

Barbara Driessen

Handboek voor *Sensitief*leven door het jaar heen



Uitgeverij Akasha



Inhoud

Dankwoord 7

Ik neem je mee 9

Hooggevoelig en ontvankelijk 12

Deel 1: Jaargetijden, kringlopen en rituelen 21

Rituelen 22

Oude Keltische feesten 23

De vier seizoenen 29

De twaalf maanden en hun betekenis 43

De namen van de dagen van de week 55

Deel 2: Het jaar rond in 52 weken 63

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| 1 Geven en ontvangen 64 | 27 Innerlijke vrede 116 |
| 2 Moeder Aarde 66 | 28 Geloof 118 |
| 3 Dreamtime 68 | 29 Keuzes 120 |
| 4 De weg 70 | 30 Dromen 122 |
| 5 In je kracht staan 72 | 31 Fantasie 124 |
| 6 Wijsheid 74 | 32 Visualisatie 126 |
| 7 Inzicht 76 | 33 Respect 128 |
| 8 Intuïtie 78 | 34 Vervolmaking 130 |
| 9 Verbondenheid 80 | 35 Mogelijkheden 132 |
| 10 Gebeden 82 | 36 Problemen 134 |
| 11 In balans 84 | 37 Kansen 136 |
| 12 Vertedering 86 | 38 Beginnen 138 |
| 13 Verwondering 88 | 39 Sterven 140 |
| 14 Lust 90 | 40 Loslaten 142 |
| 15 Humor 92 | 41 Toelaten 144 |
| 16 Troost 94 | 42 Herenigen 146 |
| 17 Zachtheid 96 | 43 Verdiepen 148 |
| 18 Storm 98 | 44 Transformeren 150 |
| 19 Verdriet 100 | 45 Veilig zijn 152 |
| 20 Overgave 102 | 46 Liefhebben 154 |
| 21 Trots 104 | 47 Empathisch ouder worden 156 |
| 22 Eigenwaarde 106 | 48 Doorgeven 158 |
| 23 Besef 108 | 49 Verantwoordelijkheid 160 |
| 24 Onderzoeken 110 | 50 Dienstbaarheid 162 |
| 25 Bewustzijn 112 | 51 Bereidheid 164 |
| 26 Vervulling 114 | 52 Communicatie 166 |

Nog meer inspiraties 169

Om verder te lezen 171

Ik neem je mee

Dit boek heb ik geschreven als handboek en inspiratieboek voor sensitieve mensen. Het is een 'alle-dagen-sensitief-leven-boek' geworden. Het boek bestaat uit twee delen. Deel 1 omvat vijf hoofdstukken met informatie die van pas komt in deel 2.

In het eerste hoofdstuk van deel 1, 'Rituelen', lees je in het algemeen iets over rituelen en hun verbindende kwaliteit.

Het tweede hoofdstuk, 'Oude Keltische feesten', vertelt je meer over de achtergronden van de oude Keltische natuurreligie en feesten, en over hoe die in een hedendaagse vorm voorkomen binnen het christendom.

In het derde hoofdstuk, 'De vier seizoenen', worden de seizoenen en hun specifieke energie belicht en word je uitgenodigd om daarop te mediteren.

Het vierde hoofdstuk heet 'De twaalf maanden en hun betekenis' en gaat over de oorspronkelijke betekenis en de herkomst van de naamgeving aan de maanden.

In het vijfde hoofdstuk, 'De namen van de dagen van de week', ga je terug naar hoe de namen van de weken zijn ontstaan en lees je dat veel namen zijn afgeleid van een specifieke natuurgod.

Hierna volgt deel 2, dat in feite de kern van dit boek is. Het heet 'Het jaar rond in 52 weken'. In 52 weken reizen we door de geest, door de wereld van onze innerlijke rijkdom. We rijgen de pareltjes van diverse spirituele tradities aaneen tot een waardevol snoer. We verbinden ons door wekelijks een bezinnende tekst passend bij het seizoen te lezen. Je kunt op elk moment in het jaar instappen.

Elke week heeft een informatieve tekst. Bij deze tekst vind je onder andere inspiraties, meditatieën en creatieve suggesties die je aansporen om je nog meer te verbinden met de dag. Hierbij ben ik uitgegaan van mijn kennis van en inzicht in hooggevoeligheid. Die heb ik verkregen uit onderzoek, door het

schrijven van een boek over sensitiviteit en door de vele artikelen over hooggevoeligheid die ik heb gelezen en geschreven. Dit resulteerde in het schrijven van dit handboek.

Hoe gebruik je dit boek? Je kunt de ochtend beginnen met het lezen van een tekst, deze overdenken en je erop bezinnen. Mediteer op de spreuken en oefen de suggesties die je dichterbij het bewustzijn brengen dat alles één is, dat alles elkaar beïnvloedt en met elkaar verbonden is. Zo leer je de roep van je ziel te verstaan, te doorvoelen en te beleven. En daardoor leer je de valkuilen en schaduwkanten van hooggevoeligheid te overwinnen.

