

Dialogo zomer 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.*

Madelief en het grote genieten

In de weken voordat ik met vakantie ging, zat ik in een soort overgangsdip. Ik wist niet dat er na DE overgang nog een andere kwam. Bij mij dus wel. Niet zozeer fysiek, maar toch wel een pittige bevalling van mezelf als ouder wordende vrouw. Er kwamen allerlei vragen naar boven: Als de status van werk, uitgenodigd worden voor lezingen, in de running zijn, mensen die tegen je opkijken, producten afleveren, wegvalt, wat blijft er dan nog over? Als ik alleen nog maar zo'n beetje raak leef, wat blijft er dan nog over? Ik dacht dat mijn gevoel van eigenwaarde de laatste 25 jaar wel behoorlijk was toegenomen. Nu had ik het gevoel dat ik weer terug bij af was. Ik was af en toe weer het meisje dat niets in te brengen heeft. Heb ik wel wat geleerd? Het antwoord is natuurlijk ja, anders had ik niet het leven en de mensen om me heen zoals ik nu heb. Maar ervaren kon ik het niet. Ik voelde me eerder klein, miezerig, schaamtevol en ongelukkig.

Er huist dus een klein schaamtevol ongelukkig meisje in mij. Een onderkomen kindje dat het nodig heeft om vastgehouden en geprezen te worden. Een kindje dat zich dapper groothoudt omdat het bang is, anders klappen te krijgen. Ik noem haar nu even Madelief. Het was al heel wat om te erkennen dat deze Madelief nog steeds in mij leeft. Ik vroeg haar wat ze nodig had. Ze zei:

'Je moet bij me zijn. Je hebt me zo vaak van me afgeduwd. Je had een afschuw van me. Je wilde mijn waarde niet zien. Ik wil eerherstel. Ik wil dat je ziet hoe dapper ik ben. Hoe mooi ik mijn kwetsbaarheid in barre tijden heb weten te bewaren. Hoe groot mijn hart is, ook al werd mijn liefde soms vertrappt. Hoe groot mijn veerkracht is. Ik wil dat je me in mijn waardigheid ziet, me bij je wilt hebben, van me wilt leren. Ik wil dat je ziet dat ik de kwaliteit heb van het madeliefje dat door het asfalt heen groeit. De tedere kracht. Een kracht die vaak vertrappt wordt en zich evenzo vaak weer opricht. Ik kan alleen gelukkig zijn als jij mijn kwaliteiten ziet. Ik weet wel dat de buitenwereld er niet altijd aan toe is om die te zien. Daardoor word ik vaak vertrappt. Alleen als jij vierkant achter me staat en mijn waarde blijft zien, kan ik me weer oprichten.'

Ik beloofde beterschap.

En zo gingen we op vakantie. Ik wilde al mijn gemiezer loslaten en volop genieten. En dat lukte ook heel goed. Maar soms stak Madelief opeens de kop op. De eerste keer gebeurde dat voor het slapen gaan. Mijn lief kwam om de een of andere reden mopperend in bed terwijl ik al bijna sliep. Ik voelde Madelief ineens krimp. Het was nieuw dat ik dit waar kon nemen. Het oude scenario was dat ik in zo'n geval nijdig werd, binnen de kortste keren klaarwakker was en niet meer kon slapen. Ik werd nog veel nijdiger als mijn bedgenote binnen de kortste keren lag te ronken. Deze keer ging het anders. Ik voelde opeens wat er met me gebeurde op het moment vóórdat ik nijdig werd: Madelief schrok zich een ongeluk. Ik besloot mijn aandacht naar haar te brengen in plaats van mijn energie op mijn partner te richten. Dat voelde goed, troostend en warm, ook al duurde het nog een hele tijd voordat ik in slaap viel.

Ik kan dus mijn energie ombuigen. Ik kan energie aan mijzelf geven in plaats van haar weg te geven door kwaad te worden op een ander. Wat een ontdekking! Chapeau! De eerste horde voor het grote genieten had ik met succes genomen!

De tweede keer dat Madelief prominent op kwam zetten was in Toledo. Op zoek naar het museum van El Greco verdwaalden we in de wirwar van hoge smalle straatjes van de middeleeuwse stad. Ik raakte gedesoriënteerd en van slag. Gelukkig kon ik waarnemen dat het alleen maar Madelief was, die van slag was. Daardoor kon ik mijn lief uitleggen wat er aan de hand was zonder in emoties te schieten. Ik zei waar ik behoefte aan had: El Greco voor dit moment loslaten; eerst naar een plek waar we ons konden oriënteren - de kathedraal bijvoorbeeld - daar rustig koffie drinken en dan een aanknopingspunt op de plattegrond zoeken. En inderdaad, daarna konden wij samen weer volop genieten.

