

Dialogo Winter 2010

Dialogo 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.

Wintertijd

Het wordt steeds donkerder. De zon laat zich nog maar af en toe zien. Winterse buien en stormen trekken over het land. Het gras is veranderd in een moeras door sneeuw en aanhoudende regen. De aarde zuigt mijn voeten aan. Zomp, zomp, zomp. Naar binnen geblazen. De tijd dat het landschap me in verrukking naar buiten trok, ligt al weer ver achter ons. Ik zal het licht deze maanden in mezelf moeten vinden.

De winter, het is de tijd van de confrontatie met het eigen innerlijk, de tijd dat er buiten - afgezien van het winterweer - niet veel gebeurt, de grond ligt braak. Het is de tijd waarin we kunnen leren leven met de duisternis.

Het duurt altijd even voordat ik dat kan aanvaarden. Ik wil nog naar buiten, ik wil zon, ik wil niet dat de zomer voorbij is. Ik probeer het nog te rekken door een najaarsvakantie. En dan komt langzaam, met het vallen van de bladeren, de overgave. Ook ik laat mijn blaadjes vallen. Geen zomerse toeters en bellen meer; ik ben steeds meer bereid om mezelf ook in mijn naakte kaalheid te eren. Ik zal me niet door de winterse kou laten terroriseren, ik zal mijn eigen verwarmingsbron aanspreken. Waar was die ook alweer? Laat ik maar eens kijken wat er van binnen is.

Wat me deze dagen opvalt, is de droefheid die ik van binnen kan voelen en die niet heel persoonlijk lijkt. Kan het zo zijn dat we in donkerder tijden contact maken met de droefheid van de wereld?

Het lijkt alsof ook op het niveau van de wereld het winterseizoen is aangebroken. De inspiratie uit vorige tijden lijkt verdwenen, het nieuws in de kranten is troosteloos, de ene natuurramp volgt de andere op, de politiek wordt steeds killer, veel mensen voelen van binnen de hopeloosheid, het onvermogen om dreigend onheil te keren. Vooral gevoelige mensen pikken daar veel van op.

Ik merk dat ik stevig op mijn voeten moet blijven staan, dat ik mezelf steeds in herinnering moet brengen wie ik werkelijk ben, anders zou ik me mee laten voeren door innerlijke vloedgolven en modderstromen. Zodra ik door te mediteren contact maak met mijn essentie, merk ik dat die droefheid een grote rijkdom bevat. Ze probeert me er niet onder te krijgen; ze is eerder een bron van mildheid, liefde en mededogen. Ik kan in deze droefheid staan, iets van het leed van de wereld aanvoelen en liefdevol als een vroedvrouw aanwezig zijn terwijl de wereld in en buiten mij zichzelf in barensweeën herschept.

Ik herinner me het lied dat we in Findhorn zongen:

*Wachet hier und bleibet mit mir
Wachet und betet, wachet und betet*

De winter vraagt van mij grote alertheid en de bereidheid om het hoogste in mijzelf aan te spreken. Dat maakt dat ik van binnen warm en droog blijf en dat het barre seizoen geen vat op me krijgt. Ik registreer wel de stormen, de kolkende stromen, de kilheid en de guurheid af en toe in mezelf en om me heen, laat me er soms ook even door meeslepen, maar vind in het donker toch steeds weer de warme bron waar ik me in kan koesteren. Als wij allemaal die warme bron in onszelf vinden, dan stralen we een weldadige warmte uit naar de mensen om ons heen. Dan hoeft niemand kou of ontberingen te lijden. De winter is een mysterieuze tijd vol innerlijke rijkdom, als je er oog voor hebt.

