

De Sensitieve Pionier 11

Najaar 2013

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.

Roerige tijden

In november schreef ik in mijn dagboek *dat het zo rustig is dat het in mijn leven helemaal niet meer over emoties gaat, dat ze er niet toe doen en dat het hoogstens wegwijzers zijn naar mijn diepe verlangens*. De afgelopen tijd heb ik gevoelens en emoties beleefd die van zo diep kwamen, dat ik niet wist dat ik het in me had. Het deed me af en toe denken aan de tijd dat ik in de Viersprong zat (een therapeutische gemeenschap waar ik in 1983 drie maanden verbleef om van mijn depressies af te komen), ook een tijd van diepgaande transformatie. Ik had nooit gedacht dat die oude trauma's nog eens zo zouden opspelen. Ik zou het nu geen depressie meer noemen. Er was geen sprake van uitzichtloosheid. Mijn heldere stuk zag en ziet heel goed wat er aan de hand is en dat het ook niet allemaal zo individueel is als het lijkt. Heel veel mensen kampen op dit moment met opspelende jeugdtrauma's of onopgeloste kwesties uit vorige levens. Dit is immers de tijd waarin alles wat verborgen is gebleven, aan het licht wil komen. Anderen schrijven daar ook over, waarover verderop meer.

De afgelopen maanden waren heftig, moeilijk vaak, maar ook kostbaar omdat ik me er bewust van was dat er zich iets aan het ontvouwen is; soms kan ik voelen dat er een verandering gaande is naar een mooiere, subtielere en tegelijkertijd sterkere versie van mijzelf.

Er was tijdens dit proces ook veel waar ik dankbaar voor was, zoveel wonderen, zoveel overvloed, zoveel hulp op mijn pad, aanzetten tot zoveel nieuw inzicht. Dat maakte de pijn draaglijk en gaf me zicht op de feestelijke werkelijkheid die ook gewoon naast de pijn bestaat. Het maakte ook dat ik bleef zien dat ik op de goede weg was. Zo kon ik af en toe een beetje schakelen.

Ik merkte dat ik wel een beetje arrogant geworden was. Als je al zo lang specialist bent in hooggevoeligheid, ga je denken dat je het omgaan daarmee nu wel onder de knie hebt. Nou, de afgelopen tijd leek niets minder waar. Ik voelde me een super-HSP! Ik kon ongeveer nergens tegen. Dat werd pijnlijk duidelijk tijdens een workshop die ik gaf. Het was warm, deuren en ramen stonden open en er kwam veel lawaai van buiten. Het kostte me enorm veel moeite om me te concentreren en af en toe was ik de grote lijn kwijt. Even dacht ik: O God, ik kan het niet meer. Begin ik nu ook nog dement te worden? Maar direct daarna: maar dit is nou juist een prachtige kans om duidelijk te maken waar het om gaat. En ik zei: 'Nu merk je dus dat de klachten van hooggevoeligheid nooit helemaal over gaan. Althans, bij mij niet. Ze kunnen zomaar weer de kop op steken en dan kan ik niet

zo optimaal functioneren als ik zou willen. Daar moet ik het mee doen en daar zullen jullie het mee moeten doen vandaag'. In ieders ogen zag ik begrip en herkenning. Misschien ook opluchting? Omdat ik liet zien dat ik niet perfect ben en dat ik er desondanks toch voor kon zorgen dat het een prachtige middag werd? Want daar was iedereen het achteraf over eens. Misschien is de drang tot perfectie wel de grootste opjager en stressveroorzaker van hooggevoelige mensen. Wat ik tegenover mijn 'gebrekkige' functioneren (zo ervoer ik het in elk geval op dat moment) zette, was mijn authenticiteit. Ik vertelde precies wat er bij mij gebeurde en ik gebruikte mijzelf als voorbeeld en leermiddel. Dat maakte diepe indruk. En zo sloeg de balans door naar positief. Zo positief dat na afloop iemand me zakelijk in wilde huren voor een workshop.

*Uw pijn is als het breken van de schaal die uw inzicht omsluit.
Zoals de steen van de vrucht breken moet, opdat haar hart in de zon moge staan,
zo moet gij pijn kennen.
Khalil Gibran*

We zijn samen de diepe verandering door aan het maken die gepaard gaat met het aanbreken van de nieuwe tijd. We komen oog in oog te staan met onze diepste angst, droefenis, verlatenheid. Het is goed om ons te realiseren dat we ook hierin sensitieve pioniers zijn. We merken dat hulp die gebaseerd is op oude visies op depressie, angst, verdriet, geen soelaas meer biedt. We zullen ons open moeten stellen voor nieuwe hulpbronnen, die misschien niet zo voor de hand liggen, maar die er wel degelijk blijken te zijn als we onze antennes daar op richten. Een aantal hulpbronnen waar ik in deze tijd veel aan heb, wil ik in deze nieuwsbrief noemen.