De les wordt steeds duidelijker: Als Madelief zich manifesteert, moet eerst zij de aandacht krijgen die ze nodig heeft. Pas dan is er tijd voor het grote genieten.

Ik ben blij met mijn hernieuwde relatie met Madelief. Ik schiet minder in emoties, ik heb minder hobbels in de communicatie en ik voel me completer sinds zij mijn vriendin en gids is geworden. Met haar samen kan ik misschien wel in alle harmonie ouder worden. Zij zorgt wel dat ik op het pad van mijn hart blijf en de hobbels slecht die het grote genieten in de weg staan.

*In de totale bereidheid je te laten raken,
kan blijken dat de pijn, die je zo vreesde,
niet je vijand is maar het voertuig terug naar huis.
Erik van Zuydam*

De komende tijd

*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.*

Transformatiespel rond het thema Eigen Waarde

Open inschrijving voor wie zich door dit thema aangesproken voelt. Maximaal 4 personen.

Woensdag 16 juli van 10.30 – 16.30 in Vlijmen

Prijs € 80. Zie voor informatie over het Transformatiespel elders op mijn website.

Na aanmelding op marbeuk@home.nl ontvang je een nadere informatie en een routebeschrijving

Workshop: Met een open hart in de wereld staan

Hoe kun je je hart openhouden en toch beschermd blijven tegen ongewenste invloeden?

Woensdag 20 augustus van 13.30 – 16.30 in Vlijmen. Prijs € 35.

Na aanmelding op marbeuk@home.nl ontvang je een nadere informatie en een routebeschrijving

Workshop Hooggevoelig en Lesbisch

Voor vrouwen die de kwaliteiten van hooggevoeligheid en lesbisch zijn nader willen onderzoeken. Zaterdag 30 augustus van 10.30 tot 16.30 in Vlijmen. Prijs € 55.

Na aanmelding op marbeuk@home.nl ontvang je nadere informatie en een routebeschrijving.

Open avond

Informeel bijeenkomst bij Marian thuis in Vlijmen op **dinsdagavond 23 september** van 19.30 tot 21.30 uur.

We voeren een open gesprek waarbij ieder in kan brengen wat haar of hem op het hart ligt.

Prijs € 25. Na afloop krijg je een boek naar keuze van Marian mee.

Na aanmelding op marbeuk@home.nl ontvang je een bevestiging en een routebeschrijving.

Thuiskomen op de plaats waar we wonen

*We hoeven niet ver te reizen
om een bijzondere plek te vinden.
De grond die we bewonen en bewerken,
is heilige grond.
Onder je voeten
eindigt de pelgrimstocht.
De vlinders, de vogels en de honingbijen overdag
de vuurvliegjes, de maan en de mot in de nacht
alles wat ademt en leeft,
ze zijn boodschappers van de ontzagwekkende kosmos:
het kleed waarin wij naadloos zijn geweest.
Elk zaadje dat we zaaien,
iedere klomp aarde, iedere zonsopgang, ieder nieuw seizoen,
alles is één groot wonder.
Alles fluistert; jij, jij bent hier thuis.*

Bron: Nieuwsbrief De Gaarde

Zweverig of niet; als het maar helpt!

Veel nieuwtijdskinderen hebben het moeilijk. Het valt niet mee om goede ondersteuning voor hen en hun ouders te vinden. Hier het relaas van Herma Engel, die alles op alles zette om de juiste hulp te vinden voor haar dochter die aan het ontsporen was.

Maar ik ben zo anders dan die anderen...

‘Het komt in de beste families voor’, zei ik later cynisch, toen we wisten wat er aan de hand was. Ik heb 2 kinderen, een zoon en een dochter. Zoon die het goed deed op school, leuke vrienden had, makkelijk kind en dochter, heerlijk kind tot een jaar of 9 en toen steeds eenzamer. Ze stond alleen op het schoolplein in de pauzes, vond geen aansluiting bij andere kinderen en zei thuis: maar ik ben zo anders dan die anderen...

En dan ga je als moeder zoeken. Want je wilt dat je kind goed in haar vel zit. We gingen naar een magnetiseur: ‘Het is een heel bijzonder kind’, zei deze. Tsja, wie vindt zijn eigen kind nu niet bijzonder! Het kwartje viel niet. Het kwartje *bestond* toen nog niet, wist ik veel... toen...

Wél ben ik in die tijd Reiki gaan doen, in de hoop haar ermee te kunnen helpen. Door die Reiki en ‘meer van dat soort zweverige dingen’, leer je tóch anders naar dingen kijken. Dochter M. werd ouder, maar lekker in haar vel zitten... nee.

