

Dialogo lente 2008

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

Ik ga voor goud!

Marian van den Beuken

Hoewel ik alle redenen heb om zeer gelukkig te zijn, is de afgelopen tijd voor mij niet gemakkelijk geweest. En ik ben de enige niet, zag ik om mij heen. Ik had weinig energie, mijn werk lag stil, ik had bijna nergens zin in en was helemaal op mijzelf teruggeworpen. Geen afleiding, geen vluchtwegen. Winterblues, zoals gewoonlijk. Maar dit keer anders dan andere jaren. Ik kon deze winter heel goed voelen dat dit een essentiële tijd voor mij is. Een tijd van goud graven. Een tijd van de diepste schatten in mijzelf naar boven halen. Een tijd waarin het er vooral om gaat, mezelf onvoorwaardelijk lief te leren hebben. Het leek wel alsof zich iedere dag een andere onaangename subpersoon in mijzelf aandiende. Elke dag was er de uitdaging, dat stuk van mij welkom te heten en te zeggen: Kom maar! Jij hoort er ook bij! Ik hou van je. Je mag er helemaal zijn. Wat wil je me vertellen? En keer op keer bleek dat ik weer een klompje goud had gedolven.

Zo was ik eens aan het worstelen met iemand die zich tegen mij gedroeg als een dwingend kind. Ik had er last van, ik wilde niet zo behandeld worden. Ik vroeg me af of er in mijzelf ook zo'n dwingend kind schuilt dat zijn zin wil hebben. Het antwoord was: Ja, ik wil dat dit stuk van haar er niet is. Ik wil er van af. Weg ermee! Alleen, ik uit het niet. Dat doe ik pas als het heel hoog opgelopen is en dan komt het er ook heel emotioneel en dwingend uit.

Oké, dacht ik, Kom maar hier, dwingend kind! Het is niet erg. Manifesteer je maar. Ik blijf van je houden. Wat heb je een energie, een levenskracht in je! Prachtig! Wat kun je goed staan voor je eigen behoeftes! En daar is dan het goud: dat dwingende kind helpt me, mij bewust te zijn van mijn behoeftes. Dan kan ik ook de verantwoordelijkheid nemen, daar in te voorzien.

Soms vond ik het moeilijk, deze tijd van inkeer te verdragen, had ik er helemaal genoeg van. Een goede vriendin zei: 'Bij jouw uitvaart zal ik als een van de zeven dwergen rondlopen met een emmertje met goudklompjes en zingen: Heiho, heiho, ze kreeg het niet cadeau!' Dat vond ik een mooi en troostrijk beeld. Het doet me ook goed om zo naar mezelf te kijken: ik ga voor goud, en dat is hard werken!

Zo openbaart zich keer op keer mijn grootste passie: onvoorwaardelijk leren houden van alles wat er is. Dan weet ik weer heel zeker dat dit het leven is dat ik wil hebben en dat ik met niemand zou willen ruilen. Ook niet met de meest succesvolle persoon in de buitenwereld. Zo ga ik maar door met mijn noeste arbeid: iedere dag een stukje goud delven. Iedere dag mijn stukje goud aan de wereld toevoegen. En iedere keer als ik me herinner dat dit een belangrijke bijdrage is, ben ik diep tevreden.

*Real Communication can only take place when there is silence.
J. Krishnamurti*

Lezingen en Workshops 2008

Lezers vragen mij vaak of ik ook bij hun in de buurt een lezing wil komen geven. Dat is zeker mogelijk. Je kunt bijvoorbeeld een bibliotheek, een boekhandel of een spiritueel centrum in jouw plaats vragen, dat te organiseren. Ze kunnen dan met mij contact opnemen. marbeuk@home.nl of 0641474521.