'Er is nog te veel taboe rond depressie en burn-out,' schreef huisdichteres Marion Spronk me. 'In deze tijd wordt veel opgeruimd. Mensen krijgen stress door oud zeer, te hoge latten voor zich zelf, ook door het materiedenken dat alles maakbaar is.'

Voor sensitieve pioniers is het heel belangrijk om te weten waar scholing in het nieuwe gedachtegoed te vinden is. We vinden dat immers niet meer in onze omgeving en in de oude instituten. Maar we staan al met één voet in de nieuwe tijd. Dat maakt dat we daar onze scholing kunnen halen. Er is op dit moment veel materiaal beschikbaar dat via channeling of een ander lijntje met de onstoffelijke wereld is verkregen. [Monique Timmers](#) bijvoorbeeld, die met mij samen *Meer zijn dan je brein* schreef, heeft zo'n open verbinding met de wijsheid van het universum. Voor [Marieke de Vrij](#) geldt hetzelfde. Die continue open verbinding krijgen we op den duur allemaal, als we door deze diepe verandering heen zijn.

Gechannelde teksten zijn boodschappen die via innerlijk (telepathisch) contact met een spirituele gids zijn verkregen. Ik heb zelf veel aan de channelings van [Pamela Kribbe](#), over wie verderop meer, van de [Crimson Circle](#) en van [Abraham-Hicks](#). Op elk kun je je abonneren, er is tekst, er zijn geluidsbestanden, er zijn video's. Er zijn er nog veel meer, maar dit zijn teksten die wonderlijk aansluiten bij mijn proces op dit moment en mij helpen, mijzelf goed op de rails houden.

Leven is niet alleen maar investeren. Het is ook oogsten!

Je eigen meesterschap aannemen

Adamus, de gids die bij de [Crimson Circle](#) iedere maand door Geoffrey Hoppe gechannelled wordt, zegt in de channeling van afgelopen juli behartenswaardige dingen over de tijd waarin wij leven. Ik geef hier een korte samenvatting.

Je kunt zelf kiezen, zegt Adamus, of je de rol van student aanneemt of de rol van meester. Als je ervoor kiest, student te zijn, dan krijg je ook de studentenergie, dan zul je leraren aantrekken. Dan blijf je vragen stellen en twijfelen. Kies je voor meesterschap, dan begin je energieën aan te trekken die alleen voor meesters beschikbaar zijn.

Kiezen voor meesterschap geldt voor alles. Voor ieder moment, voor iedere situatie. Er zijn geen uitzonderingen. Geen vragen, geen twijfels, geen ja-maars. Alle narigheid die ons treft, komt voort uit onze twijfels en onze ja-maars. Dat heen en weer bewegen trekt lagere energieën aan. Hoe vaak vragen we ons niet af, is dit wel waar, doe ik wel het juiste, ben ik soms gek aan het worden? In deze tijd hebben veel mensen last van drakerigheid, prikkelbaarheid, agitatie. 'If you're a spiritual person,' zegt Adamus, 'you're not going to be nice.' Aardig zijn, zegt hij, heeft niets met spiritualiteit te maken. Soms verdraag je dingen gewoon niet, ben je ongeduldig naar anderen, als je voelt dat ze je energie opslurpen. Je loopt eerder weg. Dat is allemaal heel natuurlijk. Die prikkelbaarheid wordt steeds groter doordat je je terug aan het trekken bent uit de energie van de oude wereld. Dat kan onzekerheid geven, of verveling. Erken gewoon wat er gebeurt en doe niet alsof. Je hoeft niet vijandig te doen, maar stel wel je grenzen.

Het woord waar het allemaal om draait, is *aannemen (to assume)*. Neem je verlichting aan. Stop met vragen en twijfelen. Als je een heldere keuze maakt voor verlichting, dan neem je ook aan dat alles wat er met je gebeurt, maar dan ook werkelijk alles, in dienst van jouw verlichting staat. Dan hoef je nergens meer tegenin te gaan, niets meer in twijfel te trekken, dan neem je gewoon aan wat er gebeurt, blind, naïef, domweg. Je *Ik-Ben* gaat gewoon achteruit zitten en kijkt wat er gaande is, kijkt naar je uitdagingen, je lichte en donkere dagen.