Energie

*elke cel, elke ademhaling
kent het dansen
van het bezielde zijn*

*gezien en ongezien
golft en lacht de kosmos
in eeuwig zingen*

*muziek in beweging
trilling en verstillig
verdichting en verijlen*

*woord, beeld en klank
krijgen een vorm
door inspiratie*

marion spronk

toelichting: zie www.orgonautica.nl

De komende tijd

Mijn nieuwe boek, ***Het geluk van hooggevoeligheid***, is in productie genomen. Het was een groot geluk om het te mogen schrijven en ik word er zelf iedere keer weer blij van als ik een stukje herlees. In die zin is het een zelfhulpboek geworden. Het komt voorjaar 2011 uit bij uitgeverij Ankh-Hermes. Meer informatie volgt in de volgende Dialoog.

In 2011 bied ik een speciaal ***supervisie/coachingstraject*** aan: ***Het geluk van Hooggevoeligheid***.

*Hooggevoeligheid is een gave, een bron van energie, een borrelende bron in onszelf.
Het is kosmisch helende energie en we zijn er nu pas klaar voor,
die trilling te gaan gebruiken¹.*

¹ Citaat uit Het geluk van hooggevoeligheid

In dit traject krijg je hulp om deze gave voor jezelf in te zetten, waardoor je meer energie genereert, meer van het leven kunt genieten en er moeiteloos en vreugdevol voor anderen kunt zijn. Als je interesse hebt, vraag dan [hier](#) de folder aan.

Op 18 mei 2011 Geef ik een **lezing over Het geluk van hooggevoeligheid** in het Huis voor Zingeving in Moergestel (www.huisvoorzingeving.nl).

Wil je dat ik ook in jouw buurt een lezing kom geven? Dat kan. Je kunt het zelf organiseren, maar je kunt ook de bibliotheek, een spiritueel centrum of een boekhandel vragen, mij uit te nodigen.

Regelmatig krijg ik een mailtje met de vraag of er een nieuwe **Wijze Vrouwen Cirkel** komt. Daarom start ik er in 2011 een in **Den Bosch**. Deze zal plaatsvinden op zondagmiddag van half twee tot half vijf op de volgende data: 23/1, 13/2, 13/3, 10/4, 22/5. De kosten zijn € 100 voor vijf bijeenkomsten inclusief consumpties en materiaal (gekopieerde teksten). Meer informatie over Wijze Vrouwen Cirkels vind je [hier](#). [Mail](#) me als je belangstelling hebt, dan stuur ik je een folder en een aanmeldingsformulier toe.

Vrijheid is als lucht; je merkt haar alleen op als ze er niet is.

Nieuwe Tijds Gezondheidstips

Marjola Kruyt: Bloesemremedies voor kinderen en hooggevoelige mensen

Naast de bekende Bach-remedies bestaan er nu ook Balsemien-remedies. Deze hebben verfijndere werking dan de bekende Bach-remedies. Ze werken dieper door in de aura, komen dichterbij de oorspronkelijkheid van de mens die ze gebruikt. Ze zijn speciaal ontwikkeld voor kinderen en hooggevoelige mensen. Voor nieuwtijdskinderen zijn Bach-remedies namelijk vaak te grof of ze werken niet in op het niveau dat verandering nodig heeft.

De remedies helpen bij allerlei soorten onrust en onvermogen. Ze behandelen het fijnstoffelijk deel van de mens en helpen je te openen voor het grotere deel van je werkelijkheid. Ik ervaar ze als heel werkzaam in de communicatie tussen ouders en kinderen en tussen kinderen en school. Kinderen kunnen zich zekerder gaan voelen en de verwarring, veroorzaakt door een omgeving die (te) veel van ze vraagt, beter verdragen.

Een nieuwtijdskind (ieder kind is wel anders) heeft doorgaans een problematiek van ondermijnd zelfvertrouwen. Deze kinderen hebben meestal een weten en voelen waarop zij niet worden aangesproken; er ontstaat een isolement tengevolge van het vele onbegrip dat zij tegenkomen. Een isolement dat zich ook uit in de verwijdering van hun eigen bron en het verliezen van het contact met hun kracht.

