

# De Sensitieve Pionier 10

Zomer 2013

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

## Waarom snel als het ook langzaam kan?

De afgelopen periode was druk. Relatief dan. Want veel mensen zouden in mijn geval helemaal niet van drukte spreken. Ook al was mijn leven gevuld met boeiende zaken, waar ik zo naar verlangd had, nu begon ik steeds meer te hunkeren naar lege tijd. Ik begon een kort lontje te ontwikkelen, ik kon niet veel meer hebben. Na een tijdje betrapte ik mezelf erop dat ik eigenlijk de hele dag in mezelf liep te mopperen. En natuurlijk het meest op mijn lief, met wie ik nou eenmaal sinds haar pensionering de hele dag thuis ben.

Ik besloot te stoppen met mopperen, voor zover ik daartoe in staat was, en gewoon maar te voelen wat er met me aan de hand was. Eerst voelde ik me alleen maar een 'super-HSP', teleurgesteld in mezelf, dat 'het' toch weer had kunnen gebeuren. En ik had nog wel gedacht dat ik daar nu onderhand bovenuit gegroeid was. Maar nee dus. Ik moest toegeven dat ik nog steeds een kwetsbaar zenuwstelsel heb en dat dit bij tijd en wijle behoorlijk kan opspelen. Ik besloot: oké, het is blijkbaar niet anders. Het is kennelijk oefentijd. Ik zal oefenen om 100% van mezelf te houden, ook al gebeurt dit nu. Dat voorkwam dat ik mezelf de schuld ging geven en het hielp inderdaad enorm, ook al ging het er niet van over. Integendeel, er kwam een tsunami van gevoelens op gang. Een oud trauma speelde op en vroeg om nieuw licht. Er kwamen spiritueel correcte zinnen op als: We naderen het Aquariustijdperk, je hoeft in deze tijd toch niet meer te lijden! Ook anderen zeiden dat tegen me. Dat leek hiervóór inderdaad ook zo te zijn, maar nu was het anders en hoeveel tools ik ook heb, er was er niet een die me hier uit kon helpen. Ik kon het dus niet alleen. Ook niet makkelijk om toe te geven. Maar ik hield nou eenmaal 100% van mezelf, dus...

Ik vond een goede therapeut die in twee sessies heel inzichtelijk wist te maken wat er aan de hand was. De tsunami duurde nog een tijdje en nam toen langzaam in hevigheid af.

Ik had inmiddels een aantal afspraken afgezegd. De lege tijd waar ik zo naar verlangde, brak aan. Die werd nog leger doordat mijn hond me op straat onderuittrok zodat ik met een smak op mijn achterhoofd terecht kwam. Ik vroeg me af, ben ik niet verkeerd bezig, dat dit gebeurt? Het antwoord was nee! Het was juist een hulp om rustig aan te doen. Wonderen zien er soms zo vreemd uit. In mijn omgeving vonden sommigen, dat het toch wel lang begon te duren. Iemand zei: 'ik gun je zo dat het helingsproces vlotter verloopt'. Ik zei: 'Maar als ik daar nou eens geen behoefte aan heb? Waarom moet alles zo snel?' Natuurlijk was er de narigheid van het diepe verdriet, maar

daartussendoor voelde ik ook zoveel moois naar boven komen, waar ik erg van genoot. Ik ervoer het als een enorme luxe om de dingen op mijn eigen tijd en op mijn eigen manier te mogen doen. Ik genoot van alle 'ziektewinst', uitvoerig te kunnen niks, makkelijker hulp durven vragen, mensen die zo ontroerend lief voor me waren dat ik de tranen ervan in mijn ogen kreeg, tot de telefonistes van de NS klantenservice toe (die natuurlijk van niks wist, zoals de meesten). Kortom, ik voelde aan alle kanten dat dit quality time was waarin het leven zelf me heelde.

Ik ontdekte weer eens opnieuw dat er niet één werkelijkheid was en is, maar dat er altijd meerdere door elkaar lopen. Er was er een van verdriet, verlatenheid, angst soms, maar tegelijkertijd ook een van veiligheid, geborgenheid, liefde. En dan ook nog de realiteit van het grotere bewustzijn, wat maakte dat het niet al te erg kon worden. En daartussendoor was er de nieuwsgierigheid: what's going on? En de zekerheid, al leek die af en toe flinterdun, dat dit een transformatieproces is. Ik wilde out of the box van het gemopper en ik wil in de toekomst een boek schrijven over samen zijn. En zie wat er gebeurt. Dan word je letterlijk pootje gelicht en midden in je onderzoek gekwakt. Dat is wel naar, maar absoluut niet verkeerd.

Nee, het is mij te makkelijk om te zeggen dat je niet meer hoeft te lijden. Er is een verschil tussen lijden en lijden. Je hoeft geen slachtoffer te zijn. Maar het creatieve proces geeft ook op zijn tijd fricties, die als lijden ervaren worden.