Thuis, in haar vertrouwde omgeving was het een heerlijke meid om in je buurt te hebben, een meisje met een gouden hart en een enorm gevoel voor humor, héél adrem, zo snel als *zij* kon schakelen! Maar ook zó onzeker en zó negatief buiten de deur, ze had ruzie met de hele wereld en zocht haar heil bij verkeerde vrienden (waarvan ze later zei: ‘Maar ik voelde me daar welkom, je hoort ergens bij’).

Want je probeert haar los te laten...

Ze ging de opleiding sociaal cultureel werk doen. Een opleiding met veel ‘paradijsvogels’, waar ze zich wél op haar gemak voelde... allemaal van die wazige types, zei ze lachend. En daar ging het fout. Want je probeert haar los te laten, de opleiding was niet bij ons in de buurt, ze vertrok ’s morgens vroeg met de trein en kwam wel een keer thuis, want...’de stad in geweest’...nog even dit, nog even dat.....

Het voelde niet goed. Ze kwam regelmatig met rode ogen thuis, rende meteen naar haar kamer en stukje bij beetje verloren we contact.

We woonden in een huis met een grote tuin. Steeds vaker werd ons huis bezocht door ‘vrienden’.....gabbers, paradijsvogels.....langzamerhand hadden wij het idee dat wij te gast waren in ons eigen huis... en als we er iets van zeiden, dan vertrok ze. Dat was *nog* erger, dan was je het beetje controle dat je dacht te hebben helemaal kwijt.

Ze ging stage lopen in Nijmegen. Er deugde niets van die stageplek. Elke dag was er wel weer een verhaal over wat er allemaal fout ging, belachelijke mensen, stomme stage. Wisten wij veel.....toen.... Het was een nare tijd. Je zag haar afglijden en we stonden machteloos toe te kijken. Ze ontweek ons en áls we elkaar wél zagen werd het ruzie...want we spraken haar dan op haar gedrag aan.

Op de gang stond ‘iets’ wat mijn dochter bleek te zijn.

Tot die zondag. Ik riep haar om aan tafel te komen, maar ze kwam niet. Haar vriendin óók niet. Samen zaten ze op het balkon (midden in de winter) ineengedoken en reageerden niet op mijn verzoek om te komen. Jee, wat waren wij boos! Plof maar, we eten wel zónder jullie! Toen, midden in de nacht, we lagen al uren te slapen, komt onze zoon de slaapkamer in en zegt: ik ga met M. naar het ziekenhuis. Ik rén mijn bed uit en - dit beeld heeft máánden op mijn netvlies gestaan - op de gang stond...’iets’...wat mijn dochter bleek te zijn. Ze stond te schokken, klapte steeds voorover, viel om, stond met haar armen te zwaaien, haar ogen rolden bijna uit haar kassen en, graatmager als ze inmiddels al was, riep ze maar: ‘nee... nee... niet jullie...!’

Binnen een paar minuten zaten we met zijn vijven in de auto, scheurend naar het ziekenhuis. Ze vertelde tussen de schokken door dat ze speed had genomen, de hele dag door. Ik wilde mijn arm om haar heen slaan, maar ze siste: weggggg....

Bij de eerste hulp rende ik naar binnen om iemand te waarschuwen. Een verpleger liep mee. Ze kwam met haar vader aangelopen, ook hij wilde een arm om haar heen slaan, haar ondersteunen, want ze kon niet op haar benen staan, maar daar ging ze zó van door het lint dat ze uiteindelijk aan armen en benen luid krijsend het ziekenhuis is ingedragen.....mijn dochter.....dit is *mijn* dochter....een overdosis....maar nog net op tijd.

Nu konden we er aan gaan werken.

De volgende dag vertelde ze dat ze niet meer naar school mocht, van stage was ‘getrapt’ omdat ze onder invloed was en steeds te laat of zelfs niet kwam.....dat dus iedereen wist van haar overmatig drugsgebruik... behalve wij, haar ouders. Dat ze wist hoe ze ons daarmee

verdriet zou doen en dat ze zich schaamde, ze schaamde zich zó vreselijk dat wij het nu wisten.

Ik zag dat anders. Nu wisten we wat het was, nu waren onze boze vermoedens waarheid geworden en Nu konden we er aan gaan werken.

Maar hoe? Want haar vader was boos, kwaad en verdrietig en alleen een harde aanpak zou helpen volgens hem. Dat voelde voor mij helemaal niet goed. Dat meisje moet je niet hard aanpakken.... Zij is een heel gevoelig kind, blijf van d'r af!

De vader kwam met een psycholoog en daar zaten we. M. zat te wiebelen en zich te ergeren en te nukken en na één 'gesprek' wist hij het: borderline! Na een week terugkomen.

