

Dialogo Winter 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.

De schaduw van de winter

De winter is nu echt begonnen. De bomen zijn kaal, de natuur heeft haar energie naar binnen getrokken. De zaden en bollen liggen te rijpen in de aarde. Iemand zei eens: de winter is de tijd waarin je kunt leren, het donker te verdragen. Ik zelf voel dat die tijd weer is aangebroken. Ik heb me er tegen verzet, ik wilde er niet aan deze keer. Maar er is niet aan te ontkomen. In de winter worden er duistere plekken in mijzelf heel voelbaar. Dat komt in andere seizoenen natuurlijk ook wel voor, maar dan is er meer afleiding. De winter is kaal, ik word op mezelf teruggeworpen als mijn onbehagen groeit. De diepe wateren en de innerlijke ijsbergen komen in beweging. Ik probeer het tegen te houden, ik wil dit niet voelen. Ik speel spelletjes op de computer tot ik er helemaal suf van word. Dat levert veel commentaarstemmen op: zit je tijd niet zo te verdoen, er moet nog van alles gebeuren en je doet niets, oordelen genoeg. Ik probeer het er maar gewoon te laten zijn. Af en toe voel ik een stroom van een oeroud verdriet door me heen trekken, ik weet niet waarover, ik weet niet eens of het van mij is. Misschien is het wel gewoon het verdriet van de wereld. Mijn energie trekt steeds naar datgene wat in mij gebeurt, naar die innerlijke stromingen. Ik voel hoe ik meegezogen word. Ik zeg regelmatig mijn zelfhulpzinnen: Het spijt me, vergeef me, dank je wel, ik hou van je. Ik zeg ze, maar ik kan me er niet mee verbinden.

Totdat ik me, op een ochtend wakker wordend, opeens realiseer dat ik zelf degene ben die kan vergeven. Kan ik dat??? Ja. Opluchting trekt door me heen. Ik vergeef degene in mijzelf die meegezogen wordt. Meteen voel ik hoe mijn hart zacht wordt. Gelukkig, het is niet alleen maar Luctor et emergo¹, ik ben ook meester en schepper. Ook al lijkt het soms even niet zo, ik kan zelf richting geven aan mijn leven. En ik word geholpen. Daar is de inspiratie weer waar ik zo lang naar op zoek was. Ze is altijd precies daar waar ik ben, ik hoef alleen maar de goede kant op te kijken.

Kort geleden was ik bij een toneelstuk over de dichter Rainer Maria Rilke². De locatie was een boerenschuur. Er is een scène die in mijn geheugen en in mijn hart gegrift staat. Een bijna naakte man wil een gedicht maken over het object dat voor hem staat. Het doet het meest denken aan een kleine kooi. Hij kruipt er in en het deurtje wordt gesloten. Hij past er net in. Hij zit gevangen. De andere acteurs slaan tegen de tralies, gooien modder over hem heen, besproeien hem met water, gooien voorwerpen naar hem. Hij brult wanhopig, hij kan er niet uit. Tenslotte vindt hij bovenin een opening en richt zich op. Hij ontlad zich in een hartstochtelijke tekst vol pure schoonheid.

Inspiratie krijgt geen vat op mij als ik het leven vermijd. Ik moet bereid zijn, de comfort zone te verlaten, de uitersten van het leven mee te maken, alles te voelen en te ervaren, me

¹ Luctor et emergo staat in het wapen van Zeeland en betekent: Ik worstel en kom boven.

² Het stuk heet Rainer Maria en wordt gespeeld door De warme winkel & D*Amor. Zie www.damor.nl.

desnoods te laten kooien en bekogelen, al is het maar door mezelf. Het is allemaal onderdeel van het creatieproces.

Als ik nu terugdenk aan die koude boerenschuur begint de zon te schijnen in mijn hart. Er is geen grond om mijzelf te veroordelen. Er is niets mis. Ik ervaar even de schaduwkant van het bestaan. Dat is alles. Ik mag de regie loslaten en me toevertrouwen aan het leven.

Wonderlijk wat er allemaal op je pad komt als je met een bepaald thema bezig bent. Zo kwam ik op internet de website <http://www.beweegreden.org> tegen. Daar vond ik naast allerlei andere inspirerende teksten ook de volgende informatie over het wapen van Zeeland:

***Luctor et Emergo: ik worstel en kom boven,
Nehalennia komt boven water.***

In 1602 werd de spreuk bij het Zeeuwse wapen: Domine Serva Nos Perimus (Heer redt ons, wij gaan ten onder, vervangen door Luctor et Emergo (ik worstel en kom boven). In 1647 werden na een storm in de duinen bij Domburg op Walcheren ruim 30 altaarstenen gevonden. Een groot deel van de stenen ging verloren tijdens een brand in de kerk van Domburg in 1848, waar de vondst was opgeslagen. In de tweede en derde eeuw lag nabij Domburg, langs een vaarroute naar Engeland en Frankrijk, een tempel voor de godin Nehalennia. Misschien is het oude Domburg het vroegere Walacria geweest, waar Willibrord in het begin van de 8e eeuw preekte en 'afgodsbeelden' heeft verwoest. Misschien dat hier ook de beelden van Nehalennia onder 'vielen'? Later verdween het oude Domburg voorgoed in zee. 323 Jaar later, in 1970, haalde de visser K. Bout bij Colijnsplaat bij toeval een aantal fragmenten van twee altaren van de zeebodem. Bij een nadere zoekactie werden er zo'n 240 beelden en votiefstenen, gewijd aan Nehalennia, naar boven gehaald. Op een gegeven moment zijn deze tempels onder water geraakt. En misschien ook wel ons besef dat daar eens wijze priesteressen een godin aanbeden.

De komende tijd

Lezingen:

- woensdagavond 21 januari 2009, Bibliotheek Leek (Groningen), Hooggevoeligheid als kracht, Waezenburglaan 53, 9351 HC Leek, aanmelden: 0594-513069
- vrijdagavond 6 maart, Centrum Viteu, Hooggevoeligheid als kracht, Pottervenweg 6, 5813 BJ, IJsselstein (L). aanmelden: 0478 561900
- woensdagavond 1 april organiseert het Noordelijk Vrouwenennetwerk de lezing Hooggevoeligheid en leiderschap in Leeuwarden. Iedereen is welkom. Informatie en aanmelden: Jeltine Zijlstra, jeltinezijlstra@chello.nl.

Wijze vrouwen Cirkel

Op zaterdag 28/2, 14/3 en 28/3 start ik samen met Marion Gulpers een nieuwe Wijze Vrouwen Cirkel in Amstelveen op. Meer informatie en aanmelding op www.trueinsight.nl. Kijk ook bij *Wijze Vrouwen Cirkel* elders op mijn website.

Workshop Hooggevoeligheid als kracht in Frankrijk

Van 16 tm 22 augustus geef ik een uitgebreide workshop Hooggevoeligheid als kracht in Sanssat in de Auvergne. We beschikken daar over een prachtige locatie: Een kasteeltje, omringd door een parkachtige tuin met aangrenzend een beeldentuin met vijvers en terrassen. Het is gelegen in de stilte en de vredige sfeer van de campagne tussen wijn- en zonnebloemvelden. In de verte zie je de heuvels die het begin van het Central Massif vormen. We zullen onder meer aandacht besteden aan de volgende thema's:

- In het centrum van je eigen leven staan
- Je eigen pad eren
- Veiligheid in jezelf creëren
- Positief omgaan met behoeften en gevoelens
- Leven vanuit innerlijke rust

Prijs workshop: € 220

Logies prijzen (vol pension) liggen tussen € 370 en € 495. Er is beperkte mogelijkheid om te kamperen.

De folder komt in januari uit. Je kunt hem aanvragen via marbeuk@gmail.com.

Meer informatie over de locatie en logeermogelijkheden: <http://www.yolandecentredart.nl>.

*Nieuw zaad wortelt het diepst op de plaatsen die het leegst zijn.
C.P. Estés*

Onderzoek hooggevoelige zelfstandige ondernemers

Dit is een oproep aan hooggevoelige zelfstandige ondernemers (daarbij reken ik ook trainers, coaches, therapeuten). Veel hooggevoelige mensen zijn ooit uit een reguliere werksituatie gestapt om voor zichzelf te beginnen. Ze hopen daardoor hun kwaliteiten beter te kunnen ontplooien en meer voldoening in hun werk te vinden. Momenteel ben ik bezig met een onderzoek naar successen en valkuilen van hooggevoelige ondernemers. Ik wil daarover een stuk plaatsen in een volgende nieuwsbrief. Ik zou het heel fijn vinden als je hierover een paar vragen zou willen beantwoorden. Dat ik je dit durf te vragen, komt doordat mijn eigen ervaring met het beantwoorden van dit soort vragen is dat ik zelf ook weer meer helderheid krijg over mijn (werk)situatie. Alvast heel erg bedankt! Antwoorden graag opsturen naar marbeuk@gmail.com.

Dit zijn de vragen:

1. Sinds wanneer werk jij als zelfstandige?
2. Wat is het doel van jouw onderneming/praktijk?
3. Ben je ingeschreven bij de kamer van koophandel?
4. Wat heeft je de afgelopen jaren de meeste voldoening gegeven?
5. Wat is het speciale van jouw praktijk/onderneming, m.a.w. wat is jouw 'unique selling point'?
6. Welke aspecten van je hooggevoeligheid kun je in dit werk kwijt? Kun je kort omschrijven op wat voor manier?
7. Tegen welke problemen loop je als hooggevoelig mens in dit werk aan? Wat zijn valkuilen?
8. Wat heb jij als hooggevoelig mens nodig om goed in je werk te kunnen functioneren?
9. Kun je met dit werk het inkomen verwerven dat je wenst?

