

Dialogo najaar 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.*

Een inspirerende ontmoeting

Op een dag komt er een bijzondere vrouw bij mij op bezoek: Trees. Ze loopt op krukken en heeft moeite om langs het paadje vanaf de dijk waar ik aan woon, naar de voordeur beneden te lopen. Geeft niet, zegt ze. Dan kan ik mooi oefenen. Vrolijk en geduldig zet ze haar ene voet voor de ander totdat ze binnen is. Ze is tachtig. Ik heb zelden iemand met zo'n vitale uitstraling gezien.

We raken in gesprek. Toen ze vijftien was, verloor ze bijna een been tijdens een bombardement. Ze is in haar leven 53 keer geopereerd, de laatste twee keer het afgelopen jaar aan kanker. Jij bent niet gemakkelijk klein te krijgen, zeg ik vol bewondering. Nee, beaamt ze lachend: dat zal ze niet lukken. Ze vertelt hoe ze in 1943 na dat bombardement in het ziekenhuis terecht kwam met een been dat er bijna af was. Dokters keken naar haar en zeiden tegen elkaar dat er niets anders op zat dan het been af te zetten. Totdat er een Javaanse dokter bij kwam, die zei: het is nog zo'n jong meisje, ik ga er alles aan doen om dat been te behouden. Na de operatie werd ze wakker met de overtuiging: dit komt helemaal goed! Die gedachte hield haar op de been. En zo is het nog iedere keer gegaan.

Trees maakt diepe indruk op me. Wat een levenslust; wat een doorzettingsvermogen; wat een vertrouwen! Ze heeft een diepe vrede in zichzelf. Wat haar ook gebeurt, het kan haar niet deren. Wat er ook tegen zit, ze laat zich niet terneerslaan. Ze laat mij zien dat een van mijn diepste verlangens werkelijkheid kan worden. Dat het mogelijk is om vol vreugde in het leven te staan ongeacht wat je op je pad tegenkomt.

Voor mij is Trees een engel in mensenvermomming. Ze verschijnt op een moment dat de vraag 'hoe wil ik oud worden' me nogal bezig houdt. Als je haar ziet, denk je geen moment aan een oude vrouw en ook niet aan iemand die gehandicapt is. Je ziet een bruisende persoonlijkheid voor je die af en toe opgewekt vraagt of je haar even een handje kunt helpen. Dat doe je met plezier want je vindt het fijn om bij haar te zijn.

Door haar voorbeeld begin ik een idee te krijgen hoe ik oud wil worden: vrolijk, bruisend, ondernemend, wijs, liefdevol. Kortom, precies zoals ik altijd al op mijn beste momenten ben. En de tegenslagen? Ach, ik neem aan dat Trees ook wel de momenten kent dat ze het niet meer ziet zitten. Dat het leven gewoon teveel pijn doet. Maar dan weer denken: dit komt echt helemaal goed en daar ga ik voor!

*Je bent sterker dan je je voelt,
wijzer dan je denkt en krachtiger
dan je misschien durft te erkennen.
Larry Ackerman*

Ho'oponopono

De afdeling van het Hawaï State Hospital waar de zwaarste psychiatrische patiënten zaten opgesloten, was levensgevaarlijk. Zo gevaarlijk zelfs, dat artsen er met hun rug tegen de muur door de gangen liepen, uit angst te worden aangevallen. Alle isoleercellen zaten permanent vol, verschillende patiënten waren aan enkels en polsen geketend en vrijwel geen patiënt kreeg ooit bezoek. Onder het personeel was het ziekteverzuim extreem hoog. Sommige artsen gaven er na een maand al de brui aan. Totdat Ihaleakala Hew Len ten tonele verscheen. Dr. Len, die geen officiële arts is, paste vanuit zijn werkkamer nabij het ziekenhuis een oeroude Hawaïaanse geneeswijze toe, Ho'oponopono genaamd. Toen Len na drie jaar klaar was, kon de afdeling worden gesloten. De isoleercellen waren niet meer in gebruik, geen patiënt zat nog geketend en familieleden van patiënten liepen de deur plat. Artsen werden niet meer aangevallen, het ziekteverzuim was opgelost en de meeste patiënten participeerden actief in hun eigen zorg- en reïntegratieprogramma.

