

De Sensitieve Pionier 7

Najaar 2012

De Sensitieve Pionier wordt verzorgd door Marian van den Beuken en verschijnt vier keer per jaar op www.gevoeligheidskracht.nl. Je kunt je er gratis op abonneren.

Voel je vrij de informatie te gebruiken. Wel graag de bron vermelden.

Samen Leven, Samen Zijn

Mijn kapster waste mijn haar met zachte en toch stevige handen, zoals ze dat gewoonlijk doet. Mijn hoofd was gevoelig, er lag een hoofdpijn op de loer. Na deze weldadige hoofdmassage voelde ik me weer helemaal goed. Ik vroeg me af of kappers weten dat ze gouden handen hebben als ze dat willen. Het maakt zo'n verschil of je met volle aandacht 'onder handen genomen wordt', of vanuit het idee, we zullen dit varkentje wel eens even wassen, of, onverschillig, terwijl aan de wasbak een gesprek met collega's wordt voortgezet. Het kan je dag beter maken, maar ook erger. Het laatste vooral als je toch al kwetsbaar bent, bijvoorbeeld door ziekte of vermoeidheid. Ik maakte mijn kapster, voor wie mindfulness geen vreemd begrip is, een compliment terwijl ze me aan het knippen was en vroeg haar of er in de kappersopleiding over dit soort dingen gepraat wordt. 'Ja', zei ze, 'en dat werkt bij een aantal mensen ook zeker door in hun praktijk. Maar er zijn ook wat grover ingestelde kappers en ook kappers die nogal onverschillig in het leven staan, en bij hen vindt dat geen weerklank'. Ik zei: 'en voor gelijkgestemde klanten is dat natuurlijk geen enkel probleem'. 'Nee', beaamde ze, in de praktijk zie je dat elke kapper een groepje eigen klanten om zich heen heeft dat zich bij hem of haar prettig voelt'.

Dit voorval uit het dagelijkse leven herinnerde me aan twee belangrijke inzichten. Het eerste is dat alles wat je met je volle aandacht doet, verrijkend is voor jezelf en je omgeving. Je genereert liefde en scheidt mee aan een liefdevolle wereld. Dat geeft veel voldoening en het geeft ook zin aan het leven. Dit is *zijn* in het doen en doen in het *zijn*.

Een ander inzicht dat dit voorval mij in herinnering bracht, heeft te maken met samen *zijn*, samen leven. Ik werd er hier weer eens op gewezen dat ik onbewust nogal eens geneigd ben, een fijn afgestemde manier van aanwezig zijn beter te vinden dan een grovere, of zelfs onverschillige houding. Als ik dat doe, stel ik eigenlijk een eis aan anderen om fijn afgestemd te zijn bij alles wat ze doen. Het gros van de mensen is dat echter meestal niet. Ik ben dan dus bezig met beter/slechter, wij/zij denken, exclusief denken dus, waardoor ik veel mensen uitsluit. Daardoor snijd ik ook in mezelf de stroom van liefde af.

In dit gesprek werd me duidelijk hoe mooi het eigenlijk allemaal geregeld is in de praktijk van het leven: iedereen kan wel mensen vinden die op de eigen golflengte zitten. En ik weet immers heel goed dat iemand die wat grover is ingesteld, weer heel kriebelig kan worden van mijn fijnzinnige gedoe.

De Sensitieve Pionier nazomer 2012

Daar komt nog iets anders bij. Ik denk inderdaad graag dat ik heel mooi fijnzinnig ben ingesteld. Ik vrees dat dit niet klopt met de persoonlijkheid die ik in feite ben, dat het eerder een geïdealiseerd zelfbeeld is. Dat werd me bijvoorbeeld duidelijk door deze zomer vele avonden te kijken naar afleveringen van De Soprano's (op dvd). O, wat genoot ik van al die misdaad, die immoraliteit, dat gevloek, kortom, van alles wat God bij wijze van spreken verboden heeft (en dat natuurlijk met de nodige humor). Worden in deze serie niet de kanten van onszelf uitgespeeld die we er onder houden, die we onszelf niet toestaan? Is het dit ook niet waarom ik bij tijden achter elkaar misdaadromans kan verslinden? Kost het ook niet eindeloos veel energie om altijd maar te proberen, mooi en goed en netjes te zijn?

