

Dialogo winter 2009

Dialogo wordt verzorgd door Marian van den Beuken en verschijnt vier keer per jaar op www.gevoeligheidalskracht.nl. Voel je vrij de informatie te gebruiken. Wel graag de bron vermelden.

The Sweetness of Being

door Marian van den Beuken

In mijn laatste nieuwsbrief schreef ik dat ik in deze herfst zoveel rijkdom voelde. Dat is nog steeds zo, al werd dat gevoel van rijkdom afgewisseld door periodes van neerslachtigheid. Ik begon te twijfelen aan het leven zoals ik het tot dan toe geleid had. Ik had het gevoel dat het niet meer klopte. Ik had er moeite mee, dat onder ogen te zien. Tegelijkertijd kon ik zien dat het een goed proces was waar ik in zat en dat gaf me de moed om steeds precies daar te blijven waar ik was en uiteindelijk kon ik er dan meestal toch vrede mee sluiten. Niet altijd; er waren ook momenten dat ik er helemaal niet meer wilde zijn en dan was het heerlijk als er iemand bij me was die daar niet bang van werd en alleen maar met aandacht luisterde en een arm om me heen sloeg als ik huilde. Dan kon ik voelen hoe zwaar het op dat moment voor me was. En zodra ik het helemaal durfde te voelen, brak ook het licht weer door. Uiteindelijk zag ik onder ogen dat ik de laatste jaren met veel gezwoeg en gesukkel iemand heb proberen te zijn die ik niet kan zijn. Ik wilde geld verdienen, iets betekenen op de arbeidsmarkt. Ik was bang dat we vanaf januari, als mijn lief met pensioen gaat, niet meer genoeg geld zouden hebben en ik voelde het als mijn verantwoordelijkheid, in deze periode een substantieel deel bij te dragen.

Nou heb ik zelden gebrek aan ideeën. Het ene is nog mooier en boeiender dan het andere. Alleen... ik miste de energie om ze te verwezenlijken. Ik werd te moe om initiatieven te nemen en karren te trekken. Ik zat in een spagaat tussen mijn ambitie en mijn lichamelijke conditie. Ik werd ziek. Kennelijk moest de stekker er even helemaal uit.

Ik knapte maar langzaam op. Ik had nergens zin in. Althans, dat dacht ik. Toen ik daar eens wat beter naar ging kijken, ontdekte ik dat er wel degelijk dingen waren waar ik zin in had. Bijvoorbeeld naar de prachtige gekleurde herfstbladeren kijken die nog aan de bomen hingen. Een herfstboekje maken. Een klein stukje met de hond wandelen. Een heerlijke maaltijd klaarmaken. Met Joep, mijn kleinzoon spelen. Ik hoorde mijn ziel zingen als ik ze deed. Wat ik ook heerlijk vond, was om met anderen samen te zijn en de warme stroom tussen ons heen en weer te voelen gaan. Ik keek naar een dvd waarop Eckhart Tolle vertelt hoe hij vlak na zijn ontwaken wat verwaasd in de wereld rondliep en niet in staat was om de normale dingen te doen die een mens nou eenmaal geacht wordt te doen. Hij zat, zei hij, in die tijd vooral veel op een bankje in het park *the Sweetness of Being* te ervaren. Dat is het!, dacht ik. Dat is wat ik wil in het laatste deel van mijn leven. De woorden *Sweetness of Being* dansen sindsdien zachtjes door me heen. Dat is wat ik wil en het is heerlijk om dat te weten. Dat is de richting waar ik me nu in begeef.

Het maakt me gelukkig, ook al dwaal ik wel eens van het pad af. De woorden blijven door me heen stralen en brengen me iedere keer weer vriendelijk terug. En dan weet ik weer: op dat pad is het leven het fijnste. Daar is geen moeten, daar zijn geen taakstellingen, daar zijn geen targets die gehaald moeten worden. Daar hoef ik geen grotere dingen op te pakken dan ik aan kan. Daar voel ik hoe blij ik word als ik de impuls van mijn hart volg. En mijn hart stelt op dit moment geen grotere doelen dan de Sweetness of Being te ervaren.