De teksten helpen je in de spiegel van de ziel te kijken. Je ontmoet in de verstillings diepste zelf in het centrum van innerlijk weten. Het wijst je de weg en leert je te vertrouwen op jezelf.

Geef je innerlijk weten de kans zich te ontplooiën en gun het jezelf om je eigen ontwikkeling door het jaar heen te stimuleren. Maak ruimte voor je intuïtie en stel je open voor je innerlijke natuur.

Met dit boek hoop ik een bijdrage te leveren aan respect voor het leven waarin aandacht voor de natuur, de beleving van de seizoenen, het bewust ervaren van de weken en de aandacht voor elke nieuwe dag centraal staan.

Suggestie: zoek voordat je begint met lezen een mooie steen en teken er een symbool op, zodat hij tijdens het lezen je eigen energiesteen wordt.

Wanneer je de affirmaties die je bij de wekelijkse verdieping aantreft uitsprekt, kun je deze bekrachtigen door de steen in je handen te houden. Hiermee heb je al meteen een persoonlijk symbool op je weg van verstillings en bezinning.

Bij elke week word je ertoe aangezet om zelf iets met het onderwerp te gaan doen, bijvoorbeeld met (energie)oefeningen,



inspiraties, rituelen, mantra's en suggesties. Ik heb dit bewust niet helemaal uitgewerkt en ruimte voor een eigen aanvulling overgelaten omdat hooggevoelige mensen dingen graag op hun eigen manier uitwerken, maar daarbij kunnen zij wel een aanzet of prikkel van buitenaf nodig hebben. Met dit boek heb je voor minstens een jaar voldoende prikkels om je sensitiviteit en spiritualiteit te verruimen en creatief te leven.

Waar in dit boek voor het leesgemak over 'hij' wordt gesproken, dient 'hij of zij' te worden gelezen.



Lente: het seizoen van ontwaken

*Dat ik de aarde mag bewonen op de
vleugels van de adelaar en de wijsheid van
de uil, dat ik mij mag openen zoals een
bloem in de lente.*

In de lente ontluikt de natuur, het kind in onszelf wil naar buiten, sprankelend en vol verwachting. Het veranderende licht maakt ons actief na de lange winterslaap. Hooggevoeligen worden dikwijls onrustig van al die lenteprikkels. Ze zijn zo ontvankelijk voor het bruisende nieuwe aan ervaringen en gedachten dat ze moe worden van zichzelf.

Geen ander seizoen is zo krachtig als de lente. Waarschijnlijk zijn de groei en de levenskracht die in de natuur zowel aarzelen als verrassen het opvallendst in de lente. Wanneer het voorjaar echt zijn intrede heeft gedaan, staat in een paar weken tijd alles in knop en kleur. Planten en dieren manifesteren levenskracht maar ook vruchtbaarheid. Vertederende lammetjes dartelen in de wei, vogels bouwen hun nesten, maar ook het belang van overleven wordt duidelijker in de natuur. Vogels komen terug van hun overwinteringsplaatsen en de merel zingt zijn hoogste lied.

Omdat wij onderdeel zijn van de natuur, is ook voor ons de lente het meest vitale seizoen. Net zoals het overal in de natuur gebeurt, zijn ook wijzelf barstensvol energie: we lopen uit, we zoeken de natuur op en genieten van de eerste zonnestralen op het terras. Net zoals in de natuur alles ontwaakt, zo openen wij onze zintuigen voor het lenteseizoen. Na de rust van de winter voel je de inspiratie en groeikracht van het ontluikende seizoen.

Vol energie kun je jezelf overgeven aan de groeikracht van de plannen die je in de winter hebt gemaakt. Je ontkiemt in spontaniteit. In huis en hoofd wordt schoon schip gemaakt tijdens de voorjaars schoonmaak, het zonlicht prikkelt je hersenen en je krijgt lentekriebels als een veulen in de wei. Het voorjaar biedt ons energie die we kunnen opslaan als zonnecollectoren en waar we het hele jaar plezier van kunnen hebben.

Energetische rituelen voor Moeder Aarde en voor vruchtbaarheid kunnen je ondersteunen bij de voorjaarsreiniging.

Oefening: energetische lentedans

Zoek 's ochtends een muziekstuk dat het lentegevoel bij je oproept. Ga ontspannen zitten en luister naar de klanken.

Stel je jezelf dan voor als een kleine bloem. Ga vervolgens op je knieën helemaal gesloten, voorovergebogen zitten zodat je

Maart

Maart, de lentemaand, is vernoemd naar Mars, de god van de oorlog. Waarschijnlijk is deze maand zo genoemd omdat in het voorjaar de strijd, die 's winters door kou en bevroering stillag, weer hervat kon worden. De vernoeming naar Mars kan ook te maken hebben met het gegeven dat hij oorspronkelijk de god van de natuur, de planten en de vegetatie was: in maart ontluikt de natuur en alles komt na de winter weer op gang.