Wendbaar als water.

Niets is zo zacht en wendbaar als water.

Toch kun je er alles mee aanvallen wat stevig en sterk is.

Niets kan er tegen op.

Het zwakke kan het sterke overwinnen.

Het soepele kan het stugge overwinnen.

Eigenlijk weet iedereen dit wel, maar niemand leeft ernaar.

Daarom zegt de wijze:

Accepteer alle vernederingen,

dan word je de meester van de grond en het graan.

Accepteer alle lasten en schulden,

dan kun je een keizer zijn.

De waarheid klinkt vaak tegenstrijdig.

Bron: Tao Te Tjing, vertaling Roeland Schweitzer

www.tekensvanleven.nl

Verlicht worden, zegt Adamus, is hoe dan ook al moeilijk genoeg, omdat je lichaam diepgaande biologische veranderingen doormaakt en je voorbij je denken gaat. En als je dan je energie aan de twijfel gaat geven, heeft dat vaak uitputting tot gevolg.

Als je echt gaat *aannemen*, geeft dat een soort plezier. Je lichaam werkt dan ook meteen mee. Je komt er achter dat de dingen niet tegen je werken maar dat ze juist in dienst van jou staan. Ze zijn alleen maar pijnlijk als je denkt dat je iets verkeerd doet of dat er iets mis met je is, of dat alles de verkeerde kant op gaat. Als je aanneemt dat je een meester bent, zal alles je meesterschap weerspiegelen. Het is niet een kwestie van denken, het gaat om kiezen. Wat kies je? Aannemen gaat voorbij het denken, voorbij het plannen, voorbij de twijfel. Je stapt door aan te nemen juist in een magisch soort realiteit.

*Wat inspiratie ook is,
haar bron blijft altijd een 'ik weet het niet'.*

Wisława Szymborska

Deze en komende tijd



Dit najaar wordt *Hooggevoeligheid als kracht* opnieuw uitgegeven, in het formaat van de nieuwe ankertjes. Het is een herziene en uitgebreide uitgave. Omdat de nieuwe ankertjes groter zijn dan de oude, heb ik in overleg met uitgeverij Ankh Hermes besloten mijn drie ankertjes *Hooggevoeligheid als uitdaging*, *Hooggevoeligheid als levenskunst* en *Hooggevoeligheid als kracht* samen te voegen tot twee nieuwe. Het nieuwe *Hooggevoeligheid als kracht* bevat dan ook een aantal hoofdstukken uit *Hooggevoeligheid als levenskunst*. *Hooggevoeligheid als uitdaging*, aangevuld met de overige hoofdstukken van *Hooggevoeligheid als levenskunst* zal later verschijnen.

Het kostte me even moeite om de vertrouwde vorm van de oude ankertjes los te laten, maar nu ik de nieuwe versie van *Hooggevoeligheid als kracht* klaar heb, vind ik het een verrijking. De inhoud is nog sterker geworden en heeft nog meer diepgang gekregen door de toegevoegde stukken uit 'Levenskunst', de leesbaarheid is beslist vergroot en het geheel ziet er smakelijk uit. Prijs: € 9,90.

De Sensitieve Pionier najaar 2013

Mijn boekenwinkeltje

Ik heb al eens eerder verteld over de internetboekwinkel Youbedo. Van alles wat je daar koopt, gaat 10% naar een goed doel. Ze hadden nu het briljante idee om het voor iedereen mogelijk te maken, daar een eigen boekwinkeltje te beginnen en daarbij je eigen goede doel uit te kiezen. En zo ben ik mijn eigen boekwinkeltje op Youbedo begonnen. Je vindt het op www.youbedo.com/boekenwinkel/desensitievepionier. Daar kun je dus ook mijn boeken kopen. Binnenkort staat de link ook op mijn website. Ik koos als goed doel het Prader-Willi fonds omdat ik hiermee mijn neefje Max en alle andere kinderen en volwassenen steun die aan het vrij onbekende Prader-Willi-syndroom lijden. Met het geld wordt onderzoek gedaan naar goede behandelingsmethoden. Zie www.prader-willi-fonds.nl.

