

De Sensitieve Pionier 8

Winter 2012

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

Afscheid en een nieuw begin

Het is mooi om dit jaar en dit tijdperk ook zelf te eindigen met een afscheid en het nieuwe jaar en het nieuwe tijdperk te verwelkomen met een geboorte. Ik neem afscheid van mijn website www.gevoeligheidskracht.nl. Ik ben intens dankbaar voor wat deze site mij en haar bezoekers gebracht heeft. Ik heb de afgelopen jaren zoveel bijzondere, hartverwarmende reacties gekregen. Ik heb zoveel bijzondere mensen leren kennen. Het was een mooie tijd. Door mezelf op deze manier op internet te plaatsen, heb ik ontdekt dat ik werkelijk deel uit maak van een wereldgemeenschap van sensitieve pioniers, mensen die net als de aarde in een overgangsfase verkeren. Mensen die aan het wennen zijn aan hun nieuwe, sensitieve bedrading, die toegroeien naar het nieuwe bewustzijn van het Aquariustijdperk. Dat groeien gaat gepaard met veel onzekerheid en met vallen en opstaan. Bij mezelf bespeur ik daar de laatste tijd een verandering in, langzaam verruil ik de onzekerheid door een steeds toenemende zekerheid. Ik hoef daar eigenlijk niets voor te doen, het gaat vanzelf. Het wankel evenwicht is steeds meer een stabiel evenwicht aan het worden. Ik hoef niet meer aan mezelf te werken, wat Monique Timmers en ik schreven in *Meer zijn dan je brein*, is voor mij ook echt werkelijkheid geworden. Dat is wat Aquarius met ons doet.

Het werd tijd, mijn nieuwe levensgevoel uit te drukken in een nieuwe website. Het idee bestond al langer en het was nog een heel proces voordat ik er echt aan toe was. Peter van Liempd, een goede vriend van mij, en ik, zijn daar enorm mee in de weer geweest en het is mede dankzij hem dat ik de inhoud kant en klaar heb kunnen aanleveren bij Joris Maas van Clicksite, die uiteindelijk in twee weken de definitieve versie van www.desensitievepionier.nl heeft gerealiseerd. Ik ben heel dankbaar voor de samenwerking met deze twee kanjers.

Het is mijn kerst- en nieuwjaarscadeau voor mezelf en voor jou. Ik ben ervan overtuigd dat deze site ons de komende tijd veel moois gaat brengen. De link www.gevoeligheidskracht.nl blijft bestaan en zal omgeleid worden naar www.desensitievepionier.nl.

Ik wens je een mooie intieme wintertijd, een mooi en dankbaar afscheid van alles wat je niet meer dient en een sprankelend nieuw begin van 2013!

Zonder Woorden

*haar mond lijkt
op die van de engel van Reims
de rest van haar
versteende gezicht
herken ik niet*

*ze legt een vinger
op haar lippen
beduidt mij te zwijgen*

*liefde is een woord
dat wacht op vertaling
sprekend van hart tot hart*

© Marion Spronk

Deze en komende tijd



- De boekpresentatie van **Meer zijn dan je brein** op 31 november bij het Huis voor Zingeving in Moergestel was een enorm feest. José van Riemsdijk- van Blokland van uitgeverij AnkhHermes vertelde iets over de geschiedenis van mijn samenwerking met de uitgeverij en raakte me in het hart met deze woorden:

'AnkhHermes heeft in haar missie staan dat zij boeken wil uitbrengen die mensen helpen hun spirituele en aardse weg te gaan, vaak grensverleggende boeken die een pioniersfunctie vervullen en het pad effenen voor wat later vaak mainstream wordt. Die rol vervullen we nog steeds en willen we ook blijven vervullen.

Als één auteur in dat plaatje past, dan ben jij het wel, Marian.

