

VERSLAG VAN DE
LEZING VAN
28.1.2009

SPIRITUEELE
INTELLIGENTIE

Barbara Driessen



Wijze^{Stichting}R
Voor spirituele groei en bewustwording

Goedenavond, Sensitieve intelligentie oftewel spirituele intelligentie, wat er net gebeurde verklaarde eigenlijk al de titel en waarom? Sensitieve intelligentie, heb ik gekozen als naam van het vrouwelijk en mannelijk bewustzijn wat samen gaat en wat we in de toekomst ook zullen hebben. Mannelijk en vrouwelijk bewustzijn wat met elkaar een groot bewustzijn is en een mens, waardoor je zowel mannelijk als vrouwelijk in staat bent om naar de wereld te kijken, dus 2 delen van jezelf worden dan één, en zo ontstaat een nieuwe mens.

De nieuwe mens is meer en meer al zichtbaar in de wereld en ook in de maatschappij, want juist in de maatschappij zal de nieuwe mens het moeilijk hebben. Ik val meteen met de deur in huis, maar je moet een aantal stappen terug doen. Hoe ben ik gekomen om dit boek te schrijven.

Ik was al een hele tijd onderweg en met onderzoek bezig naar overgevoeligheid, een thema van deze tijd, juist mensen die extra gevoelig zijn, extra invoelend zijn, die het moeilijk hebben, die daardoor niet in de maatschappij meer kunnen functioneren of heel moeilijk. Die doodmoe worden van de toestanden rondom, die heel veel waarnemen en er geen weg mee kunnen. Kortom mensen die heel gevoelig zijn, heel sensitief zijn en daar niet goed plaats in weten en dat heet hooggevoeligheid, hoogsensitieve personen.

En die hoogsensitieve personen, die krijgen dan uitingsvormen die je kunt herkennen in een vorm van autisme en in eczeem, voedsel gevoeligheid, in extra gevoeligheid voor geluid, kortom een heleboel neven vlakken die eigenlijk zeggen, er is meer aan de hand dan alleen het symptoom, er zit iets achter, hooggevoeligheid. En dat heb ik een hele tijd bestudeerd en gezien dat waar je ook komt, hooggevoeligheid eigenlijk een kracht is, maar dat de nadruk ligt op de kracht. Ook dat mensen, die hooggevoelig zijn, soms ermee weglopen en zeggen: ik ben nou eenmaal zo, en dat dan gebruiken om geaccepteerd te worden en dan denken, ik hoef er niks mee te doen, ik ben nou eenmaal zo. Kortom, als je hooggevoelig bent of je weet van jezelf dat je erg ontvankelijk bent en snel moe, snel overstuur van iets, dan zou het kunnen zijn dat je werkelijk hooggevoelig bent en dat je daar ook iets mee kunt doen.

Er zijn een heleboel testjes om er achter te komen of je hooggevoelig bent, maar testjes hoeft helemaal niet, iedereen weet voor zich wel of het ja of nee zo is, of je hooggevoelig bent.

En op het moment is ongeveer de helft van de mensen in een vorm van hooggevoeligheid, in een vorm van sensitieve intelligentie. Als je de stappen doorloopt, die leiden naar sensitieve intelligentie dan kom je ook bij de nieuwe mens. Zoals wij hier zitten hebben we al een hele leerschool achter ons, maar de kinderen die nu geboren worden, die slaan als het ware die school over en die krijgen gelijk al zo'n bagage mee om daar iets mee te doen, dat ze het moeilijk hebben in het leven. Op scholen zie ik ook dat kinderen extra druk zijn of nieuwtijdskinderen of men weet niet wat men ermee aan moet, kortom kinderen die eigenlijk veel te oud zijn voor hun leeftijd. Kinderen die biologisch bijv. 3 zijn, zijn als in een wijsheid van 120, en dat past allemaal in dat kleine lichaampje en dat moet de maatschappij nog in, dus je kunt je voorstellen dat, dat een hele lange weg is. En wij zijn er nog niet op ingesteld of nog niet goed op ingesteld, maar we raken daar meer en meer op ingesteld als wij ons zelf accepteren als nieuwe mens.

Als wij om ons heen kijken en zien wat er op dit moment allemaal gaande is in de wereld, dan zien wij op grote schaal hele grote veranderingen, maar van die veranderingen zijn wij zelf deel, dus wij zijn deel van de nieuwe wereld. Het belangrijkste deel van de nieuwe wereld, vind ik, de sensitief intelligente mens, die begint, die zet zich neer, maakt zichzelf tevreden, gelukkig, met als gevolg, dat de wereld rondom daar reactie op is, dat hoeft niet eens op grote schaal, maar als je zelf begint in de wereld, dan zie je dat het zich uitbreidt, groter en groter, tot er een hele kring om je heen is van harmonie.

Hooggevoelige mensen zijn beeld-denkers en dat kan een kracht zijn, het is natuurlijk een hele grote kracht, maar de kracht zit er in dat je heel snel associaties hebt. Als iemand iets vertelt dan krijg je al een heel verhaal aan beelden in je hoofd en je word afgeleid en je blijft



niet meer bij het onderwerp, dat kan heel vervelend zijn en daar kun je van alles aan doen, maar echt helpen doet het niet. Als je blijft vechten tegen de associaties helpt het niet en daarom is het heel belangrijk dat een hooggevoelig mens iets doet met de creativiteit, met de associaties, uiten, neerzetten, buiten jezelf plaatsen, erover praten, kortom breng het naar buiten. Dat is belangrijk, als het naar buiten komt, doe je afstand, zie je hoe het is en dan kun je ordenen. Als het binnen blijft, dan komt er een veelheid en die veelheid wordt chaos en die chaos wil geordend, maar dat kan alleen maar door het onder ogen te zien. De beste manier om het onder ogen te zien is het beeldend te maken, niet via beelden in je hoofd, maar beeldend neerzetten.

De krachten van hooggevoelige mensen, sensitief intelligente mensen, zijn de extra scherpe zintuigen, dus alle zintuigen kun je oefenen, kun je voelen, en dan kun je er ook aandacht aan geven. Bijv.: Als je zegt, ik ga nu mijn aandacht geven aan ruiken, dan zou je een verandering kunnen maken en je alleen maar richten op wat ruik ik, en zo kun je met voelen, met zien, met horen, je helemaal toespitsen op dat ene zintuig, natuurlijk de anderen zijn er ook, maar als je, je toespitst op dat ene zintuig, ontwikkel je je eigen sensitiviteit en ook je intelligentie, want waar je aandacht is daar is je groei, dus sensitief intelligent wil zeggen, de aandacht is bij iets, maar ook de groei is daar en dat maakt het spiritueel. En dan bedoel ik met spiritueel, het geestelijk bewustzijn, het diep bewustzijn, een staat van zijn die aards is, niet die van zweven, want die golf van zweven die hebben we wel gehad, we zijn met de neus op de feiten gedrukt, we moeten het hier maken en niet daarboven, we leven nu in deze tijd.

Een poosje geleden was het heel erg in, het was een hype om te zeggen, ik ben spiritueel, want dat is onbereikbaar en hoef je niks, spiritueel was een staat van zijn, maar het gaat er helemaal niet om of je een spiritueel mens bent, want onze voorouders en onze grootouders en ver daarvoor, waren ook al spiritueel, alleen zij noemden het anders. Misschien noemden ze het religieus, misschien noemden ze het geestelijk, het had een andere naam, maar het gaat er niet om dat je dat bent of voelt, dat heb ik, maar het gaat erom wat doe je ermee, in de maatschappij en voor jezelf en dat is eigenlijk het enige wat telt. En dan ben je een spiritueel, religieus mens, misschien zonder geloof, misschien zonder kerk, maar wel diep religieus en spiritueel.

Wat ik nu vertel, daar heb ik zes jaar studie naar gedaan en ik kan me voorstellen dat ik af en toe met termen gooi waarvan jullie denken, wat zegt ze nu, je mag gerust vragen stellen, als iets onduidelijk is, dan hoor ik het meteen of na de pauze.

