Dat houdt ook in dat als je gewoon bent in je bekken te huizen, je dat al voelt aan je manier van lopen waar het bekken zich naartoe wil bewegen. Echter, het vraagt enige oefening.