

De Sensitieve Pionier 4

Winter 2011

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.

Wachter van de nacht

De winter komt er aan. Dit jaar heb ik er minder moeite mee dan voorheen. Ik ben me er goed op voor aan het bereiden. De winter is voor mij een tijd waarin de toeters en bellen wegvallen en waarin ik op mijzelf teruggeworpen word. De oogst is voorbij, de bomen zijn kaal, het land ligt braak, het zaad rust in de aarde. Het licht is op zijn retour, de tijd van het duister breekt aan. Het is nu zaak om wachter van de nacht te zijn, zodat lagere vibraties niet de overhand krijgen en het mysterie van de wintertijd zich kan ontfouwen. Dit is voor mij een tijd van naakt zijn, net zoals de bomen. Het is terug gaan naar de pure essentie van het zijn. Rollen, taken, verwachtingen, verplichtingen verliezen hun ogenschijnlijke belang en vragen om onderzoek. Passen ze nog bij dit stadium van mijn levensreis of kan ik ze beter loslaten?

De krachtige bezieling die ik de laatste maanden voelde, is aan het wegebben. Ook de behoefte aan actie die daaruit voortvloeide. Als wachter van de nacht weet ik dat dit niet betekent dat er geen bezieling meer is. Ze is alleen niet meer zo zichtbaar, niet meer zo naar buiten gericht. Ze heeft niet zo'n duidelijke vorm meer. Pas als ik diep naar binnen ga, vind ik haar. Allereerst een verlangen om mijn fysieke basis te versterken. Tijd te nemen om de relatie met mijn lichaam, mijn huis en haard, te verinnigen, te vernieuwen. Ik ben er meestal wel van doordrongen dat ik een spiritueel wezen ben. Ik heb echter een sterke neiging te negeren dat ik ook een aardse wezen ben en zelf verantwoordelijk voor mijn aardse welzijn. Natuurlijk wil ik me hier op aarde goed voelen, maar hoe kan dat als ik niet genoeg van mijn lichaam houd en het niet voldoende voed met datgene waar het wezenlijk om vraagt? In de winter komt de voeding niet meer rechtstreeks van de zon, de natuur, het buiten zijn, de warmte; kortom, het gaat niet meer vanzelf. Als wachter van de nacht zal ik mijn lichaam deze winter blijven vragen: wat heb je werkelijk nodig om een mooi en goed werkend voertuig in deze wereld te kunnen zijn? Hoe kan ik jou het beste liefhebben en verzorgen? Waar maak ik jou echt blij mee?

Dat zijn allemaal mooie dingen om mee bezig te zijn, maar onder dat alles ligt nog een veel dieper verlangen. Dat is het verlangen om één te zijn, samen te vallen met mijn eeuwige innerlijke wezen dat altijd straalt, sprankelt en bruist, dat altijd liefdevol, meedogend, wijs, eindeloos creatief is en onbevreesd. Als ik me overgeef aan dat verlangen, dan weet ik dat degene die ik werkelijk ben, die ik was voordat ik deze fysieke vorm aannam en die zal blijven als ik dit lichaam weer verlaat, altijd bij me is. Waarom zou ik genoeg nemen met een beperkte horizon? Waarom zou ik me in mijn groei

en in mijn vreugde laten tegenhouden? Als ik dat wil, helpt mijn innerlijke wezen me om verder dan de einder te kijken, hoger te reiken dan ik in mijn huidige vorm durf te dromen.

Als ik dit seizoen benut om mijn diepste verlangens te verkennen, vind ik mijn eigen feestelijke weg door de wintertijd heen, een weg die me dichterbij mezelf brengt en daardoor ook dichterbij mijn dierbaren dan ooit.

Kerstavond

*een kerstboom wenste
dat hij sinaasappels droeg
hij groeide en groeide
vol ongeduld*

*hij strekte zijn takken
naar de hemel
maar oranje vruchten
droeg hij niet*

*pas toen hij geurend
in een huiskamer stond
met slingers en lampjes
begon hij te stralen*

© Marion Spronk

Deze en komende tijd

De belangstelling voor **De Sensitieve Pionier** groeit gestaag. Ik verwacht dit jaar nog de duizendste abonnee te kunnen verwelkomen. Deze krijgt van mij een gratis en gesigneerd exemplaar van *Het geluk van hooggevoeligheid* toegestuurd.



Het gaat nog steeds goed met *Het geluk van Hooggevoeligheid*. Het staat op de eerste plaats van de top tien van uitgeverij AnkhHermes en de derde druk is inmiddels uit. Je kunt het nog steeds bestellen bij uitgeverij [Yubedo](#), [AnkhHermes](#) of [Bol.com](#). In het eerste geval gaat er 10% naar een goed doel.