Zoals jullie hier zitten en ik praat over hooggevoeligheid, dan zullen een heleboel mensen denken, hoe zit het dan met die grote groep mensen. Hooggevoelige mensen kunnen niet tegen hele grote groepen mensen, nu zou ik bijna aannemen dat jullie sensitief intelligent zijn, want die mensen kunnen wel tegen grote groepen mensen, maar als je hooggevoelig bent, dan pik je alles op wat rondom je is, je zit a.h.w. in elkaars aura en mensen die daar erg veel last van hebben, kunnen zelfs niet meer met hun partner slapen, die moeten ergens anders slapen, omdat ze voelen, het zit allemaal veel te dicht op mijn huid. Pas wanneer je met gelijk gestemden bent of je voelt dat je helemaal goed bij jezelf bent, dan is dat mogelijk. Dus een van de dingen is dan ook, als je, je niet lekker voelt, waar je ook bent, in de bus, tram, op straat, je staat of zit te dichtbij iemand, dan kan het best zijn dat je op een goed moment of een kwaad moment denkt, van ja, ik heb iets, maar het is niet echt van mij en als je er dan achter komt, dat het niet van jou is, maar het is een aanmerking van iemand, is het juist de kunst om te zeggen, ik denk een mantel om me heen van liefde of een kleur en dat is mijn dekmantel van liefde en daar mag niemand door heen. En zoals jullie hier zitten, kun je dat heel makkelijk doen. Als je iets voelt wat niet bij je hoort, doe een mantel om in gedachten, een mantel van liefde en je beschermt jezelf in warmte en liefde. Ik doe het zelf heel dikwijls als ik op reis ga en er komen allerlei mensen op mijn pad van allerlei kunnen en gedachten, dan doe ik een mantel van liefde om mij heen en het helpt. Je wordt veel minder moe. Soms



helpen de dingen als je ze doet, want als je erover praat zul je denken, ja, het zal wel, maar het is ook zo, wat ik vertel, niks nieuws is, want wat je herkent weet je al, alleen je zou het moeten toepassen in je dagelijks leven en dat is, denk ik, het probleem van de moeheid van de mens nu. De mens van nu weet hoe het eigenlijk zou moeten, als de buurman of de buurvrouw om raad of advies zou vragen, zou je exact zeggen wat je zelf nodig hebt, want je weet het zelf, alleen je gunt het iedereen en je bent zelf waarschijnlijk of meestal de laatste die het jezelf toestaat. Dus één van de dingen in het leven van de hooggevoelige mens is, jezelf toestaan gelukkig te zijn, jezelf toestaan eens lekker niks te doen of jezelf toestaan om blij te zijn.

(Er vraagt iemand of de airco uit mag, deze maakt lawaai) Dat is typisch hooggevoelig, dit is een mooi voorbeeld. Ik hoor lawaai, een hooggevoelig persoon die lawaai hoort, dat lawaai wordt harder en harder, een lekkende kraan, een zoemtoon op de achtergrond, of een koelkast die te hard gaat, daar kan een hooggevoelig persoon helemaal dizzy van worden, maar het is niets nieuws. Onze voorouders waren ook hooggevoelig en sensitief intelligent. Onze voorouders hadden veel minder prikkels, ze hadden geen zoemende apparaten, het was hooguit een kudde koeien die voorbij trok en daar was lawaai van paardenhoeven of van een kar verderop, maar hooggevoelige mensen zijn er altijd geweest, alleen hadden die geen hinder van de omgeving. Wat wij hebben, is een veelheid aan dingen, een veelheid aan aanbod, kijk maar in de brievenbus, kijk maar op internet, als je iets opzoekt op internet, dan krijg je zoveel dat de moed je in de schoenen zinkt. Overall is informatie en wat wil je oppikken aan informatie, dat is belangrijk in deze tijd. Waar zoek ik het goeie, in de juiste hoek, zonder me te verliezen in de veelheid.

Ik gaf een poosje geleden een lezing over hooggevoeligheid en daar was een grote groep vrouwen, maar er waren 2 mannen. En 1 man zat een beetje in te dutten naast zijn vrouw, maar schrok opeens wakker toen zij vroeg, kunnen mannen ook hoogsensitief zijn, dat was heel leuk, want die vrouw had duidelijk verwacht dat ik zou zeggen, nee, maar toen ik zei, ja, toen was ze eigenlijk een beetje teleurgesteld, want ik had eigenlijk moeten zeggen, in mindere mate, vrouwen hebben meer kans om..., toen zei die man, heel terecht misschien tegen die vrouw, ja, vrouwen maken problemen en mannen lossen ze op. Eigenlijk misschien wat kort door de bocht, maar eigenlijk had die man gelijk, alleen vrouwen maken geen problemen, maar sensitieve vrouwen of alle hoogsensitieve vrouwen, willen graag praten over emoties, willen graag uitpraten, willen graag kijken, wat voel ik nou echt of gevoelens delen. Terwijl mannen heel dikwijls de uitkomst willen delen en niet de weg er naar toe. De weg waar je bent gekomen, dat is het mannelijk en het vrouwelijk, het is niet persé dat een man en een vrouw verschillend zijn, het zit in ieder persoon, maar de mannelijke helft in onszelf die wil eigenlijk de uitkomst al en de vrouwelijke kant in onszelf die wil de weg er naar toe en als dat nou een valkuil wordt, dan wordt die weg daar naar toe een ellenlange weg, oeverloos eigenlijk. En dan wordt die man, die mannelijke kant, kribbig en die zegt, zeg nou eens waar het op staat en dan komt het conflict, dus dat is dan een oorzaak van sensitief hooggevoelig zijn, dat je niet duidelijk bent in wat je bedoelt, dat is een valkuil voor hooggevoeligen, die kunnen ontzettend mooi schilderen met hun woorden, zonder te zeggen wat ze echt bedoelen en verwachten dan dat de ander begrijpt en aanvoelt wat ze zelf zo goed aanvoelen. Dus eigenlijk is het zo, als je hooggevoelig bent, probeer te verwoorden, probeer te zeggen waar het op staat, probeer je mening te geven, probeer ook uit te leggen zonder je te hoeven verklaren, als je voelt, ik ben me aan het verklaren, dan word je onzeker, maar als je voelt, ik wil dit delen, het is belangrijk voor mij, dan neem je jezelf serieus en dat is belangrijk voor de hooggevoelige op weg naar hoge sensitiviteit. Dus delen wat je bezig houdt, zonder te blijven hangen in detail.



Hooggevoelig zijn is er in allerlei mate en ook in diverse richtingen. Hooggevoeligheid heb je in 4 richtingen, mentaal hooggevoelig, emotioneel hooggevoelig, somatisch hooggevoelig en spiritueel hooggevoelig, spiritueel hooggevoelig is sensitief intelligent.

Mentaal hooggevoelig, is al van oudsher iets geweest wat typisch mannelijk is, waarbij we ook Jung en Freud, en andere groten uit de geschiedenis kunnen tegenkomen. Zij waren beelddenkers sensitief intelligent, werkten met dromen en kwamen heel duidelijk met hun ideeën naar voren, intelligent met hun ideeën, dus ook zij waren al sensitief intelligent.

De vrouwelijke kant in de mens, emotionele intelligentie, dus de emotionele hooggevoeligheid, dat tref je meer bij vrouwen aan dan bij mannen. Emotionele hooggevoeligheid is meer het invoelen in de ander, dat de ander nodig heeft, de empathie, het klaar staan voor, maar ook de valkuil, want voordat een ander al gevraagd heeft van, wil je dat doen of een andere vraag heeft gesteld, heb je zelf al ingevoeld wat het antwoord moet zijn en dan is het de kunst om jezelf in te houden. Wachten tot die ander vraagt en als die ander vraagt, dan kun je komen met hulp, advies of wat er verder ook is, (advies is eigenlijk niet zo gewenst, maar je kunt erop ingaan). Hooggevoelige emotie, het woord zegt het al, ik zie dat er pijn en lijden is, sta je al klaar om daar in te zorgen en door het zorgen kweek je eigenlijk je slachtoffer, dus door het zorgen, ongevraagd zorgen, maak je dat de ander jou hulp nodig heeft en je scheidt een situatie waarin je van elkaar afhankelijk wordt en die situatie moet ook maar zo blijven, want dat werkt goed. Een van de voorbeelden van hooggevoeligheid, is dat je, je heel goed kunt voelen in een crisis-situatie. Ik ken een aantal huwelijken vanuit mijn praktijk, die hebben de beste herinneringen aan een crisissituatie, want wat gebeurt er in een crisis, dan vallen alle maskers af, dan ga je misschien wel met elkaar ruzie maken of in conflict, maar je gaat in communicatie. Je komt eruit en als je eruit komt, zo heel langzaam de eerste stappen, dan voel je een soort verlichting en dan voel je dat het goed gaat en dan ben je weer blij. De gezinnen of de mensen die ik ken, die vonden het heel fijn om uit die situatie te komen, want ze waren zo dicht bij elkaar, maar toen ze uit die situatie kwamen, toen hadden ze niks meer, want er was geen crisis meer en oh, mijn god, wat moesten ze met het geluk, toen hebben ze maar weer gauw een crisis opgezocht om weer in die intimiteit te raken. Crisisintimiteit, is voor een hooggevoelig persoon heel belangrijk. Vandaar ook, dat hooggevoelige personen heel dikwijls die situaties opzoeken. Het zijn hele goeie hulpverleners, maar ze worden na verloop van tijd doodmoe van het geven, omdat het geven éénrichting verkeer wordt. Als geven ook ontvangen is, dan blijft het in balans. Maar om die balans te hervinden is het heel belangrijk dat je zegt, waarom geef ik, letterlijk en figuurlijk, waarom geef ik. En als je weet, waarom je geeft, dus niet het geven om terug te krijgen, maar geven vanuit pure liefdadigheid of barmhartigheid of hoe je het ook noemen wilt, je geeft omdat het voor jou goed voelt, dan weet je ook dat je niet uit bent op bevestiging om aardig gevonden te worden, en dan word je ook niet moe. Dus die graadmeter van moe worden is eigenlijk de graadmeter om te zeggen, ben ik wel goed bezig zoals mijn hart het wil en niet zoals mijn hoofd het wil.