In die week liep ik maar rond met de gedachten: dat klopt niet, dat is het niet. Maar weet ik veel... De week erna terug, de psych had er nog eens over nagedacht: het was ADD. Mijn eerste reactie was: gut, wat lekker modern! Ik geloofde er niks van. Maar je moet érgens beginnen, dus... Ritalin! Inmiddels zonder drugs en mét Ritalin... het kind werd nu pas echt gek. Onrust, nachtmerries .nóg sterkere Ritalin

De sessies bij de psycholoog sloegen nergens op, M. wilde nergens op reageren en hij zei: 'Oké, dan blijven we wachten tot je iets zegt', en hij zweeg en tekende poppetjes op zijn papieren. M. was inmiddels allang vertrokken met haar gedachten.

Ze zocht toevlucht tot de drugs om haar hoofd rustig te krijgen.

Ik heb heel internet afgestruind en stuitte op de term 'nieuwetijdskinderen', HSP, en dát herkende ik. Dat voelde goed.

Ik mailde, las artikelen en belde allerlei mensen, o.a. Marian van den Beuken en de stichting Nieuwetijdskinderen. De mevrouw van de stichting van Nieuwetijdskinderen zei, en die zin vergeet ik nooit meer: *'Je kunt nog beter een Zoeloe in Zuid-Afrika telefonisch uitleggen hoe een gebakken biefstuk ruikt dan een reguliere psycholoog vertellen wat een nieuwetijdskind is'*. Ze vertelde ook dat veel HSP-jongeren drugsverslaafd zijn.

Zo kwam ik via via in contact met J.

We konden als een soort van spoedgeval diezelfde week nog terecht en daar werd duidelijk dat M. zó gevoelig was, zóveel prikkels te verwerken kreeg, zoveel 'zag', dat haar hoofd op barsten stond, ze de prikkels niet kon integreren en ze daarom toevlucht zocht in de drugs, om haar hoofd rustig te krijgen..... dat ze absoluut niet geaard was, ze zelfs er steeds tussenuit piepte. J zag in haar aura wanneer ze dat deed, dus in tegenstelling tot de psycholoog, die stil zat te wachten tot ze iets zou zeggen, wat nooit gebeurde omdat ze al lang 'weg' was, zei J: 'Hier blijven, ik vraag je wat....ik wil antwoord...nee, hier blijven...', en ze vroeg maar en vroeg maar en steeds als M weer op de vlucht sloeg haalde ze haar terug. Heftig, heftig voor M., ze moest wel mee de diepte in.

Maar M had zich voorgenomen dat ze beter wilde worden. En ze voelde zich goed bij J.

J. zag wat er in haar omging, begeleidde dat energetisch zodat ze in haar kracht bleef en stukje bij beetje ging het beter met M. Ze heeft nog één keer een terugslag gehad. Ze had tóch weer gebruikt en ze wilde eigenlijk ook nog graag een keer cocaïne gebruiken... J, die 'zag' dat er iets veranderd was, heeft de keuze aan háár gelaten: of je stopt ogenblikkelijk óf je hoeft hier nóóit meer te komen. Ze heeft gelukkig de goede keuze gemaakt.

Ze is nu 21, een jaar clean, en taalt niet meer naar drugs.

Haar zelfvertrouwen kwam terug, ze kwam 17 kilo aan, ze kreeg weer een gesprek op school... ze mocht terug komen! Dat was een enorme opsteker en vol enthousiasme heeft ze het laatste jaar van haar opleiding opnieuw gedaan.

Zonder drugs, zelfs niet meer blowend, maar creatief, vol inspiratie, goed in haar vel zittend, is ze vorige maand afgestudeerd.

Ze is nu 21, een jaar clean, en taalt niet meer naar drugs.

Het spookt soms weer even hevig in haar hoofd, en ze heeft soms weer een tijdje nachtmerries. Dan weet ze dat ze vergeten is haar aardingsoefeningen te doen, dan werken we wat met aardende kristallen en dan gaat het weer.

Met deze kennis vind ik het tenenkrommend om zóveel kinderen en jongeren te zien ontsporen, omdat ze de juiste opvang niet krijgen. Reguliere hulpverlening helpt niet. Maar er zijn nog zoveel mensen die niets moeten weten van dit 'zweverige gedoe', die niet weten en geloven dat de aarde aan het veranderen is. Dat de nieuwe generatie kinderen anders in elkaar zitten dan wij. En zo lang dat zo blijft, zullen er nog veel kinderen ontsporen of op plekken terecht komen waar ze niet horen.

Dit verhaal bestaat al een tijd. De P.S. zou kunnen zijn dat ik een tijdje naar een psychiater ben geweest, die mij heeft geleerd dat ik grenzen heb. Als ik dat eerder had geweten was het misschien niet zo ver gekomen, ik heb, als grote pleaser, zóveel toegestaan en mijn man zag het aan en bemoeide zich er niet meer mee, want... enfin... inmiddels zijn we gescheiden. Het gebeuren met M. is de bekende druppel geweest. Uiteindelijk gaat het met iedereen beter dan tevoren, alleen op een manier die we - twee jaar geleden - niet bedacht zouden hebben.'

