

DANKWOORD

Geen enkel boek heb ik alleen geschreven, ook dit niet. Altijd waren er mensen om me heen, uit het heden en uit het verleden, wier liefde en wijsheid ik mocht proeven, verwerken, in me op mocht nemen. Eén wijze vrouw wil ik in het bijzonder noemen omdat ze me heeft gestimuleerd om dit boek, dat al jaren in de pijn zat, nu ook werkelijk te schrijven: Monique Timmers. Bij Monique, spiritueel genezeres en schrijfster van een viertal esoterische boeken¹, volgde ik een aantal maanden voor het schrijven van dit boek de driedaagse workshop Terug naar de bron. Hier vond ik de kracht en de moed om mijn diepste verlangen te gaan verwoorden. Monique heeft me tijdens het schrijfproces actief ondersteund en zelf ook enkele bijdragen geleverd, die je verderop in het boek terug zult vinden. Het was heerlijk om met haar samen te werken.

Verder prijs ik me gelukkig met een moedige en bevlogen uitgever, die al decennialang prachtige boeken publiceert die pioniers van de nieuwe tijd bemoedigen en verrijken. Het is een eer om deel uit te mogen maken van de AnkhHermesfamilie.

Natuurlijk ben ik veel dank verschuldigd aan mijn levenspartner en eindredacteur Anita Koster, die nieuwsgierig meelas, commentaar leverde, zo nodig advocaat van de duivel speelde en me vooral een thuis gaf waar het goed broeden en schrijven is. Ik waardeer het enorm dat ze me toestemming gaf voorbeelden uit ons eigen leven te gebruiken. Evenzeer waardeer ik alle hooggevoelige mensen die hun ervaringen, al of niet schriftelijk, met me gedeeld hebben.

Een grote bron van inspiratie en geluk tijdens het schrijven was mijn kleinzoon Joep, een ware muze, die op het moment dat ik dit boek schreef bijna twee was en net oma kon zeggen. Aan hem wil ik dit boek opdragen.

Lieve lezer of lezeres,

*Alles wat in dit boek staat
weet je al van oudsher.*

*Ik heb het alleen geschreven
om het je in herinnering te brengen.*

*Lees het niet in één adem uit,
maar kies af en toe een stukje
en neem de tijd om het te verteren.*

*Ik heb het geschreven vanuit mijn hart
opdat jij het vanuit je hart kunt lezen.*

Alles in een, een in alles

*Hooggevoeligheid is een gave
een bron van energie
een borrelende bron in onszelf.
Het is kosmisch helende energie
en we zijn er nu pas klaar voor
die trilling te gaan gebruiken.*

Stel je voor:

*dat je een bron van energie bent
dat de stroom van inspiratie eindeloos doorgaat
dat je een grenzeloze veerkracht hebt
dat heel je gevoeligheid vrijkomt
en je hart wijd openstaat.
Dat er geen pijn uit het verleden meer op je drukt
dat je geen angst meer kent
dat je de veiligheid van de controle totaal durft los te laten.
Dat je de moed hebt om je als een raket af te laten schieten,
de snelweg van het hart durft op te gaan
en de kracht die je gebruikt meteen weer terughaaft.
Dat je handelt vanuit liefde
vanuit je oerkracht.
Dat je jezelf totaal overgeeft aan je essentie,
rust vindt wanneer je die nodig hebt,
een diepe innerlijke vrede ervaart,
volmaakt in evenwicht bent.
Dat je vanuit volledige ontspanning creëert
in het vertrouwen*

*dat er diep in jou een oplossing is voor elk probleem,
persoonlijk, maatschappelijk, planetair.
Dat je jouw temperament niet meer inzet voor persoonlijke
conflicten
maar benut voor creatieve projecten.
Dat je het strijdtoneel verlaten hebt
en vastbesloten het pad van de liefde en wijsheid gaat.
Dat je alle oeroude kennis opeist,
je volledige potentieel aanspreekt,
weigert voor minder te gaan.*

*Wat kun je dan nog anders dan het leven dansen, spelen
en de mensen om je heen het lied laten horen
dat in je hart klinkt?*

*En wat kan er zo anders gebeuren
dan dat er een onomkeerbare pandemie
van liefde uitbreekt op de planeet?*