Als we uit de spulletjes willen weg zijn, dan hebben we heel dikwijls het woord 'loslaten' in gedachten. Het woord, loslaten, betekent- achterlaten van wat niet meer bij ons past- maar ook om heel goed bij jezelf na te gaan, wat betekent loslaten voor mij. Dan kom je er eigenlijk achter, dat, dat wat je loslaat je ook weer meeneemt in de volgende situatie, alleen in getransformeerde vorm. En in die getransformeerde vorm, dan zie je ook dat alles wat op je levensweg kwam eigenlijk jou bagage is, jouw pakket, om daar te komen waar je nu bent. En soms lijkt dat van een ander veel mooier en makkelijker, maar dat is ogenschijnlijk. Alleen zoals je zelf wordt geboren, met dat pakket, met die ontwikkeling, daar zitten de levenslessen in. En alle levens met grenzen, met doelen, met pijntjes, met opstaan, maak je van je levenslessen je levenstaak. En door al die lessen te begrijpen, kom je bij, wat is uiteindelijk je taak in dit leven. Als je die lessen niet zou krijgen, zou je nooit aan je levenstaak toe komen,



dus gaandeweg komt die oplossing in je eigen leven en dan weet je, dat wil ik, en daar ga ik voor en niet langer via omwegen, nee, dat is mijn weg.

En die weg ga je dan en dan kom je door 7 poorten, 7 poorten zijn overal beschreven in de geschiedenis, in de mythologie, in de bijbel zelfs, overal kom je door 7 inwijdingen, en nog steeds zijn die inwijdingen van kracht. Als ik kijk naar de inwijdingen die de mensen om mij heen hebben gemaakt, die mijn opa maakte, die andere mensen vooral hebben gemaakt, die zijn door die poorten gegaan, die komen op hun plek, dan moeten ze neerzetten wat ze zijn geworden in het leven.

De eerste poort die je doorgaat, en die zullen jullie ook vast herkennen, is de poort van verdeeldheid, van veelheid, van dualiteit. De eerste poort die zegt, is het goed of is het slecht en die wil benoemen, want wat we benoemen, dan weten wij hoe het is, dat begint al bij de geboorte, moeder- kind, licht- donker, goed- kwaad, warm- koud, kortom we leren steeds benoemen, links- rechts. En zolang wij blijven benoemen is er ik en jij en gescheidenheid. Dus die eerste poort, die zegt eigenlijk, als wij nu die dualiteit opheffen, en het zien als polariteit, dan zien we dat alles wat gebeurt echt kan en moet zijn en dan houden we die meningen of die vingerwijzingen, van dat is slecht, die houden we in. We hebben geen oordeel meer. Mensen gaan allemaal hun eigen weg en wat er in de wereld gebeurt, zijn wij daar niet verantwoordelijk voor, we zijn alleen verantwoordelijk voor onze eigen dualiteit, en hoe geven we daar vorm aan en zijn we in staat om dat te zien? Als twee delen van een medaille, dus als een polariteit en niet langer als een gevecht. Zolang wij blijven hangen in dat gevecht zitten wij in de eerste poort, blijven wij voor die eerste poort en komen niet verder. Natuurlijk als wij verder gaan dan zullen we nog regelmatig denken, is dat goed of is dat nou niet goed, maar je weet dan, je bent je bewust, dat je je gaat onthouden van oordeel, dat alles er kan zijn op de juiste tijd.

Als je door de tweede poort gaat, kom je voor de poort te staan van onduidelijkheid en verslaving en daar leg je dat af. Je legt de onduidelijkheid af en je legt de verslaving af en dat wil zeggen, dat je op weg gaat naar een zuivere en heldere communicatie en dat je niet meer verslaafd bent aan genotsmiddelen. Dat je wel kunt genieten, maar dat je ook als het moet, goed zonder kunt. En bij die verslavingen kan alles horen, roken, drinken, seks, alles kan dan bij een verslaving horen, als genieten een verslaving wordt. Dus bij de tweede poort zeg je, wat heb ik en wat heb ik nodig, dat zijn eigenlijk de vragen als je bij de tweede poort verder wilt, dus steeds denken, hoe sta ik hier, waar wil ik naar toe en wat laat ik achter en dan weet je ook, dat dat de enige manier is om verder te gaan, helderheid, duidelijkheid en los van verslaving.

De derde poort, is de poort van empathie. Als je voor de poort staat, dan weet je dat er leed in de wereld is, dan voel je, dat je eigenlijk een troost wilt zenden naar de wereld, maar dat je dat niet kunt, een innerlijke troost, een existentiële eenzaamheid, dat voel je van binnenuit, maar er is geen mogelijkheid om de wereld te veranderen, dus je verandert jezelf en bij die poort zeg je dan ook tegen jezelf; Mijn hart heeft een sleutelwoord, net zo als de computer een wachtwoord heeft, heeft je hart een sleutelwoord. Als je door die poort gaat is het goed om tegen jezelf te zeggen wat het sleutelwoord is, dus als het sleutelwoord Liefde is, om maar even een simpel voorbeeld te geven, dan zeg je tegen jezelf, Liefde, als je iemand ontmoet en dan weet je dat die ander toegang tot je hart krijgt, maar als je die ander niet toegang tot je hart of je hoofd wilt geven, dan geef je een ander sleutelwoord, want dan heb je ideeën die je uitwisselt, maar als je op harte niveau uitwisselt, dan is het goed om daarvoor een sleutelwoord, een wachtwoord, voor je hart te hebben. Die ander toe te laten, dat zeg je niet hardop, dat zeg je in gedachten en als je in gedachten iets zegt met de woorden van je ziel,



dan uit het zich in je lichaam, dat is het mystieke, dan krijg je een glimlach, of je ziet er vrolijk uit, maar het werkt naar de buitenkant toe.

Dan ga je verder naar de vierde poort, de poort van de liefde, de poort van mededogen, de poort van empathie. Je hebt 3 dingen achter je gelaten, dan kun je alleen nog maar verder, je kunt eigenlijk niet meer terug, want als je op die weg bent gekomen, dan weet je, dat als je terug gaat, dan zul je altijd verlangen hebben en heimwee naar wat je achter laat. En dat heimwee is een heimwee naar het volmaakte, dat volmaakte heb je min of meer in de verte gezien, door een poort, als een ervaring, als een mystieke ervaring, dus je loopt verder, maar als het te moeilijk wordt of je kunt niet verder, dan blijf je dus verstrikt in het heimwee. En er zijn heel veel mensen in deze tijd die het risico niet durven lopen om verder te gaan, maar die hervallen in het oordeel, in de verbittering, in het cynisme en cynisme is juist de andere kant van humor en relativieren, dus dat is heel jammer dat mensen voelen, ik word cynisch. Als je dat in jezelf voelt dan zou je kunnen zeggen, maak het zacht van binnen, waar is het sleutelwoord, het sleutelwoord van het hart. En dan kun je verder, dan ga je verder onderweg, want als je verdergaat onderweg, dan kom je bij de volgende poort.

De vijfde poort, de poort van dwaling. Dwaling en doorgaan, want juist die dwaling is de terugval en het doorgaan is het onderscheidingsvermogen, want in dat onderscheidingsvermogen, weet je wat goed is voor je, weet je wat je moet kiezen en veel hooggevoelige mensen hebben moeite met kiezen, want als je kiest, dan denken mensen dikwijls, dan zijn er zoveel dingen die blijven liggen, dat telt dan niet meer, dan kan ik dat niet meer doen, maar juist voor die poort weet je, als je voor 1 ding kiest en je loopt door, dan weet je dat al die andere eigenschappen, capaciteiten, allemaal samenvatten in het ene stuk, want je neemt jezelf mee. In die ontplooiing, in dat onderscheidingsvermogen en in dat vermogen weet je, wordt je leven statisch, je gaat verder en verder.