Concentratieproblemen, dyslexie, onverklaarbare agressie, grote levensangst, onrust, niet kunnen kiezen uit de vele impulsen die ze ontvangen, dit zijn enkele van de verschijnselen waar veel van deze zeer gevoelige kinderen mee kampen.

De manier waarop ik werk is via stilte. Via stilte kan innerlijk contact gemaakt worden en komen de juiste remedies naar voren. Bij het uitzoeken van de remedies schrijf ik dikwijls het een en ander op over patronen die er zijn, over helpende houdingen om situaties beter

stromend te krijgen. Ook wordt er bij iedere remedie een stuk tekst over de uitgezochte plant gegeven.

Bij voorkeur geef ik consulten 'op afstand', waarbij de stilte vanzelf beter tot zijn recht komt en de boodschap rustig opgeschreven kan worden. Een mengsel, zoals bij Bach-remedies gebruikelijk is, geef ik meestal niet. Ik geef vaak tot 3 potjes met een druppelaar. Als dan een van de remedies tijdelijk of helemaal niet meer nodig is, kan de rest gewoon door gebruikt blijven worden. Het luistert nogal nauw.

Maar ook Bach-remedies behoren tot de middelen waarmee ik werk. Zij kunnen nodig zijn ter voorbereiding op dieper werk of gewoon als er niet meer dan dat nodig is.

Nog iets over het ontstaan van de remedies:

De afgelopen 17 jaar ben ik bezig geweest om ze te maken en ze te testen op hun gebruiksmogelijkheden. Ze zijn ontstaan via innerlijke leiding en ook via vragen om ondersteuning van mensen die ik tegenkwam. Ieder keer weer anders, heel avontuurlijk ik zou er een boek over kunnen schrijven. In totaal zijn er nu zo'n 150 remedies met alle een andere werking, een ander energiepatroon.

Over mijzelf: *Als fotograaf leerde ik waarnemen.*

Als bioloog leerde ik onderzoeken.

Als healer leerde ik verdiepen en verbinden.

Ik weet wat verwerken is en dat processen tijd kosten.

Voor meer informatie: Marjola Kruyt, www.bach-balsemienremedies.nl, tel 020-6470630

*Worry is a flag waving where faith is waiting to enter.
Kathy Tyler*

MMS in opspraak

In vorige nieuwsbrieven schreef ik over het voedingssupplement MMS, dat kan helpen, virussen en bacteriën uit het lichaam te verwijderen. Ik heb het zelf, in combinatie met het natuurlijke antibioticum colloïdaal zilver, met succes gebruikt om de restanten van Q-koorts uit mijn lijf te krijgen. MMS wordt op het ogenblik in diverse media op een zeer tendentieuze manier besproken. In het tv programma Radar van 11 oktober jl. werd gemeld dat MMS een schoonmaakmiddel is dat gebruikt wordt om zwembaden schoon te maken. Ik vroeg Monique Timmers, die me het middel aangeraden had, om een reactie. Zij zegt er het volgende over:

Een half jaar geleden werd ik al gewaarschuwd door natuurartsen en therapeuten dat er zeker een tegenactie zou komen via de media, aangestuurd door de farmaceutische industrie. Dit doen ze met colloïdaal zilver ook, door berichten te verspreiden dat het huidverkleuringen zou opleveren. Deze huidverkleuringen kunnen trouwens alleen maar ontstaan door ionisch zilver en wel als je zeer grote hoeveelheden inneemt. Als de zilverbestanddeeltjes te groot zijn kan dit gebeuren. Daarom is het belangrijk dat je kiest voor kwaliteit.

MMS is een voedingssupplement dat veel gebruikt wordt met (in veel gevallen) erg goed resultaat. Ik zeg er wel altijd bij dat je moet laten testen door een goede therapeut of natuurarts of dit middel ook dat doet waarop het wordt ingezet.