Enkele reacties van lezers:

Ik geniet enorm van je laatste boek. Wat je daarin deelt is zo enorm herkenbaar. Doordat je er zo je kwetsbaarheid en dilemma's in toont heeft het een enorme helende kracht. I.M.

Ik wil je bedanken voor al de inspirerende woorden in je boeken... Elke dag opnieuw helpen ze me om dichterbij mezelf te komen en om te (durven) zijn wie ik ben. B.W.

Vanaf het eerste blad raakte dit boek mij enorm. Zo'n hartverwarmend en hartopenend boek... Nog altijd herlees ik het in stukjes en telkens krijg ik nieuwe impulsen... Het geeft vertrouwen om in mijn 'zijn' te blijven geloven en er stilletjes aan ook mee naar buiten te durven komen. E.V.

Ik vind het een prachtig boek waar ik veel inspiratie uithaal. Dagelijks lees ik er iets uit en kijk wat ik er zelf van kan leren. Ik merk dat ik zo ben gaan bruisen van binnen dat ik heel graag mijn hoogsensitiviteit als gave wil inzetten in mijn werk. A.M.

Ik ben een beetje idolaat van je boek en raad veel cliënten aan om het te lezen. Het is het eerste boek sinds tijden dat verhaalt over dit onderwerp op een manier die herkenbaar, toegankelijk en toepasbaar is. Eerlijk en open. Dankjewel. P.V.

Bedankt voor je vele eyeopeners door gewoon te beschrijven hoe jij je gevoeligheid ervaart en daarmee omgaat! B.R.

Weblog

Houd [mijn weblog](#) in de gaten: er komen nieuwe teksten aan.

- **Training Vrouwen en Kosmisch Bewustzijn in Haften**

De start van de vierdaagse training Vrouwen en Kosmisch Bewustzijn die ik samen met Meriam Jansen en Nel Willekens organiseer, is uitgesteld naar zaterdag 28 januari. De andere data zijn: 10 maart, 12 mei en 3 november.

Er is een grote omslag in de evolutie van de mens in het heelal gaande. Tot nu toe waren mensen schepsels die veranderden onder invloed van allerlei omstandigheden. In deze tijd ontwikkelen steeds meer mensen zich tot medescheppers in een bewuste evolutie. In deze training onderzoeken we onze rol als vrouw tegen deze achtergrond.

Er zijn op dit moment veel vrouwen die de lokroep horen om aan deze bewuste evolutie deel te nemen, die de wijsheid die ze hebben verworven ten dienste willen stellen van de wereld. In elke sector van de samenleving kunnen onze mooiste dromen worden gerealiseerd: in bestuur, onderwijs, gezondheidszorg, politiek, wetenschap, spiritualiteit, milieu, journalistiek... Steeds meer organisaties kiezen al bewust voor mens en planeet, maar er is nog veel meer mogelijk, zowel in de breedte als in de diepte.

Als je een wens of idee hebt over jouw bijdrage dan heb je anderen nodig om te delen, je ultieme droom onder woorden te brengen, in afstemming te komen, in cocreatie. Breng je jouw wijsheid in verbinding met die van de ander dan creëer je suprakracht, de motor die ons ertoe aanzet universele mensen te worden en een werkelijk nieuwe aarde te scheppen.

De training is gebaseerd op het gedachtegoed van visionair, wetenschapper en uitvindster van de futurologie, Barbara Marx Hubbard. Kijk voor meer informatie op www.meriterra.nl/actueel.html of vraag de folder aan via marbeuk@gmail.com.

- **Workshop *Positief durven afwijken voor hooggevoelige zzp'ers in Vlijmen***

Hooggevoelige zelfstandige ondernemers zijn sensitieve pioniers. Ze horen niet tot de mainstream en kunnen ook niet terug vallen op de aldaar heersende normen en gewoonten. Ze wijken af van het gangbare model en zijn daardoor vaak kwetsbaar voor kritiek. Velen worstelen met een 'coming out', ze moeten telkens opnieuw moed verzamelen om zichzelf helemaal in hun eigen kracht te presenteren. In mijn onderzoek naar hooggevoelige zzp'ers zei iemand: *'Vanuit maatschappelijk oogpunt ben ik "niet geslaagd" en is er geen sprake van een carrière. Ik heb ook lang het gevoel gehad niet mee te kunnen met de "normale" standaard.'* Het gevoel, 'niet goed genoeg' te zijn, ligt vaak op de loer. Hoeveel ervaring en succes ze ook hebben, er is altijd nog innerlijke onzekerheid en het afwijken van de maatschappelijke norm veroorzaakt bij sommigen diepliggende spanningen. Zoals iemand zegt: *'Ik heb altijd moeite met acquisitie, om me met mijn gevoeligheid te presenteren in een zakelijke wereld, om mezelf in de kijker te zetten.'* Of: *'Ik voel snel of iets goed is of niet. Soms heb ik dan de neiging om als er iets niet goed is, dat op mezelf te betrekken, terwijl het vaak helemaal niets met mij te maken heeft. Daar moet ik me constant van bewust zijn.'* En: *'Door innerlijke angsten en twijfels heb ik nogal eens een gebrek aan daadkracht.'*