10. Waar zou je ondersteuning op kunnen gebruiken?
11. Wat voor tip zou je andere hooggevoelige zelfstandige ondernemers willen geven?

Vrede?

*engelen vragen niet
de wereld te verbeteren
vrede in eigen hart
is méér dan genoeg*

*het is zo eenvoudig
we denken te veel
vergeten de liefde
die ons gegeven is*

Marion Spronk

Van overgevoeligheid tot hooggevoeligheid of: van kneusje tot Engel³

door Gerrit Gielen

Veel mensen zijn overgevoelig. Ze kunnen het lawaai, de agressie en het jachtige tempo van de moderne samenleving slecht verdragen. Ze hebben vaak last van psychosomatische klachten en slapeloosheid. Wat anderen vanzelfsprekend vinden, gewoon meedoen met de rest, is voor hen een hele opgave. Een gezellig feestje met de familie is voor hen vaak een ramp.

Als kind werden ze vaak slecht begrepen en aanvoeld. Omdat ze moeite hebben om voor zichzelf op te komen en vaak wegdromen is de schooltijd ook vaak onaangenaam geweest. Een succesvolle maatschappelijke carrière is meestal ook niet haalbaar voor hen: het is vaak een beetje meesukkelan aan de rand van de samenleving. Meedoen met het normale leven wordt als heel uitputtend ervaren. Door dat alles is het zelfbeeld ook niet geweldig: het hangt meestal aan elkaar van de minderwaardigheidsgevoelens. De gedachten zijn vaak somber en kunnen eindeloos door het hoofd malen. Dit bovenstaande beeld is natuurlijk een beetje een karikatuur. Toch zullen velen er zich in herkennen.

Laten we nu eens even wat positieve kanten van overgevoelige mensen opnoemen. Ze houden van rust en vrede, en ze verlangen ernaar in harmonie met hun medemensen te leven. Ze zijn gevoelig voor schoonheid, met name die van de natuur, ze zijn heel invoelend en staan open voor het spirituele. De fantasie is rijk. En ze merken, vaak tot hun eigen verbazing, dat als een ander echt problemen heeft, zij vaak opgezocht worden om mee te praten. Wat is er nu echt aan de hand met deze mensen? Het antwoord is dat ze niet overgevoelig zijn, maar hooggevoelig.

Wat is hooggevoeligheid?

Alles heeft een bepaalde sfeer, een uitstraling, een bepaalde trilling: bloemen, de zon, mensen, dieren, planeten, maar ook de menselijke samenleving als geheel. Je bent hooggevoelig als

³ Met toestemming overgenomen van www.gerrit-gielen.nl.

jouw uitstraling, jouw innerlijke trilling, te mooi en te verfijnd is voor die van de menselijke samenleving.

Denk eens aan een hele mooie engel die vanuit een prachtige hemel neerdaalt en geboren wordt in een menselijke lichaam in een moderne metropool. Zo'n engel begrijpt niets van al het lawaai, de drukte en de lelijkheid van de wereld om zich heen. Waar is de schoonheid en rust van de natuur, waar zijn de bloemen? Waar is het diepe innerlijke weten, het gevoel van eenheid met de kosmos?

Hij voelt zich naar en vervreemd, de omgeving voedt hem niet. Hij gaat denken dat er iets mis met hem is en wordt terneergeslagen en verdrietig. Hij voelt zich niet thuis, trekt zich terug in zichzelf en er is een vaag verlangen naar een andere wereld. Zijn omgeving gaat hem zien als een dromer die de feiten niet onder ogen wil zien.

Zijn licht verzwakt: hij was hooggevoelig, hij wordt overgevoelig.

Je kunt je natuurlijk afvragen waarom die engel incarneert op aarde.

Er zijn heel veel engelen geïncarneerd op aarde, en iedere engel heeft zijn eigen reden om dat te doen. Maar er is ook een algemene reden: om de aarde te helpen. Door de aanwezigheid van al die engelen, van al die lichtpuntjes, wordt de menselijke samenleving als geheel wat lichter en gevoeliger. Wordt de trilling van onze wereld als geheel wat verhoogd. En dat gebeurt vooral als die engelen weer weten wie ze zijn, weer zelfvertrouwen krijgen: dan gaat hun licht pas echt stralen.

Stel nu jij bent die engel.

Wat kan jij dan doen om weer te gaan stralen, om je overgevoeligheid om te zetten in hooggevoeligheid?

Stap 1 – Besef dat je een engel bent.

Besef dat je een engel bent, en laat zien dat je dat bent. Geloof in je eigen licht, in je eigen scheppende vermogens en overwin de angst om jezelf te laten zien. Dit is de eerste stap.

Hoe bereik je dit, hoe kom je tot dit besef?

Om dit te bereiken is het belangrijk om contact te maken met het spirituele. Leer de wereld te zien vanuit een spiritueel perspectief, word je weer bewust van die tijdloze werkelijkheid vol schoonheid en liefde waar je oorspronkelijke vandaan komt; de wereld waar je thuis hoort. Je hebt die wereld altijd al gevoeld, ga geloven in de werkelijkheid van die wereld.

