

# De Sensitieve Pionier 13

**Voorjaar 2014**

*De Sensitieve Pionier wordt verzorgd door Marian van den Beuken en verschijnt vier keer per jaar op [www.desensitievepionier.nl](http://www.desensitievepionier.nl). Je kunt je er gratis op abonneren. Voel je vrij de informatie te gebruiken. Wel graag de bron vermelden.*

## **Morgenstimmung**

Net voordat ik 's ochtends wakker word, gaat er van alles door me heen. Als ik dan eenmaal mijn ogen open, heb ik vaak geen idee meer wat. Wel dat ik in een mooie subtiele dimensie was, waarin ik veel meer begreep en veel meer verbanden zag dan normaal gesproken. In die dimensie is er een zachte, prille energie, ik ben daar in een lichte ontspannen stroom, waarin beelden, gedachten en gevoelens komen en gaan, ze krijgen geen vat op me. Steeds weer gaat mijn aandacht vanzelf terug naar die zachte trilling, waarbij ik voel dat mijn lichaam zich ontspant. 's ochtends vroeg is dit er vanzelf, daar hoeft ik niets voor te doen, en er al helemaal niet hard voor te werken. Het is een staat van genade. Er is alleen maar liefde, onschuld. Ik ben een onbeschreven blad. Er bestaan geen fouten. Hier ben ik degene die ik werkelijk ben. Geen angst, spanning, geen stress, geen plannen, geen pushen. Een kosmisch wezen in een driedimensionaal lichaam. Teer en tegelijk onaantastbaar. In die prille ochtendstaat ben ik helemaal vrij. En het is heerlijk om bewust in die vrijheid te vertoeven. De vrijheid om toe te laten wat ik nog niet kan begrijpen en om al die gedachten- en gevoelsstroompjes ook weer los te laten, wetend dat wat belangrijk is, vanzelf wel boven komt drijven. Ik hoeft niet te weten hoe de dingen moeten gaan. Ik geef me over aan mijn innerlijk weten. Dat zal me wakker roepen als er iets gedaan moet worden en dan zal ik het ook kunnen.

Van het loslaten van al die beelden, gevoelens, gedachten die voorbij komen, geniet ik misschien nog wel het meest. Dat is wat me vrij maakt. In die prille staat is er nog geen gehechtheid. Dat komt later pas. Het ego, of de linkerhersen helft, wordt kennelijk pas later wakker. Deze genadevolle momenten laten mij zien wat er gebeurt als mijn rechterhersen helft de leiding heeft. In de vroege ochtend gaat dat vanzelf, later op de dag, als ook de linkerhersen helft zich ermee begint te bemoeien, moet ik er moeite voor doen. Niet veel, het denken eraan, het me herinneren, is de grootste klus. Als ik het eenmaal weer weet, kan ik mijn aandacht moeiteloos richten naar mijn rechterhersen helft. Daar hoeft ik niets te doen, alleen maar te zijn en me bewust te zijn van alles wat in mijn geest voorbij komt, zonder me eraan te hechten. Zo kan ik mezelf telkens weer in die vrije staat brengen. Voor zo lang als het duurt. Het is als de slinger van een klok. Linkerhersen helft, rechterhersen helft,

linkerhersenhelft<sup>1</sup>, het gaat maar door. Het is een kwestie van volhouden, van toewijding. De ene dag lukt het beter dan de andere. Ik houd het vol doordat ik die prille ochtendstaat zo goed ken en daar zo blij van word.

Wat zou het heerlijk zijn als ik de hele dag door in die vrije staat kon blijven. Wat zou mijn leven dan licht en blij zijn. Want vanuit die innerlijke vrijheid ben ik creatief en in staat om alles waar ik naar verlang, te realiseren. Er dienen zich vanzelf mogelijkheden en oplossingen aan voor al mijn wensen en vragen.

Onze mate van welzijn wordt bepaald door de gedachten en de verlangens die we koesteren. Ik koester mijn verlangen om in die staat van innerlijke vrijheid te zijn en ik weet dat die zich dan ook uiteindelijk permanent zal manifesteren. Elke keer als ik er aan denk, ben ik alweer blij. Die blij trilling roept gelijksoortige ervaringen op. Zo werkt de wet van de aantrekkingskracht.

Dit geldt niet alleen voor mij, maar voor ieder die het pad naar de innerlijke vrijheid kiest. Niet alleen als wij dat doel bereiken, blijvend in contact staan met ons innerlijk weten, maar ook onderweg al, zijn we steeds meer in staat om ons die staat van genade te herinneren. In die staat zijn we capabel en creatief, weten we vanuit het *zijn* oplossingen te vinden, die voorheen onmogelijk leken en hebben we de energie om ze in de wereld te brengen.

