

DE KANS VAN DE JAARGETIJDEN

De cyclus van de vier jaargetijden beweegt zich in een natuurlijk ritme. De lente als het prille begin, de tijd voor ontkieming en groei. De zomer voor rijping en tot volle wasdom komen. De herfst om te oogsten, te laten gaan en af te ronden. De winter om tot rust te komen en de kiem te leggen voor een nieuwe cyclus.

De cyclus van de vier jaargetijden doorloop je niet alleen jaarlijks door middel van de seizoenen, maar doorloop je continue in je gehele leven. Het leven is constante groei door beweging en ervaringen.

De HERFST

De periode om de oogst binnen te halen en te laten gaan wat niet meer vastgehouden hoeft te worden. Datgene laten gaan wat 'klaar' is en zijn waarde in deze vorm heeft gehad. Zoals de boom die het leven rustig naar binnen trekt, waardoor de bladeren langzaam verkleuren en van de boom afvallen als de tijd rijp is. Soms gebeurt dit heel geleidelijk en soms zijn er heftige stormen voor nodig.

Laten we de jaargetijden eens combineren met het enneagram (zie afbeelding).

Als we de jaargetijden in het enneagram plaatsen, staan punt 5 en 6 in de herfstperiode. De herfst vloeit voort uit de zomer, een beweging – overgang – van de rechterzijde van het enneagram naar de linkerzijde, van 4 naar 5. Een lastige overgang die niet altijd vloeiend te nemen is, omdat de binnenlijnen bij 4 niet meer voorwaarts gaan zoals bij de eerdere punten, maar terug naar 1 en 2.

In de natuur is er geen stilstand en gaat het in een gestaag ritme door: houdt de boom het blad niet krampachtig vast. Als mens hebben we soms moeite om deze overgang te nemen en zijn we geneigd om bij 4 niet door te gaan naar 5, maar juist terug te kijken. Willen we vasthouden aan de zomer, de warmte en de lengte van de dagen en hebben soms moeite met het 'vallen van het blad', de dagen die korten en de herfststormen. Breder gezien willen vasthouden aan het verleden, het oude vertrouwde.

Punt 5 is de beweging naar jezelf. Dit is nodig om waar te kunnen nemen wat je mag behouden als basis voor verdere groei en ontwikkeling en wat je mag laten gaan. Dit kun je omdat je diep vanbinnen weet (door de twee binnenlijnen naar 7 en 8) waar je naar toe wilt.

Op punt 6 is het thema authenticiteit; hoe meer je kan laten gaan wat jou niet meer dient, hoe meer zichtbaar wordt wie en wat je werkelijk bent.

Levensfase 1 – zielsbesluit

Levensfase 2 – geboorte en eerste levensjaren

Levensfase 3 – kindertijd

Levensfase 4 – puberteit

Levensfase 5 – jongvolwassenheid

Levensfase 6 – kinderlijke volwassenheid

Levensfase 7 – volwassen volwassenheid

Levensfase 8 – afronding

Levensfase 9 – neutraliteit

Als we aan het bovenstaande ook nog de levensfasen toevoegen – zoals beschreven binnen Breathfulness – zien we dat de herfstperiode gekoppeld is aan de fasen van jongvolwassenheid en kinderlijke volwassenheid. De fasen waarin je 'druk' bezig bent met ontdekken én laten zien wie je werkelijk bent.

Maar de valkuil op 5 is de neiging om jezelf klein te houden en jezelf niet te laten zien. Laten gaan is niet altijd makkelijk, je kan in jezelf op weerstand stuiten om 'het oude vertrouwde', het verleden, achter je te laten en zichtbaar te worden. Maar er kan ook weerstand of tegenstand zijn van de buitenwereld die moeite heeft om te zien wie je werkelijk bent. Het oude vertrouwde achter je laten op 5 zijn de bladeren aan de bomen die geen levensenergie meer bevatten. Metaforisch staan ze voor bijvoorbeeld (familie)patronen en overtuigingen die overgenomen zijn, maar niet aansluiten bij wie je werkelijk bent en in deze periode achtergelaten mogen worden. Als je los gaat laten wat niet meer bij je hoort, krijg je ruimte voor inspiratie van binnenuit. Je krijgt sterker contact met je eigen kern en de daarbij behorende wijsheid. Je wordt authentieker.

Zoals de boom stormen zal moeten weerstaan, zal je op 6 ook moeten omgaan met de reacties uit de buitenwereld als jij authentieker wordt. De boom geeft zich eraan over, omdat de boom 'weet' dat het een natuurlijk proces is om het oude te laten gaan en plaats te maken voor het volgende. Als mens wordt dit proces beïnvloed door onze ingesleten gedachten en gevoelens van angst (in het enneagram staan 5 en 6 in het gebied waar het denken, overheerst en de primaire emotie angst is).

De herfstperiode is dus een belangrijke periode om verder te ontdekken en te laten gaan wat niet meer bijdraagt en zelfs belastend voor je is. Laat het gaan in dankbaarheid, het heeft ooit een (dienende) rol gehad, alleen nu niet meer. De herfst als voorbereiding op de winter, waarin je helemaal naar binnen kunt keren. Dit betekent niet dat je in deze perioden moet isoleren en het alleen moet doen. Naar binnen keren betekent steeds meer neutraal kunnen waarnemen wat er gebeurt en wat dat met je doet. De ander kan hierin juist ondersteunen en als spiegel of klankbord fungeren, maar je moet daar wel voor open staan of een juiste actie in nemen. Dus is het (en misschien juist) in deze periode belangrijk om in contact met de buitenwereld te blijven en als het nodig is contacten en activiteiten op te zoeken die je in deze fase ondersteunen.

Zoals alle jaargetijden is ook de herfst een prachtige en waardevolle periode. Zoals je mag genieten van de veranderende kleurenpracht van de bomen, mag je ook genieten van het integreren van alle verschillende opgedane kleurrijke ervaringen om steeds krachtiger en authentieker te worden.

Over 3 maanden het volgende artikel, De winter.

Intussen zijn we benieuwd: Wat is voor jou persoonlijk de betekenis en de rol van herfstperiode?

Kleurrijke groet van Marco en Jacquélien

www.breathfulness.center

www.breathfulness.nl