Zo kom ik weer eens tot de conclusie dat ik alleen maar reëel en werkelijk ontspannen kan zijn als iedereen er voor mij bij mag horen. Iedereen in mezelf, inclusief mijn eigen grove, immorele en criminele subpersonen en iedereen om me heen. Pas als ik ieder bij me toe kan laten en in zijn eigen waarde kan zien, ben ik werkelijk bezig met Samen Leven, Samen *Zijn*. En zo lang dat nog niet zo is? Zo lang zal ik nog genoeg voorvallen op mijn pad vinden waarmee ik kan oefenen.

Contact

*het Tsjechisch in hun land
versta ik niet
de krant kan ik niet lezen*

*de welsprekende ogen
van mensen die ik zie
voel ik met mijn hart*

*behoefte aan ontmoeting
in hun gebroken Engels
zij lachen om mijn: "Dobre Den"*

Deze en komende tijd

De zomer is weliswaar nog niet afgelopen maar omdat ik de komende drie weken met vakantie ben, komt deze nieuwsbrief wat vroeger uit.

Meer zijn dan je brein, Het nieuwe bewustzijn van sensitieve pioniers, dat ik samen met [Monique Timmers](#) schreef, zal vanaf **15 oktober** in de winkel liggen. Het eerste deel van het boek gaat vooral over de persoonlijke sfeer, het tweede deel beschrijft hoe werksituaties gaan veranderen als meer mensen leven vanuit het nieuwe bewustzijn. Meer informatie over het boek vind je [hier](#). Het kost € 14,95. Je kunt tijdens de boekpresentatie op 31 oktober een exemplaar aanschaffen en laten signeren door Monique en mij.



De boekpresentatie

zal plaatsvinden op **woensdagavond 31 oktober in De Nieuwenhof in Moergestel**. Je krijgt hiervoor nog een aparte uitnodiging.

Apeldoorn

Zondag 11 november geef ik een lezing op de [Internationale Therapeutenbeurs](#) in Apeldoorn. Houd [mijn website](#) in de gaten voor nadere informatie. Half september zal dat waarschijnlijk duidelijk zijn.

Zwolle

Woensdag 14 november, **lezing Hooggevoeligheid als kracht, in je persoonlijk leven en in je werk**. De lezing wordt georganiseerd door inspiratiewinkel [Ana Sofia](#) in samenwerking met Bibliotheek Zwolle, Statenzaal Bibliotheek, Diezerstraat 80, Zwolle.

Aanvang: 20.00 uur

Prijs: €15,- p.p. en € 13,50 voor bibliotheekpashouders.

Aanmelden: lezingen@anasofia.nl, kaarten zijn vanaf 18 oktober ook te koop in Ana Sofia.

Korte inhoud:

Ieder mens is gevoelig. Die gevoeligheid is een kant van de mens die niet altijd op zijn waarde geschat wordt. Ze wordt vaak beschouwd als zwakte, terwijl er juist zoveel moois in schuilt. De uitdaging waar je als (hoog)gevoelig mens voor staat, is je eigenheid te erkennen, te accepteren, lief te hebben en te vieren, wat je omgeving daar ook van vindt. Als je je aan dat proces durft over te geven, dan ga je merken dat je die gevoeligheid kunt leren hanteren als een verfijnd instrument. Dan blijkt er in het kwetsbare een kostbare kracht te schuilen: de kracht van je eigen natuur.

Als je die kracht eenmaal voelt, dan kun je je sensitieve kwaliteiten bewust in gaan zetten voor jezelf en voor de wereld. Dan word je een echte sensitieve pionier.