EEN LICHT WEZEN ZIJN
OPENGAAN IN ONTMOETING
LENTESAMENSPEL

*Ik vertrouw op de kracht van de
arend. Hij draagt me op zijn vleugels.
Hij neemt mijn gedachten, mijn dromen
en wensen mee. Hij laat me overzien om
het grote geheel niet uit het oog te verliezen.
Hij wijst me de weg naar de grote geest...*



April

April is de grasmaand. De herkomst van deze naam is onduidelijk. De Latijnse vorm was *aprilis*; volgens sommigen verwijst dit woord naar de naam Aphrodite, de godin van de liefde. Een andere mogelijkheid is dat er een verband is met *aperire*, wat 'openen' betekent. Dit als verwijzing naar de ontluikende, zich openende natuur. De naam 'april' wordt ook wel in verband gebracht met het Latijnse woord *apricus*: 'door de zon beschenen'. Door de zon beschenen opent de natuur zich.



1 Geven en ontvangen

Steeds opnieuw zal ik op weg gaan, door deuren en poorten, nieuwsgierig, verbaasd, vol verwachting van wat het jaar me zal brengen. En steeds opnieuw zal ik thuiskomen...

Ik heb een gids, die mij vergezelt en die ik zal herkennen dankzij mijn intuïtie.
Ik mag mijn gids ontmoeten in de innerlijke stilte van mijn wezen.

Als je geeft zul je volgens de wet van geven als vanzelf ontvangen. Daarom is het belangrijk dat je ook open durft te ontvangen. Neem jezelf in het begin van dit jaar voor om schouderklopjes,

cadeautjes en complimenten met plezier en dankbaarheid te ontvangen. Wijs kritiek of advies niet direct af maar luister naar wat het inhoudt: de andere persoon probeert wellicht contact met

jou te maken door iets met je te delen, niet door je af te wijzen. Versta de kunst om te ontvangen en te genieten van wat je zomaar krijgt en laat los wat je niet kunt dragen of verdragen. Laat toe wat je mee wilt nemen als proviand voor je geest. Bedenk: je geest en lichaam zijn één. Daarmee kun je contact maken met de ander.

Meestal ziet de ander maar een deel van jou. De ander ziet niet de deuren die je geopend hebt, de poorten waardoor je gekomen bent en de weg die je gegaan bent met alle ervaringen,

waardoor je geworden bent wie je bent. Vanuit de kern, de essentie van je zijn, kun je geven en ontvangen. Los van de oude beperkingen kun je liefdevol omgaan met de ander, omdat je weet dat de ander een afspiegeling van jezelf is. Zo ben jij als een boom. De kruin naar het universum gericht, geworteld in de aarde en zichtbaar in de stam. Daarmee verbind je de tegenstellingen tussen boven en beneden, want elke tegenstelling draagt het zaad van de tegenpool in zich.



Oefening: geef je stem de ruimte

Je stem is een kostbaar instrument dat meestal pas opvalt als hij uitvalt, bijvoorbeeld als je verkouden bent. Bevrijd je stem! Neem de tijd: kies een boek en lees een verhaal voor, liefst seizoengebonden, dat je aanspreekt. Neem het op. Luister naar jezelf, hoor of je stem wel klopt met de emotie van het verhaal. Laat je stem horen in gevend en ontvangend spreken en ontdek wat het verschil tussen beide is.

Lees hetzelfde dan nog een keer en breng meer variatie aan in het stemvolume. Hoor het verschil. Speel met je stem totdat je de emotie helemaal in het verhaal verklankt hebt.

Herhaal deze oefening af en toe. Kies daarna een ander verhaal. Het is een heel goede manier om je stem de ruimte te geven en meer vertrouwd te raken met je eigen geluid.



17 Zachtheid

Mensen die geleerd hebben om te praten over gevoelens en aandacht hebben voor hun gevoelens door ze op een creatieve manier vorm te geven zijn minder vatbaar voor tegenslagen en zijn minder vaak ziek. Ze hebben een aangename zachtheid die aanvoelt als een warme liefdesdeken. Bij zo'n mens ben je graag. Die mens straalt warmte uit.

Zachtheid is mild en teder.
Zachtheid is veilig, behaaglijk en warm.

Zachtheid is rond, zonder hoekigheid. Zachtheid kun je horen in een stem of zien in iemands ogen en gezicht. Als je een liefdevol gezicht bekijkt zie je niet alleen humor, maar ook zachtheid. Vrijwel letterlijk zelfs.

Zachtheid kan zitten in een klein gebaar, een woord of en blik. En misschien juist omdat het zo teer is, kun je het beter voelen dan onder woorden brengen en meegaan op momenten van ontroering.

Energieoverdracht: maak een wenssteen

Zet op een steen een goede wens en leg de steen neer op een openbare plek waar voorbijgangers hem vinden. Je kunt er een klein briefje bij doen met een toelichting. Bijvoorbeeld: 'Houd deze steen even vast terwijl je een wens van zachtheid voor de wereld uitspreekt. Leg hem dan terug, want anderen zullen net als jij zachtheid voor de wereld wensen.'



Ik ga mijn weg van hoofd naar hart. Ik doe kleine dingen met grote overgave en liefde.