- **Alkmaar:** vrijdag 14 maart, 20.00 uur, lezing: Hooggevoeligheid in de communicatie, Centrum Zenit, Spoorstraat 62 Alkmaar. Aanmelden kan nog steeds bij www.centrum-zenit.org
Hooggevoelige mensen zijn van nature sterk op verbinding met anderen gericht. Ze zien wat anderen nodig hebben. Ze voelen onderstromen in de communicatie aan. Ze worden gewaardeerd als perfecte luisteraars en als mensen die goed kunnen troosten. Maar krijgen ze zelf in de communicatie ook datgene waar ze behoefte aan hebben? En sterker nog: weten ze wel wat hun eigen behoeften zijn?
- **Alkmaar:** zaterdag 15 maart van 11.00 tot 16.00 uur, Workshop: Communiceren vanuit het hart, Centrum Zenit, Spoorstraat 62 Alkmaar, Kosten: € 50 inclusief koffie en thee. Opgeven en informatie: marbeuk@home.nl of 073 5119156. **Aanmelden kan nog tot 7 maart.**
Veel mensen verlangen naar een diepere vorm van communicatie. Ze geven veel aandacht en ruimte aan anderen, maar komen zelf niet helemaal uit de verf. Vaak heeft dat te maken met golflengte. Als je op een subtielere golflengte zit, dan is die in een gewoon gesprek vaak niet goed te ontvangen. Daardoor komt de bijdrage van mensen die vanuit een subtielere energie spreken niet altijd tot zijn recht. In deze workshop creëren we samen een ruimte waarin we de rust, de veiligheid en de moed vinden om datgene wat wezenlijk in ons leeft, te delen en onze gezamenlijke wijsheid te eren.
- **Oosterhout:** woensdag 2 april, 20.00 uur, lezing: Hooggevoeligheid als kracht, Vredeskerk, Rulstraat 6 Oosterhout, organisatie: boekhandel Delphius, www.delphius.nl, 0162-490689
De lezing Hooggevoeligheid als kracht is een uitnodiging aan hooggevoelige mensen om op een positieve manier naar zichzelf te kijken. Om zich niet te verstoppen, maar naar buiten te treden en erover te vertellen, zodat ze meer invloed krijgen op hun omgeving. Een wereld waarin hooggevoelige mensen tot bloei kunnen komen, kan er alleen maar aantrekkelijker op worden. Wat hooggevoelige mensen nodig hebben, daar hebben namelijk veel meer mensen behoefte aan: rust om dingen te kunnen verwerken: stilte; als persoon gezien en gerespecteerd worden; op je positieve eigenschappen beoordeeld worden en niet op je negatieve. Als hooggevoelige mensen echt op een positieve manier naar zichzelf kunnen kijken, en gaan opeisen dat er rekening met ze gehouden wordt, dan komt er meer rust in de wereld. Dan wordt de illusie van het 'flinkheidsdenken' doorgeprikt. Dan wordt gevoeligheid niet meer gezien als een zwakte maar als een tedere kracht, de kracht van een bloem die door het asfalt heen groeit. Dan komt er aandacht en respect voor de kostbare schat die in het kwetsbare schuilt.
- **Weblog:** sinds kort heb ik een weblog: www.vanharttohart.blogspot.com Er staat nog niet zo veel op maar daar zal spoedig verandering in komen. Je kunt je er ook op

abonneren. Dan krijg je nieuwe berichten meteen toegestuurd. Ik zal daar ook de aankondigingen van mijn activiteiten plaatsen.

*mooi
was de
weg die ze
zocht en liep en
ontdekte*

Soumya Koning

Gehoord – gezien – gelezen - ervaren

- **Biodanza**

Een tijdje geleden raakte ik per toeval verzeild in een workshop Biodanza. Dit is een dansmethode die ontwikkeld is door de Chileen Rolando Toro Araneda en als doel heeft, je levenslust aan te wakkeren. Door muziek, beweging, expressie en een gevoel van saamhorigheid zouden je potenties wakker gemaakt worden. Dat belofde heel wat. En ik moet zeggen dat die belofte wordt waargemaakt. Je wordt op allerlei manieren uitgenodigd om jezelf, je gevoelens en je verlangens in jouw eigen dans te leggen en elkaar in de dans te ontmoeten. Ik vond het heerlijk om mijn verlangens uit te drukken in een dans. Het is voor mij een vorm van expressie die een diepe behoefte vervult. Soms dans je op jezelf, soms is de dans gericht op de ontmoeting met anderen. Daarbij kun je goed je eigen grenzen ontdekken. Hoe dichtbij mag iemand komen? Wat voelt nog wel goed voor jou en wat niet? Hoe voelt dat bij de een en hoe bij de ander?