De tijd is gekomen om in jezelf te investeren en je eigen kracht te eren. Zo zul je steeds meer sprankelende energie genereren en jezelf optimaal beschermen tegen negatieve prikkels en energieverlies. Vol vreugde neem je dan je unieke plaats in de wereld in.

*You are blessed beings, who deserve Well-being,
and Well-being is making its way to you at all times.
If you will relax and find a way to allow it — it will be your experience.*

Abraham-Hicks

Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

De droom van Barbara Marx Hubbard

Er is een wereldwijde beweging om samen met 100 miljoen mensen op 22 december een planetaire verjaardagsviering met webcast te creëren en zo de start van een nieuw tijdperk te markeren. Stel je voor: al die mensen vieren met grote liefde en veel feestgedruis die historische dag. We komen over de hele wereld samen in zang, gebed, meditatie, dans, en culturele expressie in een cyclus van 24 uur. Het wordt een krachtige overgangsrite naar een nieuw tijdperk waarin we ons bewust samen gaan ontwikkelen. Het doel is, een kritische massa van mensen te bereiken – 1% van de wereldbevolking – die metterdaad streeft naar een gezamenlijke positieve toekomst. Zie hier de [video-oproep](#) door Barbara zelf.

Om dromen van heel veel vrouwen wereldwijd

uit te laten komen, wordt in 2015 de [5^e Vrouwen Wereldconferentie van de Verenigde Naties](#) georganiseerd. [Jean Shinoda Bolen](#) vertelt over het belang van die conferentie en doet een oproep aan alle vrouwen, van babyboomers tot de meisjes van het nieuwe millennium, om zich op deze belangrijke meeting voor te bereiden. Ook zij heeft het over een kritische massa. Wat ik interessant vind – de Wijze Vrouwen Cirkel is me immers aan het hart gebakken – is het belang dat ze toekent aan de vorm van de cirkel bij het samenkomen op alle niveaus.

Er is sinds kort [Cultural Creatives TV!](#) Zo worden vele culturele en sensitieve pioniers wereldwijd met elkaar verbonden. Een prachtig proces. Via de link kun je verschillende programma's zien.

Op mijn nachtkastje ligt het **Boek van het eeuwige leven, een cursus in sterven**, van **Willem Glaudemans**¹. Het is zo'n boek waar ik telkens weer een stukje in lees. Het zijn veelal poëtische teksten over het leven na de dood. Veel mensen vinden dat je niet kunt weten of er na de dood iets is. De schrijver baseert zijn kennis op getuigenissen van bijna-dood-ervaringen, oude culturele overleveringen, wetenschappelijk onderzoek, parapsychologie, bewustzijnstechnieken, uitredingservaringen en innerlijk weten. Of je nu gelooft of er na de dood iets is, of niet, een mooi verhaal erover kan je leven toch verrijken. Ik lees het boek als prachtige, bemoedigende verhalen en gedichten en het waar-gebeurd-of-niet- aspect heb ik toch al nooit zo interessant gevonden; als ik ergens ben, dan bestaat het voor mij. En ik ben graag in de wereld van het hiernamaals die Willem Glaudemans oproept. Ik kan me voorstellen dat een boek als dit het proces van het sterven makkelijker maakt. Alleen al omdat er zoveel liefde uit spreekt.

*Death is a withdrawal of consciousness.
It's like taking attention from here and putting it there.
Abraham - Hicks*

¹ Willem Glaudemans, *Boek van het eeuwige leven; een cursus in sterven*, AnkhHermes 2012

De droom van Hein van Elteren: een speel-leef-centrum waar eigenwijze, gevoelige kinderen hun dromen waarmaken. Hij is het ook samen met grote en kleine mensen aan het creëren:

[Kinderavonturenland](#).

Empathie

blijkt een steeds belangrijker factor te worden in het bedrijfsleven. Het Financieel Dagblad besteedde er een artikel aan: [Winst dankzij empathisch](#). Met dank aan Martin van der Meulen van [Ai-opener](#).

Guardian hanger

Nicolette-Ananda-van den Braak meldt dat er een energetische hanger is, de Guardian hanger, die beschermend werkt voor hooggevoelige mensen. 'Door het dragen van de Guardian word je omgeven door een sterk krachtveld, de hanger versterkt je energie en werkt als een soort filter en blokkeert alles wat ons niet ten goede komt. Ik ben zelf hooggevoelig en heb er goede ervaringen mee; vroeger had ik last van wat ik allemaal voelde bij een ander. Ook kon ik niet goed bij mijn eigen energie blijven. Als ik hem draag, verlies ik geen energie in bijvoorbeeld winkelcentra of andere plaatsen waar veel mensen zijn. Als je in een beroep zit, waarin je veel met mensen werkt is het heel prettig om op die manier meer beschermd te zijn. Hij helpt je om in je kracht te staan, versterkt je gevoel van eigenwaarde en geeft aarding en rust. In mijn praktijk, werk ik ook met de Lichtinstrumenten van [Ascension](#). Dit zijn glazen energetische voorwerpen, waar ik mensen een behandeling mee geef. Dit kan ook op afstand. Door hiermee te werken, is mijn intuïtie versterkt en mijn zelfvertrouwen gegroeid.' www.pedicure-ananda.nl

Wilde dieren

Ik maak graag reclame voor het prachtige prentenboek voor 0- tot 100-jarigen van mijn vroegere buurjongen Rop van Mierlo: [Wilde dieren](#). Er zijn ook kaarten en posters van.



*Een persoon met **Ubuntu** is open en beschikbaar voor anderen,
bevestigend naar anderen,
voelt zich niet bedreigd als anderen geschikt en goed zijn,
omdat hij of zij zelfverzekerd is
doordat hij of zij weet
dat hij of zij deel is van een groter geheel.*

Aartsbisschop Desmond Tutu

In de serie Sensitieve Pioniers: Dorothee Helmert en Het Berenhol

Zo'n 15 jaar geleden ontmoette ik Dorothee Helmert bij een vrouwenweek in de Belgische Ardennen. We gaven en volgden daar allebei workshops. Ik heb erg goede herinneringen aan haar. Samen met haar op blote voeten dansen in de natuur, communiceren met bloemen, genieten van haar intuïtief fluitspel. Later gaf ze bij ons thuis een workshop over bloesemremedies. Kort geleden nodigde ze me uit voor een 'Een klank-gedichten-liederen-beweging-gebeuren', geïnspireerd door de natuur en de kracht van de Berenholremedies in het Hengstdal in Nijmegen.

Haar uitnodiging kwam voor mij precies op het juiste moment. Ik had kort daarvoor de wens aan het universum kenbaar gemaakt om meer mensen in mijn leven te krijgen die helemaal vanuit hun hart durven te leven in verbinding met de natuur. Ik heb altijd al de wens gekoesterd om natuurwezens te kunnen zien en bij deze 'voorstelling' was het alsof ik ze werkelijk zag. Ik voelde een diepe verbinding met de tamme kastanje waaronder we zaten en met de andere bomen, struiken en bloemen in het prachtige natuurgebied Het Hengstdal. Het thema van het gebeuren was overgave, waar ook de tamme kastanje voor staat, vertrouwen dat je niet alles alleen hoeft te doen, dat er altijd hulp is. Het is mooi hoe ik dit thema nu telkens in mijn leven zie terugkeren. Het is heerlijk om me weer dieper verbonden te voelen met de natuur in een tijd waarin we steeds weer bang gemaakt worden door berichten over teken en eikenbladprocessierupsen. De dag na de voorstelling wandelde ik met de hond op mijn favoriete plek en de natuur sprankelde alsof ik haar voor het eerst beleefde.

Dorothee is danstherapeute, bloesemtherapeute en kindertolk vanuit de methode [Fluisterkind®](#) en nog veel meer. Ze biedt vanuit haar eigen praktijk [Het Berenhol](#) ouder-kind-consulten en workshops en projecten op het gebied van dans, muziek en natuur aan.

Ze ontwikkelt sinds 1996 de *Berenholremedies* in de natuur, deels samen met jonge kinderen. Het zijn natuurenergieën, opgenomen in water, waaronder krachten van bloemen en bomen, dieren, vogelzang en de sneeuw. Hun werking is gebaseerd op de natuurgeneeskunde net zoals de Bachremedies, ontwikkeld door de bekende Dr. Bach. De Berenholremedies zijn remedies van deze tijd en bieden een belangrijke steun voor hooggevoelige mensen- kinderen. Sinds 2007 worden ze zonder toevoeging van alcohol geprepareerd.

Dorothee schrijft voor deze Nieuwsbrief hierover:

'De remedies uit Het Berenhol helpen om blijer, vrijer, en speelser te leven vanuit een stevige basis. Ze helpen ons om vol-ledig in te dalen en letterlijk en figuurlijk op eigen benen te staan. Dat kan hand in hand gaan met een diepe zielszuivering en het loslaten van oude lasten. Dat kunnen lasten zijn vanuit dit leven, vanuit vorige levens of vanuit onze familieziel. De weg van loslaten gaat o.a. langs het uitdrukken van – onverwerkte – indrukken op de speelse, creatieve, blij, onbevangen wijze van kinderen. Op die manier verbinden we ons weer met de natuurlijke adem- en levensstroom die als vanzelf de polaire krachten in ons verbindt. Hierdoor kunnen we vol-ledig indalen en bezit nemen van ons aardse lichaamshuis waardoor we geen plek meer bieden aan 'bezitters' van buitenaf, zoals gevoelens en gedachtes van anderen, entiteiten etc. die we – vaak onbewust – hebben toegelaten.

Met steun van de Berenholremedies leren we steeds weer teruggaan naar onszelf in plaats van onze antennes wagenwijd open te zetten voor onze omgeving. Vanuit onze eigen motivatie naar buiten komen, verbonden met oerkracht, kern en grenzen: dat is tevens een zeer krachtige bescherming.

Met behulp van de Berenholremedies kunnen we ook leren ons af te sluiten zonder te hoeven vertrekken uit ons lichaam of uit de omgeving waarin we ons bevinden. Ze bieden ons de essentiële ervaring van 'gedragen zijn' aan, waardoor we leren ons eigen lichaamskruis te dragen in plaats van de lasten van anderen. Ze helpen ons een eigen standpunt in te nemen en ons te durven onderscheiden van anderen. Ze versterken de ik-krachten en onze individualiteit, terwijl ze ons tegelijkertijd bewust maken van onze diepe verbondenheid met AL WAT IS en ons aanmoedigen in volledige overgave te leven. Met hun hulp kunnen we werkelijk weer iemand uit één stuk zijn, met wortels en vleugels, klompen en kroon: dier en engel, laag- en hooggevoeligheid hand in hand.'

Op 20 september verzorgt Dorothee samen met een Neitherapeute een workshop met als thema *hooggevoeligheid*. Informatie daarover vind je [hier](#).

Andere workshops die op het programma staan:

Deze bloem spreekt me aan: de diepere heelkracht van het plantenrijk ervaren

Ouder-kind-natuurworkshop: met dansen, zingen en de Berenholdruppels

Over talenten, over gaven: overgave, optreden met klanken-gedichten-beweging-fluit, in en geïnspireerd door de Natuur.

Als je op de hoogte wilt blijven, geef je dan op voor het Berenhol blad via het-berenhol@planet.nl of 024-3607967.

