

**NEDERLANDSE
EDITIE**

Saturn Returns

**'Je Saturn
Return kan
je leven op z'n
kop zetten.'
ADELE**



**Een astrologische
verandering
met belangrijke
levenslessen**

CAGGIE DUNLOP

Inhoud

Inleiding	9
Deel 1 Waarom astrologie?	21
Wat is astrologie?	24
Je geboortehoroscoop lezen	27
Saturn Return en hoe die ons beïnvloedt	36
Belangrijke mijlpalen en leeftijden wat Saturnus betreft	51
Deel 2 De dood van het zelf en de vruchtbare leegte	65
Carrièrepaden en je doel	74
Verandering en loslaten	82
Dingen storten in (zodat betere dingen kunnen samenkomen)	85
Dieptepunten en spiritueel ontwaken	88
Spirituele gidsen	95
Wat brengt jou vreugde?	99
Discipline versus perfectionisme	101
Succes en falen	105
Geluk	114
Deel 3 Liefdeskwesties	123
Eerste liefde	125
De dader en het slachtoffer	128
Vertrouw op je onderbuik	132
Een gebroken hart helen	138
Triomfantelijke platonische liefde	148

Deel 4 Eigenwaarde en persoonlijke soevereiniteit	159
Liefde voor jezelf ontdekken	163
Grenzen	166
Autonomie	169
Autoriteit	172
Nieuwsgierig naar nuchterheid	179
Beperkende overtuigingen afleren	184
Quarterlife crisis	190
Onze relatie met ons lichaam helen	193
Check je emotionele toestand	196
Wijsheid in de duisternis	202
Thuiskomen bij mezelf	208
Dankwoord	213



Inleiding

Er wordt wel gezegd dat als je twintiger jaren een generale voor je leven zijn, je Saturn Return je eerste echte uitvoering is. Toen de mijne kwam, bleek ik er niet voor gerepeteerd te hebben.

Of je nu wel of niet in astrologie gelooft of daar iets van weet, ik weet zeker dat je bekend bent met alle symptomen die deze grote transitie vlak voor je dertigste met zich meebrengt. Een gevoel van verwarring, chaos en vertwijfeling over het doel van je leven.

Laat me je wat meer vertellen over het concept van de Saturn Return, mocht dat nieuw voor je zijn. Je Saturn Return is een belangrijk astrologisch moment in je levensloop en wordt vaak omschreven als een echte volwassenwording. Dit moment vindt plaats wanneer de planeet Saturnus weer terugkeert naar het exacte sterrenbeeld, de graad en het huis waar deze stond toen je werd geboren. Deze cyclus duurt tussen de 27 en 29,5 jaar en Saturnus doet er tweeënehalf jaar over om elk sterrenbeeld te doorkruisen. Zodoende maak je je Saturn Return meestal mee tussen je 27^{ste} en 31^{ste}.

De jaren rond ons dertigste zijn een belangrijke tijd van transitie, waarin veel gedachten en gevoelens naar boven kunnen komen en we ons leven tot nu toe opnieuw gaan bekijken. Toen dit bij mij gebeurde, vond ik het lastig om de betekenis in de chaos te zien. Ik begrijp nu dat dit een cruciale duw van het Universum was voor mijn volwassenwording, mijn allesbepalende Saturn Return.

Dus hoe weet je of jij je Saturn Return doormaakt?

- Je bent achter in de twintig.
- Je hebt ineens existentiële gedachten over je leven en de richting daarvan.
- Je bent mensen en vrienden ontgroeid.
- Je bent niet langer geïnteresseerd in dezelfde dingen als toen je begin twintig was.
- Je voelt de behoefte om de dingen op te schudden.
- Je voelt je alsof je een klap in je gezicht hebt gekregen en al je hardvochtige levenslessen tegelijk komen.

Aangezien Saturnus sterk verbonden is met structuur, discipline en karma, kun je erop vertrouwen dat deze kosmische gebeurtenis niet stilletjes arriveert. Op haar eigen speciale manier zal ze je alle lessen leren die je nodig hebt om je leven te leiden als de krachtigste en meest authentieke versie van jezelf. Het is als een spoedcursus persoonlijke groei van het Universum. (Dat wil zeggen: tot je volgende Saturn Return en de bijbehorende ontwikkelingen die je op je 59^e meemaakt. Dat is het moment waarop mensen vaak terugkijken op hun leven tot dusver, inventariseren en gaan nadenken over wat ze na willen laten.)