Zo voel ik me deze maanden in tegenstelling tot voorgaande jaren rijk en bevoorrecht. Ik weet niet of mijn leven zo blijft. Misschien wel. Als ik dat denk, prikken de tranen in mijn ogen. Van opluchting en dankbaarheid. En tegelijkertijd van rouw om de 'Marian die alles kan', zoals een vriendin mij eens noemde, die ik aan het loslaten ben.

Een paar dagen nadat ik dit schreef werd ik opnieuw ziek. Ik bleek longontsteking te hebben. Daar ben ik nu van aan het opknappen. Een bloedtest wees uit dat ik de afgelopen tijd Q-koorts heb gehad. Van andere Q-koortspatiënten is bekend dat ze nog jaren nadien met de verschijnselen kunnen tobben. Ik maak me er geen zorgen over. Ik geloof niet dat ik een slecht toekomstscenario heb. Ik zie deze tijd als een hele grote schoonmaak en ik voel me er dankbaar voor. Ook dankzij mijn lief trouwens, die er ondanks het feit dat ze het erg druk heeft met haar laatste loodjes voordat ze met pensioen gaat, ook heel ontspannen over is en absoluut niet uitstraalt dat ik nu maar weer eens beter moet zijn. En verder ben ik er al lang aan gewend dat ik dagen met meer en dagen met minder energie heb.

Ik wens jullie een mooie koesterende wintertijd vol lichtpunten en kostbaarheden!

... Als je de dingen niet meer dwangmatig benoemt, als je niet meer gehecht bent aan je verhaal, begin je te leven voor het huidige moment.

Er komt tegenwoordigheid op die de plaats inneemt van het conceptuele zelfbesef.

Je wordt heel eenvoudig.

De behoefte om bijzonder te zijn valt weg.

Je wordt gewoon.

Je hebt geen gevoel meer nodig dat je bijzonder bent om daaraan je identiteit te ontleneren.

Wat krijg je een vrijheid als je niet meer bijzonder hoeft te zijn.

Wat krijg je een vrijheid als je in contact staat met de kostbaarheid die het wezen is van wie je bent.

Eckhart Tolle in Stilte middenin de wereld¹

¹ Eckhart Tolle's Findhorn Retraite, boek met 2 dvd's, uitg. Ankh-Hermes 2004

De komende tijd

Voor de komende tijd zijn er geen activiteiten gepland.

*Geld is vaak het grootste excuus om niet te leven
maar in plaats daarvan te overleven.
Ivo Valkenburg*

Hooggevoelige zelfstandige ondernemers – Deel 4

*Dit is het vierde deel van mijn onderzoek naar hooggevoelige zelfstandige ondernemers.
De voorgaande delen vind je in Dialoog 9, 10 en 11.*

In deze aflevering vind je de antwoorden op de vraag: Welke aspecten van je hooggevoeligheid kun je in dit werk kwijt? Kun je kort omschrijven op wat voor manier?

Een aantal kwaliteiten die veel hooggevoelige mensen van nature hebben komt bij het beantwoorden van deze vraag duidelijk naar voren: empathie, sterke intuïtie, gemakkelijk verbanden kunnen leggen, contact kunnen maken op harts- en zielsniveau, altijd bezig zijn met leren en onderzoeken. De mate van aanleg is nogal verschillend. Noemt de een zichzelf invoelend, anderen melden helderziende, helderhorende, heldervoelende, en/of helderwetende vermogens te hebben. Veel hooggevoelige ondernemers hebben aanvankelijk hun aanleg vooral als een handicap ervaren. Later hebben ze geleerd, gebruik te maken van hun speciale eigenschappen: *'Van mijn 'handicap, zoals ik die eerst beleefde, heb ik mijn instrument gemaakt. Ik kan en 'mag' in mijn praktijk mijn eigenheid geheel inzetten in de diverse vormen van therapie. Mijn sensitieve waarneming op diverse niveaus heeft als vanzelf gewoon haar plek'. 'Datgene waar ik vroeger op afgerekend werd, is nu mijn kracht geworden. Het is een soort weten en van daaruit werk ik. Ik ben er niet mee bezig of het waar is of niet: ik werk ermee in het moment en heb vertrouwen. Een vriend zegt: "jij hebt maar een half woord nodig en je weet precies waar iemand uithangt". Het is een weten dat niet uit boekjes komt maar dat er gewoon is'.*