Lees de rest van dit interview, dat ook in Happinez is verschenen, op www.kristijn.com/?subpage=150.

Op 13 en 14 september geeft Dr. Ihaleakala Hew Len een workshop in Nederland. Meer informatie is te vinden op <http://adviesklimaat.nl/avk/#/avk/nl/actueel/hooponopono-workshop.php>.

Vergeefs

*laatste appeltje
rimpelig en onvolgroeid
wacht vergeefs op pluk*

Marion Spronk

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.

Vreugdevol leven met een beperking (*Transformatiespel*)

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

Woensdag 8 oktober van 10.30 – 16.30. Prijs € 80. Zie voor informatie over het

Transformatiespel elders op mijn website.

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

Leven vanuit innerlijke rust (*Workshop*)

(Hoog)gevoelige mensen kunnen gemakkelijk van slag raken door alle prikkels waar ze de hele dag aan blootgesteld worden. Hoe leef je met zo'n gevoelig systeem? Is het mogelijk, rust in jezelf te vinden en vanuit die rust in de wereld te staan?

Woensdag 22 oktober van 13.30 – 16.30 in Vlijmen. Prijs € 50. Mensen die mee hebben gedaan aan de workshop ‘Met open hart in de wereld staan’ betalen € 35.
Na aanmelding op marbeuk@home.nl ontvang je nadere informatie en een routebeschrijving

Workshop Hooggevoelig en Lesbisch

Heeft hooggevoeligheid en lesbisch zijn iets met elkaar te maken? Een workshop voor vrouwen die hun eigen pad willen gaan. Zaterdag 15 november van 10.30 tot 16.30 in Vlijmen. Prijs € 80.
Na aanmelding op marbeuk@home.nl ontvang je nadere informatie en een routebeschrijving.

Vrij om te zijn wie je bent (*Serie van drie workshops*)

Stel je voor... dat je vrij bent om te zijn wie je werkelijk bent, vrij van verwachtingen van anderen, vrij van vergelijkingen met anderen, vrij van schuldgevoel, vrij van een overdreven neiging tot perfectie, vrij van negatieve zelfkritiek Wie zou je dan zijn?

Een reeks van drie middagen met een vaste groep van 4 tot 6 vrouwen waarin erkenning en waardering van jouw eigenheid centraal staan.

Dit gebeurt aan de hand van drie thema's: Zelfbescherming, Zelfacceptatie, Omgaan met de innerlijke criticus

Woensdagmiddag 5 november, 19 november en 10 december in Vlijmen.

Tijd: van half twee tot half vijf. Aantal deelneemsters: 4 tot 6

Kosten: € 195 in totaal als je zelf betaalt, € 275 in totaal als je werkgever betaalt.

Na aanmelding op marbeuk@home.nl ontvang je een nadere informatie en een routebeschrijving. Verdere informatie: 073 5119156

Open avond

Informeel bijeenkomst bij Marian thuis in Vlijmen op

- **dinsdagavond 23 september** van 19.30 tot 21.30 uur.
- **Dinsdagavond 11 november** van 19.30 tot 21.20 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.

Lezing Hooggevoeligheid als kracht

Bibliotheek Leek (Groningen), woensdagavond 21 januari 2009
Nadere informatie volgt nog

Herfstvuur

*oranje, gele en rode bladeren
dwarrelen hun stervenslied
banen van licht tonen boombast
voeten knisperen vaarwel*

*Amerikaanse eik en krentenboom
steken elkaar vurig naar de kroon
in de open haard laait warmte
tongen van licht verdrijven kilte*

Marion Spronk

Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

Videoclip tegen schoonheidsideaal

De videoclip Oh Meisje van de Zwolse zangeres Esther Groenenberg is klaar. De clip is een lied over meisjes (en ook veel vrouwen) die teveel met hun uiterlijk bezig zijn en dag en nacht voor de spiegel zitten omdat ze zo bezorgd zijn dat ze te dik zijn of te dun. Het motto van het lied is Oh meisje vergeet niet te leven, vergeet niet te genieten. Esther wil hiermee benadrukken dat meisjes gewoon mooi zijn, ook al zijn ze misschien een beetje dik of een beetje dun. "Op mijn hyves heb ik veel reacties gehad," zegt Esther. "Meisjes sturen de clip naar elkaar door. Dat vind ik prachtig. Ze zijn positief over de tekst." Binnenkort zal de Zwolse zangeres een media-offensief beginnen. "Ik stuur de clip naar BNN, MTV en TMF. En ik wil in tv-programma's komen om te vertellen over de boodschap." Je kunt de clip downloaden op http://www.youtube.com/watch?v=Zm-MIdFXV_4. Bron: www.zinfo.nl

Speaking from the heart, The power of non violent Communication in action.