Dit proces gaat waarschijnlijk gepaard met verwarring en twijfel, gevoelens die ik maar al te goed ken. Met dit boek hoop ik wat van die angst en stress weg te nemen en je het vertrouwen

te geven dat je op de goede weg bent; je te laten zien dat jouw Saturn Return in je voordeel werkt en niet tegen je.

Dit was ook mijn belangrijkste motivatie om in maart 2020 met mijn podcast te beginnen, met dezelfde naam als dit boek. De podcast heeft me de kans gegeven om met talloze geweldige experts, schrijvers, spirituele denkers en visionaire leiders te praten, die op hun beurt inzicht hebben gegeven in bepaalde thema's die we bij onze Saturn Return tegenkomen. Dat heeft een toolkit opgeleverd die ons kan helpen om onze weg te vinden tijdens deze uitdagende periode. We hebben het gehad over carrière, relaties, geld, kwetsbaarheid, spiritualiteit, heling en alles daartussenin. Ik heb dat alles, en mijn persoonlijke ervaringen en inzichten, samengebracht in mijn eerste boek, als geschenk aan jou en aan mijn jongere zelf, die deze lessen bijzonder zou hebben gewaardeerd.

Welkom bij je uiteindelijke inwijding in de volwassenheid. Doe je stoelriem vast, maak je klaar en onthoud: Saturnus is er niet op uit om het je moeilijk te maken, maar om je te vertellen dat je oogst wat je gezaaid hebt. Oeps! Ik had 27 jaar lang helemaal niets gezaaid.

Nu, na mijn Saturn Return, kan ik zien dat ik veel veranderd ben. Ik ben gegroeid, maar tegelijkertijd dichterbij mezelf gekomen. Het was een ontdekkings- en herontdekkingsreis. Ik heb nog steeds niet alle antwoorden, maar ben absoluut zekerder van wie ik ben en wat ik wil. Ik hoop dat ik door mijn Saturn Return-ervaring te delen, jou kan helpen om je pad duidelijker te zien.

Ik kan je niet vertellen welke stap je nu moet zetten. Ik wil je er alleen aan herinneren dat je al weet wat je moet doen. In dit



Deel 1



Waarom astrologie?

Twee dingen vervullen de geest met steeds nieuwe en toenemende bewondering en ontzag, hoe vaker en langer we erover nadenken: de sterrenhemel boven me en de morele wet binnenin me.

Ik beschouw die niet als versluisde mysteriën of extravagancies achter de horizon van mijn gezichtsvermogen; ik zie ze voor me en verbind ze meteen met het bewustzijn van mijn bestaan.

Immanuel Kant

Vroeger vond ik astrologie maar een zweverig wappiegebeuren en besteedde er weinig aandacht aan. Ik associeerde het met de vage, verwaterde, algemene horoscopen in tijdschriften, waar alles op jou lijkt te slaan, welk sterrenbeeld je ook bent.

Ik ben opgegroeid met een christelijke achtergrond, dus zag ik astrologie, tarot en andere esoterische methoden, die nu deel van mijn dagelijks leven uitmaken, als new age-onzin. Astrologie was voor rare mensen in wapperende gewaden die naar bloemkool roken. Nu ben ik misschien zelf wel zo'n raar persoon die naar bloemkool ruikt! Je weet het niet. Ik heb pas een paar jaar geleden de complexiteit, diepgang en de rijke geschiedenis van astrologie leren kennen en daardoor is zowel mijn mening erover als het belang ervan in mijn leven, en voor de samenleving, veranderd.

Vrijwel alle oudere beschavingen, van de Sumeriërs, Babyloëniërs en Oude Egyptenaren tot de Maya's en Hindoes, kenden de

kaarten en de codes die in de sterren besloten lagen. Dit was een aanvulling op het enorme domein aan kennis binnen de grotere kosmos om ons heen dat beschikbaar was voor onze eigen interpretatie en sturing. Wereldleiders – en zelfs dictators – hadden een persoonlijke astroloog om hun aanvalsstrategieën te baseren op de bewegingen van onze planeet.

Door de eeuwen heen hebben het christendom en de empirische wetenschap afbreuk gedaan aan de geloofwaardigheid en waarde van astrologie. Toen in de achttiende eeuw het wetenschappelijk materialisme opkwam en de buitenste planeten werden ontdekt, begon astrologie los te raken van wetenschap en astronomie. Astrologie werd als bijgeloof beschouwd en astrologen als oplichters. Maar tegenwoordig lijkt astrologie een heropleving mee te maken in de populaire cultuur.