Voor kennis en inzichten over nieuwtijdskinderen kunnen we (nog) niet terecht bij de reguliere wetenschap. Er zijn echter wel andere bronnen. Hoewel deze nog door veel mensen als 'zweverig' afgedaan worden, kunnen ze veel wijsheid en waardevolle suggesties bevatten. Zo kun je op <http://www.pamela-kribbe.nl:80/> een channeling door Pamela Kribbe vinden over het omgaan met nieuwtijdskinderen.

Goed Nieuws

Positief opvoeden

Kinderen opvoeden is een belangrijke, uitdagende taak, maar niet altijd makkelijk. Ouders hebben recht op goede informatie. Daarom bieden verschillende instellingen in Amsterdam ouders met kinderen tot 12 jaar, nu allerlei tips en hulp aan om het opvoeden makkelijker te maken. Positief opvoeden is gebaseerd op een aantal basisprincipes als kinderen een veilige en stimulerende omgeving bieden, ze laten leren door positieve ondersteuning, realistische verwachtingen hebben en goed voor jezelf zorgen. Meer informatie inclusief hulp en tips is te vinden op <http://positiefopvoeden.nl/home/>

De boodschap van de nomadenvolkeren

Ramsey (38) is in een oude bus vanuit Nederland op reis door Rusland en Mongolië om een boek over oosterse nomadische culturen samen te stellen. Twee Nederlandse filmmakers en een Spaanse digitale filmkunstenaar vergezellen hem om een documentaire te maken over nomadische stammen en hun gedachtenwereld. Op www.nomadslife.tv lees je hun drietalige concept en zie je hun filmtrailer met prachtige foto's van eerdere expedities. Bovendien kun je daar (als je een creditcard hebt tenminste) meedoen met een bijzondere loterij om het project van fondsen te voorzien. Met dank aan Peter van Kan.

Kappen met kappen

De bomenstichting heeft een meldpunt geopend voor bomenkap. Het is een uitvloeisel van het Project Kappen! van het radioprogramma Vroege Vogels en de Bomenstichting. Uit een inventarisatie na zeven weken bleek dat meer dan 100.000 bomen worden bedreigd door de

zaag of in die twee maanden al gerooid waren. Het aantal van 100.000 is veel meer dan de Bomenstichting verwacht had. Ook overtrof het aantal meldingen, 1100, de verwachtingen. "Dat er zoveel bomen omgaan in het kapseizoen heeft ons onaangenaam verrast. Het zijn er meer dan we tot nu toe dachten of vreesden", zegt Edwin Koot van de Bomenstichting. Steeds vaker worden oude bomen het slachtoffer van de kaplust van gemeenten. In de afgelopen 10 jaar is 10 procent van de monumentale bomen uit Nederland verdwenen. Door menselijk ingrijpen bereiken steeds minder bomen de leeftijd van 100 jaar. En juist die oude bomen zijn ecologisch belangrijk. "Ze zijn hooguit een beetje ziek, te vergelijken met een verkoudheid. Er zijn maar weinig bomen terminaal ziek, dus kappen is veelal onnodig", aldus Koot. De Bomenstichting gaat de problemen aankaarten bij de Vereniging Nederlandse Gemeenten (VNG). Wanneer het nieuwe kapseizoen begint, wordt het Meldpunt Kappen! weer actief. Bron: NU.nl

Overheid betaalt vrijwilligerswerk

In België biedt de overheid een zinvolle service. Geen militaire dienst maar vrijwilligersdienst. Sinds 2006 kunnen jongeren van tussen de 20 en 30 jaar als vrijwilliger vertrekken naar een ontwikkelingsland, op kosten van de Belgische overheid. Ze krijgen het equivalent van het minimumloon uitbetaald, gedurende één, twee of drie jaar. De jongeren die slagen voor de selectieproef, krijgen een arbeidscontract aangeboden door de Belgische Technische Coöperatie. In 2006 en 2007 vertrokken er al honderd jongeren en in 2008 kunnen er opnieuw honderd jongeren aan de slag. Daar zullen ze terreinwerk verrichten samen met andere goede doelen. Ook kunnen ze administratief werk doen, zoals het begeleiden van projecten. Volgens de toelatingsvoorwaarden kunnen ook Nederlanders gebruik maken van deze regeling. Bron: www.zinfo.nl.