Als je verder gaat, kom je bij de poort van de herinnering aan het volmaakte, dat zei ik net al, ik heb zelf die herinnering een keer heel duidelijk ervaren toen ik aan het strand van Schiermonnikoog liep. Ik raapte een schelp op en die schelp bestond uit 2 helften en die 2 helften zaten stevig aan elkaar vast, maar ik was misschien een beetje onzorgvuldig, er viel 1 helft af. En toen dacht ik van, ja, wat gebeurt er als je geboren word, er valt gewoon een stuk weg, en ik kan het wel lijmen maar het is allemaal gemaakt, ik wil het bij elkaar houden en het kan niet. Ik liep door met die ene helft en de herinnering aan heelheid, maar het was maar 1 helft en daar heb ik verder over nagedacht, stel je voor, dat het mijn leven zou zijn, of uw leven, dan heb je 1 helft en je hebt je herinnering aan de andere helft. Stel die andere helft voor als het universum of als de eeuwigheid of daar waar je vandaan komt. Je hebt, als je geboren wordt, die blauwdruk van het innerlijk en je hebt ook herinnering aan vrede en harmonie, dus dat neem je mee, je wordt ouder, je gaat zoeken, je wilt graag weer die eenheid ervaren, maar die eenheid is kosmisch, die ervaar je nooit op de wereld, want wat je op de wereld ervaart is alleen maar een afspiegeling van het kosmische. Mensen maken dikwijls de fout, wie niet, want we zijn mensen, om in de ander het volmaakte te zien, die partner moet dan beantwoorden aan het volmaakte, want die partner is immers de kosmos en het heelal. Die afspiegeling verwacht je, dus met die verwachting is het altijd teleurstelling, maar die verwachting gaat ook naar je moeder. Als je geboren wordt, dan heb je een herinnering aan een warme eeuwigheid, kosmische moeder, en die aardse moeder is een afspiegeling, maar die schiet altijd tekort, want het is ook maar een mens. Dus wanneer je steeds maar dat verlangen, dat kosmische verlangen, projecteert in een aardse behoefte, doe je de ander tekort, ook jezelf, maar ook de ander. En dan komt er een vorm van dat je eigenlijk geen contact kunt maken met de ander, dat je eigenlijk onbegrepen blijft, want je wensen worden niet vervuld,



want je zoekt het in de ander en daar vind je het niet en dan kun je heel lang je leven door van partner wisselen, want je zult het nooit vinden. Wat je bij de ene achterlaat, neem je bij de ander weer mee, pas wanneer je erkent dat je op zoek bent naar een stukje eeuwigheid in de ander, dan kun je in de ander het verlangen herkennen en als je het verlangen in de ander herkent, dan kom je bij respect en aanvaarding. Vanuit die ervaring merk je, wij zijn soulmates, want wij herkennen elkaar in de existentiële eenzaamheid. En dat is een eenzaamheid die wil niet opgelost worden, maar die wil herkend worden en door die herkenning kan je elkaar zo accepteren, dat je een heelheid bent. Los van elkaar, maar ook met elkaar ben je een heelheid. En acceptatie, aanvaarden is eigenlijk het slotwoord, acceptatie is gezien wat er is, acceptatie is nog altijd het horizontale niveau, aanvaarding is het spirituele, het verticale niveau. Aanvaarding is bijna iets 'goddelijks' om het zo te noemen, iets spiritueels, je aanvaardt het. Als je accepteert, is het altijd onder voorwaarde, maar als je echt voelt, dit is een soulmate, dan kom je in een onvoorwaardelijke Liefde. Mij is weleens gevraagd: bestaat onvoorwaardelijke liefde, volgens mij is onvoorwaardelijke liefde, die vorm van spiritualiteit waarin je de ander herkent, maar waarin je de ander niet invult, dus waarin die ander mag zijn wie hij/zij is.

Dan kom je bij de volgende poort, dat is de poort die los staat van het oordeel, dus je accepteert, aanvaardt die ander zoals die ander is en als er vragen zijn naar die ander van, waarom doe je zo, dan vraag je ook, waarom doe je dat, maar je gaat er van uit, dat die ander nooit iets doet om jou te kwetsen, want je bent zo vergroeid in je eigen geestelijke wereld, dat je weet dat die ander weleens dingen kan zeggen die niet zo prettig voelen, maar dat is bedoeld om het hart te luchten en niet om te kwetsen. Dus in die periode of in die fase van je leven word je eigenlijk niet meer gekwetst, want je weet wat een ander zegt, zegt meer over de ander dan over jou. In die fase kun je ook een gids zijn, een gids zijn door te leven, door je eigen wijsheid te leven, door te leven wat je van binnenuit voelt, dus door een goed mens te zijn. En door die gids te zijn zul je merken dat er ook van zelf mensen naar je toe komen, omdat je die gids bent en daar hoeft je niks voor te doen, dat gebeurt. Je hoeft niet te denken ik begin morgen met de praktijk, want als het echt gebeurt op dat niveau, dan komt het, daar kan je niet om heen, want je staat voor die poort en die poort zegt, alles in het leven komt op de juiste tijd.

Dan ga je verder naar de 6^{de} poort en de 6^{de} poort is een poort in het leven die eigenlijk best heel moeilijk is, want dan kom je bij los zijn van gehechtheid. Gehechtheid, we zijn allemaal gehecht, we zijn allemaal gehecht aan de aarde, we zijn gehecht aan onze medemens. We kunnen wel zonder onze medemens, maar het is heel fijn dat de ander er is. We hebben allemaal een vorm van hechting. En om die hechting los te laten zegt die volgende poort, probeer los te komen van hechting, want dan kom je bij het ware geluk. En los komen van hechting, dat wil niet zeggen dat je morgen maar je hele huis naar de kringloop moet doen, maar het wil wel zeggen, dat wat er is geniet daarvan. En kijk in huis wat er is aan overbodige dingen en al die dingen die energie vragen van je, misschien kunnen ze wel weg of doe ze in een doos en zet ze in de kelder of op zolder, je zult merken dan wordt het rustig, dan wordt het echt los zijn van gehechtheid. Je kunt het doen als oefening, maar je kunt ook zeggen, nou ik kan inderdaad met veel minder rond. En dan merk je ook dat je veel meer geniet van de eenvoud en dat de veelheid heel dikwijls of echt als te veel voelt. Als je dat hebt gedaan, je bent rondom bezig geweest met te kijken van wat is er allemaal te veel in mijn leven aanwezig, dan kom je ook bij het te veel aan mensen, het te veel aan kennissen. Wij hebben allemaal mensen om ons heen en mensen gaan soms een periode mee en dan is die periode over, want wij groeien, maar heel dikwijls blijven wij gehecht aan situaties en wij weten, dan wordt het kerstmis, dan maar een kaart sturen, dit jaar nog maar en je doet het weer, maar je



komt niet tot een energie uitwisseling die je wenst en eigenlijk zou je willen stoppen, maar dat is eigenlijk een energie die je naar je toe haalt en niet meer bij je klopt. Als je dan eerlijk zou zeggen tegen een ander, we hebben een hele goeie tijd gehad, we zijn uit elkaar gegroeid, dank je wel, en dat in je eigen, respectvolle woorden, die heel respectvol zijn en niet bedoeld om te kwetsen, dan heeft het ook zin, want misschien zit die ander al heel lang op die woorden te wachten. En dan merk je ook, inderdaad dat om de zoveel tijd kom je bij mensen en daar loop je even mee en je gaat weer verder. En als je dat heel duidelijk hebt en je kunt daar in oefenen, we gaan samen op weg en we leren van elkaar en als die spiegel niet meer spiegelt, dan kun je elkaar loslaten. Elkaar los laten in je eigen energie, maar niet via allerlei draadjes verbonden blijven, we willen gehecht blijven. En als we dan denken aan, overal hangen draadjes aan ons, want zo werkt het, overal zitten kleine draadjes en die draadjes komen af en toe in trilling en soms zelfs onder elektrische spanning en dat is wat aan ons trekt, wat aan ons triggert. En als we dan zeggen, laten we eens kijken welke contacten hebben we, welke willen we los laten en welke willen we mee verder gaan, dan kunnen we ook weer verder in de poort van het los laten van het ego, want het los laten van het ego zegt, wij hoeven niet meer aardig gevonden te worden, wij zeggen wat we vinden en wij weten wie we zijn en daar gaan we voor.

En de laatste poort, is de poort waarin je eigenlijk weer terugvalt naar alle andere poorten, omdat je weet dat je daar door heen bent gegaan en je ziet andere mensen ook door poorten gaan en ieder op hun eigen niveau en daarom kun je ook heel goed kijken, waar is een ander, waar loopt een ander, daar heb ik ook gelopen en dat deed ook pijn en je gaat herkennen, maar je neemt een ander de poorten niet meer af. Je laat iedereen lekker door zijn eigen poort gaan en lekker eigen ervaringen op doen, want het enige wat telt is, de eigen ervaring!