*Alles in een, een in alles,
dat is de belofte.*

*Accepteer de gift van je gevoeligheid,
eis haar helemaal op,
neem dankbaar waar
hoe alles op zijn plaats valt,
transparant wordt,
hoe elke pijn als door een wonder verdwijnt,
hoe verstrikkingen vanzelf losraken*

*en plaats maken voor ruimte en vrijheid.
Eis in dankbaarheid
het meesterschap op over je temperament
dat vanaf nu voor je aan het werk gaat
om een nieuwe aarde te creëren.*

Hooggevoeligheid als gave

In 2000 schreef ik mijn eerste boek over hooggevoeligheid. Ik wilde het *Hooggevoeligheid als gave* noemen. Toen ik dat aan een vriendin vertelde, begon ze bijna te braken. Mijn uitgever vond het geen goed idee: deze titel was niet wat het boek uitdrukte. Ze had gelijk. Hooggevoeligheid was op dat moment voor veel mensen eerder een bron van verwarring dan een bron van geluk. Het werd *Hooggevoeligheid als uitdaging*. Daarna verschenen *Hooggevoeligheid als levenskunst* en *Hooggevoeligheid als kracht*. Nu is het acht jaar later en ik heb het idee dat nu de tijd is aangebroken om over het geluk van hooggevoeligheid te gaan schrijven.

In de tijd dat ik lezingen begon te geven was het nog bijna een taboe om te spreken over gevoeligheid, laat staan hooggevoeligheid; alleen in kleine kring was het mogelijk om er vrijuit over van gedachten te wisselen zonder als softie weggezet te worden. Er is in acht jaar tijd veel veranderd, in mijzelf en om mij heen. Ik kan veel meer genieten van mijn sensitieve aard en ik kan nu steeds vaker werkelijk ervaren dat deze een gave is, voor mijzelf en voor anderen. Dat geeft me veel geluk. Ik denk dat veel mensen eveneens toe zijn aan die stap om hun gave voluit voor henzelf en de wereld in te zetten en te genieten van hun kwaliteiten. Het is tijd om mensen uit te dagen het geluk van hun hooggevoeligheid onder woorden te brengen. De verhalen over geluk maken ons sterker en dat maakt dat de

invloed van hooggevoelige mensen groter kan worden. Ze worden zo aantrekkelijk om na te volgen.

Het gaat dus niet alleen om de hooggevoelige mensen zelf, maar ook om de invloed die ze hebben door hun manier van zijn. Die invloed wordt versterkt als informatie daarover vrij beschikbaar is. De meeste hoogsensitieven hebben niet in de gaten dat ze bijzonder zijn. Door het speciale van hooggevoeligheid te belichten, hoop ik hen te helpen het bijzondere in zichzelf te herkennen, datgene wat een wezenlijke bijdrage aan de wereld is. Het lijkt voor henzelf zo gewoon. Maar als je met de ogen van het massabewustzijn kijkt, is het niet gewoon. Hooggevoelige mensen kunnen laten zien: zo kan het ook. Je kunt rust en kwaliteit in je leven brengen. Je kunt dat verlangen stellen boven carrière en inkomen en dan gebeurt er niets ergs, integendeel!

Hooggevoeligheid als bron van geluk: het is een overtuiging, een krachtige motor die ons op de snelweg kan brengen naar een nieuwe aarde. Een aarde waar liefde, wijsheid en respect voor de waardigheid van al wat leeft leidraad zijn.

KIEZEN VOOR HET HOOGSTE PERSPECTIEF

Op een wonderlijke manier kwam een jaar of twaalf geleden het thema hooggevoeligheid op mijn pad. Ik heb me daarmee verbonden omdat het voor mij voor een groot deel verklaarde waarom ik was zoals ik was en omdat het werken hiermee me een mogelijkheid gaf alle ervaring die ik in mijn leven had opgedaan bijeen te brengen. Toen ik erover ging schrijven en er lezingen over ging geven, bleek dit een thema te zijn waarin veel hooggevoelige mensen zich herkenden. Nu doe ik dat vanuit het perspectief van *het geluk van hooggevoeligheid*. Nu gaat het erom te ontdekken hoe je hooggevoeligheid zo kunt gebruiken dat je er juist energie van krijgt en er niet vooral energie door kwijtraakt. De onderliggende vraag is dan ook: hoe kun je hooggevoeligheid zo inzetten dat het jezelf en de wereld dient? De kernvraag is daarbij: wat gebeurt er als je voor het hoog-

ste perspectief kiest? Dat vind ik ook een van de meest interessante vragen in het leven. Wat zie ik als ik vanuit het hoogste perspectief kijk, met de ogen van de adelaar? Het perspectief van liefde en wijsheid? Als ik vanuit dat hoogste perspectief kan kijken, begint mijn energie te stromen en voel ik me intens gelukkig.