Jij hebt als een echte sensitieve pionier en als een van de eersten 'hooggevoeligheid' in Nederland op de kaart gezet. Velen zullen je dankbaar zijn voor de boeken die je hebt geschreven en voor de bijdrage die je in hun leven bent geweest of nog bent. Wij, het team van AnkhHermes, willen jou daarvoor bedanken. Auteurs als jij maken het ons mogelijk onze

missie te vervullen. Ze geven ons bestaansrecht. Volgens onze redacteur Albert Bodde ben je bovendien een zeer prettige auteur om mee samen te werken.

Namens het team van AnkhHermes, onze zeer oprechte complimenten, Marian voor de 10 jaar van fijne samenwerking. Ik hoop dat er nog vele zullen volgen'

[Hier](#) kun je enkele foto's zien van deze avond.

- En passant kondigde José nog even aan dat precies op deze dag de 4^e druk van *Het geluk van hooggevoeligheid* was ingezet.
- Het februari/maart nummer van Prana is gewijd aan de wijsheid van het kind. Er staat een artikel van mij in met de titel *Joep gaat naar school en we leren allemaal*.

*The standard of success in life isn't the things.
It isn't the money or the stuff — it is absolutely the amount of joy you feel.
Abraham - Hicks*

Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

Regeer je eigen koninkrijk

Monique Timmers is een bijzondere vrouw. In de tijd dat ze samen met mij *Meer zijn dan je brein* schreef, produceerde ze ook nog een ander boek: *Regeer je eigen koninkrijk*¹. En dat naast een drukke praktijk. *Regeer je eigen koninkrijk* is een mooie aanvulling op *Meer zijn dan je brein*. Dit boek gaat over de invloed die onze gedachten op ons hebben. Gedachten hebben wonderbaarlijke eigenschappen, zij vormen aaneengeschakelde ketens van oorzaak en gevolg, die onze werkelijkheid diep kunnen beïnvloeden. Monique laat zien hoe we, als we niet bewust zijn, gemakkelijk gevangen kunnen raken in allerlei gedachtenclusters die een negatieve invloed op ons leven hebben. Als we weer contact maken met onze oerkracht, kunnen we de gedachtenclusters kiezen die ons vooruit helpen. Zo versnellen ze ons proces in positieve zin. En zo blijkt onze realiteit volledig stuurbaar te zijn.

Beelden in je hoofd

Onder mijn lezers bevinden zich veel beelddenkers. Ik heb daar al eerder aandacht aan besteed. Ze kunnen razendsnel van perspectief wisselen en in gedachten dingen van alle kanten bekijken. Ze zien de grote lijn en tegelijk de details. Waar de meeste mensen 'lijndenkers' zijn en aan een bepaalde volgorde in het denken vasthouden, denken beelddenkers in snelle associaties, waar ook beelden en gevoel een grote rol in spelen. Ze nemen meerdere stappen tegelijk, waardoor ze sneller en vaker uit meerdere dimensies kunnen putten. Zo kan een beelddenker een verfrissende kijk op iets geven, een situatie in een oogopslag overzien en met originele oplossingen komen. Het zijn dus echte 'out of the box' denkers. Toch wordt er vaak op hen neergekeken. Ze krijgen vaak een stempel met 'dyslectisch'

¹ Monique Timmers, *Regeer je eigen koninkrijk*, uitgeverij Schors

en 'druk in het hoofd' opgeplakt. In het onderwijs weet men zich met hen vaak geen raad. Lot Blom schreef met *Beelden in je hoofd*² een handleiding voor beelddenkers. Ze legt duidelijk uit hoe het brein van beelddenkers werkt in vergelijking met dat van lijndenkers. Ze geeft veel tips aan ouders en leerkrachten. Haar ervaring als coach is dat beelddenkers veel kunnen bereiken, mits ze inzicht krijgen in hun eigen manier van leren en mits leerstof wordt aangeboden op een manier die beelddenkers aanspreekt. Informatief en prettig leesbaar.