Hoe goed de ander het ook met je bedoelt, de ander heeft zijn eigen ervaring en die kun je nooit over brengen, wat telt is de eigen ervaring. Dus wanneer je bij die poort bent, bij de uiteindelijke poort, dan kun je eigenlijk alle andere poorten visueel maken, voor je zien, want daar heb je ook gelopen en dan zeg je ook niet, ik ben al zo ver, want dan weet je in bescheidenheid, dat je zo weer terug kunt vallen. Die ander hoeft maar voor poort 2 te staan en ruzie met je willen maken, kun je zo maar terug vallen naar poort 2, dus als je daar bent gekomen hangt het af, welke mensen heb je om je heen, met wie ga je om, halen die mensen het beste in je naar boven of halen die mensen juist al die ouwe troep bij je naar boven.

En dat is je eigen verantwoordelijkheid waar je zegt, ik kies voor mensen die mij spiritueel voelen of die mij blij maken of die mij de zin van het leven mee geven, want de zin van het leven is de zin die je er zelf aan geeft. En vanuit die zin ga je kijken, wie past hier bij, wie vult dit aan zonder het in te vullen, dus als je daar bent, dan word je niet kritisch, maar je gaat wel onderscheiden, wat heb ik nodig op een hoger plan, op een spiritueel niveau ; En dat zijn de 7 poorten van doorgaan of bewust zijn.

Vraag: Soms laten andere mensen je af en toe iets inzien, en dan mag je achteraf blij zijn, dat je die troep hebt gezien, omdat je het dan los kunt laten, omdat je er dan iets mee kunt doen.

Antw: We hebben allemaal de ander nodig. Het zou arrogant zijn om te zeggen, we hebben de ander niet nodig. We staan voor een poort en die ander laat ons iets zien voor een bepaalde poort, en dan weten wij opeens, dat was onze blinde vlek. Als de ander iets zegt en je voelt je daardoor gekwetst, boos of geïrriteerd, dan is dat gegarandeerd een plek die nog triggert, die nog niet verwerkt is, want je leert jezelf het beste kennen door irritaties. Wat irriteert jou, wat doet je pijn en vanuit die conclusie kun je ook kijken in welke, voor welke poort in je leven je staat. Ik heb die poorten beschreven in mijn boek, maar misschien is het een beetje warrig om



het allemaal te onthouden, maar het is echt heel duidelijk in je leven, dat je steeds weet, daar sta ik.

Uit de zaal: Omdat u zei van, je kiest mensen uit of mensen die de rotzooi bij jou over hoop halen of mensen die jou blij maken, vandaar die vraag ...

Antw: Je kiest ze uit en dan bedoel ik, de mensen die in je leven met je omgaan. Als ik dan kijk naar de sociale of de maatschappelijke of je werksituatie, dan kun je mensen niet kiezen, dan krijg je mensen naar je toe en die mensen, daar heb je het mee te doen. Als je dan vanuit jezelf weet dat ook die mensen door poorten gaan, dan kun je dat laten, dan kun je daar met mededogen naar kijken en dan hoef je ook niet opgewonden te raken als iemand iets doet wat je helemaal niet begrijpt, want het gaat niet om jou, die persoon is ook bezig om zijn weg te vinden, alleen is dat heel vaak niet bewust. Iemand is zich lang niet altijd bewust van zijn daden. Dus dat zijn dingen die kun je niet kiezen of misschien kun je ze wel kiezen, maar meestal zit je daar in een werkpatroon waar je zelf weinig invloed op hebt, maar dan zou je des te meer in je privé situatie moeten gaan kijken naar wat heb ik nodig om het in balans te houden.

Uit de zaal: Mevrouw bedoelt denk ik meer van; je hebt van die agressors of ik noem ze ook wel, knopje drukkers, nodig om bij een diep weggestopt probleem in jezelf te komen, in jou eigen bewustzijn. In die zin kun je ook waarderen dat die mensen "ouwe troep" in je omhoog halen.

Antw: Ja, dat klopt, we hebben ook anderen nodig, als die ander liefdevol ons dingen laat zien, zonder te zeggen, kijk eens wat ik bij jou zie en dat moet maar eens opgeruimd worden, is dat liefdevol. In deze tijd kom ik heel veel mensen tegen, die eerst de ander tot een slachtoffer maken en altijd raak. Als ik met een groep begin en ik zou beginnen met, terug gaan naar je jeugd en naar je emoties, via een geleide fantasie, dan kun je zo werken dat je altijd bij pijn uit komt, want pijn hebben we allemaal. Als iemand er op uit is om altijd pijn naar boven te halen, dan groei je niet, ergens in ons is dan; de hoop opgeven op een beter beleven. Het verleden is, als je daar vol mededogen naar kunt kijken, dan weet je ook dat je nu de verantwoordelijkheid hebt om met het toen iets te doen. Je kunt er wel als slachtoffer in blijven hangen en er zijn altijd mensen die dat slachtoffer wel kunnen bekrachtigen, maar als je daar dus evenwicht in vindt en niet blijft hangen in een bepaalde rol, dan weet je ook, pijn hebben we allemaal en pijn heeft ons juist geleerd om te worden wie we zijn.

Toen ik ging kijken naar wat is hoogsensitiviteit toen kwam ik in huizen terecht waar mensen stempels hadden van, ontoerekeningsvatbaar, paranoia en noem maar op, een heleboel stempels. Daarachter ontdekte ik eigenlijk, dat er een hele diepe spirituele kern was en dat de mensen die daar waren, die spirituele kern niet op de wereld konden zetten, dus die mensen werden behandeld, werden onder medicijnen gedrukt als het ware, omdat ze die spiritualiteit niet konden beleven en dat was een van de aspecten die heb ik gezet in een verhaal en die wil ik even voorlezen:

Ik heb een engel ontmoet. Ze stond op het perron, wachtend op de volgende trein. Het regende, ze doofde haar sigaret en keek me aan met een diepe blik. Ik zag achter haar ogen het verhaal van gestolde liefde. Ze vroeg me hoe laat de volgende trein kwam. We raakten in gesprek, haar open boek bladerde van paranoia naar schizofrenie. Ik stelde vragen en zij gaf antwoorden met de wijsheid van een veel te oude geest in een veel te jong lichaam. Het ontroerde me, haar openheid, haar puurheid, haar stille schreeuw om liefde. Ik ging naast haar staan, in haar geest, ze moet het gevoeld hebben. Zij miste de eigenschap van het verbanden



leggen, losse delen van haar leven vielen uit het grote boek. Andere welzijnswerkers houden voor haar de bladzijden bijeen, maar die anderen begrijpen haar niet en vangen haar in hokjes om de juiste medicatie toe te kunnen dienen. Ze vertelde me dat ze van haar moeder hield, hoe ze op haar moeder lijkt. Vind jij je moeder lief, vroeg ik, ja, mijn moeder is mijn enige schat. De trein naderde. Ze vertelde me nog snel hoe vaak ze er al voor had willen springen, steeds wachtend op de volgende trein. Ik wenste haar een fijne dag met haar moeder en in een flits omhelsde ik haar, even heb ik een engel ontmoet.....

Pauze.

Vraag: Welke aanwijzingen heeft u voor het hoge percentage hoog-gevoeligen, hoe komt u aan de aanwijzingen?

Antwoord: De wetenschap is al een tijdje geïnteresseerd in hooggevoeligheid, met name tijdens de Tsunami, men vroeg zich af hoe het kwam dat de dieren weg waren en de mensen bleven. Een hoogleraar aan de universiteit van Utrecht heeft een onderzoek gedaan met mensen die mediteren, ik heb daar ook aan mee gedaan. De mensen werden via elektroden op de nagels aangesloten op een machine die hun emoties kon meten. De mensen gingen mediteren, je kon zien dat ze na ongeveer 20 minuten rustig werden. Er was van tevoren gezegd dat er op een bepaald moment een hard geluid zou komen, maar ze zeiden niet wanneer. Op het moment dat het geluid kwam zag je een piek op de monitor nog voordat het geluid er was. Deze zelfde proef werd gedaan met mensen die gewoon op straat aan het winkelen waren. Ze lieten die mensen ook mediteren, maar dat hadden ze nog nooit gedaan dus ze kenden die staat van meditatie niet en zij hadden de piek pas op het moment dat het geluid er was. En daarmee zegt de wetenschap, dat mensen die met aandacht en zorgvuldigheid leven, die in het Nu leven, of ten minste zoveel mogelijk, die voelen aan wat er gebeurt. Het aanvoelen is meer een innerlijk weten dat er iets staat te gebeuren. Zo is er in deze tijd een hele grote vorm van onrust, mensen pikken op wat er in de wereld aan de hand is. Er is zelfs bewijs van in de wetenschap dat er een nieuw soort mens aan komt, één met een ander ontvangst apparaat.

Vraag: Kunnen hooggevoelige mensen beter bijdragen aan een betere wereld?