Empathie

De kwaliteit empathie komt op allerlei manieren naar voren, ook in bewoordingen als heldervoelendheid, begrip, compassie, sociaal. *'Ik kan me goed verplaatsen in mijn klanten, geef ze een vertrouwd gevoel'. 'Het aanvoelen van de sfeer, de energie. Ik weet vaak wat er in mensen omgaat voordat ze het zeggen. Ik gebruik dit door mijn vermoedens/weten in de vorm van checkende vragen naar voren te brengen. Mensen zijn dan verbaasd en voelen zich veilig, omdat ze gezien worden. Ik heb een goede neus voor wondertjes. Dat helpt'. 'Ik kom bij mensen thuis. Ik begrijp snel wat de mensen willen met hun pc'. 'Ik voel goed aan wat mensen nodig hebben. Ik blijf dichtbij mijn eigen emotie, hierdoor voel ik wat er gebeurt bij de ander. Sensibel en alert!'*

Intuïtie

De intuïtieve aanleg is bij hooggevoelige ondernemers sterk. Opvallend is hoe gemakkelijk er over gesproken wordt, zonder enige schroom. De verschijningsvormen van de intuïtie zijn heel verschillend: *'Ik vertrouw op datgene wat in mij verschijnt; een signaal van mijn lichaam, bijvoorbeeld een hele warme rug, een onderwerp dat zich aandient, iets wat uitgesproken kan worden, iets wat*

benoemd moet worden, een gebaar dat me treft. Ik kan mensen heel snel scannen en heb al heel snel door wat er aan de hand is'. 'Ik voel haarfijn in groepen de sfeer aan, de spanningen, de weerstand, de pijn. Mijn intentie is om de hooggevoeligheid ten dienst te laten zijn aan mijn werk'. 'Ik weet vaak snel wat de essentie is'. 'Ik benut alle waarnemingsbronnen van mijn lichaam zoals helder kunnen voelen, horen, zien, intuïtie, ervaring en weten'. 'Ik weet vaak intuïtief of ik ergens energie in moet steken of het beter naast me neer kan leggen'. 'Ik volg mijn snelle invallen en impulsen en blijf toch ingetuned op de ander'. 'Ik vertrouw op de inzichten die komen aanvliegen'.

Gemakkelijk verbanden leggen

'Door mijn hooggevoeligheid zie ik veel sneller en veel makkelijker verbanden'.

Contact kunnen maken op harts- en zielsniveau

Dit blijkt helend te zijn voor zowel cliënt als helper:

'Ik leg gemakkelijk hartsverbindingen met mensen. Het vervult mijn behoefte aan diepgang en zingeving. Het is daardoor ook helend voor mezelf om dit werk te doen'. 'Ik kan op deze manier voortdurend contact maken met het hogere en vandaar uit leven!' 'Ik maak gebruik van mijn gevoeligheid voor energieën, van mijn moed mensen in diepgaande emotionele processen bij te staan. Hierbij helpt mijn bewustzijn van de aanwezigheid van dat wat groter is dan mijzelf; ik benoem dat als God'. 'Ik maak gebruik van mijn helderziende, heldervoelende, helderwetende en helderruikende vermogens en mijn zielsbewustzijn. Ik merk dat ik in mensen eigenlijk vanzelfsprekend de ziel opzoek en ze daar op aanspreek. Dat besef is nog vrij vers, en maakt me er bewuster van dat veel mensen dat niet doen. Daardoor kan iemand ofwel direct in ontspanning en vertrouwen zakken en de persoonlijkheidsstrategieën loslaten, ofwel in de weerstand schieten omdat het te snel gaat. Dat laatste maak ik meer mee in het dagelijks leven, dan in mijn werk, want dan zijn mensen al gemotiveerd om zich te openen, anders kwamen ze niet'.