Na het snoeien

*zomaar wat kijken naar
voorbijrijvende wolken
waar regen uit valt
even later is het droog*

*zo veel bewegen, zo veel ritsel
steeds zie ik verandering
noten ploffen op het gras*

*'s avonds sluit ik de gordijnen
het licht wijkt naar het zuiden*

© Marion Spronk

Zelfvergeving en zelfcompassie

*Mijn vorige nieuwsbrief maakte veel reacties los, waaronder die van **Edda van der Hoeven**:*

‘Lieve Marian, Dank je wel voor je persoonlijke verhaal. Het doet mij goed mijzelf in jou te herkennen.

Het niet-ontkennen van je innerlijke strijd en het als lijden benoemen, vind ik sterk. Zelfvergeving: telkens opnieuw je verwachtingen onder ogen komen en de zegen geven, zodat je kunt ont-krampen. Ons proces gaat zo duidelijk in een spiraal, wij komen onszelf telkens weer tegen in dezelfde thema’s, alleen op een subtieler niveau. Een doorbraak, een succes brengt nieuwe, meer complexere “problemen”. Het is een zegen om dat met elkaar te kunnen “vieren”. Veel liefs, Edda.

<http://wijzevrouwencirkel.blogspot.nl>

Zelfcompassie

Veel hooggevoelige mensen hebben te maken met angst- en paniekperikelen. Dat heeft te maken met hoe ze in elkaar zitten. Ze hebben een constitutie waardoor ze gevaren in een heel vroeg stadium signaleren en dan stresshormonen (cortisol en adrenaline) aanmaken om het naderende De Sensitieve Pionier najaar 2013

onheil de baas te kunnen. Bij mensen die heel veel in bedreigende situaties hebben verkeerd, is die productie verstoord, waardoor bij de minste of geringste spanning die hormonen al vrij komen. Als je die hormonen voortdurend in jezelf rond voelt gieren, kan dat op zich weer stressverhogend werken en zo kun je in een vicieuze cirkel terecht komen.

Hoe doorbreek je nou die cirkel? Een hele simpele manier is om niet meer teveel aandacht te besteden aan die angsten/paniekreacties maar om je lichaam opdracht te geven, oxytocine aan te maken. Dat is een hormoon waardoor je je goed gaat voelen. Moeders die baby's zogen, maken dat bijvoorbeeld in hoge mate aan, waardoor ook de baby zich goed voelt.

Dat klinkt ingewikkeld, maar het gaat om simpele dingen als jezelf geruststellen, lieve dingen met jezelf doen, als in bad gaan, jezelf lekker insmeren, masseren, jezelf geruststellen, kortom, een liefdevolle houding van mededogen naar jezelf, je lichaam en al die vervelende verschijnselen in te nemen. Kristin Neff zegt hier mooie dingen over in een presentatie bij TEDx:

[The Space Between Self-Esteem and Self Compassion](#). (20 min. Met dank aan Edwin IJpeij, die me het filmpje tipte).

Op www.zelfcompassie.nl vind je informatie over Kristin Neff in het Nederlands. Je vindt hier ook een zelfcompassie oefening. De uitleg over die hormonen vind je echter alleen in de presentatie.

*Relationships do not cause pain and unhappiness.
They bring out the pain and unhappiness that is already in you.*

Eckhart Tolle

Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

Hier een aankondiging van twee nieuwe boeken waarvan ik verwacht dat ze grote betekenis voor hooggevoelige mensen zullen hebben. Ik kan bijna niet wachten om ze te gaan lezen.

Nacht van de Ziel

Op 30 augustus verscheen het nieuwe boek van Pamela Kribbe, *Nacht van de Ziel*. Hierin vertelt ze over haar overspannenheid en maagklachten in 2009 en 2010, die uitmondde in angstaanvallen en slapeloosheid en uiteindelijk in een ernstige depressie en psychose. Het boek geeft inzicht in de spirituele dimensie van deze verschrikkelijke ervaring. Het kan wellicht een zinvol perspectief bieden op crisiservaringen in het algemeen, waardoor het lijden van anderen hopelijk iets verzacht kan worden. Pamela zegt erover: 'In deze tijd gaan veel mensen door intense groeiprocessen heen. Onze donkere kanten komen aan het licht, soms zo overweldigend dat we het spoor bijster raken. Ik raakte het spoor tijdens mijn depressieve periode volledig kwijt, en wellicht is dat ook wel de essentie van een *Nacht van de Ziel*: dat er geen betekenis meer voelbaar is in wat je overkomt. Achteraf ben ik wel een spoor gaan ontwaren en het doel van mijn nieuwe boek is dit spoor te benoemen en zichtbaar te maken'. Naast haar persoonlijke verhaal, besteedt Pamela ook aandacht aan een mogelijke positieve rol voor de psychiatrie en pleit ze voor een brug tussen een spirituele en reguliere behandeling. Ook gaat ze in op excessen die in de spirituele hoek kunnen ontstaan. Het tweede deel van het boek bestaat uit een serie gechannelde teksten over de Nacht van de Ziel met heldere, liefdevolle informatie over innerlijke groei en bewustwording. De tekst van de inleiding kun je [hier](#) lezen.