Op het moment dat je dat contact maakt, maak je ook weer contact met je diepste innerlijke kern en ga je weer voelen wie je bent. Je wordt je weer bewust van het feit dat jouw bewustzijn eeuwig is, dat jouw bewustzijn een scheppende bron van kracht en licht is.

Op het moment dat je het bestaan van die andere wereld begint te voelen en te beseffen, gaan de oordelen van de menselijke samenleving veel minder zwaar wegen. Je beseft dat het maar tijdelijk is en dat deze rumoerige, hectische samenleving ooit zal verdwijnen om plaats te maken voor een mooiere, gelukkiger en vrediger samenleving. Wat deze samenleving over jou denkt, jou altijd verteld heeft is niet meer zo belangrijk. Het gaat er om wat jij komt doen, hoe jij je licht hier neer zet. Door dit alles te gaan voelen, ontsteek je je eigen licht. En licht schept en transformeert. Je zult merken dat je omgeving gaat veranderen, dat de mensen anders op jou gaan reageren.

De dingen beginnen makkelijker te gaan, je wordt serieuzer genomen.

Je hebt een belangrijke stap gedaan in de overgang van overgevoeligheid naar hooggevoeligheid.

Stap 2 – Word je bewust van je mannelijke energie.

Je kunt je licht pas echt geven als je het ook niet kunt geven. Als je geen 'nee' kunt zeggen, heeft je 'ja' geen betekenis. Leren grenzen stellen en voor jezelf leren opkomen is cruciaal.

Als je dit niet doet, stroomt je energie in een bodemloze put en zul je je voortdurend zwak en leeg voelen.

Om dit te kunnen bereiken is een goed contact met je eigen mannelijke kracht nodig. Veel spirituele mensen hebben een negatief beeld van de mannelijke energie. De mannelijke pool van de werkelijkheid wordt geassocieerd met geweld, onderdrukking en agressie; wordt gezien als niet spiritueel. Als gevolg van deze manier van denken hebben veel spirituele mensen moeite om in hun kracht te treden. De oplossing hiervan is leren in te zien dat er helemaal niets mis is met de mannelijke kant van de werkelijkheid; de disbalans tussen het mannelijke en vrouwelijke is het probleem. Door het mannelijke als minderwaardig te beschouwen, verzwakken mensen zichzelf ernstig. Met name bij gevoelige vrouwen kan dit het geval zijn. Vooral als je je in een proces van spirituele ontwikkeling bevindt, is het contact maken met de mannelijke energie van enorm belang.

Zodra je stap één gezet hebt, ga je je energetisch onderscheiden van je omgeving. Je licht wordt opgemerkt. Je krijgt dan te maken met wat ik 'zuigers' noem. Dit zijn mensen of iets anders, bijvoorbeeld de organisatie waar je werkt, die zich gaan laven aan jouw energie. Ze zuigen energie van je weg zonder er iets voor terug te geven. Als je dan niet leert jezelf te beschermen tegen je omgeving, loop je vast.

Gebruik hiervoor je mannelijke kracht. Bemint de man in jezelf, vertrouw hem. Laat hem de vorm aannemen van een zwaard in je hand dat de banden tussen jou en alle energiezuigers afkapt.

Een belangrijke valkuil bij het doeltreffend gebruiken van de mannelijke energie kan liggen in het idee van gelijkwaardigheid. "We zijn allemaal gelijk dus ik mag me niet onderscheiden van een ander, ik mag niet anders zijn dan een ander, ik moet alles eerlijk delen met een ander." Het idee van gelijkwaardigheid is op zichzelf juist. Op het niveau van de ziel zijn we gelijkwaardig, op het niveau van manifestatie echter niet. De ene mens is veel meer in staat het licht van zijn ziel te laten stralen dan een ander. Door dit niet te willen zien, geven we zuigers alle kans.

Juist mensen die veel uitstralen, die veel te geven hebben, moeten dit kostbare beschermen. Kijk goed aan wie en aan wat je jezelf geeft. Niet iedereen is klaar voor jouw energie. Laat het mooie en kostbare in jezelf niet omlaag halen door anderen die zo ver nog niet zijn. Gebruik hiervoor je mannelijke energie.

Stap 3 – Besef dat de aarde je vriend is.

Veel overgevoelige mensen voelen een weerstand tegen het leven op aarde. Die weerstand is in de eerste plaats een heel logisch gevolg van het feit dat ze zich niet thuis voelen in de moderne westerse samenleving. De energie van die samenleving klopt niet met hun eigen energie en werkt vervreemdend. Ze willen hier weg, ze herinneren zich onbewust hun spirituele herkomst en ze verlangen er naar om daar weer te zijn. Het verschil tussen het lawaaierige menselijke samenleven met zijn grootschaligheid, zijn anonimiteit, al zijn angsten en agressie enerzijds en de hemelse sfeer met zijn rust, schoonheid en liefdevolle harmonie anderzijds, is groot, heel groot.