Burgerinitiatief tegen Straling

Eindelijk is het dan zover: een Burgerinitiatief tegen Elektromagnetische Straling, geïnitieerd door Stichting Stralingsarm Nederland. Deze stelt dat de overheid met het plaatsen van steeds meer en steeds sterkere zendmasten tegen de Nederlandse Grondwet in handelt:

artikel 10: ieder heeft recht op eerbiediging van zijn levenssfeer

artikel 11: ieder heeft recht op onaantastbaarheid van zijn lichaam

Je kunt deelnemen aan de handtekeningenactie door op de website een handtekeningformulier te downloaden en dit in je omgeving te laten ondertekenen. www.stralingsarm-nederland.org

*papaverveld
een bad van kleur
na zoveel grijze dagen
Marian*

Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

Nieuw: De taal van de vrede - Marshall Rosenberg

Conflicten oplossen op micro- en macroniveau met geweldloze communicatie
Marshall Rosenberg maakt in dit boek met voorbeelden duidelijk hoe je op drie niveaus in je leven vrede kunt bewerkstelligen en hoe Geweldloze Communicatie je daarbij kan ondersteunen. Het gaat daarbij om vrede in jezelf, vrede in je relaties met anderen vrede in organisaties en gemeenschappen die je ter harte gaan. Door de oefeningen te doen, leren we zelf de taal van de vrede te spreken. Rosenberg zegt er dit over: 'De taal van de vrede spreken,

helpt ons om op zo'n manier in contact te treden met andere mensen dat onze aangeboren compassie vrijelijk gaat stromen. Het is de meest effectieve manier die ik overal ter wereld – in gezinnen met grote problemen, in disfunctionele bureaucratieën en in door oorlog verwoeste landen – heb toegepast om tot een vreedzame oplossing van een conflict te komen. De taal van de vrede spreken door geweldloze communicatie toe te passen, biedt ons de kans om de ernst van conflicten te verminderen of ze op te lossen.

Meestal is het zo, dat als we vreedzame veranderingen willen bewerkstelligen, we de manier dienen te veranderen waarop we onszelf en anderen zien, en de manier waarop we onze behoeftes vervullen. Dit is een van de meest uitdagende aspecten van het spreken van de taal van de vrede, want we dienen er eerlijk en open voor te zijn, nauwgezet na te gaan wat zich in ons afspeelt en bepaalde vastgeroeste ideeën los te laten die te maken hebben met oordelen, angst, verplichtingen, plichtsbesef, schuld en schaamte, straf en beloning. Dat is niet altijd even makkelijk, maar het is zeker de moeite waard.'

ISBN 9789077770283, € 18,95, Uitgeverij De Zaak

Vakantietips

Het lukt ons iedere vakantie opnieuw om oases van rust, natuur en ruimte te vinden. Hier twee heerlijke campings in Spanje die we dit voorjaar bezocht hebben: www.campingcortijo.com in de Sierra de Cazorla (Noord-Andalusië) en www.campinglafresneda.com in de streek Matarraña in Aragon, in het noordoosten van Spanje, dichtbij de grens met Catalonië. Beide liggen in een prachtig natuureservaat.

Wil je graag een actieve, spirituele en creatieve vakantie, kijk dan eens op www.aardenwerkvakantie.nl. Daar vind je vakantieweken in de Ardennen voor iedereen met een open hart en een open geest.

Zo maakt u uw organisatie HSP-minded!

Een op de vijf werknemers is hoogsensitief. Ze zijn als het ware de antenne van de afdeling. Geef ze de ruimte, en u krijgt er tomeloze inzet en creativiteit voor terug.

Omdat deze HSP's meer impulsen zoals sfeer, tijdsdruk, licht en geluid op hun radarscherm registreren, hebben ze sneller last van stress. Maar onder de juiste werkomstandigheden ontwikkelen HSP's zich tot creatieve innovatoren die organisaties verder kunnen helpen. Lees het artikel in IntermediairPW. www.intermediairpw.nl/artikel.jsp?id=1251972

Bijbels

Vera Wagemans deelt met ons haar 'bijbels': 'boeken die telkens iets dieps bij mij hebben geraakt. Ze hebben niet rechtstreeks met hooggevoeligheid te maken, maar zijn voor mij wel cruciaal geweest in mijn ontwikkeling als HSP'.

- Jean Liedloff, Op zoek naar het verloren geluk. ('Leest niet zo makkelijk, maar heeft mij doen inzien dat mijn intuïtie klopt, dat natuurlijke zwangerschap en geboorte, borstvoeding, samen slapen en dragen van baby/kind niet alleen heel natuurlijk is maar zelfs een noodzaak').

- Daniel Quinn, Ismael (in het NL vertaald), 'The Story of B en My Ismael ('Deze laatste twee zijn voor zover ik weet jammer genoeg nog niet vertaald').