Dat is bijvoorbeeld als mijn intuïtie duidelijke signalen geeft maar ik daar nog geen verhaal/argumentatie bij heb. Blind varen is spannend, roept angst op en kan ook heilzaam zijn, hoewel je dat natuurlijk pas achteraf kunt staven.

Al die tijd heb ik dus innerlijk geweten dat dit een goed proces was. Dat ik dit om de een of andere reden mee moest maken en dat het me veel op zou leveren. Ondertussen stroomden de nieuwe cliënten en aanmeldingen voor de nieuwsbrief toe. Voor mij een bemoedigend teken dat er geen sprake was van stagnatie. Dat bleek ook uit de sessies. Ik krijg altijd precies de cliënten die passen bij het proces waar ik zelf in zit. Het was heerlijk om mezelf de dingen tegen ze te horen zeggen waar ik zelf zo'n behoefte aan had, dat ze helemaal niets hoeven, dat het prima is om hun eigen innerlijke impulsen te volgen, ook al lijken die in te gaan tegen alles wat ze geleerd hebben, dat ze op hun intuïtie mogen vertrouwen, ook al gaat het bij hen heel anders dan bij anderen. Tijdens de sessies was ik helemaal in the flow, ze verliepen moeiteloos en ik kwam er evenals mijn cliënten herboren uit. Misschien wel omdat ik me uit noodzaak tot de absolute essentie beperkte.

Nu ben ik weer in rustig vaarwater en tel ik dankbaar mijn zegeningen. Mijn basis is versterkt, ik kan het leven weer aan. Liefde overwint inderdaad alles, en vooral de liefde voor mezelf!

*Ik zal mijzelf dragen*

*Ik zal mijzelf dragen*

*in de eenzame dagen*

*waar niemand wezenlijk mij kan zien.*

*Ik zal bij mij zijn  
in de uren van pijn  
behoedend  
dat mijn hart niet zal breken.*

*Daar waar nimmer  
mijn huid geraakt wordt  
zal ik beminnen  
mijn lichaam  
de tempel van mijn ziel.*

*Geen streling  
zal een grotere zachtheid kennen  
dan de liefdevolle warmte  
van mijn eigen hand.*

*Geen ogen  
zullen mij dieper ontmoeten  
dan mijn eigen ogen  
die Al-ziend in mildheid  
mijn geest in openheid verkennen.*

*Ik zal zijn  
waar water en vuur samenkomen  
en aarde en lucht zich verbinden.*

*Uit: Marieke de Vrij, Eenzaamheid als loutering*

## **Deze en komende tijd**

*Hooggevoeligheid als kracht* is uitverkocht en wordt opnieuw uitgegeven, in het formaat van de nieuwe ankertjes. Het wordt een herziene en uitgebreide uitgave. Ik heb er twee nieuwe hoofdstukken aan toegevoegd. In de volgende nieuwsbrief meer hierover.

*Als je je realiseert dat elk moment van stress een geschenk is  
dat je de weg wijst naar je bevrijding,  
wordt je leven vriendelijk en grenzeloos rijk.*

*Byron Katie*

## Lezingen en workshops

### Diessen, 13 juli en 3 augustus

In de vakantietijd verzorg ik twee informele ontmoetingsmiddagen in Yogastudio De Zonnestraal in Diessen (regio Tilburg) naar aanleiding van *Het geluk van Hooggevoeligheid* en *Meer zijn dan je brein*. Ik vertel over het boek van die middag en er is alle ruimte voor persoonlijke vragen en het uitwisselen van (lees)ervaringen. In principe kan alles rond het thema aan de orde komen. In de pauze kun je eventueel boeken kopen en desgewenst laten signeren.

Zaterdagmiddag 13 juli Ontmoetingsmiddag Het geluk van hooggevoeligheid

Zaterdagmiddag 3 augustus Ontmoetingsmiddag Meer zijn dan je brein

Tijd: 14.00 – 16.00, aantal deelnemers: maximaal 10, Kosten: de basiskosten zijn € 5 per persoon, bepaal na afloop zelf wat je deze middag waard vond en wat jij vanuit je hart kunt geven. Adres: Zijthorst 34 5087 BX Diessen, 013 504 2299, [www.yogastudiodezonnestraal.nl](http://www.yogastudiodezonnestraal.nl), aanmelden: stuur een mailtje met je naam, telefoonnummer en woonplaats naar [yogastudiodezonnestraal@home.nl](mailto:yogastudiodezonnestraal@home.nl).

