

De Sensitieve Pionier 16

Voorjaar 2015

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

Een jaar van veranderingen

Dit is een tijd waarin alles totaal anders loopt dan ik gedacht had. Een jaar geleden had ik niet kunnen voorspellen dat nu mijn huis te koop zou staan en dat ik met mijn lief en dertien andere mensen een oude school zou gaan kopen om er na een verbouwing leeftijdsbestendige appartementen in te gaan betrekken. Dit is in een notendop wat mij op dit moment bezig houdt. Dankbaar afscheid nemen van een huis in het buitengebied van Vlijmen aan een dijk waar we 21 jaar met heel veel plezier gewoond hebben en een nieuwe plek realiseren in Den Bosch, waar we de laatste fase van ons leven op een fijne manier kunnen doorbrengen, in goed nabuurschap met de andere bewoners van het complex. De school is een sfeervol monument en ligt tegenover een prachtig park. Hoe mooi kun je het treffen! De verbouwing begint na de bouwvakvakantie en zal volgend jaar zomer klaar zijn.

We vormen nu met onze toekomstige medebewoners een CPO-vereniging. CPO betekent Collectief Particulier Ondernemerschap. We worden hierbij deskundig begeleid door Stichting Kilimanjaro, dus we hoeven niet opnieuw het wiel uit te vinden, dat is heel fijn.

Dus toch ondernemer zijn, al ziet het er totaal anders uit dan ik vorig jaar dacht. Het doet me denken aan het mopje: Weet je hoe je God aan het lachten kunt maken? Vertel haar je plannen.

En nog steeds een sensitieve pionier, nu op het terrein van wonen voor ouderen. Het is grappig, ik ben van de generatie die zelf peuterspeelzalen en kinderdagverblijven heeft opgericht omdat ze er niet waren, de echte doe het zelve, zeg maar. En nu zorgen we zelf dat er voorzieningen komen waarin we tot op zeer hoge leeftijd een goed leven kunnen hebben. Wij organiseren zelf onze zorg, daar hebben we geen keukentafelgesprekken voor nodig.

[Stichting Kilimanjaro](#) formuleert het op haar website zo:

'De huidige 50+ generatie is zelfstandig, ondernemend en is gewend zelf de regie te voeren over het leven. Op het gebied van huisvesting hebben deze mensen vaak uitgesproken ideeën over hun woontoeekomst. Niemand wil later terecht komen in een zorginstelling waar nauwelijks ruimte is voor

een eigen invulling van levensstijl en zorg. Een droom is om samen met anderen een woongebouw te realiseren, helemaal passend bij de persoonlijke manier van leven. Een plek waar je tot je 100 bent wilt en kunt wonen.

Veel mensen denken en praten hier wel over maar nemen toch geen stappen om hun ideeën concreet vorm te geven. Want hoe zet je zo iets op? Waar vind je gelijkgestemden? Hoe kom je aan een mooie plek of goed gebouw en hoe regel je samen toekomstige zorg? En neem je de stap al op dit moment, nu je er voor je gevoel nog niet aan toe bent? Kilimanjaro geeft antwoord op deze vragen.'

Het loslaten van oude plannen en illusies gaat niet zonder slag of stoot. Het doet best pijn af en toe. Ik heb de afgelopen tijd veel plannen over werk moeten loslaten. Noodgedwongen, ze spoorden gewoon niet met de energie die ik ervoor had. Dan probeer je ze er nog een tijdje toch doorheen te jassen, tot je moet toegeven, dit gaat echt verkeerd. Zo leef je niet meer op een fijne manier. Toen ging ik echt luisteren naar mijn innerlijke stem, die eigenlijk al een hele tijd tegen me zei dat ik nu de hoogste prioriteit aan mijn thuisbasis moest geven. En met dit resultaat.



Ziehier onze huidige en toekomstige woonplek. Mocht je geïnteresseerd zijn in ons huis in Vlijmen of iemand kennen die op zoek is naar een heerlijke vrije plek met een grote tuin, kijk dan [hier](#).