Sommige mensen hebben andere middelen nodig of eerst iets anders. Ieder mens is uniek en ik test altijd! Ik zeg nooit zomaar doe dit of doe dat. Ook niet bij MMS. Het middel is bedreigend voor de farmaceutische industrie dus zij zal er alles aan doen om het in een kwaad daglicht te stellen. Ze kan er geen geld aan verdienen, maar mag het ook niet verbieden. Er zullen steeds meer middelen komen in dit watermantijdperk die ons weer terugbrengen naar de eenvoud en puurheid. Dit wordt niet altijd in dank ontvangen.

Ik ken verschillende mensen die virale of parasitaire belastingen in hun bloed hadden en die na het doen van een kuur weer mooi schoon waren. Dit is dan getest via een 'levend' bloedonderzoek bij een natuurgeneeskundig arts of therapeut. Dit onderzoek wordt niet via de reguliere weg gedaan maar met apparatuur die het bloed vele malen vergroot. Dit is altijd een mooi bewijs.

Nogmaals, ieder mens is verantwoordelijk voor zijn of haar gezondheid. Laat MMS testen voor jou via testapparatuur of andere testtechnieken, bijvoorbeeld kinesiologie. Het lichaam geeft nauwkeurig aan of het goed voor je is of niet. Daarnaast dien je altijd zelf te kiezen. Als je twijfelt, moet je het niet doen. Dat is altijd wat ik mijn cliënten meegeef.

Tai Chi

*sprankelende klanken
van harpmuziek
begeleiden bewegingen
van vijf elementen*

*water, aarde, vuur
hout en metaalsporen
vloeien via armen
door de ruimte*

*een zachte weg naar binnen
brengt glimlach om de mond*

marion spronk

Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

Je ware aard leven

In de bibliotheek vond ik tot mijn verrassing een nieuwe roman van Richard Bach, de schrijver van o.a. Jonathan Livingstone Seagull: ***Maria onder hypnose***. Het is het helderste en leukste boek over persoonlijk leiderschap en gedachtekracht dat ik ooit gelezen heb. Het is een roman over een vlieginstructor, Jamie Forbes, die een vrouw, wier man – de piloot – in de lucht het bewustzijn is kwijt geraakt, helpt om haar vliegtuig veilig aan de grond te krijgen terwijl hij in zijn eigen vliegtuigje naast haar vliegt. De vrouw beweert later dat hij haar gehypnotiseerd heeft. Dat brengt bij hem een bewustzijnsproces op gang waarin hij

zich realiseert dat alles wat er in ons leven gebeurt, uiteindelijk gebaseerd is op geaccepteerde hypnose, zelfhypnose dus. Als we dat in de gaten hebben, kunnen we uit de begrenzing van tijd en ruimte stappen. Je zou je dus af kunnen vragen met welke suggesties je jouw leven positief kunt beïnvloeden. Jamie besluit dat avontuur aan te gaan en puur te varen op het vertrouwen in zijn Hoogste Zelf, dat de beste instructeur blijkt te zijn die hij zich maar kan wensen om het ene wonder na het andere te creëren.

Richard Bach is een begenadigd verteller; ik heb de roman in één adem uitgelezen met een continu Yes-gevoel. Het liefst zou ik dit boek aan al mijn dierbaren cadeau doen voor de kerst. Ik doe de suggestie in ieder geval cadeau aan jou.