Bridget Belgrave schreef onder deze titel een heeft een inspirerend artikel over Geweldloze Communicatie in het prachtige blad Resurgence. Als het voor jou geen probleem is om Engels te lezen, kun je het artikel downloaden op <http://www.liferesources.org.uk/en/make.downloads.php?pg=185&fl=Down1>.

Een interview van Jim Lemkin met Marshall Rosenberg, de grondlegger van de methode van geweldloze communicatie, vind je op <http://www.youtube.com/watch?v=SZ-fUVM4Dos> (Engelstalig).

Bij Earthgames komt deze maand het spel GROK uit. GROK is een kaartspel dat woorden geeft aan gevoelens en behoeften en de communicatie verlevendigt. Het bestaat uit 56 *gevoelkaarten* en 56 *behoeftekaarten* waarmee 18 verschillende spellen zijn te spelen. De spellen variëren in moeilijkheid. Sommige spellen kunnen daarmee ook door kinderen vanaf 8 jaar en door jongeren gespeeld worden. GROK maakt de vele nuances in behoeften en gevoelens zichtbaar in kunstzinnige, tijdloze kaarten gemaakt door illustratrice en vormgeefster Margreet de Bruin. GROK is te bestellen via www.earthgames.nl

*Ben je eenmaal van je voetstuk gevallen
dan blijkt de grond daar onder
een heel stuk ruimer
dan daar boven.
Bron: coachingskalender*

Streetcats is een creatief wijkproject voor meiden van dertien tot zeventien jaar. Zij leren tijdens het half jaar durende project met een nieuwe bril naar zichzelf te kijken. Initiatiefneemster is Margriet Windt. Lees meer op <http://www.brabantsdagblad.nl/regios/denbosch/inboxdenboschstad/3329143/Streetcats-kijken-via-nieuwe-bril-naar-zichzelf-en-ontdekken-hun-talenten.ece?startshow=null&startSlide=null>.

Wietske Vriezen schreef een aantrekkelijk door haar zelf geïllustreerd boekje: *Mindful Movements* (Engelstalig). De oefeningen, gebaseerd op yoga en tai chi, zijn bedoeld om geestelijke, fysieke en emotionele spanning te verminderen. Er hoort een dvd (35 min.) bij over Thich Nhat Hanh en leden van de Plum Village sangha. Meer informatie en bestellen bij www.bol.com.

Het thema van de **Modron Vrouwenagenda 2009** is: **Vrouwencirkels**. Dit jaar staan de authentieke Europese en vrouwelijke ritmes in het leven centraal: de cirkel en de cycli van de maan. Je leest alles over de oorspronkelijke maanvieringen, de Keltische jaarfeesten, de zonnewendes en de dans tussen maan en zon. Ook de elementen, krachtdieren, bomen en wijze woorden komen terug. Je kunt de agenda bestellen bij www.modron.org.

Op de website van **Pamela Kribbe** kun je informatie vinden over een zeer informatieve CD en geluidsbestanden met channelings van Jeshua en Maria over Hooggevoeligheid. Zie <http://www.pamela-kribbe.nl:80/>. Op <http://home.hccnet.nl/pr.kribbe/download.htm#B2> vind je onder andere een (gratis) geluidsbestand met als titel *Laat vreugde je leidraad zijn*.