Duunsche Landen

*we zagen de weidevogels
drie buizerds en leeuweriken
het speenkruid aarzelde nog wat
nederig in de wegberm*

*uitgebloeide wilgenkatjes
hingen wollig aan takken
ginds nog een paar wandelaars
verder ruimte en rust*

*de schrale landen liggen hier
al eeuwen in het Hunzegebied*

© Marion Spronk

Deze en komende tijd

Het gezamenlijk bezig zijn met het woonproject vraagt zoveel aandacht dat mijn werk op een heel laag pitje staat. Geen plannen dus op dat gebied. Ik heb nog wel wat ruimte voor cliënten die echt weten dat ze speciaal bij mij moeten zijn. De nieuwsbrief zal de komende tijd onregelmatig uitkomen. Vier keer per jaar kan ik niet meer beloven.

Boeken

De dag dat ik dit schrijf, is het dertien jaar geleden dat *Hooggevoeligheid als uitdaging* uit kwam. De afgelopen maanden las ik het opnieuw, en het was verbazend actueel voor me. Hier heb ik echt wat aan, dacht ik. De nieuwe en geactualiseerde druk in een nieuw formaat staat nu aangekondigd in de voorjaarsaanbieding van AnkhHermes en verschijnt op 16 juni. Deze versie is onder meer uitgebreid met het resterende deel van *Hooggevoeligheid als Levenskunst*. (Het andere deel staat in de nieuwe uitgave van *Hooggevoeligheid als kracht*). Je kunt het boek [hier](#) reserveren. Het kost € 9,99.



[Je kunt hier mijn andere boeken bestellen](#)

De Sensitieve Pionier 16 voorjaar 2015

Enkele reacties

Ik lees ***Het geluk van hooggevoeligheid*** met zoveel vreugde. Heerlijk al die herkenning en die positieve, Nederlandse, benadering. Er vallen zoveel dingen op hun plek. Kennelijk is het nu voor mij het juiste moment om dit te lezen. Heb direct *Meer zijn dan je brein* ook besteld. Ik ben 58 en na een paar heftige jaren waarin zo ongeveer alles overhoop is gegaan ontstaat er nu ook echt ruimte voor de gevoeligheid. Het is geweldig om je boek te lezen. Mijn gevoeligheid heeft me lang verward en een gevoel van zwakte gegeven. Dat wilde ik niet want dat was er al genoeg. Nu beleef ik het heel anders en jouw boek is daarbij een geweldige positieve ondersteuning. Ik ben er heel blij mee. M.S.

In *Het geluk van hooggevoeligheid* staat het gedicht *De kunst van het laten*. Fantastisch! Ik doe een cursus rouwbegeleiding bij Humanitas. Daar heb ik het laten lezen aan de leiding. Ze deelde het meteen uit aan iedereen en het gedicht behoort nu tot de cursusmap van ons. M.C.

De permanente staat van meesterschap is onthand zijn.

Hans Knibbe

De kunst van het laten

Uit: Het geluk van hooggevoeligheid

‘Naarmate ik ouder word, merk ik steeds meer dat geluk niet alleen voortkomt uit het doen maar vooral ook uit het laten. Onze maatschappij is nog erg gericht op het doen, al groeit de aandacht voor het zijn. Het is onmogelijk om een continue stroom van inspiratie te houden als je alleen maar in de actie zit. Stilstaan, stil zitten, stil liggen, verteren, is op zijn tijd zeker zo belangrijk. Het gaat om de balans tussen doen en laten en die is voor iedereen verschillend. Hooggevoelige mensen hebben regelmatig tijd nodig om te mijmeren. Wat zit je nou te niksen? Ik verteer, ik broed, ik rust uit. Even niks! Ook hierin kunnen hooggevoelige mensen pioniers zijn.