Tijdens de workshop wordt door de deelnemers niet gesproken. Ik vond het boeiend om te ervaren hoe intens contact je soms met iemand kunt hebben die je nog nooit eerder gezien hebt en zonder dat er een woord aan te pas komt.

Biodanza wekt niet alleen ieders individuele levenslust, maar wakkert ook het gemeenschapsgevoel aan. Meestal voel ik me in nieuwe groepen niet zo erg op mijn gemak. In dit geval was dit niet aan de orde.

Na de workshop heb ik me meteen aangemeld voor een Biodanzagroep in mijn eigen omgeving. Sindsdien ga ik er iedere maandagavond blij naar toe en kom ik er blij vandaan. Ik zou het iedereen gunnen! Meer informatie op www.biodanzanederland.nl.

- Op www.modron.org vind je een mooi artikel over de maand maart vanuit de Keltische levensvisie.
- In het blad Hapinez heeft een lezenswaardig artikel gestaan over de **Cultural Creatives**, een grote groep mensen die de wereld aan het veranderen is door vanuit hun hart te leven. Je kunt het lezen op www.zinfo.nl/ArtikelCulturalcreative.pdf.
- **Cool Climate**. Met het klimaatbewustzijn zit het wel goed, maar met het aanpakken van het klimaatprobleem wil het nog niet zo vlotten. Wat ontbreekt, is een duidelijke klimaatwet waarmee burgers, consumenten en bedrijfsleven weten waar ze aan toe zijn. Elk jaar 3% CO2-reductie is een grote stap voorwaarts voor ons allemaal.

CoolClimate gelooft in een politieke oplossing en wil het voortouw nemen. Ook jouw wil kan wet zijn. Je kunt je aansluiten op www.coolclimate.nl.

- **Gratis knuffelen**

Ons lichaam is steeds meer een privézaak, en dat heeft gevolgen, stelt de Zweedse hoogleraar fysiologie Kerstin Moberg. Onze huid heeft het nodig aangeraakt te worden.

Er is een middel dat ons aardig maakt. Het zorgt ervoor dat we ons tevreden en rustig voelen, en dat we meer behoefte hebben aan gezelligheid en contact. Het smeedt een band tussen moeders en hun kinderen en het verzacht pijn. Bij langdurig gebruik gaan we ervan groeien en er zelfs beter van leren. Het laat onze bloeddruk dalen en we ervaren minder stress. We krijgen een blozende huid en effectievere spijsvertering en zelfs ons libido wordt groter. Geen drugs, medicijnen of benevelende substanties zijn nodig. Ons lichaam maakt dit wondermiddel zelf aan. Oxytocine heet het, het is een hormoon, en volgens de Zweedse hoogleraar fysiologie Kerstin Uvnäs Moberg hoeven we maar één ding te doen om de heilzame effecten te voelen: elkaar aanraken. Moberg is auteur van het pas verschenen boek *De oxytocinefactor*. Lees meer op http://www.hartenziel.nl/index.php?page=artikel&artikel=gratis_knuffelen&_c0=yTS_Db2ggiec=&_c7=0a08NEJfd1IhLQp3yNFPyQ%3D%3D&_c0=yTSDb2ggiec=&_c7=hmGpcEZaGz71GFwsc5FR%2Bg%3D%3D&_c0=yTSDb2ggiec=&_c7=6cblq0Nsy%2FEPK%2F14nwET6A%3D%3D.

- **De kleine giraf**

Onze samenleving verandert in een razendsnel tempo. Ook (onze) kinderen op scholen zien hun omgeving veranderen. Diversiteit tekent zich af, de wereld wordt kleurrijker. Er is –anders dan enkele decennia geleden- een veelkleurige verzameling aan nationaliteiten, meningen, voorkeuren, culturen en geloofsopvattingen ontstaan. Niet iedereen ziet daarvan de voordelen: verschillen worden niet altijd gekoesterd, maar worden soms gezien als bedreigend en leiden tot misverstanden, angst en soms zelfs tot agressie. Moeten we vasthouden aan het bekende of voelen we ons rijk door die mengeling aan kleuren?