Daarnaast speelt er ook iets anders een rol. Gevoelige mensen voelen ook vaak heel goed aan wat er in vorige levens op aarde is gebeurd. Vaak dragen zij herinneringen met zich mee aan oorlogen, vervolgingen en andere vormen van agressie. Herinneringen waarin zij het goede probeerden te doen en op een gewelddadige manier werden afgewezen.

Om deze weerstand te overwinnen is het belangrijk om het verschil te leren zien en voelen tussen de energie van de menselijke samenleving en die van de aarde zelf.

Zoek daarvoor eens een mooie plaats in de natuur op. Ga op een doordeweekse dag zodat het rustig is. En voel de sfeer daar, de rust. Stel je hart helemaal open voor die plaats, voel alle

energieën die er zijn, en voel dat er naast jou ook allerlei andere wezens zijn, elfen, kabouters, nimfen. Wezens die heel nauw met de aarde samenwerken. Voel dan de aarde zelf. Dit is de aarde waarvoor je gekomen bent, dit is de aarde die jou wil helpen. Stel je hart open voor haar energie en liefde.

Door deze verbinding aan te gaan kun je werkelijk gaan staan, werkelijk stralen in de wereld. Je kunt de wereld veranderen, mooier maken. Er zal een plaats hier op aarde ontstaan waar jij je thuis voelt. Een plaats die uitgroeit tot een stralend punt van licht dat de wereld om je heen transformeert. Overgevoelige mensen verbergen zich voor deze wereld, hooggevoelige mensen laten hun stralende licht zien aan deze wereld.

Stap 4 – Gebruik de vrouwelijke energie om nog gevoeliger te worden.

De vrouwelijke energie kan het verschil uitmaken tussen angst voor de ander en liefde voor de ander. Ze maakt dat je door de ruwe bolster van de ander heen kunt prikken en de blanke pit kunt zien. In ons hart zijn we allemaal goed, in het hart van ieder zit God.

Je kunt de vrouwelijke energie in jezelf gebruiken om nog gevoeliger te worden, nog dieper in de ander te duiken en om die ander werkelijk te begrijpen. Dit kan je helpen agressief of kwetsend gedrag van een ander los te laten en te relativiseren. Dit wordt mogelijk zodra de mannelijke energie in jezelf voldoende krachtig is om de vrouwelijke te beschermen.

Als we gekwetst worden door iets wat een ander zegt, worden we vaak niet gekwetst door de woorden zelf, maar door onze eigen overgevoelige interpretatie van die woorden. Meestal zijn ze niet zo bedoeld, maar zijn het gewoon oppervlakkige uitspraken die niet op de persoon gericht zijn. De vrouwelijke energie gebruiken om wat dieper in de ander te duiken kan ons hiervan bewust maken. Door gebruik te maken van deze energie gaan we enorm veel lichtjes zien in de soms donkere wereld om ons heen. Nog gevoeliger worden is een stap naar het hart van de medemens, en dat is vaak veel mooier en warmer dan we denken. Door het licht in het hart van de ander te zien, gaat dat licht sterker branden.

Dit gevoeliger worden werkt bovendien in twee richtingen: wij zien niet alleen de ander beter, de ander ziet ons ook beter. Hij merkt bij jou iets gevoeligs, iets warm en moois op dat hij niet eerder had gezien; door de ander te erkennen, erkent de ander jou. Hierdoor begin je je thuis te voelen op aarde.

Tot slot: Leven als engel is leven in evenwicht

Ieder mens geeft en ontvangt. Willen we geestelijk en lichamelijk gezond blijven, dan moeten we in energetisch evenwicht zijn met onze omgeving, dat wil zeggen dat de gevende en ontvangende stroom met elkaar in evenwicht moeten zijn.

Op het moment dat we meer gaan stralen, meer gaan leven als Engel, de transformatie maken van overgevoeligheid naar hooggevoeligheid, dan wordt de gevende stroom groter. We stralen dan veel meer licht uit; zonder dat we dat zelf weten zetten we onze omgeving in een mooi scheppend licht. Die energie wil bij ons terug komen, vaak in de vorm van fysieke overvloed. Dit levert vaak problemen op. Veel overgevoelige mensen geloven niet dat het leven mooi, rijk en overvloedig kan zijn. Ze denken dat dit niet mag, dat ze het niet waard zijn en blokkeren de energiestroom die hen overvloed wil schenken. De calvinistische sfeer die hier in Nederland in de lucht hangt ondersteunt dit denken. Angst en twijfel slaan toe en houden het goede tegen.

Wees hier attent op. Controleer bij jezelf of je je wel openstelt voor alles wat het universum jou wil geven, voor alle liefde die er voor jou is.