In deze workshop staat het samen zijn in dialoog centraal. We versterken en bemoedigen elkaar door onze dromen, ervaringen, ontdekkingen, verworven wijsheid te delen. Verwacht geen tricks of trucs; het is juist onze authenticiteit die ons succesvol kan maken. Stel je eens voor wie je bent als je volledig op je droom durft te focussen; niet alleen de droom van je doel, maar ook de droom van de weg erheen! Maximaal 10 deelnemers.

Zaterdag 11 februari, 13.30 – 16.30 uur, Voordijk 47, 5251 VE Vlijmen.

Kosten: € 25 inclusief koffie en thee. Aanmelden: stuur een mailtje met je naam, telefoonnummer en woonplaats naar marbeuk@gmail.com en maak € 25 over naar bankrekening 1641348 tnv M. van den Beuken, Vlijmen onder vermelding van workshop 11 februari. Je aanmelding is definitief als het geld is bijgeschreven.

- **Lezing *Het geluk van hooggevoeligheid in Roermond***

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

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

- **Ontmoetingsmiddagen *Het geluk van hooggevoeligheid in Vlijmen***

Een ontmoetingsmiddag is een informele middag bij mij thuis waar in principe alles rond dit thema aan de orde kan komen. Tijd: 13.30 – 16.00. Kosten: bepaal na afloop zelf wat je deze middag waard vond en wat jij vanuit je hart kunt geven. Aanmelden: stuur een mailtje met je naam, telefoonnummer en woonplaats naar marbeuk@gmail.com. Data: **donderdag 19 januari en donderdag 16 februari**.

- **Transformatiespel in Vlijmen**

Op **zaterdag 25 februari** begeleid ik een Transformatiespel voor drie personen. Kijk [hier](#) voor meer informatie over dit prachtige spel dat je leven ingrijpend kan veranderen. Open inschrijving. Tijd: 10.00 – 16.30. Kosten: € 80 inclusief koffie en thee. (Lunch zelf meebrengen). Aanmelden: stuur een mailtje met je naam, telefoonnummer en woonplaats naar marbeuk@gmail.com en maak € 80

over naar bankrekening 1641348 tnv M. van den Beuken, Vlijmen ovw Transformatiespel. Je
aanmelding is definitief als het geld is bijgeschreven.

Samen groeien in liefde

*Groeien in liefde voelt als een loslaatproces
onze zwakste eigenschappen worden naar boven gehaald
we herkennen ze en nemen afscheid*

*Groeien in liefde zorgt ervoor dat we anders kunnen gaan kijken en ervaren
het zorgt ervoor dat ons eigen waarnemingsvermogen verandert
we verleggen grenzen
van vervulling van onze eigen behoeften
naar iets veel groters*

*Groeien in liefde
is soms geploeter en pijn
onze verwondingen worden zichtbaar
zodat ze kunnen helen*

*Groeien in liefde
is als een emotionele martelkamer
die tenslotte heilzaam blijkt te zijn*

*Groeien in liefde
is schoongewassen worden van het verleden*

*Weet...
als er nog geen liefde in jouw leven is
is ze onderweg*

*In vergeving ligt genezing
de tederheid van een vergevend hart
is liefde van de hoogste graad
het is deze liefde
die de wereld kan bevrijden*

Monique Timmers, Bewerkte geïnspireerde teksten uit 'De Vijfde dag'¹

¹ Schors 2008

Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

Uitgeverij De Wilg heeft een drietal kerstkaarten uitgebracht met afbeeldingen van Machteld Hengeveld en gedichten van Marion Spronk. Je kunt ze [hier](#) bestellen.