### *Levenselixer*

*een engel vliegt aan  
uit het oosten, landt  
op mijn balkon  
met verschroeide linkervleugel*

*haar pijn is voelbaar*

*"in Aleppo raakten projectielbommen vlamvend  
... de Moskee en mensen in de stad"*

*verbijsterd vraag ik wat nodig is*

*"breng mij eerste dauw  
op het blad van vrouwenmantel,  
het gebed van een schuldeloze,  
het prille lachje van een baby"*

© Marion Spronk

## Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

Leuk initiatief voor boekenliefhebbers die hun boeken niet meer in huis kwijt kunnen: start een [openbare boekenkast](#) .

Wel eens gehoord van **guerrilla gardening**? Via [www.plukdestad.nl](http://www.plukdestad.nl) kun je **zaadbommen** kopen, kleiknikkers vol bloemenzaden die je op troosteloze plekken in de stad kunt gooien, zodat er kleurrijke bloemenveldjes ontstaan. Goed voor de bijen! *Pluk de stad* brengt in kaart wat er eetbaar  
De Sensitieve Pionier zomer 2013

is in de openbare ruimte van Nederland. Van bramen tot tamme kastanjes. Met recepten en planteninfo.

### Woord zoekt woord

Hoewel ik katholiek ben grootgebracht, reken ik mezelf niet meer tot een kerkgenootschap. Wel blijf ik geboeid door de universele waarheden van de verschillende religies en doet het me pijn dat mensen uit religies met zulke mooie uitgangspunten elkaar nog steeds te vuur en te zwaard bestrijden. Vandaar dat de uitgave *Woord zoekt Woord*<sup>1</sup> van uitgeverij AnkhHermes mijn aandacht trok. Hierin zetten drie vrouwen, uit de christelijke, islamitische en joodse religie, Francien van Overbeeke-Rippen, Ruth Rozeboom en Karen Ghonem, hun tradities naast elkaar aan de hand van thema's als Oude Testament/Tenach, religieuze opvoeding en de levenscyclus. Er blijken grote overeenkomsten te bestaan, maar uiteraard ook verschillen. Het is een prachtig naslagwerk geworden waarin je precies kunt vinden wat er in de drie heilige geschriften gezegd wordt over bijvoorbeeld Abraham of de geboorte van Jezus, maar ook de verschillende rituelen in de levenscyclus en de jaarcyclus worden naast elkaar gelegd.

Het boek wil het onderlinge respect tussen de religies bevorderen en een bijdrage leveren aan een beter onderling begrip tussen mensen uit deze drie geloofstradities. De schrijfsters laten mooi zien hoe je respectvol met elkaar in dialoog kunt zijn over je eigen levensbeschouwing, ook als het spannend wordt. Ik vind het een heel sympathiek project en ik wens de schrijfsters van harte toe dat deze uitgave een mooie verbinding tussen de verschillende religieuze tradities tot stand brengt. Interreligieuze dialooggroepen zullen zich er zeker door kunnen laten inspireren. De prachtig uitgevoerde uitgave is een initiatief van Stichting Trialoog en financieel mede mogelijk gemaakt door Kerk en Wereld.

Iemand die me altijd weer inspireert en aan wie ik veel te danken heb, is **Marieke de Vrij**. [Hier](#) kun je een interview met haar zien dat Rik Felderhof in 1999 met haar maakte in De Stoel (14.14 min.). Ze vertelt daarin uitvoerig hoe het is om contact te hebben met andere dimensies. Meer informatie over Marieke vind je op [www.devrijemare.nl](http://www.devrijemare.nl)

Weer een mooi verhaal van [Marloes Bouwmeester](#): Wat je als introvert kunt leren van de bloedvrezende chirurg.

[Annelie van Eijk](#) heeft op haar website een aantal teksten van Abraham-Hicks verzameld die licht kunnen werpen op de angst voor het 'on geziene', angst voor de dood, voor negatieve entiteiten, zwarte gaten, spoken etc.

---

<sup>1</sup> Francien van Overbeeke-Rippen, Ruth Rozeboom en Karen Ghonem, *Woord zoekt woord*, Joden, christenen en moslims in gesprek over teksten en tradities, Ankh-Hermes 2011

**IJsland** is een mooi voorbeeld van een land dat zich niet laat leiden door bezuinigingen: in vier jaar tijd heeft het een artistieke 'New Deal' tot stand gebracht, die van de culturele sector de op één na grootste van het land heeft gemaakt, die jaarlijks bijna 1 miljard euro opbrengt. [Lees verder](#)

Bron: presseurop

*Sprookje van Grimm*

*onder de wachtelboom  
zong een vogel  
het lied iewiet, iewiet*

*stiefmoeder kookte broertje  
in de pot  
vader at hem op*

*zusje weende tranen  
tot de moordenaar  
verpletterd werd  
door een molensteen*

*vogel werd weer broertje  
toen leefden zij  
nog lang en gelukkig*

© Marion Spronk

Op 5 mei vond de presentatie plaats van **35 Wilgjes** (gedichtenbundels) door uitgeverij de Wilg van Marion Spronk. Voor volgend jaar kunnen zich nu al dichters en prozaschrijvers aanmelden. Voor informatie, zie: [www.waaier.com](http://www.waaier.com). De nieuwste bundel van Marion: *Kiekeboe*, heeft als thema kindergedichten. Vanaf nu te bestellen bij uitgeverij de Wilg voor 15 Euro. De illustraties zijn gemaakt door Mirjam Spronk, illustrator in Nieuw-Zeeland.