Hooggevoelige mensen kunnen soms zo tobben met zichzelf, met hun constante energieverlies. Ik vind het tijd worden om dat eens om te draaien: hoe kunnen we ons perspectief hierbij veranderen? Hoe kunnen we zorgen dat hooggevoeligheid juist continu energie genereert? Wat gebeurt er als we ons verbinden met onze krachtbron, onze goddelijkheid, en vanuit dat perspectief zeggen: ik heb een gave, ik heb de wereld iets speciaals te bieden, het moet mogelijk zijn om dit helemaal uit de verf te laten komen, hoe kan ik zorgen dat dit ook werkelijk gebeurt?

Ik vind dit vooral zo belangrijk omdat ik de potentie van hooggevoelige mensen zie in deze tijd. Zij zijn degenen die buiten de kaders kunnen denken, contact hebben met het bovennatuurlijke, in aanleg empathisch en telepathisch begaafd zijn, in feite al de hardware hebben voor de nieuwe tijd. Nu moeten ze nog uitvinden welke programma's je daar het beste op kunt draaien. En als je het juiste programma hebt gevonden, draai je als een tierelier. Ik voel dat soms enorm.

Uiteindelijk gaat het me niet speciaal om hooggevoelige mensen. Het gaat me om het creëren van een nieuwe aarde. En ik zie hoe hooggevoeligen daar op een aantal gebieden voorlopers in kunnen zijn. Ik zie ze als mensen die in deze tijd aan den lijve ontdekken hoe de vrouwelijke energie, de energie van het vloeibare, het stromende, het gevoel, het hart, zich aan het herstellen is. Met alle vreugde en ook de pijn die daarbij hoort. En ik vind dat het tijd wordt dat we met ons allen openlijk in de volle waardigheid van die vrouwelijke energie gaan staan. Zonder overigens de mannelijke energie uit te sluiten.

Ik heb mezelf eigenlijk nooit durven zien als iemand met een grote gave. Iedereen zou me immers een opschepper hebben gevon-

den. En toch, alles verandert als ik dat wél doe. Dan wordt het leven opeens zo interessant! Zodra ik besef: ik ben een meester, ik kan contact maken met alle liefde en wijsheid die er is, ik kan echt iets moois in de wereld brengen, en ik word daar van alle kanten bij geholpen, dan komt er een creatieve stroom op gang. Die visie maakt dat ik bij belemmeringen niet stil blijf staan maar ermee aan de slag ga totdat ik ze overwonnen heb en weer door kan in de stroom.

Ik wil hooggevoelige mensen, inclusief mezelf, daarin scholen omdat ik denk dat dit ook nieuwe oplossingen kan gaan geven voor de wereld. Wij hebben van nature al gemakkelijk contact met de bron. Wij kunnen, als we samen voor het hoogste perspectief van liefde en wijsheid durven te kiezen in alles, de oplossingen voor de problemen van deze tijd downloaden en als we dat zo voorleven, kunnen we de mensen in onze omgeving laten zien dat zij het ook kunnen. Als wij vastberaden in onze leidersrol gaan staan, verandert er van alles in de wereld.

NIEUWE BEDRADING

Aan de benaming hooggevoeligheid kleeft een aantal bezwaren. De term roept onwillekeurig zijn tegendeel op. Zijn anderen dan minder, niet, of 'gewoon' gevoelig? Ieder mens heeft in aanleg deze potentie, hoogstens is deze bij een aantal nog geblokkeerd. Iedereen kan haar op een eigen manier ontwikkelen. Hoe meer en hoe zuiverder je je spiritueel ontwikkelt, hoe groter je gevoeligheid wordt.