Zolang je niet ja zegt tegen het universum, heb je eigenlijk ook nog geen ja gezegd tegen jezelf. Zeg daarom een onvoorwaardelijk liefdevol ja tegen jezelf, tegen alles in jezelf. Het accepteren van de ontvangende stroom wordt daarna vanzelfsprekend.

*Het leven is geen zaak die geleid moet worden,
maar een mysterie dat geleefd wil worden.
Osho*

Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

Netwerken op internet

Sinds enige tijd beweeg ik me op enkele netwerken op internet. Ik vind het boeiend omdat ik er allerlei nieuwe mensen tref waar ik op de een of andere manier een link mee blijf te hebben. Zo heb ik bijvoorbeeld Marion Gulpers, met wie ik komend jaar een Wijze Vrouwen Cirkel op ga starten in Amstelveen, via zo'n netwerk leren kennen. Zo'n netwerk heeft verschillende groepen, waar je ook weer lid van kunt worden. Ik ben bijvoorbeeld zelf lid van de groepen Coaches, Geweldloze communicatie, Spiritualiteit: integratie in het dagelijkse leven, in de business en in de maatschappij, Media. Je presenteert je door een aantal gegevens over jezelf in te vullen, eventueel met een foto erbij. Je kunt ook bijeenkomsten, workshops e.d. die je aanbiedt, op het netwerk aanbieden. Ik noem hier twee netwerken:

- **Spiritueel ondernemers netwerk**, <http://spiritueelondernemersnetwerk.ning.com>. Dit heeft zowel een uitgebreide informatiesite als een netwerk. Je kunt er gratis lid van worden. Om er rond te kunnen kijken moet je je eerst aanmelden.
- **Xing**, www.xing.com/go/invita/10803729. Ook hier moet je je eerst (gratis) aanmelden om er rond te kunnen kijken. Je kunt gratis lid blijven, je kunt ook betaald lid worden, dat levert een aantal extra voordelen op.

De Energy Switch

Sylvia van Zoeren heeft een aantrekkelijk en praktisch boek geschreven voor mensen die zich dieper willen ontspannen, zich beter willen concentreren, en zich fit en helder willen voelen. De Energy Switch is een eenvoudige methode om dagelijks je aura en je stemming positief te beïnvloeden. In het boek staat uitgelegd hoe het werkt. Een cd is bijgevoegd. Ik heb hem zelf al een aantal malen gebruikt en ik ontspan me iedere keer zodanig dat ik in slaap val. Heerlijk! Het boek is smaakvol en vrolijk uitgevoerd, in mooie kleuren. Het kost € 19,95. Meer informatie en bestellen: www.energyswitch.nl.

Diepgang en rust op tv

Het grootste aanbod op televisie bestaat uit entertainment en informatie. De informatieve programma's als actualiteiten en nieuws belichten dan meestal de problemen en negatieve kanten van de wereld waarin we leven. Op tv is er nog maar weinig aandacht voor inspirerende, vernieuwende onderwerpen.

Maar dat gaat binnenkort mogelijk veranderen. Er is namelijk een nieuwe omroep in oprichting die programma's met diepgang en rust op een ongekleurde en onpartijdige manier onder de aandacht wil brengen. Deze Vrije Omroep wil zich richten op spiritualiteit, wetenschap en persoonlijke ontwikkeling. De belangrijkste doelstelling nu is het behalen van 50.000 leden vóór 1 april 2009 zodat men kan gaan uitzenden via het publieke bestel.

Zie www.vrijeomroep.nl. Bron: www.zinfo.nl

Sony, Xerox en Bosch geven groene patenten gratis weg

"Duurzame ontwikkelingen mogen niet geremd worden omdat wij het patent op groene vindingen hebben." Onder dat motto geven grote concerns patenten voor duurzame productie vrij. Sony startte deze "Eco-Patent Commons", maar Bosch, Dupont en Xerox Corporation

hebben zich onlangs aangesloten. Onder de nieuwe uitvindingen een technologie van Xerox om tijd en kosten te besparen bij het verwijderen van giftige stoffen uit water en grond. DuPont geeft een patent vrij waarmee niet recyclebaar plastic kan dienen als kunstmest. Bosch stelt technologie ter beschikking waarmee overbodige warmte in automobielen in bruikbare energie kan worden omgezet. Sony gaf eerder techniek vrij om optische schijven te recyclen. Bron: <http://www.peopleplanetprofit.be>

De organisatie **Gezonde Gronden** maakt mogelijk dat burgers uit de Zuid-Westhoek van de Randstad in de nabije toekomst uit hun eigen stad en regio kunnen eten van gezonde grond. Een gezonde bodem geeft gezonde planten, gezonde dieren en ook gezonde mensen. Gezonde Gronden vlecht een levend netwerk van betrokken burgers, boeren en ondernemers tot een regionale groene economie. Gezonde Gronden verbindt stad en platteland, geeft voorlichting, instructie en advies hoe gezond voedsel te produceren/consumeren, boeren te behouden voor de Randstad, boeren te steunen die met hun bedrijf willen omschakelen naar een gezonde bodem, het Groene Hart te behouden voor ons en onze kinderen. Zie <http://gezondegronden.nl>.