Antwoord: Ik denk dat een betere wereld er komt als we allemaal vanuit aandacht en liefde leven, of we nou hooggevoelig zijn of niet. Hooggevoeligheid is geen gave, het is een mogelijkheid, het is niet meer of minder dan anders, maar het is wel een kans. Een kans om te komen tot een betere wereld en omdat die kans zo persoonlijk ingrijpt, kun je er iets mee. Je kunt in ieder geval jezelf veranderen om zo voor jezelf een betere wereld te maken.

Vraag: Hoe kunnen we ons hooggevoelige kind steunen en begeleiden?

Antwoord: Die vraag hoor ik vaak, op kleuterscholen komt het heel vaak voor. Moet het kind zich aanpassen, of moeten de ouders zich aanpassen? Ik ben met een groep mensen in het onderwijs bezig om hun te coachen en te begeleiden hoe ze met deze kinderen om moeten gaan. Een paar van de dingen is consequent zijn, geduldig zijn en een voorbeeld zijn, en dan niet met woorden maar met daden. Daarnaast speelt het dagritme een rol, waarin het kind wel mede kan bepalen, maar waarin het vooral structuur en consequenties van de ouders krijgt.

Vraag: Wat als je mensen kunt waarnemen, die andere mensen niet kunnen zien, zoals geesten?

Antwoord: Er zijn energieën, en je ziet er net zoveel als dat je zelf toe laat. Wij bestaan uit energie, niet alleen uit materie, die energie die blijft. En de energieën van overleden mensen kunnen in principe om ons heen zijn. Het is zelfs zo dat men in de wetenschap zelfs mensen



onzichtbaar kan maken, en toch de energie kan laten. In Amerika is men bezig met een onderzoek, er schijnt iets te kunnen gebeuren waarin een mens niet in materie, maar in energie aanwezig is. Het is bijna niet te geloven dat dat kan. En als dit dan zover is, dan kom je ook op een punt dat je je afvraagt waar de overleden mensen dan zijn. En hooggevoelige mensen kunnen een vorm van helderziendheid hebben waarmee ze die energieën kunnen zien. Die nemen dan vorm aan, maar als je ze niet ziet, dan voel je vaak sferen. In feite komt het op hetzelfde neer. Zo kun je 2 personen in het bos hebben waarvan de één zegt “hé ik zie een kabouter”, waarop de ander zegt “die is gek, maar het is hier wel mooi, sprookjesachtig”. Je voelt dan dus wel sferen en het hoofd vertelt je dan of het gek is of niet. Hoe je ermee omgaat, dat is heel persoonlijk. Dus of er nou kabouters zijn of niet, er is een sfeer waarin het mogelijk zou kunnen zijn dat er kabouters zijn. Zo is dat met alle geesten, je kunt ze oproepen, maar je kunt ook sferen oproepen.

Opmerking publiek:

De Aboriginals doen dit toch altijd al? Dit is toch niets nieuws?

Alles wat wij vertellen is ook niet nieuw, het heeft alleen een nieuw jasje gekregen. Omdat wij steeds meer weten over dat er meer is tussen hemel en aarde, komen er steeds meer nieuwe jaszjes. Bij ons wordt het denken overgewaardeerd, en daarom geven wij een uitgebreide uitleg. Ik ben een poosje bij indianen geweest en zei vonden dat wij veel woorden hadden. Wij hebben zoveel benamingen voor het weer bijvoorbeeld, wanneer het regent zeggen de indianen alleen maar “drup” en dan weet iedereen voldoende.

Vraag: Ik durf nog steeds niet met mijn hoogsensitiviteit om te gaan.

Antwoord: Dat hoeft ook niet, dat komt vanzelf, ga gewoon met jezelf om zoals je dat wilt, luister naar jezelf en ga je eigen weg.

Vraag: Ik voel een soort straling in mijn hand als ik aan de computer zit en de muis in mijn hand heb.

Antwoord: Dat is hoog gevoeligheid, de computer en straling. Heel veel mensen hebben dat, ze hebben last van de straling die hun lichaam binnen komt, ze kunnen er ook rode ogen van krijgen. Je kunt jezelf aarden en stenen die bij je passen bij de computer leggen of een rubber matje onder de muis leggen. We leven in een tijd waar veel straling is van computers en mobiele telefoons. Ze zijn nu in Amerika aan het ontdekken wat de gevolgen daarvan zijn, er worden steeds meer kinderen geboren met een afwijking. Dus wees zuinig met het omgaan met de computer en beperk het tot het noodzakelijke. En als je veel achter de computer moet werken, zorg dan voor middelen zodat je jezelf afschermt.

Vraag: Mijn zoontje heeft een redelijke mate van hoog sensitiviteit, hoe kan ik als ouder daarmee omgaan?

Antwoord: Er zijn verschillende manieren om met een hoog gevoelig kind om te gaan, een hele leuke manier is om het kind de luistertaal en de fluistertaal te leren. Als het kind in een diepe emotie zit, kun je gaan voorlezen, dan luistert het, wanneer het dan spannend gaat worden, wanneer het verhaal het kind dieper raakt, ga je fluisteren. Dan leert het kind dat sommi-ge dingen zachter gezegd worden en andere dingen wat former gezegd worden. Dan leert het kind zich beter uit te drukken, voor jezelf is het ook goed om dat te doen.

Vraag: Hoe moet ik omgaan met familie waar ik vervelende dingen in herken, familie waar afgunst en jaloezie heerst?



Antwoord: Je zou kunnen zeggen, dat je zelf die familie gekozen hebt. Zolang je die familie wilt veranderen, zolang zal er geen verandering zijn. Je kunt alleen jezelf veranderen. Je hoeft niet te verwachten dat je familie hetzelfde is als jij. Je kunt op zoek gaan naar je spirituele familie, mensen die je wel herkent en erkent, en die je voeden in je gedachten. Je biologische familie is je vertrekpunt, niet je eindpunt. Je kunt je familie duidelijk maken dat zij op een andere weg lopen dan jij, je hoeft geen contact te verbreken, je kunt gewoon wat meer afstand houden. Laat die ander gaan waar die ander is. Wanneer je jaloezie gaat bestrijden, maak je alleen maar meer vuur, je kunt beter accepteren dat de ander zo is.

Vraag: Welk verband leg je vanuit jouw zienswijze met persoonlijkheidstoornissen als borderline?

Antwoord: Mensen die hoog gevoelig zijn hebben dikwijls een kenmerk in de maatschappij waar een stempeltje op komt. En als je dat stempeltje maar vaak genoeg geeft dan word je het wel. Wanneer iemand dat stempeltje niet accepteert en er tegenin gaat, dan blijkt vaak dat dat stempeltje maar tijdelijk was. Dat stempeltje was er zodat jij een andere weg in kon slaan en dat kon je niet voordat je dat stempeltje kreeg. Ik ken iemand die van de dokter een medicijn had gekregen en toen ze thuis kwam ging ze een gesprek aan met die doosjes medicijnen. Tegen het ene doosje zei ze dat ze sterker was dan dat doosje en tegen het andere doosje zei ze dat ze het gevecht aan ging met het doosje. Ze heeft ze een tijdje in haar handen gehouden en toen onder haar kussen gelegd en gezegd dat ze zou zien wie er sterker was en dat ze de doosjes een week zou geven. En door de aandacht die ze eraan gaf, werd de klacht minder. Omdat ze toen erachter kwam dat haar denken zo krachtig was dat het kon transformeren, heeft ze de medicijnen laten staan en ging er na 2 maanden mee terug naar de huisarts en gaf ze aan hem en vertelde wat ze ermee gedaan had. De huisarts dacht dat ze wel een beetje gek was, maar het had wel geholpen. Dus laat jezelf niks wijsmaken, maar weet dat de geest zo krachtig is dat de geest zelfs kan genezen. Het is zelfs zo dat sommige mensen zo goed zijn met hun geesteskracht, dat ze daardoor juist niet beter kunnen worden. Ik wil eigenlijk zeggen dat we allemaal een keertje dood gaan en dood gaan is geen straf. In deze tijd ligt de nadruk er op dat als je ziek bent, dat je dat aan jezelf te danken hebt. Je zult maar ziek zijn en dat iemand dan tegen je zegt dat het je karma is of dat je iets te leren hebt. En dan kom ik weer bij troost en je eigen kracht.

Vraag: Er zijn veel mensen die denken dat ze antidepressiva nodig hebben, hoe ga je daarmee om?

Antwoord: Als er mensen bij me komen met een zware depressie, niet met gewoon stemmingen, dan verwijs ik ze eerst door naar de huisarts, je kunt niet zomaar zeggen dat iemand met zijn geest een depressie kan oplossen, dat is niet zo. Als iemand een onderzoek krijgt en er blijkt dat het lichaam bepaalde stoffen niet aanmaakt, dan is er niks mis met een medicijn, want dat medicijn kan die stoffen aanvullen, daar waar het lichaam hapert. Dat zijn middelen die iets toevoegen, maar middelen die ons belemmeren om onze eigen kracht te tonen, daar zet ik mijn vraagtekens bij. Als je denkt dat je iets hebt, is de huisarts de eerste waar je naar toe gaat om een diagnose te stellen en dan kun je daarna bepalen wat je ermee wilt.