Laten is niet alleen maar niet doen. Laten is ook:

*niet willen,
niet willen hebben,
niet willen gebruiken,
niet willen veranderen,
niet willen betwisten,
niet iets willen zijn,
je niet verzetten.*

*Laten is
niet opvullen,
geen taak op je nemen,
niet iets voor een ander oplossen,
al dringt die nog zo aan,
de ander zijn anders zijn,
zijn eigendom,
zijn problemen,*

*zijn verdriet
en zijn onvermogen gunnen,*

*Laten is
geduld,
je niet iets toe willen eigenen
wat niet van jou is,
wetend
dat al je behoeften vervuld zullen worden,
dat je verlangen
verlangen mag zijn zo lang als dat nodig is.*

*Laten is
met lege handen durven staan,
de leegte aankijken,
ontspannen,
alleen maar zijn met wat er is,
zowel in als buiten jezelf,
vertrouwend op de juistheid
en het bestaansrecht
ervan.*

*Laten is
actief en alert aanwezig zijn
bij wat zich aandient
zonder in te grijpen,
op je handen zitten,
het ongemak verdragen van niet doen
en zo steeds meer groeien
naar wel-lustig genieten,
de ruimte voelend tussen uit- en inademing,
eb en vloed,
luisterend naar het veranderende tij.*

*Laten is
voldoening voelen
na gedane arbeid,
in de leegte
ruimte laten ontstaan
voor nieuwe inspiratie'*

In deze fase van mijn leven is laten vooral: moed en vertrouwen hebben om de dingen te laten gebeuren en stap voor stap doen wat nodig is.

*Worrying is using your imagination to create something you don't want.
---Abraham*

Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

Eerste internationaal congres voor Hoogsensitiviteit op 12 mei 2015

Symposium Hoogsensitiviteit: Ga voluit met je Talent! Op 13 mei 2015

Zie www.hoogsensitiefcongres.be. (Scroll op de homepage ook even naar beneden en bekijk het filmpje).

Het vredeboek, het vreugdeboek, De Tao voor kinderen, tekst 26



Rustig en zorgvuldig.

*Omdat je de dingen goed doet, kun je vrolijk zijn.
Omdat je het rustig aan doet, kun je genieten*

*Slimme reizigers genieten en passen goed op hun bagage.
Hoe mooi het uitzicht ook is, ze blijven kalm.*

*Eigenlijk ben je altijd op een bijzondere reis.
Samen met alle mensen en alle spullen om je heen.*

*Als je begrijpt hoe bijzonder je levensreis is,
dan ga je er natuurlijk zorgvuldig mee om.
Als je er rustig en vrolijk van geniet, dan ben je oneindig rijk.*

www.tekensvanleven.nl, [George Burggraaff](#) foto, [Roeland Schweitzer](#) tekst

Cantata del Luna

*een kring van vrouwen
zingt een lied voor de maan
zij dansen de cirkel rond
verbonden door hun handen*

*de maan groeit vol, de maan krimpt in
beïnvloedt de getijden
vrouwen vereren haar eeuwen lang
ZIJ kent hun levensloop*

*op komen en vergaan
van alle maan-d-stonden*

© Marion Spronk

Parels op internet

Je vibratie verhogen naar de frequentie van je intuïties en dromen

Het is niet gemakkelijk om in gewone taal energetische processen uit te leggen. [Penney Peirce](#) kan dat als geen ander. In dit filmpje legt ze op een heldere en praktische manier uit hoe intuïtie werkt, hoe je er mee kunt werken en hoe je je trilling kunt verhogen. Ze is een van de eerste pioniers op dit gebied en werkt sinds 1977 met organisaties als het in San Francisco gevestigde Center for Applied Intuition, The Institute for the Study of Conscious Evolution, and The Intuition Network. Ze schreef onder meer het boek [Verhoog je trillingsfrequentie](#).

[Olifantjes](#) zijn altijd leuk.

[Ken Je Mij](#), Trijntje Oosterhuis, begeleid door gitaarvirtuoos Leonardo Amuedo.



De Sensitieve Pionier 16 voorjaar 2015

Doe het!

*stel wat je van plan was
niet langer uit
vandaag en morgen
gaan altijd voorbij*

*wilde je gaan zeezeilen
doe het, al word je zeeziek
wilde je op pelgrimsreis
ga je voeten achterna*

*wilde je kabouter zijn
ga dromen in het bos
wilde je pinksterbloem zijn
doe dat dan op dit moment*

© Marion Spronk

De Sensitieve Pionier

Marian van den Beuken

Coaching - publicaties – lezingen – workshops

info@desensitievepionier.nl www.desensitievepionier.nl