Stichting “de kleine giraf” wil een zinvolle en praktische bijdrage leveren aan het bevorderen van respect en nieuwsgierigheid voor juist die verschillen in onze samenleving. Wat drijft de ander? Welke behoefte ligt aan het gedrag van de ander ten grondslag en wat betekent dat voor mijn gedrag?

Lees meer op <http://www.dekleinegiraf.nl/index.html>

- **Knuffel Geert** is een actie van Marokkaanse jongeren. Uitgangspunt: Geert Wilders roept negatieve dingen om aandacht te krijgen. Daarom denken ze dat hij dringend liefde nodig heeft en is er een knuffelactie gestart. www.knuffelgeert.nl.
- **Astrid van Triet** ontwikkelde een inzichtspel over het vrouwelijk principe. Je vindt het op <http://spel.hetvrouwelijkprincipe.nl>.
- **De Vlinder** is een zogenaamde Sudburyschool in Gent. Het is een leerplek die door studenten van 4 tot 19 jaar en teamleden samen gecreëerd wordt op een basis van vertrouwen, verantwoordelijkheid en respect. Zie www.devlinder-sudbury.be. Op de website, maar ook op www.youtube.com/watch?v=nleUfHwc6fi kun je een filmpje over de school zien.

- **Films**

Evelien prijst de volgende dvd's aan: What the bleep. Do we (k)now !? en het vervolg: What the bleep!?! Down the Rabbit Hole. De hoofdrolspeelster belandt in een wereld die wordt aangeduid als kwantumfysica. Men zoekt in deze film de raakvlakken op tussen wetenschap en spiritualiteit. Natuurwetenschappelijk onderzoek bevestigt het waarheidsgehalte van deze inzichten. De derde film heeft als titel The Serious business of Happiness en gaat over **Living Luminaries** (een andere term voor de eerder genoemde Cultural Creatives). De gidsen die we ontmoeten in de film zijn Eckhart Tolle (De Kracht van het Nu), Marianne Williamson (Terugkeer naar Liefde) en vele anderen. Meer informatie op www.homescreen.nl, klik onder *catalogus* op *innergy collection*. Hier vind je nog meer titels die met spiritualiteit te maken hebben.

Relatie

*een kring van knotwilgen
oud en zwijgend
als mensen die weet hebben
van hun jaren*

*knoestig en geknot
de schors verhard
geen worm durft ze aan
geen zwam zoekt onderkomen*

*achter het prikkeldraad
op het weideveld
een kring van knotwilgen
die opnieuw uitbotten
pas klaar voor de dans*

Gertrude Vlaar

Aanbod van anderen

Festival De Ontmoeting in Zutphen

Van 18 t/m 22 april 2008 is in Zutphen het festival 'De ontmoeting'. De ondertitel is: Verdieping door inzicht en plezier. De rode draad door het festival zijn vier hoofdgasten, die voordrachten/ lessen houden. Ze treffen elkaar bovendien op zondagmiddag 20 april in een forum, waar zij spreken over 'Het grote mededogen'.

De hoofdgasten zijn:

- Dr. Seyed Azmayesh, een Iraanse Soefimeester
- ShantiMayi, een Amerikaanse vrouw die door haar meester in een Indiase traditionele Hindulijn is geplaatst en hier in haar lessen bijzonder vrijzinnig mee omgaat,
- Dr. Willem Glaudemans, onder meer medevertaler van de Nag Hammadi-geschriften en bedenker van het Talentenspel en

- Khen Rinpoche, abt van een groot klooster in Zuid India. Hij wordt vergezeld door vijf monniken, die gedurende het festival in de Walburgiskerk een zandmandala van de Medicin Buddha leggen.

Dick van den Dool vertelt op de openingsmiddag over de oerenergiebron waarop Zutphen is gebouwd en die altijd als voedingsbodem heeft gediend voor het rijke religieuze, sociale en handelsleven. 's Avonds is er in Theater de Hanzehof een prachtige dansvoorstelling van het Internationaal Danstheater: De schatten van moeder India.