*in de stilte
vult de ziel
de ruimte
Marian*

Parels op internet

- **Paul de Blot**

Op <http://www.ikonrtv.nl/hetvermoeden/gast.asp?ooSort=0&oId=2531&algId=5290> kun je kijken naar een interview met Paul de Blot in het IKON programma Het Vermoeden. Deze inspirerende man raakte me recht in mijn hart.

- **Internetcursus De kracht van het nu**

Wat is internet toch een geweldig medium. Een tijdje geleden heeft Eckart Tolle samen met Oprah Winfrey op internet een tiendelige live 'cursus' gegeven over zijn boek De kracht van het Nu. Alle afleveringen zijn nog steeds te zien en te downloaden op www.oprah.com/spiritself/oss/guest/oss_guest_etolle.jhtml.

- **What separates us from the apes?**

Persoonlijk ben ik een grote fan van Jane Goodall. Op <http://www.ted.com/index.php/talks/view/id/11> vind je een fragment van haar lezing met bovenstaande titel.

- **Wijze vrouwen orakel**

Trek een kaart op <http://www.starmanproductions.nl/wijzevrouwen/wijzevrouwenorakel.html>

- <http://users.telenet.be/adem> prachtige website van Inge uit België
- <http://www.maakwerkvanhooggevoeligheid.nl>
- <http://www.miereninjebuik.nl> over weerbaarheid voor kinderen

*Veel mensen kruipen onbewust weg voor
dat wat ze het allerliefste willen.
Annemarie Postma*

Aanbod van anderen

Mini-symposium In enthousiasme verbonden

Op Vrijdag 27 juni 2008 in Trebol, Harlingen

Voor iedereen die interesse heeft in: zichzelf, de ander, de natuur, de omgeving.

Tijdens het doorlopende programma kan je meedoen aan verschillende workshops, de informatiemarkt bezoeken of luisteren naar boeiende boekpresentaties. Muzikale omlijsting door Jamila, Loek van der Heide en 'Allemaal Anders.

Toegang gratis. Aanvang 19.00 uur,

Milka van der Heide organiseert dit symposium ter ere van de presentatie van haar boek *Neem de tijd om naar de rozen te kijken*. Meer info: <http://www.koelesteen.nl/nieuws.html>.

Scholing Intuïtieve Waarneming 1

Op 12 september 2008 start Maria Rotte opnieuw de Scholing Intuïtieve Waarneming 1. 10 bijeenkomsten van 09.30 – 12.00 uur op vrijdagmorgen.

Het ontwikkelen en scholen van de eigen intuïtie staat centraal. Intuïtie is die innerlijke helderheid, die ontstaat in het contact met de eigen diepste kern. Die innerlijke bron die altijd aanwezig en beschikbaar is, als we haar kunnen toelaten en ervaren. Met name voor HSP's is dit een goede basiscursus.

Plaats: Cordium, Ruyterstraat 65, Nijmegen (vlak bij het station).

Tijd: vrijdagmorgen 10 bijeenkomsten van 09.30–12.00 uur.

Je kunt bij Maria Rotte ook terecht voor familieopstellingen (individueel, open inschrijvingen groepen), cursus individueel systemisch werk voor therapeuten, supervisors en coaches, psycho-sociale therapie en lichaamsgerichte therapie (w.o. toegepaste kinesiologie met volwassenen, kinderen) en supervisie. Binnenkort start ze met Maria de Goeij de jaarcursus 'Leven vanuit innerlijke creatie' in contact met de spirituele wetten.
Informatie en aanmelden: 024-3600835

Godinnenspektakel

Op 9 februari 2009 gaat het eerste Godinnenspektakel plaats vinden in de Duif in Amsterdam. Het wordt een dag die staat in het teken van de Godin, 'the sacred feminine'. Met interessante sprekers over allerlei onderwerpen die betrekking hebben op de vrouw. Het thema van het eerste Godinnenspektakel is: De derde feministische golf, emancipatie van de mens. Meer informatie op www.sabriye.nl/spektakel.php. Je kunt vanaf deze site ook een godinnen e-card sturen. Voel je vrij om de link naar 'stuur een godinnenkaartje' te kopiëren en op je eigen website te plaatsen.