Een mooi voorbeeld daarvan was Nelson Mandela. Hij heeft zich niet tegen laten houden doordat hij jarenlang gevangen zat. Hij heeft de uiterlijke gevangenschap juist benut om te rijpen en tot een permanente staat van innerlijke vrijheid te komen. Van daaruit kon hij uiteindelijk samen met gelijkgestemden zijn volk uit de apartheid bevrijden. Hij werd een wijs man met een wereldwijd aanvaard gezag.

Niet iedereen is een Mandela, maar innerlijke vrijheid is bereikbaar voor iedereen. Dat kan ik voelen als ik 's ochtends in die prille ontvankelijke staat verkeer. En dat is hoopvol.




---

<sup>1</sup> Over het schakelen tussen de linker- en de rechterhersenhelft schreven Monique Timmers en ik het boek *Meer zijn dan je brein; het nieuwe bewustzijn van sensitieve pioniers*, AnkhHermes 2013.

*Ja, Jij!*

*ben je vergeten  
wie je bent  
met hoeveel licht  
je hier op aarde kwam?*

*je blauwdruk toont je  
wie je in wezen bent  
zo ongelooflijk krachtig  
vol schoonheid en liefde*

*herinner je dat  
je erfdeel wacht op bezieling*

© Marion Spronk

## Deze en komende tijd



De nieuwe, herziene uitgave van ***Hooggevoeligheid als kracht***, waarin het gelijknamige ankertje met een deel van *Hooggevoeligheid als levenskunst* gebundeld zijn, loopt als een trein. Er is alweer een nieuwe druk in de maak.

Er is een nieuw boek onder mijn handen aan het groeien. Soms denk ik dat ik weet waar het over gaat, op andere momenten lijkt het weer een hele andere kant op te bewegen. Ik laat me leiden door mijn innerlijke stem en ik ben net zo benieuwd als jullie wat het resultaat zal zijn. Af en toe plaats ik vast een stukje op mijn blog, dat je op mijn website vindt. Reacties zijn welkom.

Ik herinner jullie nog even aan [mijn boekenwinkeltje op Yubedo](#). Als je daar mijn boeken koopt, gaat 10% naar het [Prader-Willi fonds](#). Daarmee steun je mijn neefje Max en alle andere kinderen en volwassenen die aan het vrij onbekende Prader-Willi-syndroom lijden. Met het geld wordt onderzoek gedaan naar goede behandelingsmethoden.

De Sensitieve Pionier 13 voorjaar 2014

## Enkele reacties

*'Wat een herkenning weer, en niet alleen van jou, maar ook van zo veel anderen in mijn omgeving. Ik ben daar deze wintertijd ook helemaal ingedoken en kwam tot de ontdekking dat ik maar één ding kon en dat is: eerst de beste vriendin van mezelf worden. Voor mij toch de basis... de eerste stap. Wat me ook enorm geholpen heeft, is de bachbloesemremedie **Centaury** (duizendguldenkruid). Bij het lezen van de bijbehorende tekst alleen al vielen er zoveel stukjes weer op zijn plaats.'* EvB



De bloesemremedie *Centaury* laat je opkomen voor jezelf en geeft je de kracht, wanneer nodig, bewust en in eerlijkheid nee te zeggen, zonder schuldgevoel. Geeft vertrouwen in je innerlijke leiding en onderkent je eigen behoeften en belangen. Helpt je bij beslissingen je af te vragen: 'wat wil ik eigenlijk zelf?' en 'wat zijn de eigenlijke motieven van de ander?'. Je weet wanneer wel te geven en wanneer niet. Het weggefallen contact met je eigen wil wordt hersteld. Je gaat op waarachtige wijze je deugden van hulpvaardigheid, dienstbaarheid en toewijding in praktijk brengen. Je kunt je gaan wijden aan je eigenlijke taak. Kijk [hier](#) voor deze en andere bachremedies als eerste hulp bij emoties.

*'Ik wil je ook laten weten dat ik altijd weer erg blij ben met een nieuwsbrief van jou. De lichtheid waar je mee schrijft, komt altijd zo binnen. Het is zo voelbaar. Het maakt meteen de strengheid waarmee ik vaak naar mijzelf kijk, een stukje lichter. Je kunt fantastisch uiteenzetten wat er allemaal gebeurt als je in de chaos zit en dat maakt het voor mij ook duidelijker. Ook ik zit de laatste tijd niet in mijn allersterkste periode en het voelt als een grote troost om jouw ervaringen hierover te lezen. Het leert me er beter naar te kijken in plaats van erin te blijven zitten. Veel dank daarvoor. Ook voor de eerlijkheid waarmee je ons allen een spiegel voor houdt, waarmee je het tastbaar maakt.'* GvdB

