

2 Baduhenna: vecht voor je eigenheid

Baduhenna is een van oorsprong Friese krijgsgodin. Het Oud-Germaanse woord 'Badwa' betekent strijd. Ze staat voor kracht, boosheid, grenzen aangeven en bescherming.

Omdat ik geboren en getogen ben in Friesland wilde ik eerst contact maken met de Friese godin Baduhenna. Ik vond het eerst wel wat eng om me in meditatie te verbinden met een krijgsgodin, omdat ik liever niet als agressief of boos gezien word, maar Baduhenna had een hele mooie boodschap voor ons. In mijn meditatie zag ik Baduhenna met lang haar in een vlecht en de zijkanten opgeschoren. Ze droeg oorsieraden die je achter je oor hangt met heel veel kleurrijke veren eraan. Haar boodschap aan ons was: "Vecht voor je eigenheid en voor de manier waarop jij dingen wilt doen."

De volgende dag keek ik schuin over mijn boek naar de Olympische Spelen die mijn man aan het volgen was. Er verscheen een atlete op het scherm met precies zulke oorsieraden met veren achter haar oren! Mijn interesse was gewekt, hoewel ik verder weinig met sport kijken heb. Er werd door de commentator verteld dat de atlete tijdens de openingsceremonie had gestreden om de mannelijke outfit te mogen dragen in plaats van de vrouwelijke. Ze voelde zich meer zichzelf in de mannelijke outfit en kreeg toestemming van de Olympische commissie om dat te dragen. Ze had met succes voor haar eigenheid gestreden.

Meditatie

- Vind een moment waarop en een plek waar je niet gestoord wordt.

- Ga op een stoel zitten met een rechte rug of ga liggen op de bank of het bed.
- Sluit je ogen en ga met je aandacht naar je lichaam en ademhaling. Hoe voelt je lichaam aan? Hou je ergens nog spanning vast? Probeer deze uit te blazen met elke ademhaling die je doet. Blijf je een tijdje op je ademhaling focussen.
- Roep nu de godin Baduhenna op. Je kunt een plaatje van haar in je hoofd zien, een stem horen of gewoon aanvoelen dat ze aanwezig is.
- Vraag haar om te laten zien hoe jij voor je eigenheid op kunt komen. Wat mag je nog leren meer te doen?
- Vraag Baduhenna welke boodschap ze nog meer voor jou heeft.
- Komen er bepaalde emoties of gedachten bij je op naar aanleiding van deze vragen? Laat ze voorbij gaan zonder ze 'vast te willen pakken'. Observeer wat er bij je naar boven komt.
- Concentreer weer op je lichaam en begin voorzichtig je vingers en tenen te bewegen. Als je zover bent, doe je ogen dan open en ga weer rechtop zitten als je op de bank lag.
- Schrijf eventueel de inzichten die je opdeed op in een dagboek.

Ik ben anders

Als kind al voelde ik me altijd anders dan anderen. Waarom ik dan anders was, daar kon ik niet de vinger op leggen. Toch was het een diepgevoeld besef. Ik had ook moeite om vrienden te

maken en het gevoel te hebben dat ik mezelf kon zijn bij anderen.

Toch was het altijd heel belangrijk voor mij om mezelf uit te drukken hoe ik dat wilde en voelde ik sterk dat ik me niet wilde aanpassen aan anderen. Ik ben altijd al heel eigenwijs geweest. Ik droeg en draag nog steeds graag kleurrijke kleding, wat vaak niet gewaardeerd werd door mijn klasgenoten. Ze vonden dat ik er kinderachtig uitzag. Ik op mijn beurt begreep niet waarom ze vaak grijs en zwart droegen. Kleur is nog steeds heel belangrijk voor mij. Ik druk daarmee uit hoe ik me voel.

Ook zei ik meestal wat ik dacht zonder na te denken hoe het overkwam op anderen. Nu weet ik dat ik autisme heb en dat ik daardoor soms minder goed kan inschatten wat voor effect mijn woorden hebben. Het is ook altijd belangrijk geweest voor mij om eerlijk te zijn. Als kind kon ik de vraag: "Wat vind je van mijn nieuwe trui?" rustig beantwoorden met "Nou, ik vind hem heel lelijk!".

Tegenwoordig wil ik nog steeds eerlijk te zijn en probeer ik iets te vinden aan de trui wat ik wel mooi vind, zoals de kleur, zodat ik eerlijk kan zeggen: "Mooie kleur paars."

Met mijn kleding en mijn woorden probeer ik dus heel dicht bij mezelf te blijven en authentiek te zijn. Er zijn wel jaren geweest dat ik me heb geprobeerd aan te passen aan mijn leeftijdsgenoten, maar ik ben er nooit goed in geweest en ben er zoveel mogelijk mee opgehouden toen ik een jaar of dertig was. Wat een opluchting!