Ook al speelt religie geen rol in je leven, toch lijken we allemaal behoefte te hebben aan iets spiritueels of mystieks om ons te verbinden. Iets wat we niet aan kunnen raken of kunnen meten, het onverklaarbare, het esoterische. Misschien komt het doordat we in een wereld leven waarin we meer digitaal ‘verbonden’, maar ook eenzamer zijn dan ooit, of door een andere reden, maar astrologie sijpelt weer ons dagelijks leven binnen.

Misschien zullen we de kosmos en de enormiteit ervan nooit volledig begrijpen. Maar het maakt ontegenzeggelijk iets in ons los; iets wat we slechts een vluchtig moment kunnen vatten wanneer we naar de sterrenhemel kijken en beseffen hoe nietig we zijn binnen het universum, maar tegelijkertijd ervaren hoe ontzagwekkend geweldig het is om er deel van uit te maken.

Ik geloof in de kracht van alles wat ons buiten onszelf kan brengen en ons perspectief geeft. Alles wat ons nederig stemt of ons laat zien dat er veel meer speelt dan alleen ons eigen kleine leventje. Hoe kan dat beter dan ons te verwonderen om het

universum om ons heen en het idee dat er een soort dialoog is tussen deze twee werelden: de interne en de externe?

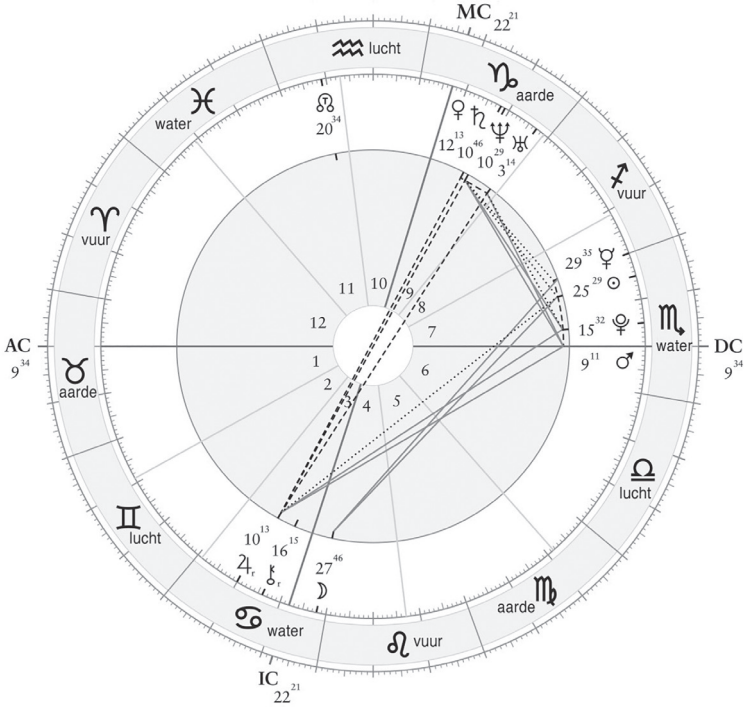
Ik heb uitvoerige discussies met vrienden gehad over astrologie, over de maan en haar effecten op ons. Vaak proberen de ongelovigen me te overtuigen met onderzoek, feiten en tegenargumenten. Maar het komt neer op het volgende: ik geloof dat de validiteit van astrologie en geboortehoroscopen is af te meten aan het belang dat iemand eraan hecht. Als het iets voor iemand betekent, heeft het waarde. Ik geloof dat als we ons bewustzijn echt willen vergroten, we buiten de lijntjes van lineaire gedachten moeten kleuren. Als ik naar de waterlelies van Monet kijk, twijfel ik er niet aan dat het waterlelies zijn, ook al kijk ik alleen maar naar verf. Zijn impressie van een zonsopgang maakt dezelfde gevoelens in mij los als een echte. Wij kunnen onze beeld en interpretatie van astrologie gebruiken om onze weg te vinden in de collectieve – en onze eigen – psyche. Astrologie geeft ons de toestemming om te voelen wat we voelen en ons gezien te voelen.

Onze interesse in astrologie versterkt ons geloof dat we een lotsbestemming en een doel hebben, dat buiten de grenzen van ons ego ligt. En op zijn minst kan het een uitstekend hulpmiddel zijn voor zelfbewustzijn en zelfmeesterschap. Het is niet óf het lot óf vrije wil. Het is een dans tussen de twee. Soms is het niet het weten, maar juist het niet-weten waardoor we paradoxaal genoeg dingen, en daardoor onszelf, kunnen begrijpen. Misschien niet op een lineair, logisch niveau, maar op zielsniveau. Astrologie is zo uniek omdat het tegelijkertijd intens persoonlijk en verenigend is. Astrologie is er voor ons om te begrijpen en te interpreteren, zowel de sterren in de hemel als de morele wetten in onszelf.













