

De Sensitieve Pionier 17

Winter 2015

De Sensitieve Pionier wordt verzorgd door Marian van den Beuken en verschijnt op www.desensitievepionier.nl. Je kunt je er gratis op abonneren. Voel je vrij de informatie te gebruiken. Wel graag de bron vermelden.

Verwelkom de zon in je hart

Kerstmis, het feest van de vrede. Wat zijn we daar aan toe in deze turbulente tijden. Er komt veel narigheid op ons af via de media. Aan de andere kant lijkt er zich ook een 'explosie van goedheid' te voltrekken. Dat geeft dan weer moed.

Wat kunnen wij doen?

Het komt er juist nu op aan, in balans te blijven. Mensen met sensitieve antennes vangen niet alleen veel op, ze kunnen ook heel goed helende energie uitstralen naar het collectieve veld. En dat is nodig, want alle narigheid en al het geweld komt voort uit diepe wonden die nog niet geheeld zijn. In Een Cursus in Wonderen staat een zin die me telkens opnieuw wakker maakt en naar de kern van de zaak brengt: *Ik ben hier alleen maar om werkelijk behulpzaam te zijn*. Maar hoe kan ik behulpzaam zijn als er zulke grote mondiale problemen spelen die onoplosbaar lijken?

Een ding is me meteen duidelijk: ik kan onmogelijk behulpzaam zijn als ik me met de stroom van ramptijdingen mee laat zuigen. Ik kan beter de plek in mijzelf opzoeken waar rust en vrede is. Ik kan de zon in mijn hart verwelkomen. Ik kan me helemaal laten vullen met warmte en licht. En als ik overstroom van licht, warmte en liefde, kan ik die door laten stralen naar de wereld. Naar alle levende wezens, zonder uitzondering. Niet alleen naar mijn verwanten, vrienden, gelijkgestemden, maar naar iedereen, zonder uitzondering. Niet alleen naar slachtoffers, helpers, mensen met 'juiste ideeën', maar ook naar mensen die ik als daders, slechteriken of tegenstanders neig te zien. Werkelijke liefde is onvoorwaardelijk en stroomt ononderbroken door naar wie het maar ontvangen wil. Werkelijke liefde is de grootste kracht in het universum, en die kracht kunnen we in onszelf vinden.

Kort geleden zag ik een film die me intens raakte. Het is een documentaire over de beweging *TZU CHI* in Taiwan. Het verhaal begint met een clubje van een boeddhistische non met een paar huisvrouwen, die compassie in de praktijk beoefenen door mensen in noodsituaties praktische hulp te bieden. Dit clubje groeit uit tot een beweging van meer dan een miljoen vrijwilligers die door middel van een unieke organisatie directe hulp biedt in rampgebieden, ziekenhuizen bouwt en bemant, scholen opzet en onderwijs geeft in arme onderontwikkelde gebieden van Taiwan en daarbuiten. Je kunt wel zeggen, dat doet het rode kruis ook, maar deze beweging heeft een spirituele basis. Het gaat hier om onvoorwaardelijke compassie voor jezelf en voor de ander. Persoonlijk hulp bieden en daar zelf

De Sensitieve Pionier 16 voorjaar 2015

gelukkig van worden. Ware compassie ziet niemand als slachtoffer of als vijand. Iedereen heeft kwaliteiten, iedereen heeft waarde. En wat gebeuren er wonderen als die waarde erkend en gewaardeerd wordt. Een mooi voorbeeld daarvan vond ik een demente vrouw die meewerkt in een recyclingproject. Sinds ze hierin meedoet, is haar geestelijke en lichamelijke achteruitgang gestopt. Ze voelt zich gelukkig omdat ze een bijdrage levert en gewaardeerd wordt. Deze inspirerende film werd gemaakt door *Babeth VanLoo* en werd afgelopen juni vertoond door de Boeddhistische Omroep. Hij is tot het eind van 2015 [hier](#) te bekijken.



Het is een hele tijd geleden dat ik mijn vorige nieuwsbrief uitbracht. Ook mijn leven was turbulent, zij het door positieve ontwikkelingen. We verkochten ons huis binnen een paar maanden, zitten inmiddels in een knus tijdelijk huisje, en hopen komende zomer ons nieuwe appartement in een monumentale school te betrekken. Het was hard werken en ik had veel tijd nodig voor mijn persoonlijke proces. Ik maakte zoveel mee dat ik niet geweten had wat ik op had moeten schrijven. Nu ben ik privé in rustiger vaarwater en dringt de vraag zich op hoe ik hier en nu werkelijk behulpzaam kan zijn. En een van de mogelijkheden is natuurlijk deze nieuwsbrief.

