



Dory Nierynck

**Spiritueel adviseur Dory geeft Vriendin-lezeressen raad. Deze week: Ida (34) voelt zich emotioneel uit balans tijdens volle maan.**

# Ida: "Waarom voel ik me elke maand angstig en onrustig?"

Bij spiritueel adviseur en kunstenaar Dory Nierynck kan iedereen met een probleem of belangrijke levensvraag terecht. Dory geeft geen kant-en-klare oplossingen, maar biedt inzicht in het probleem, zodat je er zelf mee aan de slag kunt. Vlak voor het consult concentreert zij zich op de naam en geboortedatum van de cliënt en dan krijgt ze informatie 'ingefluisterd' vanuit de spirituele wereld. 'Een fax van boven' noemt ze dat. Die informatie maakt meestal al heel veel los.

In de tekst die ik schrijf, komt naar voren dat Ida een gevoelige vrouw is die zich af en toe behoorlijk uit balans voelt. Daar maakt ze zich zorgen over. Ze slaapt er slecht van, vindt het moeilijk zich te ontspannen en voelt zich vaak angstig. Ik krijg door dat haar stemming erg onderhevig is aan invloed van de maan. Maangevoelig noemen we dat. Ida komt zenuwachtig binnen. Terwijl ik haar de brief voorlees, staat ze steeds even op om heen en weer te lopen. "Sorry. Ik voel me zo onrustig en heb dan het gevoel dat ik even moet lopen." Terwijl ik rustig verder lees, barst Ida ineens in huilen uit. "Ik voel me zo bang dat ik ervan moet huilen", zegt ze. "Dat heb ik soms, in periodes lijkt het wel. Ik word bang voor dat onverklaarbare gedrag van mezelf. Ik voel me op het moment zo uit balans en vervreemd van mezelf. Dat heb ik niet elke dag, maar zeker één keer per maand. Als ik zo overstuur ben, ben ik altijd bang dat er vervelende dingen gebeuren. Dat iemand een hartinfarct krijgt bijvoorbeeld. Of dat er iets anders ernstigs met een van mijn familieleden gebeurt. Als ik me zo voel, zit ik het liefst in mijn eentje in een hutje op de hei."

## Geen aanstellerij

Ida: "Maangevoelig, zeg je? Mijn oma had dat ook. Eigenlijk moest ik er altijd om lachen als ze zei dat haar depressieve buien werden veroorzaakt door de stand van de

maan." Ik beaam wat haar oma haar heeft verteld: "Depressieve klachten kunnen worden veroorzaakt door de maan." Omdat ik iets meer van Ida wil weten, vraag ik haar hoe het op het werk gaat. Ze antwoordt: "Ik werk als receptioniste in een hotel, in wisseldiensten. Als ik me voel zoals nu, wil ik het liefst wegrennen van mijn plek en mijn klanten bij de balie laten staan. Het lijkt wel of ze dan te veel vragen. Het klinkt misschien gek, maar als ik dan allerlei vragen van klanten moet beantwoorden, lijkt het bijna alsof ik naast me zelf sta. Dat is zo'n onwerkelijk gevoel." "Ik zal je uitleggen waar die gevoelens vandaan komen", zeg ik geruststellend. "We zijn allemaal een onderdeel van het universum, de kosmos. We zijn met onze ziel hier op aarde, maar staan ook in contact met die kosmos. Omdat de maan ook onderdeel uitmaakt van onze kosmos, kan hij een uitwerking op ons hebben. Er zijn veel mensen die last hebben van stemmingswisselingen bij volle maan. Maanziekte is echt geen aanstellerij. De werking van de maan heeft veel invloed op de aarde. De maan draait in 27,5 dagen om de aarde heen. In die dagen kent de maan vier verschillende fases: wassende maan, volle maan, afnemende maan en nieuwe maan. Bij volle maan staan de maan en de zon precies tegenover elkaar aan de hemel, ze zijn dan zo ver mogelijk van elkaar verwijderd. De maan weerspiegelt het licht van de zon en dat geeft een sprookjesachtig