Elly Bosvlugt meldt: Tijdens mij studie Master Special Educational Needs bij het Seminarium voor Orthopedagogiek, richting gedragsproblemen, heb ik dit jaar een praktijkonderzoek gedaan naar: **Hooggevoeligheid bij kinderen op de basisschool**. Dit onderwerp heb ik gekozen omdat ik zelf hooggevoelig ben en pas een paar jaar geleden ontdekte wat hooggevoeligheid is. Als je interesse hebt in dit onderzoek, mag je me een mailtje sturen: ellybosvlugt@planet.nl. Na lezing ontvang ik graag feedback van je. Met vriendelijke groet, Elly

Megafoon

*Vandaag zoef ik langs de straten
maak rondjes op het plein
ga zeven keer rond de kerk
met op mijn auto een mega-foon*

*kinderen zullen drommen
nieuwsgierig vragen wat
mannetjes van het bankje
stoppen met hun pruimenpraat*

*en dan als alles stil valt
iedereen op mijn boodschap wacht
neem ik de mega-foon ter hand
en fluister o zo zacht*

*liefde mensen liefde
voor jullie allemaal
vandaag
dag!*

Elly Bosvlugt

In **Het elastiek tussen lichaam en ziel** schrijft Hans Lemmens over de relatie tussen hooggevoeligheid en autisme. Op <http://www.hooggevoelig.nl/drupal/?q=node/238> vind je een interview dat Koen van Eijk met hem hield in De Gooi- en Eemlander van 23 mei 2008. Het elastiek tussen lichaam en ziel, ISBN 9789055992379, Andromeda, €17,90

Artikel in Spiegelbeeld: Hooggevoeligheid vanuit spiritueel perspectief.

http://api.ning.com/files/Tr7oxpm1DC*pTAiCEhJRNpEjXmT4Ux1M18QMy0xxV1fdfwNzLMZBYqE7CITIyf8uN2KSrNK0o88luQJKWYhn18dOD*Ribspe/artikelhooggevoeligheidSpiegelbeeld.pdf Bron: innerwizzard

*Sommige van de meest opwindende uitdagingen vermommen zich heel knap
als onoverkomelijke moeilijkheden.
Bernie Siegel*

Europese Alliantie van Initiatieven voor Toegepaste Antroposofie

Of we nu ja of nee zeggen tegen een Europese Grondwet, wetten en regels uit 'Brussel' krijgen steeds meer invloed op het leven binnen nationale grenzen. Wie zijn stem niet laat horen in de Europese organen - Ministerraad, Commissie en Parlement - heeft weinig recht van spreken. Daarom hebben de belangrijkste internationale antroposofische koepelorganisaties zich aaneengesloten in een Europese Alliantie voor Toegepaste Antroposofie: ELIANT. Via deze Europese alliantie willen de koepelorganisaties in Brussel laten zien dat antroposofie en de daaruit ontwikkelde initiatieven, instellingen en bedrijven staan binnen de Europese traditie van menselijke waardigheid, individuele ontwikkeling en vrijheid van keuze in een pluriforme samenleving. Daarom is een gemeenschappelijk handvest opgesteld. Door ondertekening van dit handvest kan iedereen die de toegepaste antroposofie een warm hart toedraagt en op Europees niveau wil ondersteunen dit persoonlijk aan 'Brussel' duidelijk maken. Bent u een voorstander van biologisch-dynamische landbouw, van vrije school pedagogie, antroposofische gezondheidszorg, psychiatrie, gehandicaptenzorg, ouderenzorg en andere vruchtbare toepassingen van de antroposofie, dan is dit de weg en het moment om dat met uw stem te bekrachtigen. Je kunt je stem uitbrengen op www.eliant.nl.

*Een roos... is een roos... is een roos...
In mijn tuin staat onder een boom in de halfschaduw een rozenstruikje.
Dit droeg nadat ik in de lente van 2007 drie en in de herfst van 2007 vier.
Dit jaar kwamen er in de lente vijf knoppen aan en nu...
staan er zeven knoppen op het punt, open te gaan!
Ik ben zo gelukkig en zo dankbaar omdat het me eraan herinnert
dat wij allen groeien, zelfs al leven we in de meest beroerde omstandigheden
omdat het licht en het geluid van god
altijd onze ziel oproepen om te groeien!*

Sonia Galai

Parels op internet

- Cosmic Zoom: the power of ten. <http://www.youtube.com/watch?v=b8zrlOGKI2E>.
- Verhalen voor kinderen en voor mensen die met kinderen werken: <http://www.zininverhalen.nl>.
- Wat speelt er vandaag in de natuur? <http://www.natuurbericht.nl>.
- Universiteit voor Cultural Creatives: <https://www.wisdomuniversity.org>
- How to listen to your body, Judith Orloff: <http://www.youtube.com/watch?v=9cc3VBpigOg>

*Dans, alsof er niemand is die kijkt,
Heb lief, alsof je nog nooit gekwetst bent,
Zing, alsof niemand je kan horen,
Werk, alsof je het geld niet nodig hebt,
Leef, alsof de hemel op aarde is.
Rumi*

Aanbod van anderen

Scholing Intuïtieve Waarneming

Op vrijdagmorgen 12 september van 9.30 - 12.00 uur start weer de Scholing Intuïtieve Waarneming in het Cordium te Nijmegen

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.