Vraag: Het gaat hier om de 7 maal 7 poorten, ik heb visioenen gehad.

Antwoord: Bij iedere poort kun je visioenen krijgen, en vooral bij de laatste poort is het heel logisch dat je een visioen krijgt. Dat kan een beeld zijn wat jou verheft naar een andere bewustzijnsstaat. Een visioen kan ook een boodschap in zich hebben, of je kan het zien als de ondergaande zon. Als je met aandacht kijkt, kun je een waarneming krijgen die je dieper raakt dan een zintuiglijke waarneming, dat is een visioen. Iets wat je verheft naar een hoger plan. Het is wel iets wat heel kortstondig is, het openbaart zichzelf. En soms komt het maar één



keer in je leven, in een heldere droom en sommige mensen hebben het vaker, maar als het er is dan zul je het nooit meer vergeten. Het is net als een bijna dood ervaring, een visioen vertelt over licht, openheid, nooit meer bang zijn en als je dat een keer hebt mee gemaakt, dan word je nooit meer bang. Je kunt wel reële angst hebben bijvoorbeeld voor een auto die hard voorbij rijdt, maar de angst voor de angst heb je dan niet meer. Je bent niet meer bang om je leven te verliezen, want je weet, alles is één en het gaat door. En het grote verlangen heb je dan gezien, maar je weet ook dat je dat verlangen nu in de praktijk moet brengen. Dan ga je leven met het visioen, het heeft grote invloed op je leven. Je leven zal nooit meer hetzelfde zijn.

Opmerking vraagsteller: Ik heb altijd heel bewust geleefd en vraag mij af waarom wij hier zijn, waar leidt dit allemaal toe? Komen wij met zijn allen ergens? Dan krijg ik prachtige visioenen en ik vraag mij af wat dat is.

Antwoord: Die vraag waar dit allemaal toe leidt zal nooit beantwoord worden. De zin van het leven is eigenlijk de zin in het leven. Als je het in een groter verband bekijkt, dan moet je eigenlijk die zin steeds opnieuw bepalen. Anders vraag je je inderdaad af waar dit allemaal heen gaat, maar dat zijn moment opnamen. Als je in de geschiedenis gaat kijken zie je een golfbeweging, net als eb en vloed. En als het eb is kun je jezelf af vragen waar dit toe leidt. En wanneer vervolgens het vloed is kun je jezelf weer af vragen waar dit toe leidt. Die balans daarin is heel belangrijk. Hoe dieper je gaat denken, hoe meer je het bestaan weg relativeert. Als je teveel door gaat in dat denken, dan word je zo cynisch, zo kritisch dat niets meer leuk is. Dan geniet je niet meer.

Vraag: Ik kreeg een kaart van jou en daar staat een woord op, wat betekent dat?

Antwoord: Toen ik hier vanmiddag zat, kwamen er allemaal woorden in mij naar boven, die heb ik op kaarten geschreven, iedereen heeft zo'n kaart gehad en het woord wat erop staat heeft jou misschien wel iets te zeggen. Het werkt hetzelfde als met orakel kaarten, je geest maakt het voor jou tastbaar, daarom hebben die woorden of kaarten dan betekenis voor jou, je geest leest er voor jou een les in.

Vraag: Ik woon in een straat die de stigmatisaties had gekregen "de hongerbuikstraat", ik heb het gevoel dat ik daar figuurlijk allerlei blokkades moet opheffen, je kunt een straat geen medicijn geven, is er een andere mogelijkheid?

Antwoord : Is er een mogelijkheid dat je met andere mensen in de straat iets kunt doen? Dat hoeft niet eens spiritueel verheven te zijn, je kunt bijvoorbeeld met kinderen uit die straat een lampionnen optocht houden.

Vraagsteller: Dat doen ze ook in die straat, maar er is bijvoorbeeld al jaren geen buurtvereniging meer, om maar te tonen dat de mensen geen interesse in elkaar stellen.

Antwoord: Het begint met signaleren, het waarnemen van iets, misschien is iedereen in deze straat wel dolgelukkig en ben je de enige die dit voelt, maar het kan ook zijn dat je werkelijk te maken hebt met mensen die ontevreden zijn. Je zou mensen kunnen benaderen met een uitnodiging, of met een vraag of mensen hier gelukkig wonen, of vraag of ze ideeën hebben om een buurtcommissie op te richten. Je kunt beter niet benoemen dat het een ongelukkige straat is, dan denken die mensen misschien "wie is zij om ons ongelukkig te noemen?".

Vraagsteller: Iedereen schijnt daar voor zichzelf te leven, die mensen werken, komen thuis 's avonds, ze hebben geen tijd voor andere dingen dan wat er binnen die vier muren afspeelt.

Antwoord: Dat is een waarneming vanuit uw eigen behoefte, als u meer contact wilt met andere mensen, zou u naar een andere buurt kunnen gaan of u zou zelf stappen moeten ondernemen. Als je dat niet doet dan blijf je in die ontevredenheid dat andere mensen



allemaal hun eigen weg gaan. Doe er iets mee. Het is soms gewoon zo dat mensen voldoende hebben aan hun werk en het thuisfront, die willen daarnaast helemaal niks anders doen.

Vraagsteller: Ik ga niet eens via de voordeur, ik ga via mijn tuin om dan via de parallel lopende straat mijn auto te halen. Ik heb zelfs geen behoefte om in die straat te komen.

Antwoord: Daarmee zegt u ook dat u geen behoefte hebt om de mensen te bereiken.

Je zou voor jezelf de straat aangenaam kunnen maken door met een klankschaal of door de straat lopend te neuriën of met een bepaalde kleur of met kristallen of met je handen, waardoor het voor jezelf positief gaat voelen. Bergkristal werkt altijd, als je zo gevoelig bent voor dit soort dingen, kun je via bergkristal voor jezelf een heldere situatie creëren.

Vraagsteller: Moet ik dan door de straat lopen met in iedere hand een bergkristal en daarbij positieve gedachten denken.

Antwoord: Dat is helemaal voor jezelf hoe je dat doet, zoek je eigen middelen en voel je daar prachtig in. Waar je in gelooft, dat helpt. Laatst in een uitzending van radio en tv Max vroegen ze mij wat nou echt werkt, toen heb ik gezegd dat rode bieten werken, iemand heeft daarin geloofd en dat geprobeerd en het werkte. Als je denkt dat het werkt, dan werkt het. Kristal is iets anders, dat heeft werkelijk een uitstraling, maar er zijn ook mensen bij wie kristal helemaal niet werkt, die geloven er niet in. Waar je aandacht is, is je groei. Als je denkt "dit is goed voor mij" dan weet je intuïtief dat het goed is.

Vraag: U heeft het steeds over hoogsensitiviteit, maar is het niet zo dat vooral bij kinderen hoogbegaafdheid ook een rol speelt? En kan creativiteit een oplossing zijn?

Antwoord: Hoogsensitieve mensen hebben vaak de behoefte om zich creatief te uiten. Hoogbegaafdheid is ook een bepaalde manier om je leven te kunnen leiden, het hoeft niet altijd met intelligentie te maken te hebben, het kan zich ook uiten in kunstzinnigheid. Kunstzinnigheid is verfijning en verfijning zoekt een vorm, dat kan zijn schrijven, schilderen, beelden maken. Hoogbegaafde mensen zoeken van nature al verfijning.

Hooggevoeligheid en relaties, daar wil ik het ook nog even over hebben. Als de één hooggevoelig is en de andere niet, dan heeft hij geluk. Als er twee hooggevoelige mensen bij elkaar zijn dan gebeurt er niks, hooggevoelige mensen zitten vaak vol met plannen, maar voeren ze niet uit, ze zijn te druk in hun hoofd met denken en plannen maken. Twee hooggevoelige mensen bij elkaar komen daardoor nooit tot daden. Wanneer één wel hooggevoelig is en de ander niet, dan is die meestal een buddy voor degene die hooggevoelig is, die zorgt dan voor het contact met de werkelijkheid en zij kunnen elkaar dan aanvullen. Ik heb eens twee hooggevoelige mensen in therapie gehad die er maar niet uit kwamen, toen heb ik ze een kasboek laten maken van hun relatie. Een gewoon kasboek met debet, credit, saldo, schulden, enz. Ze noteerden wat ze inzetten in de relatie en wat ze terug kregen en ook de fraude, bijvoorbeeld de man had een andere vriendin en dat was fraude. Het resultaat was dat hij vaker een bloemetje mee moest nemen. Zo kun je een kasboek maken van emoties, van je relatie. Zo kun je zien wat de inbreng is en de eigenwaarde, dan kun je tot een balans komen. Het is een heel duidelijk middel om onder ogen te zien wat de rente is van je leven.