## Kinderen – opvoeding – onderwijs

### Verkreukelde blaadjes

Een onderwijzeres in New York onderwees haar klas over de gevolgen van pesten. Ze gaf hen de volgende opdracht. Ze gaf alle kinderen in de klas een stuk papier en zei hen het te verformfaaien, het te verkreukelen, er een prop van te maken, het op de grond te gooien en er op te stampen. Kortom er echt een puinhoop van te maken, maar het niet te verscheuren. De kinderen vonden dat wel een leuke opdracht en deden hun best het blad zo veel mogelijk te verkreukelen.

Nu kregen ze de opdracht om het papier voorzichtig weer open te vouwen, zodat het niet scheurde en het weer glad te strijken. Ze liet hen zien hoe vol littekens en vuil het papier was geworden.

De Sensitieve Pionier zomer 2013

Ze zei de kinderen tegen het papier te zeggen dat het hen speet dat ze het zo verkreukeld hadden. Maar hoe vaak ze ook zeiden dat het hen speet en hoe ze hun best ook deden om de kreukels weer uit het papier te halen, het lukte hen niet om het blad in de vorige gladde staat terug te krijgen. Ze wees haar leerlingen op alle littekens die ze achterlieten. En dat die littekens nooit meer zullen verdwijnen, hoe hard ze ook probeerden ze te repareren. Dat is wat er gebeurt als een kind een ander kind pest. Je kunt zeggen dat het je spijt, je kan proberen het weer goed te maken, maar de littekens zijn er en die blijven. Mensen van 80 kunnen nu nog navertellen hoe ze op de lagere school gepest werden. De kreukels gingen er niet meer uit. De gezichten van de kinderen in de klas vertelden haar dat haar boodschap was overgekomen. Met dank aan Diderica van Thes

[HARTverwarmendWijs](#) is een netwerk voor allen die op weg zijn naar onderwijs met een HART.

*Zomerjas*

*augustusnevel ligt 's morgens  
over ontwakend land  
de zomer komt in  
haar milde nadagen*

*het graan wordt nu geoogst  
maïs komt weken later  
dahlia's knallen hun kleuren  
in fletser wordende tuinen*

*deemstering valt eerder  
boven nagloeiende heide*

© Marion Spronk

## Parels op internet

De [uitzending van Tegenlicht \(VPRO\) over Transitie](#) heeft me zeer geïnspireerd. Hoogleraar transitiekunde Jan Rotmans toonde de kiemen van het nieuwe Nederland. Zoals de nieuwe zorg, het nieuwe bouwen, de nieuwe water economie en het nieuwe consumeren. Al deze initiatieven, duurzaam en veelal kleinschalig, zijn ondernomen door out of the box denkers, kantelaars, dwarsdenkers. Mensen dus, die anders durven te zijn. Cultural Creatives. Sensitieve Pioniers. Dit programma maakte zichtbaar wat ik al jaren aanvoel en uit probeer te dragen: er is een hele sterke positieve stroom van vernieuwing gaande. Prachtig om daar deel van uit te mogen maken.

Schrijfster en activiste [Isabel Allende](#) vertelt in deze *Ted Talk* meeslepend en hilarisch over vrouwen, creativiteit, de definitie van feminisme -- en natuurlijk over passie.

De Sensitieve Pionier zomer 2013

**Byron Katie:** [Geld is onschuldig!](#)

[Wie ben jij echt?](#) Gangaji leest voor uit haar boek *The Diamond in Your Pocket*. Met prachtige beelden.

*Parents often think that they are here to guide the little ones.  
When - in reality - the little ones come forth with clarity to guide you.  
--- Abraham*

## Aanbod van anderen

Op 13 september 2013 start opnieuw de [Scholing Intuïtieve Waarneming 1](#), 10 bijeenkomsten op vrijdagmorgen in Nijmegen door Maria Rotte en Adriëne Haakman.



**De volgende nieuwsbrief verschijnt september 2013**

**Marian van den Beuken**

Coach – bewustzijnstrainer – dialoogbegeleider - publicaties – lezingen – workshops

[info@desensitievepionier.nl](mailto:info@desensitievepionier.nl) [www.desensitievepionier.nl](http://www.desensitievepionier.nl)

De Sensitieve Pionier zomer 2013