Nabij

*ze lijkt een peinzend meisje
ik vraag me af: wat doet ze hier
weet je nog niet
dat Engelen hun vleugels
invouwen als een mens
hen nodig heeft
ze dimmen hun immense licht;
te veel voor mensenogen*

The Mother of invention

Een boek dat me blij door de wintertijd heen loodst is *The Mother of Invention*, de biografie van Barbara Marx Hubbard door Neale Donald Walsh². In het voorgaande schreef ik al over Barbara. Neale Walsh heeft haar levensverhaal op meeslepende wijze vorm gegeven. Het boek begint op 22 december 2012, door Barbara dag 1 genoemd: de dag na de geboorte van de nieuwe mens; de dag dat haar grote droom uitkomt. In 25 episodes wordt de weg beschreven die zij heeft afgelegd om op dit punt te kunnen komen. Het boek helpt me om mijn dromen en denken op te rekken. Het nodigt me consequent uit om net als Barbara de sterren van de hemel te plukken en schetst wat er met de aarde kan gebeuren als heel veel mensen dat gaan doen.

Abraham

Naast het boek over Barbara liggen er nog drie boeken op mijn nachtkastje die me enorm inspireren en me helderheid geven in complexe situaties. Esther en Jerry Hicks hebben hierin de wijsheid van Abraham (een groep entiteiten uit andere dimensies) opgetekend. Ze bieden praktische hulp bij elke situatie waarin je emoties de pan uit dreigen te schieten. Sterker nog: in de visie van Abraham zijn je emoties juist het aanknopingspunt waarin je verlangen duidelijk wordt. Daar ligt je grote kans om je intenties het universum in te sturen. Abrahams motto is: niets is belangrijker dan om je beter te gaan voelen, want zodra jij je beter voelt, beginnen je positieve vibraties voor je te werken en maak je

² Hay House UK Ltd

gebruik van de wet van de aantrekkingskracht. Zijn praktische oefeningen leiden je stap voor stap door het proces heen. Ik heb nog geen ander boek over het creëren van je werkelijkheid gelezen dat zo feilloos en genuanceerd aansluit bij de staat waarin ik me op zo'n moment bevind. Abraham is trouwens degene die het fundament van de film 'The Secret' heeft geleverd. Alleen zijn hierin omwille van de verkoopbaarheid een aantal essentiële zaken (bijvoorbeeld het begrip vibratie) weggelaten. Nou vraag ik je! In deze boeken wordt deze theorie wel helemaal uitgewerkt. En... bij mij werkt het in elk geval echt. Mijn 'problemen' verdwijnen als sneeuw voor de zon en het leven lacht me steeds meer toe. Het drietal op mijn nachtkastje heet: *De wonderbaarlijke kracht van bewuste intentie*³, *De verbazingwekkende kracht van je emoties*⁴ en *Stap in de vortex: Harmonie in al je relaties*⁵. Een overzicht van alle boeken van Abraham vind je [hier](#). De wijsheid van Abraham is trouwens door Jerry Hicks ook verwerkt in twee kinderboeken (ik schreef daarover in een eerdere nieuwsbrief): *Sara en haar gevederde vriend*⁶ en *Sara en Seth*⁷. Om je kind te leren, positief creërend in het leven te staan. Klik [hier](#) voor de officiële website van Abraham-Hicks en [hier](#) voor informatie in het Nederlands.

*Het beste wat je voor iemand kunt doen is om volledig te bloeien
en bereid te zijn om aan ieder die er naar vraagt uit te leggen hoe het komt dat je bloeit
en wat je ontdekt hebt.*

En ontspan je dan maar en vertrouw er op dat alles werkelijk goed is.

Abraham-Hicks

Deep Democracy

In de Ode van oktober stond een artikel over een van mijn lievelingsboeken: *The Deep Democracy of Open Forums* van **Arnold Mindell**⁸. Ik ben blij dat er in Nederland eens iets over verschijnt. Mindell is een meester in het beluisteren van datgene wat niet gezegd wordt. Hij vertelt in dit boek hoe hij dat meesterschap toepast bij grote bijeenkomsten. Voor hem (en voor mij) bestaat democratie pas werkelijk als ook minderheden uitdrukkelijk uitgenodigd worden, hun stem te laten klinken. Mindell weet door zijn sensitiviteit de niet geuite gevoelens van de minderheid keer op keer naar boven te halen en nodigt mensen uit, die te verwoorden. Dat brengt werkelijk contact teweeg, zelfs tussen mensen die in eerste instantie elkaars tegenstanders lijken te zijn. Ik hoop dat het boek nog eens in het Nederlands vertaald wordt. Zo lang dat nog niet zo is, kun je [hier](#) het artikel in Ode lezen.