Ik kom ook nog even op de ritmes. Consequent zijn en ritme is voor iemand die hooggevoelig is erg belangrijk, wij hebben allemaal 5 ritmes in het leven. Gabriëlle Roth is een Amerikaanse psychologe, zij heeft die 5 ritmes helemaal uitgewerkt. Door de tijden heen komen we die 5 ritmes tegen, want zo zitten de mensen gewoon in elkaar. Er zijn 4 seizoenen en er is een periode van stilte. Het eerste ritme is het ritme staccato, dat wil zeggen dat er een begin is en een eind, het staat voor grenzen stellen en voor jezelf opkomen, keuzes maken, dat is het mannelijk element in de mens. Het tweede is vloeiend, meegaand zijn. Je kunt ook té meegaand zijn, dan heb je staccato nodig, die twee zijn steeds met elkaar in wisselwerking.



Voor een hooggevoelige zijn staccato en vloeiend heel belangrijk. Daarnaast is er chaos, dat woord betekent “alles is er”. Het is niet iets negatiefs. Het derde ritme is ordening, kijk naar wat er is en geef daar vorm, want anders word je ontevreden. En als je dat vorm hebt gegeven dan kom je bij het vierde ritme en dat is lyriek, dat is de verfijning. Dat is telkens terug kijkend en daar iets aan toevoegen, de wereld een klein beetje mooier maken dan hij eigenlijk is. Dat is het gedicht, het mooie ervan zien of de kleur ervan zien. Het laatste ritme moet in al die andere ritmes zitten en dat is stilte. Stilte bepaald steeds hoe die verdere en volgende ontmoeting is. Vanuit iedere ontmoeting komt iedere stilte en vanuit iedere stilte is iedere ontmoeting mogelijk. Dat zijn de 5 ritmes die heel erg belangrijk zijn voor iedereen, maar vooral voor hooggevoeligen, zodat ze niet verzanden in vloeiend of in staccato, maar het alle 5 verkennen.

Vraag: U vertelde, dat hooggevoelige mensen denken in beelden, daar herken ik mezelf heel erg in, mijn brievenbus ligt elke keer weer helemaal vol met letters en ik merk dat ik daar problemen mee heb, omdat onze wereld heel veel informatie via letters geeft.

Antwoord: Wij hebben een overwaarde aan het geschreven woord en de vraag is wat er allemaal in de brievenbus ligt, dat maakt vele mensen onrustig en zij vragen zich af of ze dat allemaal moeten lezen. Probeer het positieve ervan in te zien en vraag jezelf af “Wil ik dit?” en “wat word ik rijker als ik dit lees?” Als het antwoord nee is, doe dan een “geen drukwerk” sticker op je brievenbus, dat scheelt irritatie. Maar iets in de mens blijft nieuwsgierig, want je zal maar iets mis lopen.

Vraagsteller: Ik merk dat ik heel veel bewaar en dat wil ik allemaal lezen, maar uiteindelijk kom ik daar niet aan toe. Er is iets in mij wat dat niet wil of niet doet, toch heb ik het gevoel dat ik dat moet bewaren.

Antwoord: Er is veel weerzin tegen dat wat opgedrongen wordt, er zit wat nieuwsgierigheid in en een vorm van ik wil weten en ik wil niks mis lopen. Dat is een onbewust proces. Als je iedere avond 5 minuten naar een boek gaat zitten kijken, naar de omslag, dan weet je na 2 weken wat erin staat. Zo is dat met alles, maar onze geest wil altijd bevestiging, weten wat er speelt. Die bevestiging kan heel prettig zijn, maar als het ons leven gaat beheersen moeten we kiezen. Dan geef ik wel eens die opdracht van dat boek, ga er 2 weken naar kijken en dan kun je daarna het gaan lezen om te kijken of je echt al weet wat erin staat. Als je ergens bent kun je de plek inwijken door een rondje door de kamer te lopen, dan heb je jouw eigen medicijnwiel. Een hond doet dat ook, die loopt een rondje als er iemand weg is om de kring weer te sluiten. Dat kun je overal doen.

Sommige mensen zeggen dat ze wel hooggevoelig zijn, maar niet in beelden denken. Vaak hebben die mensen dan wel iets met kleuren. Er zijn 7 kleuren en er is op dit moment 1 kleur die heel duidelijk bij je hoort. De 7 kleuren zijn : rood, geel, groen, oranje, blauw, wit en violet. Kies er 1 uit. Je kiest wat je nodig hebt. Rood wil zeggen dat je sterke behoefte hebt aan warmte en om die warmte te delen. Je wilt je graag verbonden voelen en je hebt ook behoefte aan de natuur. Oranje wil vooral voor een hooggevoelige zeggen waar is mijn veiligheid, durf ik te vertrouwen, zorg dat je thuis of waar dan ook een plek hebt waar jij je veilig voelt en waar je helemaal jezelf kunt zijn. De kleur geel zegt, hoe is je communicatie en je wilskracht. Wat zijn je diepste wensen. De kleur groen zegt ik heb lief, maar het zit verstopt, ik wil lief hebben maar ik wil ook terug ontvangen, hoe open ik mijn hart? Met wie wil ik mijn liefde delen. Violet zegt, in mij is een diep weten, een heel oer oud weten en dat maakt me eenzaam. Hoe ga ik daar mee om. De kleur violet zegt eigenlijk dat ik in staat ben om de ander te ontmoeten, maar dan moet ik kleur bekennen, dan moet ik de kleur van die ander zien en niet in mijn violet blijven hangen. De kleur wit wil zeggen dat je een diep weten hebt, maar dat afhankelijk van de situatie, bepalend is wat je ermee doet. Iedereen kan iedere



kleur in je wakker roepen waardoor de buitenwereld wel eens kan zeggen dat ze ook niet weten wat ze aan je hebben. Dat je wel een eigen mening hebt, maar dat je zo tolerant bent dat je niemand hoeft te overtuigen. Wit heeft alle andere kleuren in zich, maar ook alle andere karakters in zich. Blauw heeft te maken met creativiteit, dat zit in het gebied van je keel, dat is als het ware een tunnel van creativiteit die zowel verstopt kan zitten als geuit wil worden. Dat is net als met de stem, de stem is zo'n vanzelfsprekend instrument, dat het pas opvalt als hij uitvalt. Als wij de kleur blauw hebben gekozen dan wil dat zeggen "laat je horen", op het juiste moment, en doe dat in een mening, niet in een oordeel. Want als je een mening hebt, kan een ander daar zijn mening tegen over leggen, dan kun je elkaar in respect horen, zonder elkaar te willen overtuigen. Roze is een verbastering van rood en wit en staat eigenlijk voor troost en dan in de zin "Ik erken dat er iets is, ik kan het niet oplossen, maar ik ben met je". Net als in de existentiële eenzaamheid, je kunt het niet oplossen want het is iets wat bij je hoort, je herkent een ander daarin, en je zegt "ik ben jouw zielsgenoot". Goud is de kleur van de zon en de daadkracht en zilver is de kleur van de maan, de vrouwelijke kant, de empathie, het schaalbewustzijn, daarin waar alles komt en het straalbewustzijn (goud, het mannelijke) is het doel.

Vraag: Ik ben heel erg onder invloed geweest van dat zilver en dat goud met chakra's en toen heb ik veel gehad aan de bewuste binding onder mijn voeten, daar heb ik veel kracht aan ontleend, heel veel informatie en nou vraag ik me af, doet het sjamanisme daar ook iets mee? Met specifiek die natuur gebonden chakra.

Antwoord: In het sjamanisme heb je juist een en al natuur, je hebt respect voor en bent onderdanig aan de natuur en alles wat erbij hoort. En in het eerste wiel (dat is de natuur gebonden chakra), dan ga je lopen op moeder aarde, dan loop je op blote voeten, je rolt ze helemaal af, je wandelt dan in schoonheid en je loopt heel diep in de aarde, wetende dat de wortels heel diep liggen. En zo worden ook de zonlines gelopen, als er een stuk grond geheiligd wordt, of geheeld wordt, of gereinigd wordt, loopt men er omheen en zingt in de aarde. En omdat er in de aarde dan trilling komt, krijg je die trilling met die aarde mee. Die lijnen liepen de voorouders al, maar de mensen van nu voelen die lijnen aan als energie lijnen en lopen ze ook weer. Dat is het contact diep in de aarde. Dat gebeurt op blote voeten, dan voel je de weldaad van de aarde, dat zijn we eigenlijk verleerd, maar dat is heel goed om te doen. Eigenlijk kun je alles lopen, meestal zijn het ronde vormen, want de natuur is rond, wat de mens heeft gemaakt is vierkant. Als je een oeroud symbool van de mens maakt krijg je een vierkant gecombineerd met ronde vormen.



Verslag: Anna Anjema
Talitha Wanders