In het filmhuis worden gedurende deze dagen films vertoond rond het thema 'De ontmoeting'. Er wordt een diversiteit aan workshops aangeboden. Vrijeschool-leerkrachten houden activiteiten voor kinderen. Er komt een kunstmanifestatie in de Burgerzaal. Verder worden concerten gegeven, een satsang met Prajnaparamita, stadswandelingen o.l.v. Dick van den Dool, een vuur- en een waterceremonie en nog veel meer.

Meer informatie op www.bewustzijninzutphen.nl.

Woorden zeggen zelden wat je wilt dat ze zeggen.

Mansukh Patel

Reacties en Oproepen

Hallo Marian,

Hier een reactie op het stuk in de najaarsdialoog over hooggevoeligheid en vage klachten.

Mijn naam is Evelien, ik ben HSP en heb fybromialgische klachten. 'Ik heb die klachten maar ben het niet!' zeg ik altijd. Het is een kwestie van je er niet mee identificeren en het eenvoudigweg alleen maar waarnemen. Bij het waarnemen ontstaat er ruimte zodat je kunt aanvaarden wat er aanwezig is. Ik heb de ervaring dat ik wanneer ik me ergens mee identificeer, er helemaal in ga zitten, er lijden en pijn ontstaan en alles veel erger en ondraaglijker wordt. Ik heb deze wijsheid niet van mezelf. Na een moeilijk en belastend leven is er een ommekeer gekomen. Ik wilde dit niet meer en na het lezen van tientallen boeken op het gebied van hooggevoeligheid en spiritualiteit en een periode van diepe bespiegeling en reflectie zijn de inzichten gekomen. Ik sta nu meer in contact met mezelf en laat me leiden door de energie die eenieder van ons in zich heeft. Ik heb mezelf altijd als apart, als afwijkend gezien omdat anderen me zo zagen. Nu draai ik het om, ik ben onderdeel van dat grotere geheel, van de kosmos en ben niet afgescheiden.

Het geluk zit werkelijk in jezelf en het is heerlijk om dat vredige gevoel binnenin je te ervaren en daarvoor niet afhankelijk te zijn van anderen. Daar ben ik aangekomen bij het punt waar het allemaal om draait, we zijn toch allemaal op zoek naar de aandacht, waardering en respect van anderen juist omdat we dat vanaf onze vroegste jeugd hebben moeten ontberen. De verantwoordelijkheid voor ons eigen leven leggen we voortdurend in de handen van anderen i.p.v. in onze eigen kracht te blijven staan. Je geeft je kracht, je energie weg, als je bedelt bij die ander. Om met Eckhart Tolle te spreken: 'Zolang het ego de leiding heeft over je leven zijn er twee manieren van ongelukkig zijn: *Niet krijgen wat je wilt* en *krijgen wat je wilt*.

Bewustzijn is het toverwoord. Zolang je niet het psychische proces aangaat van naar binnen keren, jezelf fundamentele vragen stellen, je eigen leraar wordt en de diepere laag aanboort die voorbij het denken gaat, zul je nooit hulp ontvangen van onstoffelijke vormen.

Onbewustzijn kan alleen bewustzijn worden als ik daar zelf aan toe ben en diep op mijn knieën gebogen zit en in mijn wanhoop tot God bid, die ik altijd als iets buiten mijzelf heb gezien.

Nu ik meer in contact sta met mezelf en er ruimte is voor innerlijke stilte, komen de antwoorden als vanzelf mijn geest binnen en is er het heldere weten. Ik gebruik dat heldere weten naar anderen toe als zij problemen hebben.

Voor de mensen met fibromialgie en ME: op de site www.fybromialgie.nl wordt naar mijn gevoel vrij nauwkeurig beschreven wat er eigenlijk gaande is bij deze klachten.

Evelien

ALLEEN MENSEN ZONDER FANTASIE VLUCHTEN IN DE REALITEIT

Loesje

De volgende nieuwsbrief verschijnt op 15 juni 2008

Marian van den Beuken
Coach - bewustzijnstrainer - dialoogbegeleider
marbeuk@home.nl
www.gevoeligheidalskracht.nl