*'Net nu ik morgen een lezing geef over hooggevoeligheid, lees ik in jouw boek **Meer zijn dan je brein** over jouw heel eigen manier om een lezing te geven. Dit is zo deugdzaam, om te lezen én te herkennen. Ook ik doe het op een manier dat er een echte dialoog ontstaat met het publiek en een sfeer van 'helend gebeuren' en verbinding onder elkaar. Bedankt ook voor dit boek! Al te vaak komt in me op: Marian zou m'n zus kunnen zijn, zoveel gelijkenissen met je levensverhaal én je belevingen... Ons zielennetwerk!'* DC



*Ze waren er*

*hoeveel tongen  
beet ik tijden af  
voor ik om hulp  
durfde te vragen*

*er waren meer mensen  
dan ik verwachtte  
zij steunden mij  
toen mijn nood groot was*

*zij leerden mij  
wat naastenliefde is  
vertrouwen keerde langzaam terug  
door hun nabij zijn*

*Marion Spronk*

## **Gehoord – gezien – gelezen – ervaren**

Laat je bij het begin van deze lente inspireren door het tuinblog van Joop Reichenfeld. Klik op het plaatje.



***De verloren tweelinghelft*** heet een nieuw boek dat **Alfred en Bettina Austermann** uitbrachten. Het is een vervolg op *Het drama in de moederschoot* en bestaat uit verhalen van mensen die als overblijvende tweelinghelft geboren zijn. Wat gebeurt er met je als je samen in de buik van je moeder zit en je tweelinghelft overlijdt? Een op de tien zwangerschappen begint met een tweeling. Als een van de foetussen sterft, is dat voor de overlevende tweelinghelft een geweldige schok, waarvan hij of zij zich later niet meer bewust is. Er blijft een leegte in de ziel achter. De gevolgen van dit vroege verlies kunnen eenzaamheid, onverklaarbare schuldgevoelens en een onvervulbaar verlangen naar eenheid zijn. In verhalen, brieven en gedichten hebben alleengeboren tweelingen hun ervaringen weergegeven. Ze vertellen over hun verlangens, zoektocht en wegen van genezing. Uitgeverij Akasha.

Op You Tube vind je [informatieve filmpjes](#) van [Althea Hayton](#) over de verloren tweelinghelft (womb twin survivors).

De Sensitieve Pionier 13 voorjaar 2014

**Hannah Cuppen** schreef het boek *Liefdesbang*. Het is een boek waar mensen die te maken hebben met verlatingsangst en bindingsangst veel aan kunnen hebben. Hannah heeft niet alleen een lange en veelzijdige ervaring als relatietherapeut, maar ook als ervaringsdeskundige. Die mix maakt het tot een bijzonder boek, dat ook voor therapeuten interessant kan zijn. Het werpt een helder licht op de dans die veel mensen noodgedwongen maken tussen hun angst om verlaten te worden en hun angst om zich diep te hechten en kwetsbaar te zijn in het contact. Veel relaties lopen daarop stuk en vaak begint de dans daarna met een volgende partner weer opnieuw. Dit boek maakt niet alleen inzichtelijk wat er gebeurt, het laat ook zien welke mogelijkheden er zijn voor heling. Ik beveel het van harte aan.

Er zijn naar mijn smaak ook wel een paar minpuntjes. Alle voorbeelden op één na gaan over heterorelaties. In homoseksuele relaties speelt deze dynamiek echter evenzeer. Homo's en lesbi kunnen er dus ook veel aan hebben, maar zullen het naar hun eigen situatie moeten doorvertalen. Verder mis ik de beschrijving en de voorbeelden van de dynamiek in langdurige relaties. Alsof bindingsangst en verlatingsangst hier niet voor zou komen. Deze twee omissies maakten, dat ik me niet goed kon identificeren, de herkenning bleef erg abstract. Op zich is er natuurlijk niets mis mee om op een bepaalde doelgroep te mikken, maar het is wel fijn als dit dan in de aankondiging en op de flaptekst duidelijk is. Ondanks deze bedenkingen: een prima, degelijk onderbouwd boek dat veel mensen helderheid en bemoediging zal geven. Uitgeverij AnkhHermes.

**Roeland Schweizer**, die de Tao Te Tjing in prachtig Nederlands vertaalde, is nu de Tao voor kinderen aan het bewerken: [Het vrede en vreugde boek](#). **George Burggraaf** maakt er prachtige foto's bij. Je kunt je op de teksten abonneren via [www.tekensvanleven.nl](http://www.tekensvanleven.nl)

*Mijn menselijke 2-spalt*

*hoe vaak nog Hart  
zal ik jou ontkennen  
mijn Hoofd is dan de baas*

*als het Ego overschreeuwt  
ken ik even de voldoening  
van mijn eigen gelijk*

...