Een grote groep fijnbesnaarde mensen weigert zich onder de paraplu van hooggevoeligheid te scharen. Ze associëren deze term met overgevoeligheid, met een zwak zenuwstelsel, met slachtofferschap en daar willen ze niets mee te maken hebben. Zij hebben er al heel jong voor gekozen om sterk te zijn en zich niet door de grover besnaarde massa te laten overvleugelen. Ze hebben nog steeds heel fijn afgestelde antennes, maar ze hebben ook een deel van hun potentie geblokkeerd om niet de pijn van afwijzing en vernedering te hoeven voelen die kwetsbare mensen nog weleens ten deel kan vallen.

Het gaat niet om termen, het gaat om de nieuwe bedrading, de nieuwe trilling van de mens in het naderende Aquariustijdperk. Bij een aantal mensen is die bedrading al voltooid, een aantal anderen heeft al wel de nieuwe bedrading maar lijdt nog onder fysieke en emotionele ongemakken van het nieuwe systeem en een aantal mensen houdt het systeem angstvallig gesloten voor veranderingen.

Hoe goed ik ook mezelf ken, hoe goed ik ook mijn gevoelens voel, het blijft moeilijk om een etiket op mezelf te plakken. Dat heb ik ook met het etiket HSP. Ik weet niet of het te maken heeft met innerlijke acceptatie, een stukje introvertheid, of enige aversie tegen een persoonlijkheidstestje in twintig vragen. Maar enfin, wel weet ik al mijn hele leven dat mij dingen opvallen waaraan anderen voorbijgaan. Ik kan geraakt worden door een klein detail en heb niet veel nodig om te weten hoe iemand zich voelt. Daarnaast kan ik ook exact stemmingen van gebeurtenissen terughalen en deze met recht in geuren en kleuren opsommen.

Ik heb dit alles nooit als nadeel ervaren, hoewel ik hiermee toch wel geworsteld heb. Onzekerheid, faalangst en je niet begrepen voelen, zijn mij niet vreemd; een worsteling die ik nu ook terugzie bij mijn mannetje van vier. Paradoxaal genoeg heb ik altijd een enorme wilskracht en geloof in eigen kunnen gehad om de weg te gaan die ik voor ogen had. En dat is wat ik mij afvraag: als ik lees over hooggevoeligheid wordt er vaak uit het kwetsbare gesproken, de slachtofferrol ligt snel op de loer. Herkenbaar, maar ik voel de sensitiviteit toch meer als een enorme bron van potentieel, waar je zoveel mee kunt doen.

STEFAN EGGERS

Toen ik voor het eerst las over hooggevoeligheid, zag ik opeens hoeveel geblokkeerde sensitieve potentie er op de wereld is. Ik dacht: hoe zou het zijn als die potentie vrij zou komen? Zou die er niet toe bij kunnen dragen om onze planeet te redden? En ik besloot me daarvoor in te gaan zetten. Het ging me niet om het verschijnsel hooggevoeligheid op zich, het ging me om de ondergesneeuwde kwaliteiten die ik zag bij fijnbesnaarde mensen, die hun ware aard lang hebben moeten verbergen omdat de wereld er nog niet aan toe was. En als je je moet verschuilen, heeft dat invloed op je zelfbeeld. Dat is niet alleen individueel zo, maar ook collectief. Wat je verbergt, lijkt er niet meer te zijn. Wat dan overblijft, is pogen om 'normaal' te worden. Bij sommige mensen is dat zo goed gelukt dat ze hun ware aard bijna zijn vergeten. Alleen vragen ze zich wel af waar hun inspiratie is gebleven.

Wat is dan dat potentieel van die nieuw bedrade mensheid?

- Een goed en helder inzicht hebben
- Goed kunnen zien en waarnemen
- Helderziend, helderwetend, helderhorend, helderruikend zijn
- Contact voelen met de universele liefde, de hogere inspiratie, de goddelijke geest
- Een goed invoelingsvermogen, fijnzinnig aanvoelen wat helpend of wat kwetsend kan zijn
- Een sterk gevoel voor ethiek, voor rechtvaardigheid
- In de wereld staan met een open hart
- Een hoge mate van bewustzijn, je voortdurend bewust zijn van wat je denkt, voelt en doet
- Je bewust zijn van de kracht van gedachten en die gedachten beheersen
- Je bewust zijn van de kracht van gevoelens en die gevoelens beheersen
- Buiten de kaders kunnen denken, originele oplossingen kunnen 'downloaden'

- Snel kunnen scannen, snel iets oppikken, aan een half woord genoeg hebben
- Snel en precies aanvoelen waar iets niet klopt
- Trendwatching: aanvoelen wat belangrijke issues gaan worden
- Authenticiteit

DE WEG VAN HET HART

Door mijn coachingspraktijk, mijn boeken, lezingen, nieuwsbrief en website heb ik veel contact met hooggevoelige mensen. Ik kan ze globaal in drie groepen indelen.