beeld in de nacht op aarde. Je ziet dan de volle maan. Wist je dat onder andere de maan verantwoordelijk is voor de stand van het water op aarde? Onder invloed van de aantrekkingskracht van de maan worden eb en vloed geregeld. En aangezien wij voor het grootste deel ook uit water bestaan, heeft de maan ook een uitwerking op ons en op ons gevoelsleven. Bij volle maan staat het water in ons op zijn hoogst. Dat heeft als resultaat dat we bij volle maan grote emotionaleiteit en de meest voelbare onrust kunnen ervaren. Zeker bij mensen die onder het sterrenbeeld Kreeft geboren zijn, is dat het geval. De planeet maan hoort namelijk bij het sterrenbeeld Kreeft. Ze kunnen zelfs een gevoel van verlatenheid en angst ervaren. En ook slapeloosheid of slaapwandelen is een klacht die vaker wordt ervaren bij volle maan. Volle maan heeft niet alleen maar negatieve kanten. Gevoelsmensen zoals jij zijn tijdens volle maand creatiever en romantischer. De maan heeft veel te maken met het vrouw-zijn. Wist je dat bij de Indianen de maan 'grootmoeder maan' genoemd wordt? De maan is vrouwelijk en vertegenwoordigt wijsheid en liefde. De cycli van

## "Veel mensen hebben stemmingswisselingen bij volle maan"

het vrouwelijk lichaam komen overeen met de cycli van de maan. En wist je dat tijdens volle maan de meeste bevallingen plaatsvinden? Baby's komen af op de volle maan. Een vrouw draagt geen negen maanden maar negen manen: het is een oude volkswijsheid die vaak klopt. Als het nieuwe

maan is, staat de maan tussen de aarde en de zon in. Wij kunnen haar dan niet zien en de invloed van de maan op ons gevoelsleven is dan ook een stuk minder. Bij nieuwe maan is het tijd om te reflecteren: om te kijken waar je mee bezig bent en wat je anders zou willen in je leven. Tijdens de exacte tijd, het precieze moment waarop de maan wisselt, wordt er niets in de natuur geboren. Geen baby's en ook geen dieren. Die exacte tijd duurt één minuut. De nieuwe maan is het meest geschikte moment om plannen of goede voornemens te maken."

## Vollemaansvieringen

"Ik begrijp het steeds beter nu", zegt Ida. "Mijn oma was dus niet gek, toen ze vertelde dat de maan veel invloed op haar had." "Zeker niet," antwoord ik, "maanziekte is namelijk erfelijk bepaald. Het is voor jou belangrijk om de maanstanden in de gaten te houden. Kijk maar eens op [www.kalender-365.nl](http://www.kalender-365.nl). Dan zie je meteen waarom je je nu zo onrustig voelt. Het is vandaag exact volle maan! Je kunt trouwens één dag voor en één dag na volle maan ook nog last hebben van je gevoelens." Ik vertel Ida dat ze echt niet bang hoeft te zijn dat ze zichzelf kwijt raakt. "Als je er rekening mee gaat houden dat de maan invloed op jou heeft, zul je zien dat de emoties behapbaar worden. En ze zullen ook niet elke maand even heftig zijn. Schrijf, creëer, mediteer of dans. Dat helpt op die momenten. En kijk eens bij vollemaansvieringen, die vind je heel gemakkelijk via Google. Of ga naar een workshop over de maan." Ida vertrekt opgelucht en belt me een aantal weken later. Het gaat veel beter met haar, ze heeft zich verdiept in boeken over de maan en doordat ze er meer over spreekt met haar omgeving blijkt dat ze niet de enige is die last heeft van volle maan. Dat voelt als een geruststelling. Ze is zelfs al eens naar een maan-meditatie-avond geweest. Ze is niet bang meer voor volle maan.

## Wat kun je doen tegen onrust bij volle maan?

Tijdens volle maan kun je je losmaken van situaties en oplossingen vinden. Wees creatief op deze dagen. Schrijf of maak iets! Laat je inspiratie stromen, want je fantasie is nu groot.

Bij slapeloosheid: sta op en drink kamilletee met honing. Of eet een beschuitje. Zo doorbreek je gepieker en kun je weer slapen.

Als je je onverklaarbaar angstig voelt, zing of neurie dan een liedje uit je verleden, of een kinderliedje. Dat stelt je gerust. Zelfs angsten uit je vorige levens kunnen bij volle maan naar boven komen.

Ben je zwanger en uitgerekend op een bepaalde datum? Of word je oma? Kijk dan eens of het volle maan is rond die datum.

Lees boeken over de maan en zijn werking. Bijvoorbeeld *Maanfasen* van M. Busteed, *In het licht van de maan* van P. Stam en M. de Zeeuw, *Rituelen bij mijlpalen in het leven*, van R. de Lange. Of kijk op de volgende sites: [www.selena-luna.nl](http://www.selena-luna.nl) en [www.kalender-365.nl](http://www.kalender-365.nl).

Tuinier je graag? Kijk dan in de maan-agenda van Maria Thun (*hesperia.nl*), waarin alle standen van de maan en hun uitwerking op planten wordt uitgelegd.