Ik ben er van overtuigd dat iedere daad van liefde die we toevoegen, de wereld helpt om liefdevoller te worden. Al die liefdevolle gedachten en daden vormen een groot liefdesraster om de aarde heen. Het kan in kleine dingen zitten. Ik kan vluchtig heen lopen langs mensen die ik tegen kom of ik kan ze toelachen en laten merken dat ik ze echt zie. Ik denk dat het 'zich niet gezien voelen' van mensen, van groepen, van volkeren, een van de grootste oorzaken is van de narigheid waar we mee te kampen hebben. Ik schonk laatst op een bijeenkomst een kopje thee in voor een vrouw. We keken elkaar aan. Het was een intense ontmoeting, zonder dat we een woord zeiden. Ik werd er helemaal blij van en ik zag haar ook stralen. Van die dingen.

Een vriendin van bijna tachtig vertelde hoe het bij haar had gewerkt. Eerst was ze vooral aangeslagen door wat er allemaal in de wereld gebeurde. Toen viel er een brief in haar bus van de wijkraad waarin de mededeling stond dat men zich zorgen maakte over de eenzaamheid bij bejaarden en dat het plan was om ouderen in de wijk te gaan bezoeken. Haar eerste gedachte was: ja, ik voel me wel af en toe eenzaam, maar ik zit eigenlijk niet op zo'n bezoekje te wachten. Toen kwam er een omslag. Ze

realiseerde zich: ik ben eigenlijk de aangewezen persoon om eenzame ouderen te bezoeken. Ik weet namelijk precies waar het over gaat. Ik weet wat eenzaamheid is en ik weet wat oud zijn is. Ze heeft inmiddels haar eerste bezoekje achter de rug. Het was voor beiden een vreugdevolle ervaring. Zo simpel is het: zelf verantwoordelijkheid nemen om liefde toe te voegen.

Twee andere vriendinnen verblijven op Lesbos en vangen daar nu al maanden vluchtelingen op die daar op het strand aankomen. Dat was voor hen logisch om te doen. Ze waren er nu eenmaal en ze kozen er niet voor om de andere kant op te kijken. De achterban leeft enorm mee en zamelt geld en goederen in.

Maar we hoeven niet allemaal naar Lesbos of Taiwan. Er leeft in ons allemaal een vlammetje dat heel graag aangewakkerd wil worden. Dat doe je door naar binnen te gaan en de zon in je hart te verwelkomen. Daar gaat het vlammetje harder van branden. En het zal licht werpen op de vraag wat jij kunt doen om werkelijk behulpzaam te zijn.

Misschien kan dit gedichtje van *Thich Nhat Hanh* dat mij al door veel turbulente situaties heeft heen geholpen, je helpen om in balans te blijven.

*Ik ben aangekomen
ik ben thuis
in het hier
en het nu.
Ik ben stevig,
ik ben vrij,
thuis bij mijn Ware Zelf.*

Ik wens je een mooie kersttijd toe met veel liefde en licht om te geven en te ontvangen.



Deze en komende tijd

De afgelopen vijftien jaar heb ik mijn vleugels ver uitgestrekt om veel hooggevoelige mensen te bereiken. Dat was heel fijn en ik ben heel dankbaar voor alle bijzondere mensen die ik in die tijd heb ontmoet. Nu ik bijna 70 ben, merk ik dat het op dit moment heel belangrijk is om mijn basis te versterken. Het uitreiken naar mensen, vaak ver weg, ging vaak ten koste van contacten in mijn directe omgeving. Ik had geen energie genoeg voor beide. Toen mijn vriendin twee heupoperaties onderging, drong het tot me door dat ik veel te weinig goede contacten had in mijn directe omgeving die me konden helpen. Meer dan duizend abonnees op mijn nieuwsbrief is fijn, maar die komen niet op mijn hond passen of voor het eten zorgen. En hoe ouder je wordt, hoe meer je er rekening mee moet houden dat je niet altijd alles alleen kunt. Ik wil graag een blij oud mens worden. Daarom
De Sensitieve Pionier 16 voorjaar 2015

investeer ik nu in mijn toekomstige omgeving, zodat ik me niet geïsoleerd hoef te voelen als ik hoogbejaard ben.