Geboortehoroscoop: Placidus

Zonneteken: Schorpioen

Ascendant: Stier



Sterrenbeelden

 Steenbok	 Kreeft
 Waterman	 Leeuw
 Vissen	 Maagd
 Ram	 Weegschaal
 Stier	 Schorpioen
 Tweelingen	 Boogschutter

Aspectlijnen

-----	Harde aspecten
————	Zachte aspecten
.....	Mineure aspecten

AC	=	Ascendant
MC	=	Midhemel
DC	=	Descendant
IC	=	Imum Coeli

Teken dierenriem	Heersende planeet	Natuurlijke huisassociatie	Element	Geassocieerde kleuren
Ram	Mars	Eerste huis	Vuur	Rood – Oranje
Stier	Venus	Tweede huis	Aarde	Rozetinten – Wit – Aardekleuren
Tweelingen	Mercurius	Derde huis	Lucht	Groen – Blauwtinten
Kreeft	Maan	Vierde huis	Water	Pastelblauw – Zeegroen – Zilver
Leeuw	Zon	Vijfde huis	Vuur	Goud – Geel – Oranje
Maagd	Mercurius	Zesde huis	Aarde	Smaragdgroen – Nachtblauw – Marineblauw
Weegschaal	Venus	Zevende huis	Lucht	Zachtroze – Gebroken wit
Schorpioen	Mars/Pluto	Achtste huis	Water	Bloedrood – Zwart – Beigetinten – Paars
Boogschutter	Jupiter	Negende huis	Vuur	Oranje – Geel – Zwart
Steenbok	Saturnus	Tiende huis	Aarde	Zwart – Blauw – Wit
Waterman	Saturnus/ Uranus	Elfde huis	Lucht	Marineblauw – Violet – Grijs
Vissen	Jupiter/ Neptunus	Twaalfde huis	Water	Mauve – Zachtgeel – Perzik

Astrologische mijlpalen van Saturnus	Leeftijd
<p data-bbox="161 284 306 309"><i>Saturn Return</i></p> <p data-bbox="161 363 773 740">In deze periode evalueren we onze groei tot nu toe. We kijken terug op onze eerste autoriteitsfiguren en de latere (bazen, de overheid) en vragen ons af in hoeverre hun stemmen nog steeds onze persoonlijke levenskeuzes beïnvloeden. We maken ons klaar voor een levensstijl met meer verantwoordelijkheden of beseffen eindelijk dat alleen wij de baas zijn over ons leven. Dit betekent dat we moeten beginnen verantwoording aan onszelf af te leggen om ons leven in overeenstemming te brengen met onze zelfexpressie en waarden.</p> <p data-bbox="161 794 773 1011">De Saturn Return is de meest triggerende, maar ook helende van alle transities van Saturnus als we de eerdere niet volledig hebben uitgediept en onze authenticiteit hebben onderdrukt. Ook helen we de pijn en wonden die naar boven zijn gekomen bij de terugkeer van de progressieve maan (de vorige transitie).</p>	29–30



Caggie Dunlop is singer-songwriter, voormalig tv-persoonlijkheid en host van de podcast *Saturn Returns*. In die podcast verkennen Caggie en haar gasten uitdagingen die gepaard gaan met verandering en onze individuele zoektocht naar authenticiteit.

Lessen in persoonlijke groei van het universum

Wat als er een simpele verklaring was voor de turbulentie van je twintiger jaren? In *Saturn Returns* legt Caggie Dunlop het astrologische fenomeen uit dat je helpt om de betekenis te zien in de uitdagingen van deze levensfase.

Je Saturn Return vindt plaats rond je dertigste levensjaar als de planeet Saturnus terugkeert naar de positie waar hij stond toen je werd geboren. Deze overgang betekent een tijd van vernieuwing, met grote veranderingen en belangrijke levenslessen tot gevolg.

Door middel van persoonlijke verhalen, deskundig advies en oefeningen zet Caggie Dunlop aan tot zelfreflectie en helpt ze je het volwassen leven te omarmen. Dit is een boek over het verwelkomen van verandering in al haar vormen, met lessen in acceptatie en zelfliefde.

'Dit boek bewijst dat de Saturn Return een prachtige ommekeer kan zijn en niet iets om te vrezen. Een must-read voor iedereen die uitdagingen ervaart, maar het heft in eigen handen wil nemen.' – Josie Boog, auteur en astroloog



9 789043 931694

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 721
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen