

De Sensitieve Pionier 5

Voorjaar 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.

De oude wijze tovenaar

We leven in een stormachtige tijd. Er gebeurt zoveel om ons heen en er komen zoveel extreme feiten in de openbaarheid dat het nog meer dan in andere tijden noodzakelijk is, ons anker diep in onszelf uit te gooien, willen we niet een speelbal worden van de emoties dit alles op kan roepen. Alleen diep in onszelf vinden we vrede, rust, standvastigheid, vertrouwen, optimisme. Als we die staat van bewustzijn bereiken, dan is er vanzelf groei, vooruitgang, vernieuwing.

Het leven om ons heen lijkt onze energie naar buiten te trekken. Je kunt het bijvoorbeeld zien aan de nieuwslezers op het journaal die opgewonden vertellen wat er nu weer aan de hand is. Die opwinding wordt gemakkelijk overgenomen door mensen die niet helemaal in zichzelf verankerd zijn. En zo gaat de een na de andere wave van opwinding door de wereld. Het is een energie die afmatting en pessimisme tot gevolg heeft.

In onze samenleving is het nieuws dat verspreid wordt door de media een sterke katalysator. Dit effect wordt versterkt doordat extreme gebeurtenissen zo vaak herhaald worden, in het nieuws zelf, maar ook in onze verhalen erover. Zo worden bijvoorbeeld op het journaal vijf keer de beelden herhaald van een keeper die een voetbalsupporter schopt. Het nieuws wordt op zichzelf wel compleet verteld, maar vervolgens worden de sterkste beelden uit hun verband gerukt en keer op keer herhaald, ook in andere media. Elk beeld plant een indruk in een argeloze ziel. Wij krijgen dagelijks zoveel beelden van dreiging en geweld geïmplanteerd dat we, als we niet opletten, gaan denken dat we in een wereld vol dreiging en geweld leven. Daardoor kunnen we een pessimistische visie ontwikkelen en door die uit te dragen in onze omgeving versterken ook wij zonder dat te willen de negatieve vibraties die door de wereld gaan. Zo brengen we een mogelijk rampzalig einde van de wereld dichterbij.

We komen er niet als we blijven denken dat anderen het wel zullen weten. Ze weten het namelijk niet, dat blijkt keer op keer. Degenen van wie we dachten dat het onze leiders waren, zitten stuk voor stuk met de handen in het haar ook al proberen ze zich met enige flair door de moeilijkheden heen te slaan. Ze weten het niet! Het lijkt op het verhaal van de tovenaarsleerling: er zijn krachten opgeroepen die niet meer in de hand te houden zijn. En nu zitten we te wachten tot de wijze oude tovenaar terugkomt en alles weer in orde brengt.

Maar er ligt een schat van diep weten en grote wijsheid in onszelf opgeslagen. Je zou deze tijd ook als een uitnodiging kunnen zien om naar binnen te gaan en deze schat op te graven. Diep in ons collectieve zelf, daar huist de oude wijze tovenaar. Als we samen de weg naar de kern van ons wezen

af durven te leggen, dan vinden we nieuw weten, nieuwe wijsheid die ons stap voor stap de weg wijst naar een nieuwe orde.

Dat kan alleen als we stoppen met luisteren naar het geroep en gekakel om ons heen en vastbesloten naar binnen gaan om ons daar te laten voeden. Als we dan weldoorvoed weer naar buiten komen, brengen we de vrede en de liefde mee die we daar gevonden hebben en zo bemoedigen we onze omgeving. We kunnen om te beginnen besluiten dat we geen negatieve vibraties de wereld meer in brengen. Geen pessimistische geluiden meer aan tafel, op feestjes, in pauzes, in de kroeg. Het is een kwestie van verantwoordelijkheid. Wil je geen narigheid de wereld in brengen? Nou dan! Praat dan ook niet over narigheid. Praat beziel! Vertel over schoonheid, over geluk, over vriendschap, over liefde, over blijdschap. Zo breng je positieve, leven brengende vibraties in de wereld. We kunnen allemaal hierin onze verantwoordelijkheid nemen en een bijdrage leveren.

Traditie

*grote schoonmaak
op de eerste lentedag
kloppen en schuren
vegen en boenen*

*ik doe niet mee
heb geen kleden
of andere stofvangers
voor een linnenrek*

*ik flierefluit wel
ga lekker fietsen*

© Marion Spronk

Deze en komende tijd

Nieuw boek

Op dit moment werk ik met veel plezier aan een nieuw boek dat ik samen met Monique Timmers aan het schrijven ben. Het stuk aan het begin is een deel van een hoofdstuk hieruit. We hebben er allebei deze winter hard aan gewerkt en het manuscript gaat eind april naar de uitgever. Het zal komend najaar in de winkel liggen. Nadere informatie volgt!

Doordat we hier de komende tijd nog veel mee bezig zijn, staan mijn andere activiteiten op een laag pitje. Mijn coachingspraktijk gaat gewoon door.

Lezing *Het geluk van hooggevoeligheid* in Roermond

Woensdag 11 april, 20.00 uur, Centrum Spiraal, Maria Theresialaan 1A, 6042 AJ Roermond.

www.centrumspiraal.nl. Aanmelden: maak € 10 over naar rekeningnummer 198428685 tnv Centrum Spiraal, Roermond onder vermelding van je adres, telefoonnummer en e-mailadres.

Wijze Vrouwen Cirkel

Steeds meer vrouwen vragen mij wanneer ik weer een Wijze Vrouwen Cirkel start. Kennelijk is de tijd er weer rijp voor. Op zaterdagmiddag 12 mei organiseer ik een open Wijze vrouwen Cirkel in Vlijmen voor vrouwen die een keer willen ervaren hoe dit in zijn werk gaat. In het najaar start ik dan een nieuwe doorgaande Wijze Vrouwen Cirkel. Meer informatie over de Wijze Vrouwen Cirkel vind je [hier](#) op mijn website. Heb je belangstelling, vraag dan een folder aan via marbeuk@gmail.com.

Mysterie

*wie beschouw ik
als ik kijk naar
de mens, die zich vóór
en achter de spiegel toont*

*zou aan deze kant
de droom zijn, die
men leven noemt, wat
is er voorbij de scheidslijn?*

*'s nachts stap ik
door de spiegel
ben overdag opnieuw
mij zelf een raadsel*

© Marion Spronk

Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

Het veld van tederheid

Op mijn nachtkastje ligt *Het veld van tederheid* van **Lucie Fransen**¹. Het is een boek waar ik graag elke avond voor het slapen gaan even in lees. Ik slaap dan heerlijk in, omhuld door tedere veld waar het boek over gaat. De titel sprak me al meteen aan. Het woord *tederheid* wordt in het Nederlands nauwelijks uitgesproken, terwijl stiekem iedereen naar tederheid verlangt. Dit boek gaat over *zijn*; je zou het veld van tederheid ook het veld van *zijn* kunnen noemen, maar het woord tederheid voegt iets speciaals toe. Dit boek lezen is niet zozeer informatie opnemen als wel ervaren, het is je laten weken en doordrenken in een bad van wijze, liefdevolle en bemoedigende woorden. De taal kan voor minder geschoolde lezers een obstakel lijken. Lucie Fransen is van oorsprong wetenschapper en haar taal bevat soms wetenschappelijke termen die niet nader uitgelegd worden. Daarnaast zorgt haar Vlaamse afkomst (Gent) voor een aantal woorden en zinswendingen die in Nederland niet zo gebruikelijk zijn. En verder creëert ze nieuwe woorden waar je bij staat (ligt). Dat houdt je wel goed bij de les. Een mooi voorbeeld is het woord *creactief* als tegenhanger voor reactief. Toch even

¹ Lucie Fransen, *Het veld van tederheid*, AnkhHermes 2011. Je kunt het [hier](#) bestellen.

wakker blijven, dus. Als je je mee kunt laten drijven op de bevlogenheid en de liefde van de schrijfster en het idee loslaat dat je ieder woord moet begrijpen, word je meteen opgenomen in het veld van tederheid en word je tot in je ziel geraakt door de poëzie en de helende kracht van haar taal. Wanneer je vanuit het veld van tederheid naar je eigen gedrag gaat kijken, kom je tot verrassende nieuwe inzichten en mogelijkheden. Zo vergaat het mij althans. In mijn slaap reis ik door *Het veld van tederheid* en daar wordt mij dan van alles geopenbaard. Het is een rijk en inspirerend boek en ik ga er nog heel lang van genieten!

Geweldloos antwoord op geweld

Een paar jaar geleden had ik voor deze nieuwsbrief een gesprek met **Justine Mol** over geweldloze communicatie. November vorig jaar werd zij in haar huis overvallen, vastgebonden en beroofd. Ze schreef over deze ervaring een boekje: *Ik werd overvallen, geweldloos antwoord op geweld*². Justine wil graag mensen inspireren tot een houding en een taal van mededogen en verbinding, wat er ook gebeurt. In dit boekje laat ze zien hoe het mogelijk is om zelfs als je in een levensgevaarlijke situatie terecht komt, in verbinding te blijven. [Hier](#) kun je een kranteninterview lezen dat De Stentor met haar maakte naar aanleiding van de gebeurtenis in november en haar antwoord daarop. Justine laat zich graag uitnodigen voor een interactieve lezing of workshop met het thema *Geweldloos antwoord op geweld*.

Het woord introvert

lijkt besmet op vacaturesites. Bedrijven staan te springen om extraverte persoonlijkheden. Maar waarom? De grootste zakelijke successen van de laatste decennia staan op naam van einzelgängers als Bill Gates en Mark Zuckerberg. Lees in het blad [Intermediair](#) hoe je als introverte werknemer toch succesvol kunt zijn. Met dank aan Marloes Bouwmeester van [De succesvolle introvert](#).

Wie je bent

Mirjam Gräper maakt mandala's en schrijft daar gedichten bij. Ze stelde een mooi verzorgd en kleurrijk boekje samen met de naam *Wie je bent*. Je kunt het bestellen door een mailtje te sturen naar jgraper@planet.nl. Het kost € 15 inclusief verzendkosten.

Hoogbegaafdheid en IQ

Renata Hamsikova, deskundige op het gebied van hoogbegaafde kinderen, schreef een lezenswaardig artikel over het IQ en het testen daarvan: [De waarde van IQ-scores](#).

Tuinieren op de vierkante meter

Het wordt lente! Heb je weinig buitenruimte, maak dan nu je eigen lowtech [verticale moestuin](#) of een [raamtuin](#).

Wakker winkelen

Ben jij al geabonneerd op de [Wakkere Winkelaar](#)? Hier kun je wekelijks zien welke diervriendelijke aanbiedingen er in de grote supermarkts zijn.

² 48 pagina's, € 7,50, je kunt het [hier](#) bestellen.

Volle Maan

*heks Kika draagt
een zelfgesponnen jurk
stof van regenbogen*

*ingeweven sterren
wijzen haar de weg
op haar turbobezemsteel*

*samen met haar zwarte kat
mompelt zij toverspreuken:*

*bilzekruid, gaffelkoen
schorpioenschub, kikkerteen
bliksemoog en netelzaad*

Maan, zij komt er aan

© Marion Spronk

Parels op internet

8 maart is het internationale vrouwendag. We kunnen mee helpen zorgen dat elders in de wereld meisjes kans krijgen op onderwijs door deze [mooie korte documentaire](#) te bekijken. Er wordt dan een donatie gedaan (hoef je dus niet zelf te doen) door SlideRocket.

Slaapproblemen? Rod Sherwin geeft [hier](#) drie simpele oefeningen om aan het eind van de dag je denken stop te zetten en je over te geven aan een heerlijke slaap. Engelstalig.

Ook bij dieren is het soms liefde op het eerste gezicht. Kijk maar: [Helemaal verliefd!](#)

Wat is moeder aarde toch prachtig. Met muziek van [Kitaro](#).

Hoe waardevol een [plastic fles](#) kan zijn.

Mooi wat je ziet als je achter '[psychiatrische etiketten](#)' van kinderen kunt kijken.

En tot slot een Drents liedje: Angst is mar veur eben, spiet is voor altied. [Daniël Lohues](#)

*We zijn als een Siamese tweeling met ieder ander.
Wat je de ander aandoet - doe je jezelf aan.
Jerry Jampolsky in ...van hart tot hart*

Aanbod van anderen

The Planetary Game

In Findhorn (Schotland) wordt 23 – 29 juni The Planetary Game gespeeld. Dit is een heel speciaal evenement dat maar af en toe georganiseerd wordt. Het spel is een zeer uitgebreide versie van Het Transformatiespel en duurt een week. [Hier](#) vind je uitvoerige informatie en een foto-impressie.

*Er is maar één land, onze aarde
Er is maar één volk, de mensheid
Er is maar één geloof, de liefde
F.M. Wibaut*

De volgende nieuwsbrief verschijnt juni 2012

Marian van den Beuken

Coach – bewustzijnstrainer – dialoogbegeleider
publicaties – lezingen – workshops
marbeuk@gmail.com
www.gevoeligheidalskracht.nl
<http://nl.linkedin.com/in/marbeuk>
<http://twitter.com/marbeuk>
<http://marbeuk.wordpress.com/author/marbeuk>