Ho'oponopono

In de vorige nieuwsbrief stond een artikel over de Hawaiaanse zelfgenezingsmethode ho'oponopono. Op <http://therainbowcentre.net/HO-OPONOPONO> vind je een engelstalig artikel hierover en twee video's.

Rustmoment achter de computer

Op www.aandachttraining.info/downloads.html kun je een gong downloaden. Ik heb hem zelf zo ingesteld dat hij ieder uur klinkt. Zo weet ik zeker dat ik ieder uur dat ik achter de computer zit een moment heb dat ik terugschakel en bewust naar binnen ga. Op deze website kun je ook twee mooie meditatie's downloaden.

Hoe kun je je borsten beschermen?

De afgelopen tijd ontving ik twee mailtjes die met het voorkomen van borstkanker te maken hebben. Ik deel ze graag met jullie. Het eerste kreeg ik op de valreep, waardoor het niet meer lukte, het in het Nederlands te vertalen.

massage

Here's a five star little tip that is vitally important to all women and the men that care about them! Breast cancer is in the forefront of the minds of millions of women and the men who care about them. Many women feel powerless against this disease, but there are things that can be done to help keep your breasts healthy.

1. Under each breast right along the bra-line is a half-moon arrangement of neurolymphatic reflex points. Massage these vigorously for about 30 seconds. This is done by using a finger or thumb to massage each point along the underbra line with a circular motion. If the points are painful when massaged in this way, that means they REALLY need this treatment. It is especially important to perform this massaging of the neurolymphatic reflex at the end of the day when the bra comes off.
2. In the same manner, massage along the outer side of each breast from the underbra line to the armpit.
 1. These simple massage techniques can be done each time you remove your bra and they can help keep natural healthy energies flowing in your breasts. If an under-wire bra is worn, it is even more important that this technique be done. The under-wire (whether it is metal or plastic) cuts off the energy flow to these neurolymphatic reflex

points. Making sure to massage the points vigorously and often helps to restore the energy flow and keep the breasts healthy.

Dedicated to Releasing the Healer within YOU, Ron Matthews

Met dank aan Wietske Vriezen.

Gebruik de juiste deodorant

Een belangrijke oorzaak voor borstkanker is het gebruik van antitransparanten. De meeste producten op de markt zijn een combinatie van antitransparanten en deodoranten. Als een deodorant aluminium chlorhydraat bevat, is deze schadelijk. Probeer merken te gebruiken die dit bestanddeel niet bevatten. De reden is simpel: Slechts enkele delen van ons lichaam zijn in staat toxische stoffen te elimineren, namelijk de knieholtes, achter de oren, tussen de benen en de oksels. Deze toxische stoffen worden uitgestoten in de vorm van zweet. Antitranspiranten verhinderen het zweten. De toxische stoffen verdwijnen niet uit het lichaam, maar worden opgestapeld in de lymfeklieren onder de armen. De oorsprong van de meeste borstkankers is in deze bovenzone van de borst te vinden. Mannen zijn minder gevoelig voor de ontwikkeling van dit type ziekte. Zelfs al gebruiken ze antitransparanten, dan blijven deze aan de okselharen kleven en dringen ze niet onmiddellijk in de huid. Vrouwen die antitransparanten gebruiken vlak na het ontharen hebben nog meer risico omdat via de kleine wondjes de chemische stoffen nog sneller het lichaam binnendringen.

Wied het onkruid uit je gedachten en laat het geluk bloeien.

Maarten Berg

Parels op internet

Lach eens mee: www.youtube.com/watch?v=ukth4ONkXA0

Wonderen bestaan! Zelfs op CNN wordt er verslag van gedaan. Kijk op <http://edition.cnn.com/video/#/video/international/2008/07/08/inside.africa.d.block.07.07.cnn?iref=videosearch>

Laat je raken: <http://www.youtube.com/watch?v=nFDP3yiQuR0&NR=1>

Laat je inspireren door de wijsheid van kinderen: www.grotedenkerskleinedenkers.nl

De voormalige website users.telenet.be/adem is vervangen door www.een-voud.be

CoachesinNederland.nl: Dé bron van persoonlijke ontwikkeling

De markt op het gebied van coaching is uitgebreid en relatief ondoorzichtig. Dergelijke kenmerken gaan ten koste van de toegankelijkheid ervan voor coachzoekenden. Sabine Hess, zelfstandig coach, heeft nagedacht over een oplossing voor dit probleem en heeft het initiatief genomen een overzichtelijke website te introduceren: www.coachesinnederland.nl. Op deze overzichtelijke website kunnen coaches zich presenteren en hun diensten, werkwijze en

specialisaties bekend maken. Vraag en aanbod worden op deze wijze samengebracht op een website die interessant is voor beide partijen.