Uitgeverij: Zwerk. Als je het boek [hier](#) bestelt, ontvangt Pamela daar 5 % extra royalty's over. Toch weer mooi meegenomen in deze tijd.

Depressie

*ze zijn voorbij getrokken
 grauwe regenwolken
 mijn hart was triest
 vol van oude melancholie
 het pogend reiken vergeefs
 verlamde ledematen
 het brein een zwarte brij
 maanden van uitzichtloosheid
 putdeksels die vastgespijkerd leken
 verstikkend zwarte mist
 zij, die mij nabij bleven
 niet vluchtten voor die pijn
 hielpen te overleven*

© Marion Spronk

Liefdesbang

Hannah Cuppen schreef een boek over de dynamiek van verlatingsangst en bindingsangst, ook een thema waar veel hooggevoelige mensen de nodige ervaring mee hebben. Het heet *Liefdesbang*. Het komt komend voorjaar uit bij Ankh Hermes. Op de [Facebookpagina van Liefdesbang](#) kun je al allerlei informatie en inspiratie vinden. Zoals deze tekst:

*Zolang je Liefdesbang bent, trek je liefdesbange mensen aan.
 Zodra je zelf beschikbaar wordt voor de liefde,
 trek je mensen aan die deze liefde weerspiegelen.
 Hannah Cuppen*

Hoopvol bericht over fibromyalgie

Trudy ter Braak stuurde me een link naar een hoopvol artikel in de Las Vegas Guardian Express: [Fibromyalgia Mystery Finally Solved!](#) Researchers Find Main Source of Pain in Blood Vessels. 'Het zou fantastisch zijn als er een oplossing komt voor deze aandoening!'

Laat je eigen dichtbundel uitgeven bij De Wilg!

Marion Spronk meldt:

Dichters kunnen zich aanmelden, om hun meest geliefde gedichten uit te laten geven. Zij kunnen dan 'een Wilgje' laten drukken met hun eigen werk, onder eigen titel, en in een vaste vorm, aantal, en volume. De eerste serie, uitgekomen op 1 mei 2013, was een groot succes. Er deden 35 auteurs aan mee, met een totaal aantal boekjes van 1750 stuks.

Karakteristieken van een Wilgje:

- aantal bladzijden: 64, (dus 32 bladen). Voor teksten beschikbaar: 60 blz.
- formaat: 20,5 bij 16 cm.

De Sensitieve Pionier najaar 2013

- kleurencover en titel, verzonnen door de dichter, zodat het Wilgje een geheel 'eigen bundel' wordt
- aantal exemplaren die men als dichter minimaal moet afnemen: 25 stuks
- tegen een vaste prijs per bundel van 8 euro per stuk, ex.6% btw, dus voor 200.— euro ex btw. heeft een dichter 25 exemplaren van een eigen gedichtenbundel, met eigen titel, cover, tekst, voorwoord en eventueel illustraties.

Er moeten tenminste 30 dichters meedoen, wil dit project doorgaan. Individuele dichters kunnen ook meer exemplaren laten drukken. U moet dan rekening houden met veelvouden van 25 stuks. Uiterlijk op of voor 1 oktober 2013 moeten er voldoende aanmeldingen zijn binnengekomen bij Nadere informatie: dewilg@waaier.com of rob@waaier.com. tel. 0592-272991 (ook voice)

Vraag van Sabine Bosman

Veel hooggevoelige mensen hebben te kampen met forse bijwerkingen van medicatie. heeft iemand hier literatuur over of er oplossingen voor gevonden?

ont-luiken:

*heel voorzichtig
bibberend
je eerste stapje
voetje na voetje
wat een teder moment*

ont-luiken:

*heel voorzichtig
bibberend
een nieuw luikje open
weer een helder nieuw stukje
van het leven gewaar*

ont-luiken:

*heel voorzichtig
stapje voor stapje
worden wie je bent*

Marian van den Beuken

Kinderen – opvoeding – onderwijs

Meer liefde, aandacht en betrokkenheid in het onderwijs

Een lezeres van mijn boeken schreef me: 'Zoals er zo velen wellicht aan jou schreven, ben ik zo blij dat ik je boeken heb gekocht. Ik had het gevoel dat je mij beter kende dan wie ook. Ik ben 52 jaar en heb altijd gepionierd naar mijn gevoel, meestal in het onderwijs. Dat heeft me enorm uitgeput. Nu ik "alweer" met de bekende burnout thuis ben, heb ik je boeken intensief gelezen. Goh, wat een zegen, openbaring en goede-moed-pil!