Altijd leren en onderzoeken

'In de eerste plaats wordt mijn eeuwig denkende, studerende, onderzoekende brein zeer bevredigd. Dit is ook exploratief zijn, nieuwe wegen banen... een direct uitvloeisel van een hooggevoelige wijze van denken. Verder is dit werk een moreel antwoord om mijn plek in deze wereld zin te geven, al zou ik daarin nog verder willen gaan. Het is de drang om van deze wereld een betere plek voor allen te maken'.

Hestia

*we kruipen richting wintertijd
de grote inkeer kan beginnen
buiten liggen bladeren
alles wordt opnieuw verteerd*

*het extra uur is teruggegeven
de nachten lijken nu zo lang
kom, luister naar verhalen
warm elkaar bij aangestoken haard*

*rode wijn wacht ons bij het vuur
waar wij levensnoten kraken*

Marion Spronk

Dialogo

- Eind oktober nam ik voor de derde keer deel aan een dialoogworkshop van de **World Dialogue Foundation**, die zich als doel stelt, de dialoogvorm zoals die vanuit de Indiaans Amerikaanse volkeren is doorgegeven, te verbreiden. Belangrijke medewerkers waren de Indiaanse chieft Phil Lane (www.fwii.net) en helderwetend raadvrouw Marieke de Vrij (www.mariekedevrij.org). Ik heb genoten van de liefdevolle sfeer waarin ik me meteen welkom voelde, van de steeds terugkomende talking circles, je eigen vaste groepje waarin je de dialoog kon oefenen en je belevenissen kon delen, van de warmte en deskundigheid van Marieke en Phil, die informatie gaven die je nergens anders kunt vinden. Het was een feest van inspiratie, transformatie, van lachen en huilen, van genieten van het Samen Zijn. Mooi om wederom te ervaren dat je een nieuwe wereld kunt scheppen als je gezamenlijk alle verschillen die er onderling ook maar zijn, kunt eren. Heel veel dank voor alle medewerkers die zich hier op vrijwillige basis voor ingezet hebben! Meer informatie over de World Dialogue Foundation: www.worlddialoguefoundation.com.
- Begin november heeft weer in veel plaatsen in Nederland de jaarlijkse **Dag van de Dialogo** plaatsgevonden. Dit keer ook in Den Bosch. Het was een groot succes. Er waren 20 dialoogtafels waaraan 140 mensen onder het genot van diverse hapjes gepraat hebben over het thema Mijn stad, Jouw stad, Onze stad. Ik had het voorrecht, daar als dialoogbegeleider aan mee te mogen werken. Mijn groep bestond uit zeven mensen waarvan de meesten elkaar niet kenden. Ik heb het als een feest ervaren. Het is zo bijzonder met mensen die je niet kent, zo snel de diepte in te kunnen gaan. Het was gewoon moeilijk om na afloop afscheid te nemen. De dag van de dialoog is enerzijds bedoeld om de dialoog als ontmoetingsvorm meer bekendheid te geven naast bijvoorbeeld de discussie en het debat, anderzijds om in korte tijd van hart tot hart contact te maken met mensen uit je stad of dorp die je anders misschien nooit zou ontmoeten. Bevorderen van de sociale cohesie noemen ze dat. Meer informatie over de dag van de dialoog vind je op www.nederlandindialoog.nl.