*weer en weer 't gevecht  
met mijn eigen vijand  
die vluchtig schreeuwt in de wind*

*het Hart wacht geduldig  
tot ik mij overgeef  
aan vergevende Liefde*

© Marion Spronk

**Parels op internet**

Astrofysicus *Brian Swimme* vertelt ons in [Our Story](#) het verhaal van onze kosmische geschiedenis. Het is een reeks colleges die ik ooit op video gevolgd heb, en die mijn denken sterk beïnvloed heeft. Nu vrij beschikbaar op internet. De afgelopen 100 jaar heeft de wetenschap meer informatie dan ooit over de geschiedenis van het leven ontdekt. Maar wat moeten we doen met die informatie? Brian Swimme vertelt waarom we een nieuw kosmisch verhaal nodig hebben en hoe dat verhaal ons een weg kan wijzen naar de toekomst. Our Story bestaat uit 10 delen. Kijk voor meer informatie op [www.global-mindshift.org](http://www.global-mindshift.org).

[Elizabeth Gilbert](#) spreekt bij Ted Talks over de ondoenlijke grootsheid die we van artiesten en genieën verwachten: Genius, and how we ruin it. Ned. ondertiteld.

We mogen wel eens trots zijn op Groningen, [de beste fietsstad ter wereld!](#)

Een ontroerend en informatief [interview](#) van Lilou met [Anita Moorjani](#) over haar bijna dood ervaring.

Even lachen: [doodgaan kun je altijd nog!](#)

*Niemand anders kent jouw reden van bestaan. Jij alleen.  
Je geluk leidt je daarheen. Als jij je geluk volgt, als je jouw pad naar vreugde volgt,  
dan zijn je gesprekken vreugdevol, dan zijn je gevoelens vreugdevol,  
dan ben je precies op het pad dat je bedoelde toen je in dit fysieke lichaam kwam.  
Abraham*

## Aanbod van anderen

Maandag 24 maart is **Otto Scharmer** in Nederland voor een introductie van zijn nieuwe boek *Leiden vanuit de Toekomst: van ego-systeem naar eco-systeem*.

Het oplossen van de mondiale complexe problemen van deze tijd, lukt niet met de strategieën uit de vorige eeuw. Hoewel iedereen dat aanvoelt, blijven we hangen in verouderde methodes. Daar dient verandering in te komen. De ego-systeem-economie moet getransformeerd worden naar een eco-systeem-economie, waarbinnen aandacht is voor gemeenschappelijk welzijn en het grotere geheel. Otto Scharmer, hoofddocent aan het MIT in Boston en auteur van de wereldwijd geroemde boeken 'Theory U', 'Presence' en nu ook 'Leiden vanuit de Toekomst', houdt zich over de hele wereld bezig met deze visie op leiderschap en organisaties. Wil je een dag meemaken met Otto Scharmer over leidinggeven vanuit de toekomst en praktische input ontvangen, kom dan naar deze dag op maandag 24 maart. Het Eerste Huis biedt je deze aan tegen een relatief lage entreprijs. Kijk voor meer informatie en aanmelden op de website [www.heteerstehuis.nl](http://www.heteerstehuis.nl).

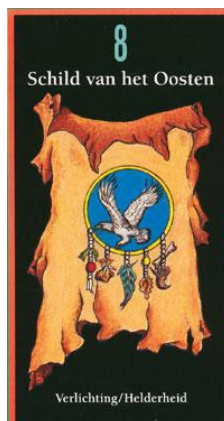
De Sensitieve Pionier 13 voorjaar 2014

Op 20 maart start Frans Corten een [nieuwe opleiding voor loopbaanprofessionals](#) in Deventer. Je leert een analysemethode toepassen die motivatie en potentieel meetbaar maakt, speciaal geschikt voor minder gemiddelde mensen. Bruikbaar onder meer voor: studie- of beroepskeuze vanaf 17 jaar, re-integratie uit burn-out of bore-out, heroriëntatie van 55<sup>+</sup>-ers, opzetten van een eigen bedrijf.

### **Workshop Ontwapenend lachen**

Lachen en humor als middel bij geweldloze communicatie. Zaterdag 29 maart 2014 in Castricum. Trainers: Marleen Heeman en Hannie Loermans. Vraag [hier](#) een folder aan met uitgebreide informatie.

*Wees creatief en vermetel  
om je opvatting van wie je werkelijk bent te verruimen  
en je in nieuwe rijken van begrip te wagen.*



*Uit: Moeder Aarde kaarten, Schild van het oosten*

## **De volgende nieuwsbrief verschijnt juni 2014**

### **Marian van den Beuken**

Coach – bewustzijnstrainer – dialoogbegeleider - publicaties – lezingen – workshops

[info@desensitievepionier.nl](mailto:info@desensitievepionier.nl) [www.desensitievepionier.nl](http://www.desensitievepionier.nl)