Dank je daarvoor. Ik hoop ooit ook mijn beroep te maken van en vervulling te vinden in het uitdragen van meer liefde, aandacht en betrokkenheid. Dat is wat ons onderwijs nodig heeft en niet het

De Sensitieve Pionier najaar 2013

zoveelste controleorgaan dat cijfers, statistieken en verslagen eist van de “mensen” die daarin nooit te vangen zullen zijn! Een organisatie is, zoals jij terecht ook schrijft, een organisch gegeven dat als dusdanig zou gecoacht mogen worden. Ik heb gepend, gemarkeerd, onderlijnd en heel veel nota's achtergelaten in de boeken... heerlijk om stilaan als verloren gelopen ziel “thuis” te mogen komen, in mijn warme hart. Lieve en warme groet uit België ;). Je bent een STAR! Bie V.

Mijn vader lijkt op Barbapapa

In het prachtig vorm gegeven boek [Mijn vader lijkt op Barbapapa](#), maakte Hermelijn van der Meijden dertig portretten van nieuwtijdskinderen en hun ouders. Erik Buis vulde ze aan met indrukwekkende foto's. De kinderen, tussen de vijf en twaalf jaar, praten onbevangen over hun buitengewone ervaringswereld vol liefde, kleuren, geesten, engelen en vorige levens. Een aanrader voor iedereen die interesse heeft in de bijzondere kinderen die in deze nieuwe tijd geboren zijn. Ik heb er zelf erg van genoten. Uitgeverij Kosmos.

Stralend jij

Kom maar tevoorschijn, precies zoals je bent

Ik kijk je diep in de ogen,

ze spreken je bent welkom op aarde

Mijn handen in een kommetje

Mijn adem schenkt en schept het leven

ik leef, ik leef

Voeten diep geworteld, eeuwig verbonden

eeuwig gedragen,

eeuwig gekoesterd

door Moeder Aarde

Je bent welkom, zo welkom hier.

Maak het onzichtbare

zichtbaar

In verbinding met jezelf, je hart

een stralende zon

Kom maar tevoorschijn, precies zoals je bent

Mathilde Vandemoortele

Parels op internet

[Een mooie ontmoeting tussen spiritualiteit en wetenschap](#)

en ook een voorbeeld van een beminlijke en respectvolle dialoog die wel tot het gaatje gaat: Richard Dawkins interviewt filosoof en mysticus Satish Kumar (38 min.).

[One Man's Dream](#)

Een filmpje over Bald Eagle van Jan van der Greef.

De Sensitieve Pionier najaar 2013

'In my childhood I often had a dream in which I was an Eagle flying high in the sky, the ultimate freedom. In Alaska I had the privilege to see and enjoy Bald Eagles' (3.23 min.).

Het maakt veel uit welke woorden je gebruikt

De mensen negeerden deze blinde dakloze man totdat iemand de tekst op zijn bordje veranderde (1.47 min.).

Over lichaamsbeheersing gesproken. Kijken hiernaar leidt gegarandeerd tot onthaasting (7.43 min.).

Beannacht

*On the day when
the weight deadens
on your shoulders
and you stumble,
may the clay dance
to balance you.*

*And when your eyes
freeze behind
the grey window
and the ghost of loss
gets into you,
may a flock of colours
indigo, red, green
and azure blue
come to awaken in you
a meadow of delight.*

*When the canvas greys
in the curach of thought
and the stain of ocean
blackens beneath you,*

*may there come across the waters
a path of yellow moonlight
to bring you safely home.*

John O'Donohue

De volgende nieuwsbrief verschijnt december 2013

Marian van den Beuken

Coach – bewustzijnstrainer – dialoogbegeleider - publicaties – lezingen – workshops

info@desensitievepionier.nl www.desensitievepionier.nl

De Sensitieve Pionier najaar 2013