Wees nu liefde

Ik kende Ram Dass, een van de meest geliefde leraren van de Verenigde Staten, vooral van zijn indrukwekkende boek *Still here*, dat gaat over bezield ouder worden en waarin hij vertelt hoe je bewustzijn zich kan verdiepen als je bezield om weet te gaan met de gebreken die de ouderdom met zich met zich mee kan brengen (Ram Dass kreeg een beroerte terwijl hij dit boek aan het schrijven was). Dit jaar verscheen *Wees nu liefde*³. Dit is een autobiografie, een gids voor het spirituele pad, en een ode aan het mysterie, de magie en de kracht van grote spirituele leraren.

Zijn vriend en co-auteur Rameshwar Das zegt over Ram Dass: 'Zijn geest, zijn bewustzijn, bleef - ondanks het verlies van een aantal lichamelijke functies - geheel intact, of werd zelfs ruimer. Zijn hart, zijn zin voor mededogen, werd een stralend juweel van pure aanwezigheid.'

Ram Dass (1931), voorheen bekend als Richard Alpert, hoogleraar psychologie in Harvard, had grote belangstelling voor verschillende bewustzijnsniveaus en experimenten met psychedelische drugs. Zijn zoektocht naar het menselijk bewustzijn voerde hem naar India, waar hij in contact kwam met de Indiase meester Neem Karoli Baba, in het boek meestal Maharaj-ji genoemd. Hoewel hij aanvankelijk het idee van een goeroe verafschuwde, raakte hij totaal ondergedompeld in de onvoorwaardelijke liefde van Maharaj-ji en dit veranderde zijn kijk op zichzelf en de loop van zijn leven. Uiteindelijk groeide Ram Dass uit tot een spirituele leraar die de harten van duizenden mensen heeft aangeraakt. *Wees nu liefde* is een wijs en ontroerend document over onvoorwaardelijke liefde. Het toont hoe een man door de liefde van en voor zijn goeroe, uitgroeit tot een baken van liefde voor de mensen om hem heen.

*The planet does not need more successful people.
The planet desperately needs more peacemakers,
healers, restorers, storytellers and lovers
of all kinds.*

Dalai Lama



² Lot Blom, *Beelden in je hoofd*, uitgeverij AnkhHermes

³ Ram Dass, *Wees nu liefde*, uitgeverij AnkhHermes

Kinderen – opvoeding - onderwijs

Stilzitten als een kikker

Kinderen hebben het vaak te druk, net als volwassenen. Ze kunnen dan niet slapen, piekeren, zijn snel afgeleid en onrustig. De aanknop doet het, maar waar zit de pauzeknop? Om die te helpen vinden schreef mindfulnessstrainer Eline Snel *Stilzitten als een kikker*⁴, Mindfulness voor kinderen (5-12 jaar) en hun ouders. Het boek staat boordevol oefeningen en verhaaltjes. Met cd.

Omgaan met geweld

is een hot item op dit moment. Je kunt er niet vroeg genoeg mee beginnen. Hier een filmpje over [Geweldloze communicatie](#) op de basisschool.

Bewustwording op het voortgezet onderwijs

Bianca Blom van Bewustzijnsbureau *Elkaar* is ervan overtuigd dat er niet veel voor nodig is om de energie op scholen positief te veranderen. Ze wil scholen daartoe wakker maken en inspireren zodat iedereen die met de school verbonden is de nieuwe energie voelt en meer tot zijn recht komt. Ze vertelt:

'Tijdens mijn lessen wiskunde begon elke les met een paar minuten van stilte en bewust-zijn. Dit bouwde ik rustig op gedurende het jaar. Tegen de kerstvakantie waren de kinderen in staat om tot zichzelf te komen en mee te doen met een visualisatie of geleide meditatie. Daarna gaf ik vijf minuten voorrang aan storing. Als er iets opkwam waardoor ze niet verder konden, waren er vijf minuten om daar aandacht aan te geven. Negen van de tien keer bleek dat de kinderen zo ontzettend moe waren. Na vijf minuten kon de les in alle rust beginnen. Dit kost in totaal ongeveer tien minuten van de les. Deze tien minuten betalen zich gedurende les dubbel en dwars terug. De kinderen hadden aandacht gekregen van mij, aandacht gegeven aan zichzelf, er was rust en ontspanning. Op deze manier waren de kinderen in staat, de stof sneller tot zich te nemen.'