In het dagelijks leven en werken laat jouw intuïtie zich horen en ervaren via je innerlijke zintuigen. Dit vraagt aandacht en serieus nemen van je lichaamssignalen. Jouw lichaam is in die zin je belangrijkste 'maatje', dat goed verstaan wil worden.

Aspecten van Intuïtieve Waarneming 1 zijn:

1. Afbakening en verdieping van theoretische kaders (basis spirituele psychologie).
2. Naar binnen contact maken met alle facetten van jezelf op energieniveau. Door oefeningen innerlijk waarnemen (o.a. visualisaties & meditaties) en ook eenvoudig lichaamswerk wordt eigen gevoeligheid verfijnd naar meer helder weten, helder voelen, helder zien en helder horen.
3. Naast het opmerken van jouw intuïtie, ga je deze ook steeds meer gebruiken in het leven en werken van elke dag.

Vraag de folder aan bij Maria PG Rotte, 024-3600835 / 06-51181486.

Mirjam Bossink: Hooggevoeligheid en de spiegel van de natuur

Als hooggevoelige heb ik veel baat bij de rust en de stilte van de natuur. Ik heb de natuur nodig om bij te komen én om op te laden. Bovendien heb ik ontdekt dat de natuur allerhande spiegels biedt t.a.v. processen in jezelf en je eigen leven. Vandaaruit is in 2006 mijn

coachingspraktijk Spiegelning ontstaan en organiseer ik natuurcoachings-activiteiten in de vorm van cursussen, wandelingen en workshops. Speciaal voor hooggevoeligen bied ik dit najaar een natuurcoachingswandeling en -workshop aan.

Woensdag 1 oktober; "medicijn"wandeling. Een wandeling om, met de natuur als spiegel, te komen tot antwoorden of inzichten op een vraag of thema dat je bezighoudt, misschien wel je hooggevoeligheid. We wandelen in stilte aan de hand van meditatieve en natuurcoachings opdrachten. Locatie: landgoed Beerschoten, de Bilt. Tijd 13.30-16.00 uur. Prijs €25. Opgave vóór 24 september.

Woensdag 5 november; creatieve natuurworkshop 'in je element met de elementen'. Welk element heb jij nodig om lekker in je vel te zitten? Heb je baat bij méér aarde of vuur in je leven, of kun je juist de kwaliteit van water of lucht gebruiken? D.m.v. creatieve en natuurspiegelings-opdrachten ga je dit aan den lijve ervaren. Locatie: Antropia, Driebergen (t.o. het station). Tijd: 13.30 – 17.00 uur. Prijs €40 incl. materiaalkosten. Opgave vóór 29 oktober. Opgave en informatie: Mirjam Bossink, tel. 030-2626405; www.spiegelning.net NB. Voor beide activiteiten is het maximum aantal deelnemers 10. Wacht dus niet te lang met aanmelden als je geïnteresseerd bent want vol = vol.

Cursus Energy Sensations

Voor (hoog)gevoelige mensen die graag willen leren omgaan met hun gevoeligheid of hun hoogsensitiviteit willen ontwikkelen. Om op energieniveau te leren voelen, in je kracht te staan, eventueel andere mensen ermee te kunnen helpen, goed met je eigen energie om te gaan. Data: 20 september - 18 oktober - 29 november. Meer informatie op http://www.dianakoomstra.nl:80/cursus_energy.html .

*Licht van de najaarszon
compassievol
warmend
en omarmend,
zo straalt mijn ziel door mij heen.
Bron van leven, Grote Ziel,
laat mij U nabij zijn
zoals U mij nabij bent*

Marian

De volgende nieuwsbrief verschijnt op 15 december 2008

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