Onderstaand gedicht schreef Dorothee voor de gelijknamige voorstelling 'Witte Veer & Rode Schoen', de eerste dans- en klankvoorstelling geïnspireerd door de Natuurkrachten van de Berenholremedies

*Je moet het hier op Aarde doen
zegt wijze Rode Schoen
Maar niet vergeten: er is meer
Fluistert Witte Veer.
En beiden bindt de regenboog
Voor levenskleuren – rijk en puur
En kinderen die weten nog
Wat je ervaart in De Natuur.*

Als je iets als probleem ervaart bij je kind of bij jezelf en wat ondersteuning zou kunnen gebruiken, neem dan gerust vrijblijvend contact op om te informeren wat een bezoek in Het Berenhol voor j(ulli)e zou kunnen betekenen. Meer over Dorothee kun je [hier](#) en [hier](#) lezen.

De kunst in het leven is om niet alles zelf te kunnen. Een ondernemend iemand is niet iemand die alles kan. Iemand die alles zelf kan en doet, wordt doodmoe.

De kunst is jezelf te omringen met mensen die het kunnen.

Marinus Knoope

Zomerzothed

*mijn man wast zijn auto
daarna klopt hij kleedjes
ik kijk naar hem
roep lachend:
"klap eens in je handjes"*

*hij mikt een natte spons
snel spring ik op zij
met: "lekker mis"*

*over een volle emmer
of tuinslang heb ik het nu niet*

© Marion Spronk

Parels op internet

[The road ahead](#), een mooi lied van City to City, over de tocht naar het onbekende, naar het licht of naar de duisternis?

Nog maar eens een van mijn grote favorieten: [Imagine](#) van John Lennon.

Mijn zus Cécile stuurde me deze link naar de twee uur durende documentaire [Gedijen, Wat ter wereld zal ervoor nodig zijn?](#) Ze schrijft: 'De technologie van de nieuwe (nulpunt) energie is zo belangrijk voor de mensheid en onze toekomst en ik zou willen dat zoveel mogelijk mensen kennis nemen van deze film'. Nederlands ingesproken. Zie ook www.thrivemovement.com.

Tenslotte: Als je echt niet weet wat je met je leven aan moet, is [dit](#) wellicht een mooie suggestie. En anders misschien ook wel.

*Denken isoleert een situatie of gebeurtenis en
noemt die dan goed of slecht,
alsof die op zichzelf staat.
Door teveel op het denken te vertrouwen
raakt de werkelijkheid versplinterd.
Die versplintering is een illusie,
maar schijnt heel echt
wanneer je erin gevangen bent.*

Uit: Inspiratiekaarten Eckhart Tolle

Aanbod van anderen

De Scholing Intuïtieve Waarneming

in Nijmegen begint op 14 september. Er zijn nog enkele plaatsen vrij. Zie www.mariarotte.nl.

Wijze Vrouwen Cirkel

Op 29 september organiseert Edda van der Hoeven een [Open Wijze vrouwen Cirkel in Renkum](#) met als thema: *Ik ben in mijn volle glorie*.

Je punt maken, ook als de spanning hoog oploopt

Een training van zeven weken vanaf 12 oktober voor introverte professionals die willen leren hoe ze beter met spanning om kunnen gaan in gesprekken, bijeenkomsten en vergaderingen zodat ze als vanzelfsprekend hun kennis en ideeën naar voren kunnen brengen. Informatie vind je op de website [De succesvolle Introvert](#) van Marloes Bouwmeester.

Bronckhorst

*onder de oude notenboom
vertellen wij elkaar
familieverhalen
beschenen door
milde nazomerzon*

*in opkomende avondnevel
zijn even
voetstappen hoorbaar
van de twee
die niet meer leven*

*zacht zweeft een
Memento*

© Marion Spronk

De volgende nieuwsbrief verschijnt december 2012

marbeuk@gmail.com

www.gevoeligheidalskracht.nl

<http://nl.linkedin.com/in/marbeuk>

<http://twitter.com/marbeuk>

<http://marbeuk.wordpress.com>