Voeding

Misschien heb jij net als ik behoefte aan wat tegen(ge)wicht in de decembermaand. Monique Timmers schreef *De spirituele voedingswijzer*⁹, een handzaam gidsje over de verjongende en vitaliserende kracht van de juiste voeding, vitamines en mineralen, over waardevolle en schadelijke voedingscombinaties.

³ Petiet, 2007

⁴ Kosmos 2008

⁵ Palaysia Procuptions, 2010

⁶ Petiet 1999

⁷ Petiet 2001

⁸ Hampton Roads Publishing Co.

⁹ Schors 2009

Een ander behulpzaam boek is *Beter met voeding* door Mia Tjioe-America¹⁰. Door het lezen hiervan werd me heel duidelijk dat de voeding van deze tijd door allerlei toevoegingen en bewerkingen niet alleen allerlei schadelijke stoffen bevat, maar ook belangrijke stoffen mist die nodig zijn om het organisme te zuiveren. Mia Tjioe-America boekte in haar praktijk voor voedingstherapie opzienbarende resultaten bij de behandeling van chronisch zieke/vermoeide patiënten.

Rimpelingen: Grootmoeders dromen de aarde

Onlangs verscheen onder deze titel een prachtig geschreven en vormgegeven boek van Soumya Koning met 13 portretten van inspirerende vrouwen van boven de 65 die bepaald niet achter de geraniums zitten. [Hier](#) vind je een filmpje over het boek. Het is te bestellen bij [De witte uitgeverij](#) (even doorscrollen) en kost € 24,50.

Op www.delachendepanda.nl vind je veel informatie over **autisme, ADHD** en andere aanverwante ziektebeelden. Je kunt er ook het mooie weblog lezen van ervaringsdeskundige Baukje van Kesteren.

Els Umans schreef een tijdje geleden een afstudeerscriptie over haar onderzoek naar hoogsensitieve kinderen in het onderwijs. De scriptie en een vervolg daarop is te vinden op www.psychehealing.nl onder het kopje *Wat is Psychehealing?*

Liefde en pijn

Als je zo doet

wil ik weglopen

ik wil je geen pijn doen

fluistert ze in mijn oor

ik hou van je, vergeef me

en zie

toen kwam de liefde weer

Ik dacht dat je nooit meer zou komen, zei ze verwonderd

weet ik

antwoordde de liefde

daarom heb ik er zo lang over gedaan

Pijn maakt je hart schoon

maakt

dat je de liefde weer toe kan laten

dat je ernaar verlangt

Pijn en verdriet zijn als knellende banden

door hen leren we het leven te respecteren

zij brengen ons in contact met het wezenlijke

¹⁰ Lumen 2010

*en door hen realiseren we ons
hoeveel andere mensen voor ons betekenen
hoeveel het leven voor ons betekent*

*Pijn en verdriet laten al die kleine dingetjes verdwijnen
waar we ons zo druk over maken
door hen leren we anders te kijken
zij leren ons blij te zijn,
te genieten van elke situatie*

*Om ze te overstijgen is
moed
overgave
inspanning
en
volharding nodig*

*Weet...
dat de takken van een boom
door wind, aarde, water en vuur wel eens door elkaar worden geschud
de stam blijft echter onbewogen!*

Monique Timmers

Parels op internet

Mocht het je in deze tijd soms allemaal teveel worden, luister dan eens naar [Brigitte Kaandorp](#). Die heeft pas een zwaar leven!

Zuid-Afrikaanse oud-aartsbisschop **Desmond Tutu** deed [een vreugdedansje](#) toen hij hoorde dat de Liberiaanse president Ellen Johnson-Sirleaf de Nobelprijs voor de vrede had gewonnen.

Stephen Covey legt met behulp van [grote stenen en kleine stenen](#) uit hoe time management werkt.

En tot slot:

Imagine... a New Earth... [Walk in beauty!](#)

*Vergelijken is als kanker voor de ziel.
Het haalt ons weg van alles wat gezond en goed is in onszelf.
Dat wil niet zeggen dat we niet door iemand kunnen worden geïnspireerd,
maar door vergelijken veroordelen we onszelf en de ander.
Dan focussen we op afscheiding i.p.v. eenheid.
Diane Cirincione in ...van hart tot hart... november 2011*

De volgende nieuwsbrief verschijnt maart 2011

Marian van den Beuken

Coach – bewustzijnstrainer – dialoogbegeleider
publicaties – lezingen – workshops

marbeuk@gmail.com

www.gevoeligheidskracht.nl

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

<http://twitter.com/marbeuk>

<http://marbeuk.wordpress.com/author/marbeuk>