*'Ik ben een volmaakte manifestatie van een volmaakt Leven, hier en nu.
Elke dag leer ik meer over mijn ware aard en de macht die mij over de uiterlijke
verschijningsvormen is gegeven. Ik ben diep dankbaar voor het ouderschap en de leiding van
mijn Hoogste Zelf tijdens deze reis.'*

Jamie Forbes in 'Maria onder hypnose' van Richard Bach

Inspiratiekaarten Eckhart Tolle²

Ankh-Hermes heeft een prachtig vormgegeven set inspiratiekaarten van Eckhart Tolle uitgegeven onder de titel: *Een nieuwe aarde*. De teksten zijn uit het gelijknamige boek. Je kunt het doosje op je bureau zetten als kaartenstandaard. Een bron van inspiratie en een lust voor het oog. Mijn favoriete tekst:

*De modaliteiten van ontwaakt handelen zijn aanvaarding, plezier en enthousiasme.
Ze vertegenwoordigen allemaal een bepaalde trillingsfrequentie
van bewustzijn.*

*Je moet opletten dat een van de drie actief is
als je wat dan ook aan het doen bent –
van de meest eenvoudige tot de meest complexe taak.*

Ook mooi om cadeau te geven.

Mediteren op school

Er zijn scholen waar dagelijks twee keer wordt gemediteerd. De effecten zijn voor kinderen, ouders en leerkrachten meetbaar positief. Hier twee filmpjes. Een van een basisschool in [Lelienstad](#) en een van een middelbare school in [Detroit](#).

Educare, hèt blad voor een holistische benadering van onderwijs en opvoeding, heeft een digitaal proefnummer. [Hier](#) kun je het aanvragen. Je kunt je er ook abonneren op een zeer informatieve nieuwsbrief.

*Lichtzoekers wieden ijverig in de tuin van de ziel, zij vergeten echter vaak
om de zaden van tevredenheid en verrukking te zaaien.*

Almine

² Eckhart Tolle, Een nieuwe aarde, 52 inspiratiekaarten, Ankh-Hermes 2010

LinkedIn

Lang niet iedereen weet dat er op LinkedIn diverse groepen zijn die zich bezighouden met hooggevoeligheid. Ik heb er tot nu toe zes ontdekt, misschien zijn er nog wel meer. Je kunt er deelnemen aan allerlei discussies. Ik kijk er zelf met veel plezier rond, kan er af en toe mijn ei kwijt en doe er inspiratie en informatie op. Er is voor elk wat wils; je kunt er snel doorheen bladeren om te kijken wat jouw interesse heeft. Je kunt zelf bepalen of je per e-mail geïnformeerd wilt worden over nieuwe bijdragen of liever af en toe een avond rondsuffelt (het laatste bevalt mij meestal beter, maar ik mis dan wel af en toe iets). Je moet wel eerst, als je dat nog niet hebt, een (gratis) profiel aanmaken en lid worden van de groep) voordat je er rond kunt kijken. Mijn profiel vind je [hier](#). Je kunt daar onder meer de volgende groepen vinden:

HSP (HSS) in business - Hoog Sensitief en carrière

HSP in Business (engelstalig)

HSP in Business NL SUBGROEP

Kinderen en Hooggevoeligheid

Platform Intuïtie & Hooggevoeligheid

Mannaz Project - Coaching voor Hooggevoelige jongeren

Een tip die ik vanavond al rondsuffelend vond voor HSP's met overgevoelige oren mag ik vast wel hier verklappen: je kunt bij een audicien oordoppen op maat laten maken met verschillende geluidsfilters. Je kunt er gewoon mee bellen, TV kijken, converseren, maar de scherpheid van de omgevingsgeluiden is er af. Zoek op het trefwoord gehoorbescherming.

Gratis e-book voor HSP's

[Hier](#) vind je een gratis informatief boekje voor hooggevoelige mensen: Heler worden, geschreven door Mark van de Goor.

www.rozevragenlijst.nl

Hoe gaat het met de acceptatie van homoseksualiteit in Nederland? De Nederlandse overheid wil dit weten. Als dat nodig is kan zij een plan voor verbetering bedenken. Doe daarom mee aan dit onderzoek! Zie [hier](#) de oproep van Ronald Plasterk.