In mijn tijdelijke woning heb ik geen praktijkruimte. Vandaar dat ik geen cliënten kan ontvangen. Na mijn volgende verhuizing zal dat weer anders zijn. En de volgende nieuwsbrief... die komt als hij zich bij mij van binnen aandient.

Boeken

De vijfde druk van *Het geluk van hooggevoeligheid* is verschenen!



[Je kunt hier mijn boeken bestellen](#)

Enkele reacties waar ik van ga blozen

Meer zijn dan je brein, dat u samen met Monique Timmers geschreven hebt, vind ik een echt meesterwerk en een grote zegen dat ik dat heb mogen aanschaffen en in staat ben geweest het te lezen. D.B.

Marian, Je bent een begenadigd schrijver, ik geniet altijd enorm van je intro in je nieuwsbrieven. Het voelt aan als poëzie en leest makkelijk. Al eens aan gedacht om je memoires te schrijven? Niet alleen het schrijven gaat je goed af, je bent ook een begenadigd mens. Ik wens je heel veel succes met het nieuwe project en natuurlijk veel sterkte! E.

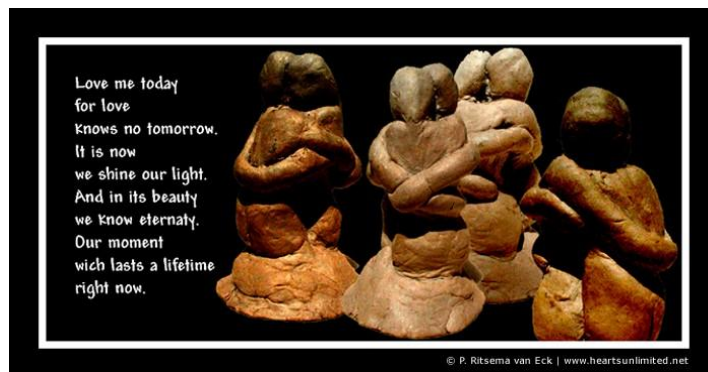
Ik ben heel blij dat u *Hooggevoeligheid als uitdaging* heeft geschreven. Het heeft mij laten beseffen wat ik ben en kan door het beseffen er verder mee. De aanschaf van het boek was al bijzonder; In de boekenzaak heb ik het drie maal in handen gehad, steeds liep ik weer terug naar het boek het was alsof het boek zei koop me. Mijn dank!! W. A.

De Sensitieve Pionier 16 voorjaar 2015

Hooggevoeligheid als uitdaging heb ik mogen winnen bij Inspirerendleven.nl. Dit heeft zo moeten zijn. Ik wist al lang dat ik hooggevoelig was, maar heb er nooit zo pakkend over kunnen lezen als nu. Compleet geboeid, maar ook een leuke manier van schrijven. Ook ontzettend bruikbaar uw tips!

Ik koester dit boek echt. Het kwam als geroepen op een enorm 'vastlooptmoment'.

J.B.



Advent

*strevers van duisternis
willen mensen ontkrachten
luister niet naar hen
belagers van de ziel*

*zie, op deze dag
hoe licht zich verspreidt
door al diegenen, die
daden van liefde tonen*

*elke korrel in de woestijn
is kosmisch beziel
elke druppel in de oceaan
komt uit de bron*

© Marion Spronk

Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

Inspirerende antwoorden

Hoe gaan we om met angst voor vluchtelingen? Hoe voorkom je dat het gaat polariseren? Hoe kunnen wij politici helpen, de juiste beslissingen te nemen? Wat is de kosmische bedoeling van alle mensen die hun land verlaten en het verderop zoeken? Er leven veel vragen over het vluchtelingenvraagstuk. Er zijn ook diepgaande en bemoedigende antwoorden, vanuit een bijzondere invalshoek. Je vindt ze bijvoorbeeld hier in tekst- en [audiofragmenten van Marieke de Vrij](#), een [artikel van Berry Vincenta](#). Bijzondere informatie over de laatste aanslagengolf in *De Correspondent* in een *De Sensitieve Pionier* 16 voorjaar 2015

interview in met [Beatrice de Graaf](#) en een artikel van Rutger Bregman met als titel: *Parijs laat zien: Na de bommen explodeert vooral de goedheid van de mens.*

Den Haag in transitie

In mei 2015 vond in de Haagse wijk Moerwijk de tweede editie van het feest *Vier de Natuur* plaats. Het *Fête de la Nature* bestaat in Frankrijk al langer. Het werd door prinses Irene in Nederland geïntroduceerd. Moerwijk zag dit als een kans om ook haar diversiteit te vieren met meer dan 10 initiatieven in de wijk, een carnavalparade en 500 bezoekers. Hier een [korte documentaire](#) met impressies van deelnemers en bezoekers van het festival. Zo kan het ook: elkaar ontmoeten en genieten van de diversiteit.

