



Wel de lusten, niet de lasten

Misschien herken je het: je hele lijf huilt als een ander lijdt. Je vermogen om je in te leven is zo groot, dat je het verdriet of de pijn van de ander bijna letterlijk in je eigen lichaam voelt. Als HSP is dat een van je grootste gaven én je grootste valkuil. Je leeft mee, maar ergens onderweg is meeleven veranderd in meelijden. Je geeft jezelf helemaal weg. Na een dag vol ontmoetingen kom je thuis, leeg en uitgeput. Het voelt alsof je energie door de vingers is geglipt.

Mira Opdam (53) is systemisch sjamanistisch coach met paarden, opleider en auteur. Ze begeleidt mensen en teams bij wezenlijke levensvragen en werkgerelateerde vraagstukken. Vanuit een diepe liefde voor mens, dier en natuur nodigt ze je uit om terug te keren naar je essentie en je gevoeligheid te leven als je grootste kracht.

mira-coaching.nl



Laten we niet vergeten: hoogsensitiviteit is een talent. Het zijn kwaliteiten die de wereld juist nu nodig heeft. Maar als de balans doorslaat, betaal je daar een hoge prijs voor. De kunst is: wél de lusten, niet de lasten ervaren. En precies dat kunnen we leren van paarden.

Wat paarden ons voorleven

Paarden leven al miljoenen jaren op deze aardbol, lang voordat wij mensen onze eerste voetstappen zetten. Ze leven in kuddes waar verbinding, samenwerking en veiligheid centraal staan. Hun grote gevoeligheid is hun kracht. Vanuit het prooidier zijn, merkt een paard elke subtiele verandering in de houding van een ander kuddelid direct op. Het voelt spanning, gevaar of ontspanning in een fractie van een seconde. Juist hier zit de sleutel voor HSP's: een paard neemt waar, reageert, en laat daarna alles wat niet van hem is via zijn lijf terug de aarde in stromen. Zo ontstaat er weer veiligheid en rust in de hele kudde. Iets waar HSP's nog veel van kunnen leren.

De valkuil van HSP's

Een paard blijft niet hangen in het verhaal of in de energie van de ander. Het geeft zichzelf niet weg, maar blijft gegrond in zijn eigen lijf. Met hun enorme harte-energie (dit energieveld van een paard is wel vijf keer groter dan van de mens volgens onderzoeken van Hearth Math Institute) is het volledig aanwezig, maar altijd verbonden met zijn eigen kern.

Als HSP sta je vaak wagenwijd open. Je voelt niet alleen de emoties van anderen, je neemt ze soms over alsof het de jouwe zijn. Als dat te lang duurt, kan dat leiden tot fysieke, mentale of emotionele klachten.

De impact van trauma

Wanneer je als mens pijnlijke ervaringen meemaakt – denk aan afwijzing, verlies, onveiligheid of diepe teleurstelling – leer je vaak onbewust om je openheid te beschermen. Je bouwt een pantser op. Niet omdat je je gevoeligheid kwijt bent of wilt, maar omdat het veiliger lijkt om minder te voelen. Maar dat pantser houdt niet alleen pijn buiten, maar ook je vreugde, verbinding en je levenskracht. Je hoofd draait overuren, je lichaam voelt zwaarder of juist verdoofd en je raakt sneller uitgeput.

Paarden voelen deze geblokkeerde energie feilloos aan. Ze merken het verschil tussen iemand die volledig aanwezig is en iemand die een deel van zichzelf achter die onzichtbare muur houdt. Bij paarden mag je zijn met alles dat er is. Zonder oordeel en in hun nabijheid kan dat muurtje zachtjes smelten. Ze nodigen je uit om terug te keren naar je natuurlijke staat van zijn en openheid: leven met een open hart, daar waar je gevoeligheid en echt gegrond zijn in je lijf samenkomen.

Van meelijden naar meeleven

Het kan een enorme uitdaging zijn als HSP: leren om van meelijden naar meeleven te gaan. Anders gezegd; wel de lusten, maar niet meer de lasten ervaren van je talenten als empathie, sensitiviteit en je intuïtieve vermogens. Paarden weten instinctief: meelijden verzwakt de kudde en de overlevingskans, meeleven versterkt haar. Hoe zou het zijn als mens om een beetje meer paard te worden en terug te keren naar onze natuurlijke staat van zijn? Met een open hart, een zuivere waarneming en een diepe verbondenheid met alles om ons heen te leven?

”

Paarden weten instinctief: meelijden verzwakt de kudde en de overlevingskans, meeleven versterkt haar



Drie lessen uit de wijsheid van paarden

Paarden vragen je om in verbinding te leven met je kern: leven vanuit wie jij in essentie bent. In het boek *Kind van de Zon – leef lichter langs de 8 wijsheden van paarden*, vind je acht waardevolle levenslessen die wij van paarden kunnen leren. Voor HSP's noemen we hier de 3 wijsheden die misschien wel het meest helend zijn

Leef met een open hart

Paarden zijn altijd open en oordeelloos in hun waarneming, maar sluiten zich niet af uit angst voor pijn. Ze hebben altijd hun hart open, eerst voor zichzelf. Iets dat je echt kunt voelen als je in de buurt bent van een kudde paarden. Ze laten zien dat je gevoeligheid je kracht is, zolang je stevig geworteld blijft in jezelf. Een open hart betekent niet dat je iedereen binnenlaat, maar dat je in jezelf aanwezig blijft met alles wat er is: leuk en minder leuk. "Jouw hart klopt voor jou, eerst voor jou." Dat maakt de kudde sterk.

Ontdek de kracht van kwetsbaarheid

Paarden zijn als prooidieren enorm kwetsbaar. Zich anders voordoen dan ze zich voelen, zou de kudde direct in levensgevaar brengen. Zo binnen, zo buiten en dus kwetsbaarheid tonen, is wat de kudde veilig

houdt. Paarden leven ons voor jezelf helemaal te laten zien, ook als het spannend en onveilig voelt. Kwetsbaar zijn vraagt om moed: moed om voorbij te gaan aan de angst om gekwetst te raken en dan te ervaren dat er iets prachtigs overblijft; jij in je puurste vorm.

Leer je aardse lijf bewonen

Gevoeligheid kan ons uit ons lichaam trekken. We verliezen ons in gedachten, zorgen of in de emoties van anderen. Paarden nodigen je uit om terug te keren naar je lichaam, zodat je energie en aanwezigheid weer bij jezelf blijft. Dat geeft stevigheid en rust, zelfs als er om je heen veel gebeurt.

Paarden laten zien dat het kan: volledig open zijn én stevig in jezelf blijven. Dat is de sleutel naar leven met wél de lusten en niet de lasten van je hoogsensitiviteit. Als jij klaar bent om je gevoeligheid te omarmen als je grootste kracht, nodig ik je uit om mee te reizen in de wereld van paarden en hun eeuwenoude wijsheid.

Het boek 'Kind van de Zon – leef lichter met de 8 wijsheden van paarden' ligt nu in de boekhandel of is te bestellen bij Boekengilde.nl en Bol.com.