Genade

*ze nodigen ons gedrieën uit
wachters van geloof, hoop en liefde
hun vervulde glimlach neigt naar zoekers
moedigt het hart aan zich te openen*

*laat alle wetten en woorden los
zeggen hun ogen, die weten
van zijn zonder tijd of ruimte
aangeraakt door eeuwige genade*

Marion Spronk

Parels op internet

[Minidocumentaire](#) over de oudste overlevende van de Holocaust: pianiste Alice Herz-Sommer. Over de transformerende kracht van muziek en vriendschap.

[Muzikaal kerstcadeautje](#), ik krijg er zelf steeds weer tranen van in mijn ogen.

[Dolores Cannon](#), over het leven na de dood

Byron Katie in gesprek met een man die gefrustreerd is omdat het hem niet lukt in zijn levensonderhoud te voorzien met datgene wat hij het liefste wil. [Deel 1](#) - [Deel 2](#)

[Biomimicry in action](#)

Janine Benyus heft een boodschap voor uitvinders: Als je een ontwerpprobleem op wil lossen, kijk dan eerst naar de natuur. Daar zul je geïnspireerde ontwerpen vinden om dingen waterproof, aerodynamisch, aangedreven door zonnekracht te maken en meer. Hier onthult ze talloze nieuwe producten, afgeleid van de natuur met spectaculaire resultaten. Met prachtige beelden.

*May you live all the days of your life.
Jonathan Swift*

Aanbod van anderen

Moergestel

Op woensdag 26 januari houdt Adriaan van der Elst een lezing over het bewust opvoeden van gevoelige kinderen. De lezing gaat over de verschillen in de energievelden (aura's) van verschillende mensen, als oorzaak voor het verschil in gevoeligheid. Met voorbeelden uit de literatuur, uit zijn eigen jeugd, en van jonge cliënten uit zijn praktijk. Lees [hier](#) verder.

Nijmegen

In januari 2011 start Maria Rotte opnieuw de Scholing Intuïtieve Waarneming 1, bestaande uit 10 bijeenkomsten op vrijdagochtend. Lees [hier](#) verder.

Amsterdam

Op 14 en 15 januari 2011 houdt Dominic Barter een introductieworkshop 'Restorative Circles'. Dominic Barter is een Engelsman die woont en werkt in Rio de Janeiro, Brazilië. Zijn werk biedt een alternatief voor de gebruikelijke rechtsgang. In een Restorative Cirkel zijn er geen daders en slachtoffers, geen agent en geen verdachte. Betrokken mensen ontmoeten elkaar in een kring. Meer info: www.restorativecircles.org. Tijdens de introductieworkshop legt Dominic Barter uit hoe een Restoratieve Cirkel werkt en hoe een gemeenschap open en constructief kan omgaan met conflicten, zelfs in situaties met veel agressie en geweld. In Brazilië werkt Dominic nauw samen met de ministeries van Justitie en Onderwijs. Zijn methode heeft er veel succes. Slechts de helft van strafzaken rondom de scholen waar het Restoratieve Systeem is ingesteld komt voor de rechter. De andere helft wordt afgehandeld

in Restoratieve Cirkels[©]. Met beduidend lagere recidive. Locatie: Oranjekerk, 2e v.d. Helststraat 151. Tijd: vrijdag 14 en zaterdag 15 januari 2011, van 10 tot 18 uur. De workshop is in het Engels. Informatie en aanmelden www.restorativecircles.nl. tel. 06 - 51 701 285. Iedereen is welkom. Prijs: vrijwillige bijdrage.

Meditatie

*sonore klanken
een russisch mannenkoor zingt
gewijde muziek*

*een kaarsje verlicht icoon
de blik keert zich naar binnen*

Marion Spronk

***Ik wens jullie allemaal
een mooie intieme decembertijd
en voor 2011
een stevige tred naar je reisdoel en
veel lichtjes op je pad***

De volgende nieuwsbrief verschijnt rond 15 maart 2010

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>