Sabine legt uit: ‘Als zelfstandig coach weet ik hoe lastig het is om je als kleine organisatie te profileren in deze grote markt. Voor coachzoekenden is het bovendien moeilijk terecht te komen bij een coach die bij hen past. CoachesinNederland.nl zou je dan ook kunnen beschouwen als een dienstverlenende website, die de markt zowel overzichtelijk en inzichtelijk maakt’. Om in te kunnen spelen op de behoeften van coaches en coachzoekenden, streeft CoachesinNederland.nl naar minimaal 10.000 inschrijvingen tijdens het eerste jaar. CoachesinNederland.nl heeft de ambitie om binnen 2 jaar dé website te worden voor coaches én coachzoekenden. Wij hopen dat veel coaches hieraan zullen meewerken, zodat elke coach in Nederland zich gemakkelijk via het internet kan presenteren én gevonden kan worden. CoachesinNederland.nl onderscheidt zich ten eerste door een landelijke agenda: hierin kunnen coaches adverteren met hun activiteiten, zoals trainingen, workshops, lezingen, etc. Deze agenda is bij de contributie inbegrepen. Ten tweede beschikken coaches die geen eigen website hebben dankzij CoachesinNederland.nl over een eigen internetpagina. Bovendien bevat de website een ‘Wikicoachwijzer’, waarin mensen die op zoek zijn naar een coach tekst en uitleg aantreffen over mogelijkheden op het gebied van coaching. Sabine onderbouwt: ‘Op deze manier bedienen we beide partijen optimaal. De contributie voor coaches wordt bewust laag gehouden, zodat onze diensten voor iedereen toegankelijk zijn. Het inschrijfgeld wordt geïnvesteerd in professionele, landelijke marketing, zodat de profielen van de coaches optimaal vindbaar zijn dankzij de uitgebreide naamsbekendheid van CoachesinNederland.nl’, aldus Sabine. Ook dit is onderscheidend ten opzichte van de reeds bestaande initiatieven op dit gebied. Meld je nu aan, gebruik de kortingscode en ontvang €10,00 korting. De kortingscode is geldig tot en met 15 maart 2009. Code: Beuk001

*Je bent zo groot als je grootste verlangen
en zo klein als je diepste beperkende overtuiging.
William James*

Aanbod van anderen

Het Godinnenspektakel nadert!

Op 9 februari 2009 gaat het eerste Godinnenspektakel plaats vinden in de Duif in Amsterdam. Het wordt een dag die staat in het teken van de Godin, ‘the sacred feminine’. Met interessante sprekers over allerlei onderwerpen die betrekking hebben op de vrouw. Het thema van het eerste Godinnenspektakel is: De derde feministische golf, emancipatie van de mens. Meer informatie op www.sabriye.nl/spektakel.php. Je kunt vanaf deze site ook een godinnen e-card sturen. Voel je vrij om de link naar ‘stuur een godinnenkaartje’ te kopiëren en op je eigen website te plaatsen.

Scholing Intuïtieve Waarneming 1, Nijmegen

Op 14 januari 2009 start opnieuw de Scholing Intuïtieve Waarneming 1
10 bijeenkomsten van 19.30 – 22.00 uur op woensdagavond.

In deze leergang staat het ontwikkelen en scholen van de eigen intuïtie centraal. Intuïtie is de 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.

De kern van intuïtieve scholing is leren om in het gewone dagelijkse werken en leven jouw intuïtieve signalen te ervaren én te volgen. Innerlijk weten en voelen wat voor jou 'waar' is en wat niet. Innerlijk weten en voelen wat van daaruit voor jou klopt om te dóen.

Kunnen vertrouwen op jouw intuïtie vraagt zelfbewustzijn én zelfaanvaarding, ook op subtiel energieniveau. Steeds meer gaan vertrouwen op innerlijke signalen en waarnemingen zoals 'iets zomaar weten' of 'bepaalde zaken aanvoelen of voorzien'. De volgende stap is te leren naar jouw intuïtie te handelen.

Jezelf intuïtief scholen betekent tegelijk jezelf innerlijk verder ontwikkelen. Het is een groeiproces dat haar eigen tijd en geduld vraagt. Jouw eigen tempo en je eigen leerwijze zijn daarin heel belangrijk. Het doel van de scholing is om praktische basistechnieken in handen te krijgen om je intuïtie (innerlijk zien, weten en voelen) meer bewust te worden en te gebruiken. Vraag de folder aan bij Maria PG Rotte, 024-3600835 / 06-51181486.

Mindfulness, Presencing en Leiderschap

Driedaagse workshop in het ZIN klooster in Vught op 20 tm 22 maart 2009.

Meer informatie op www.mindfulnessmanagement.nl/content/view/24/36/.

**Mijn nieuwjaarswens voor 2009 voor jou vind je op
www.mayyoublessedmovie.com.**

De volgende nieuwsbrief verschijnt op 15 maart 2009

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