Queeste

*zie mij met anderen op weg
strompelend, vol twijfel op pad
elkaar opbeurend door liefde*

*zoekende zielen, op wacht bij elkaar
die vallen en weer opstaan
een reis van mededogen*

*het schepnet van de kosmos
vindt ieder die op weg is
naar dat wat groter is dan wij*

Marion Spronk

Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

- **Wat is onze rol als vrouw bij het creëren van de toekomst?** Women on the Edge of Evolution geven hun antwoorden. Op www.womenontheedgeofevolution.com vind je wekelijks een diepgaand interview met een wijze en boeiende vrouw. Je kunt de interviews (in het Engels, eerst even registreren) live beluisteren of downloaden. Allemaal gratis. Met name het interview met futurologe Barbara Marx-Hubbart ontroerde me erg. Er gaat zoveel bemoediging en liefde van uit! Meer dan 30.000 vrouwen luisteren al naar deze serie interviews.
- **Elly Verrijt van De Gaarde** maakte een reis naar de Filippijnen. Ze schreef daarvandaan inspirerende reisbrieven waarin ze op een prachtige manier laat zien hoe wij mensen van over de hele wereld en de aarde zelf allemaal verbonden zijn. Ik genoot ervan om te lezen over de spirit en de kracht van de mensen in een 'ontwikkelingsland' en dacht af en toe: wie zijn nou een ontwikkelingsland, wij of zij? Je kunt de brieven (met prachtige foto's) vinden via www.degaarde.org/bezinning_reisbrief1.php.
- **Wies Koot** schreef mij: 'Volgens mij hebben hooggevoelige mensen een aardingsprobleem, waardoor energieën niet goed stromen in hun lichaam. Wel opname maar geen afdracht aan de aarde. Zelf heb ik hier ook veel problemen mee gehad en neem nu Bachdruppels in, nl centaury en mimulus. Deze corresponderen met de zones rechter en linkervoetzolen volgens het boek Kraemer: Nieuwe therapieën met Bachbloesems. Na inname van deze bloesems voel je dat je veel contact maakt met je voetzolen, waardoor je veel beter geaard bent. Volgens mij is dit een stap naar de oplossing voor de slechtgeaardheid van hoogsensitieven. Bij mij werkt het in ieder geval prima en misschien kunnen anderen hier hun voordeel mee doen.'

*There are two ways of spreading light:
To be the candle or the mirror that reflects it.
Edith Wharton*

Parels op internet

- **Even bijtanken?** Vijf minuten pure inspiratie van de 91-jarige Paul de Blot, hoogleraar businessspiritualiteit in Nijenrode. Hij sprak op 12 november in Apeldoorn. Henk Jan Winkeldermaat heeft het gefilmd en online gezet. Zie www.punkmedia.nl. Even naar beneden scrollen totdat je bij dit filmpje bent. Met dank aan Jeltine Zijlstra (www.jeltinezijlstra.nl).
- Een nieuwsbrief met allerlei wetenswaardigheden en nieuwtjes voor lesbische vrouwen vind je op www.sizta.nl/home/nieuwsbrief/welkom-abonnee.

- Kijk voor een van de vele creatieve vredesinitiatieven op <http://playingforchange.ning.com/video/premiere-warno-more-trouble>
- Tot slot een grappig filmpje over gratis parkeren en gratis complimenten op www.youtube.com/watch?v=Cbk980jV7Ao (duurt ongeveer 15 min.)

Advent

*laat ze leeg en stil
deze donkere dagen
vrees het duister niet*

*in verlaten akkers
wacht het zaad
tot het rijpen zal*

Gertrude Vlaar

De volgende nieuwsbrief verschijnt op 15 maart 2009

Marian van den Beuken
Coach – bewustzijnstrainer – dialoogbegeleider
publicaties – lezingen – workshops
marbeuk@gmail.com
www.gevoeligheidalskracht.nl