De Wet van EEN, *De geboorte van een tijdperk van Licht*

Monique Timmers, met wie ik *Meer zijn dan je brein* schreef, heeft een nieuw boek uitgebracht. Ze zegt er dit over:

'We gaan met z'n allen een nieuwe tijdspiraal binnen. Grote aantallen mensen worden zich bewust van hun werkelijke aard, zij kiezen niet meer voor het gesloten driedimensionale systeem, maar voor open verbindingen, spiritueel meesterschap en eigen authentieke kracht. Genezende gaven ontwaken en we zijn bezig om andere dimensies, de schatkamers van onze geest, te ervaren, tussen werelden te reizen. Van duisternis naar licht, van de dood naar onsterfelijkheid. Ons groeiende bewustzijn nodigt ons uit om ons te bevrijden van vele oude gewoontes en beïnvloedingen, van het rad van karma dat gekoppeld is aan het 3D-bewustzijn. Verlichting is binnen ons bereik... De 'oude' kennis die nu vrijkomt, laat ons beseffen dat alles mogelijk is op een moeiteloze manier.

Dit boek nodigt je uit om deze nieuwe informatie te onderzoeken en misschien wel te ervaren. Want de verantwoordelijkheid voor het verwerven van kennis en meesterschap over ons biologische systeem, de ontwikkeling van ons innerlijk bewustzijn, de kennis over onze werkelijke aard en afkomst, behoort elk mens toe.

Een nieuw tijdperk wordt geboren. Laten we er samen voor zorgen dat het een tijdperk van Licht is.'
De wet van EEN is [hier](#) verkrijgbaar en in de boekhandel.

Marion Spronk bracht een nieuwe bundel gedichten uit: *Kronos' dochter*. Ze gaan over de levensweg van de mens met alle hindernissen op het pad.

*'duistertongen kruipen rond
eeuw na eeuw komt er verlossing
Kronos' dochter ziet licht gloren'*

Te bestellen bij: dewilg@waaier.com Prijs 15 Euro plus 2,50 voor verzendkosten. Zie voor andere uitgaven: www.waaier.com

Levensmoed

*de sprong uit eenzaamheid
moet door ieder genomen
wie niet waagt
wint helemaal niets*

*angst kan struikelsteen zijn
die grimmig verlamt
reik naar sterrenstof
met korrels levensmoed*

*menselijk bewust-zijn
een vloek en een zegen*

© Marion Spronk

Diversiteit in het kabinet

Het is Canada gelukt. [Het nieuwe kabinet van Justin Trudeau](#) weerspiegelt exact de Canadese samenleving. En nu Nederland!

Symposium 22 januari 2016, De Reehorst, Ede
[Hooggevoeligheid bij kinderen en jongeren '...en dat is héél gewoon!!'](#)

*In a gentle way, you can shake the world.
Gandhi*

Parels op internet

Een [verzorgingshuis in Seattle](#) brengt de allerjongsten en de alleroudsten bij elkaar, wat beiden zichtbaar goed doet. Mooi om te zien in dit filmpje hoe de kleintjes de hoogbejaarden tot leven brengen. De blijdschap straalt er van af.

Het begin van dit mooie lied heb ik zo vaak in de tv reclame gehoord: [First Day of my Life, van Bright Eyes](#). Hier is het helemaal, met volledige tekst.

Muzikanten, bewoners en kinderen uit de Schilderswijk hebben een hoopvolle boodschap voor de wereld: samen zijn we (eigenlijk) één, en samen verlangen we naar vrede. ['Together we are one!'](#) Zingend luiden ze zo het jaar uit.

En om de cirkel weer rond te maken: Wil je gelukkig zijn? Wil je een gelukkige wereld? Laat je inspireren door [David Steindl-Rast](#) (Nederlands ondertiteld). Wat een lieve man is dat. Hij raakte mij recht in mijn hart. Hij vertolkt mijn wens voor de wereld in 1016 en daarna.



De Sensitieve Pionier
Marian van den Beuken

Coaching - publicaties – lezingen – workshops

info@desensitievepionier.nl www.desensitievepionier.nl