Streetcats

In Den Bosch wordt al een aantal jaren in een speciaal project gewerkt aan het zelfvertrouwen van meiden. Het project Streetcats bestaat uit zeven korte workshops waarin de meiden zelf centraal staan. Zij leren voor zichzelf op te komen, een eigen mening te geven en trots te zijn op zichzelf. Tijdens workshops tekenen, meidentaal - binnenkant/buitenkant, idool, schrijven, styling en een heuse professionele fotoshoot met styliste komen gesprekken vanzelf op gang. De meiden werken een half jaar lang, anderhalf uur in de week naar de fotoshoot toe. Ze kiezen een idool en zoeken wat ze goed aan deze persoon vinden en wat ze daarin van zichzelf terug zien. Ze maken bijvoorbeeld een collage van zichzelf en hun idool, schrijven stukjes over hoe zij zichzelf zien in hun wijk, school of thuis. Zo leren ze hun eigen kracht, talent, kwaliteiten en competenties kennen waardoor ze meer zelfwaardering krijgen en een positief zelfbeeld ontwikkelen. Hier kun je een filmpje over de [Streetcats](#) zien.

⁴ Eline Snel, Stil zitten als een kikker, uitgeverij Ten Have

Behoeding

*wat doet die twijfel toch
elke keer met mij
als de weg getoond wordt
voorbij de bergen*

*steeds luider komt de roep
mijn schreden te zetten
het werk te verrichten
dat nu gevraagd wordt*

*vol dankbaarheid zie ik
helpers op het levenspad
hun ogen vol liefde
wissen oude pijn weg*

*in verwondering sluit ik mij aan
bij hen, die mij heelden*

© Marion Spronk

Parels op internet

- Toon Hermans zong al over sensitieve pioniers: [Bij deze mensen wil ik horen](#)
- Winter in het land van het noorderlicht, [Ole C. Salomonsen](#)
- Abraham/Esther Hicks: Is [2012](#) de tijd van het ontwaken?
- Byron Katie: [Mijn zoon is egocentrisch](#)
- Voorkom een [winterdip!](#)

*Listening creates a holy silence...
When you listen generously to people,
they can hear truth in themselves,
often for the first time.*

David Whyte



Aanbod van anderen

Kennismakingsdag Opstellingenwerk 'In de luwte'

Misschien heb je weleens gehoord van familieopstellingen, systemisch werken of een organisatieopstelling, maar heb je er nog geen concreet beeld bij. In een rustige landelijke omgeving, met de natuur door de ramen en de kachel brandend, kun je deze zelfinzichtsmethode ervaren. Frida Derksema organiseert op 19-01-2013 een opstellingendag 'In de luwte' in Vessem (bij Eersel). Kom kijken, proeven, ervaren en voel je welkom, uiteraard ook als je al bekend bent met het opstellingenwerk. Zie www.fridaderksema.nl/opstellingendag.pdf

Oud en Nieuw

*hoor, de wanden
van het ei kraken
het barst uit zijn voegen*

*de oude vogel
ligt verformfaaid
in zijn stervensuur*

*het vuur van
een nieuw jaar zindert
vernietigt de sintels
van wat voorbijgaat*

© Marion Spronk

De volgende nieuwsbrief verschijnt maart 2013

Marian van den Beuken

Coach – bewustzijnstrainer – dialoogbegeleider
publicaties – lezingen – workshops

info@desensitievepionier.nl
www.desensitievepionier.nl