*Als je het contact met de innerlijke stilte in jezelf verliest
Verlies je het contact met jezelf
Wanneer je 't contact met jezelf verliest
Verlies je jezelf in de wereld
Eckhart Tolle*

Het oneindige verhaal

Er wordt op dit moment veel gesproken over in het hier en nu zijn in verbinding. Voor mij is dat helemaal in mijn lichaam zijn verbonden met de aarde energie, in resonantie met de aarde waardoor ik mijn innerlijke stilte en de verbinding met het Unified Field kan ervaren. Na een lange zoektocht als HSP door de wereld van spirituele cursussen, workshops en opleidingen kwam ik uiteindelijk (1994) uit bij de werkelijke fysieke aarding door de resonantie van de aarde. Voor mij het ontbrekende puzzelstuk: de Resonance Healing die Joy Messick zich heeft herinnerd waarbij we de werkelijke fysieke aarding in ons lichaam via de 'rode lijnen' herstellen. Wat Eckhart Tolle beschrijft wordt door de Resonance Healing praktisch gemaakt zodat ik en mijn lichaam het weer kunnen ervaren en herinneren en het ook aan anderen kunnen doorgeven zodat zij het ook weer gaan ervaren en herinneren. Voor mij bracht dat alles de ervaringen en het inzicht over het 'verloren' vrouwelijke principe en de illusies van het denken en de wereld. Het is niet zo dat ik met de Resonance Healing voorgoed van mijn problemen en stress af ben. Het is een oneindig verhaal van mezelf meer of minder kwijtraken in moeilijke situaties en elke keer opnieuw bewust de keuze en de verbinding maken met de resonantie van de aarde via mijn 'rode lijnen' waardoor ik weer in mijn lijf kom en in het hier en nu. Dus elke keer weer opnieuw de keuze maken om niet in mijn hoofd en het oude drama te gaan. Het drama van de machtstrilling, van de projecties en de oude patronen. De Resonance Healing heeft me gebracht bij mijn waarheid en mijn eigen (en collectieve) oerverdriet: het verloren vrouwelijke principe: het zieleverlangen naar vrede en universele liefde. Ik kan nu rustig zeggen dat ik in deze fase van mijn leven een beetje weet hoe het voor mij werkt hier op aarde. Ik ben sterker en wijzer geworden, de intentie en de aandacht die elk moment nodig is om bij mezelf te blijven verandert niet. Dat gaat na 14 jaar Resonance Healing niet vanzelf. Als er spanning ontstaat kom ik mijn kwetsbaarheid en/of angst tegen en

de kans op projectie en drama is dan weer heel reëel. Ik zie dat nu als onvermijdelijk in mijn proces, 't hoort bij het leven.

Ik ben wel heel dankbaar dat alle ervaringen met en door de Resonance Healing me steeds een stukje dichterbij mezelf en mijn waarheid hebben gebracht. Dankbaar dat ik nu een praktische manier heb om mezelf en mijn omgeving te behoeden voor nog meer pijn en verlies van integriteit door de illusies van 't hoofd en de wereld.

Dankbaar dat ik door de resonantie van de aarde nu

- de ervaring heb hoe ik overeind kan blijven in moeilijke situaties
- weet hoe ik op een heldere en geweldloze manier mijn waarheid kan communiceren of mijn mond te houden als dat nodig is
- voel dat het genoeg is om alleen voor mezelf en vanuit eigen ervaring te spreken
- het 'niet weten' als een bevrijding ervaar
- onderscheidingsvermogen heb ontwikkeld zodat ik oordeel kan loslaten
- bewust ben geworden dat ik mijn hart gesloten hou als ik me niet veilig voel
- weet hoe een veilige plek te maken voor de ander (holding the space)
- weet dat ik geen controle heb over het leven maar dat humor wel werkt
- vraag om wat ik nodig heb en naar wat de ander nodig heeft
- zo goed mogelijk voor mezelf zorg en (bijna) niet meer 'zorgverslaafd' ben
- herinner wat 'doen door niet te doen' is (vergeet ik nogal eens)
- de verbinding kan ervaren met 't veld waarin alles Een is (Unified Field)
- mee mag 'werken' aan de terugkeer van het vrouwelijke principe

Dit is voor mij het oneindige verhaal! Fijne zomer!

Jenny Menheere, Resonance Healer en Teacher

Brieskerkestraat 7 4321 AZ Kerkwerpe (Schouwen-Duiveland) tel: 0111-411139

e-mail: jennymenheere@hetnet.nl website: www.jennymenheere.nl

Informatie over stress

Mijn website is onlangs uitgebreid met informatie over stress. Ik ben inmiddels geregistreerd CSR-coach (chronic stress reversal), en behandel veel mensen met stressklachten. Dit kunnen hooggevoelige mensen zijn, maar de CSR-methode die ik hanteer is voor iedereen geschikt.

Hij kan zowel preventief toegepast worden, om burn out of overspannenheid te voorkomen, maar ook curatief. Mieke de Maaré, Op Dreef, tel 06 28 78 23 47, Berkenlaan 61, 9321 GV Peize, www.opdreefcoaching.nl

De volgende nieuwsbrief verschijnt op 15 september 2008

Marian van den Beuken

Coach - bewustzijnstrainer - dialoogbegeleider

publicaties - lezingen

marbeuk@home.nl

www.gevoeligheidalskracht.nl