De eerste groep is zich bewust van die hooggevoeligheid, beschouwt die als een gave, kan ermee werken en accepteert de ongemakkelijke kanten ervan. Deze mensen gaan rustig hun eigen weg in de samenleving, ze volgen de weg van hun hart. Ze ontwikkelen een nieuwe manier van leven, nieuwe samenlevingsvormen, richten nieuwe, vaak eenpersoonsbedrijven op vanuit hun eigen normen van innerlijk weten, creativiteit, zorgvuldigheid, duurzaamheid, menselijkheid, rechtvaardigheid. Ze stellen kwaliteit van leven boven een hoog inkomen en het bezitten van dure spullen. Ze oefenen daarmee invloed uit op hun omgeving. Daardoor zijn ze pioniers, cultuurvernieuwers. Je ziet ze in allerlei sectoren. Voorbeelden die ik ben tegengekomen: kunstenaars, adviesbureaus, spirituele gemeenschappen, spirituele boekhandels, een bureau voor kinderopvang, bureaus voor loopbaanbegeleiding, healingpraktijken, ecologische cateringbedrijven, ecologische modeateliers en -winkels, een bureau voor milieuvriendelijke adviezen, alternatieve grafische bedrijfjes, natuurwinkels, websitebureaus, bureaus voor financiële planning, nieuwe onderwijsvormen. Anderen zorgen binnen bestaande organisaties voor vernieuwing, verbetering van het werkklimaat en de dienstverlening. Ook zij zijn pioniers. En dan zijn er de pioniers die niet in het arbeidsproces zitten. Zij laten het duidelijkst zien hoe je puur kunt leven vanuit *zijn*.

De tweede groep zit in een verwarrende fase. Deze mensen weten nog niet zo lang dat ze hooggevoelig zijn en krijgen net in de gaten hoe ze zich altijd geforceerd hebben om net zo te kunnen zijn en net zo te kunnen presteren als anderen. Hun zelfbeeld wankelt. Ze zijn hun verleden opnieuw aan het interpreteren, nu vanuit de invalshoek van hooggevoeligheid. Ze moeten noodgedwongen met allerlei activiteiten, zoals werk, stoppen doordat ze het niet meer aankunnen of doordat de bezieling is verdwenen. Ze raken vrienden en zelfs familieleden kwijt omdat die niet meer bij hen passen en hun kracht ondermijnen. Ze beginnen te merken dat heersende normen van de samenleving, zoals het arbeidsethos, voor hen niet werken. Ze moeten hun oude zekerheden loslaten en komen terecht in een periode van niet-weten, die veel angst kan oproepen. Hun grootste pijn is misschien wel dat ze het idee hebben geen substantiële bijdrage meer te kunnen leveren aan de maatschappij, terwijl ze wel een visie hebben op een ideale samenleving en zich daar graag voor zouden inzetten. Ze hebben het gevoel ontworteld geraakt te zijn.

Na een periode van onzekerheid beginnen ze voorzichtig een nieuw leven. Steeds minder nemen ze beslissingen puur vanuit hun verstand, steeds meer komt het hart erbij. Totdat ze zich echt door de stroom van de hartsenergie durven laten meenemen, en dan komen ze terecht in groep één.

De derde groep ervaart vooral de klachten van het hooggevoelig zijn en heeft de kwaliteiten ervan nog niet bij zichzelf ontdekt. Veel van deze mensen voelen zich slachtoffer van hun eigen aard. Ze zijn boos dat niemand hen begrijpt en dat er weinig rekening met hen gehouden wordt. Ze proberen eindeloos door middel van behandelingen, therapieën en medicijnen om 'normaal' te worden en raken steeds meer gefrustreerd als dat niet blijkt te lukken. Sommigen van hen raken steeds meer gemedicaliseerd. En toch, soms breekt opeens het licht door en komen ze in contact met hun eigen helende vermogens. Dan komen ze terecht in groep twee en dan kan het snel gaan.