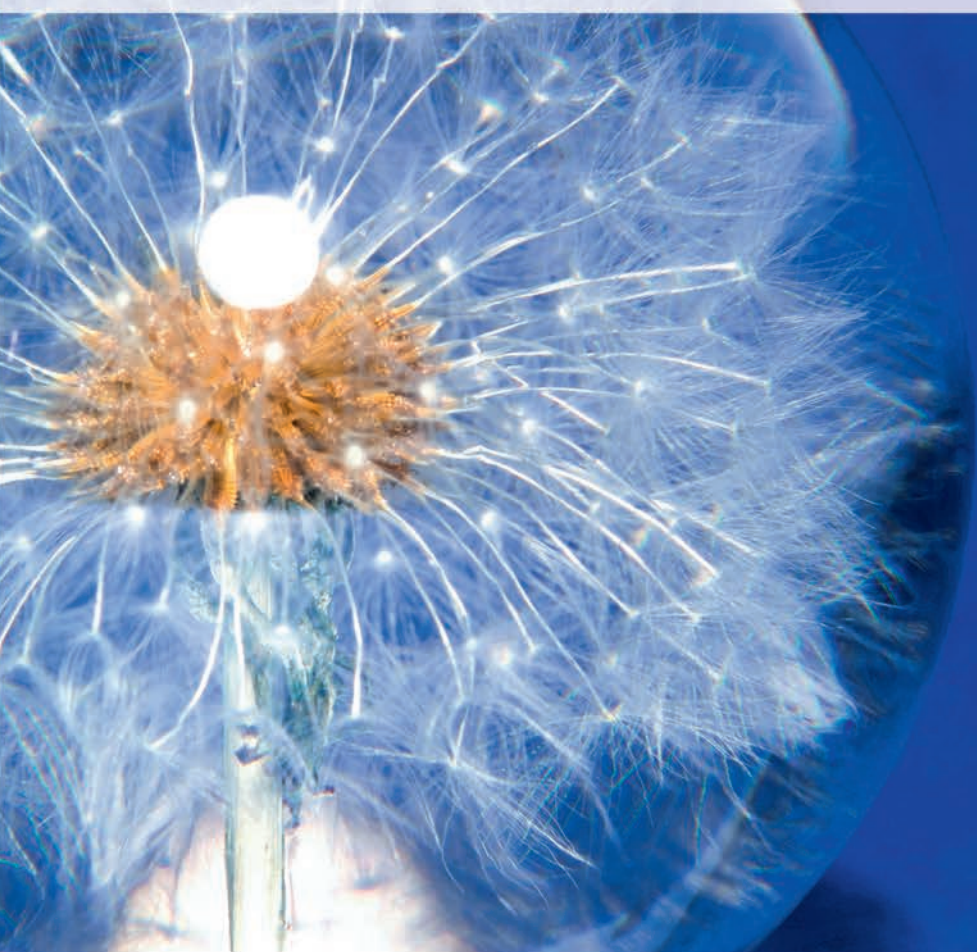


MARIAN VAN DEN BEUKEN

# Het geluk van hooggevoeligheid

VOOR JEZELF EN DE WERELD



Marian van den Beuken

# Het geluk van hooggevoeligheid

**VOOR JEZELF EN DE WERELD**

*Vijfde druk*



AnkhHermes

# INHOUD

Dankwoord 9

*Alles in een, een in alles* 11

Hooggevoeligheid als gave 14

Een borrelende bron in jezelf 23

Er gebeuren voortdurend wonderen 27

De zachte krachten zullen zeker overwinnen 33

De gedachtevanger 39

Focus niet op pijn, maar op je verlangen 43

Je bewustzijn verhogen 49

Fitness voor de ziel 53

Zodra ik me verzoen met onvrede, is er vrede 59

Strengheid verzachten 64

Een mank paard genezen 69

Niet mijn gevoel is mijn kompas maar mijn helder weten 72

Liefde als leidraad op alle levensterreinen 78

Een culturele pionier 85

Je inspiratie herkennen en durven volgen 97

Ik kan het en ik doe het ook! 103

Uit de comfortzone komen 106

De grote stroom 109

Mystieke mensen 112

Verliefd op de god in mijzelf	119
Van emotioneel voelen naar helder voelen	122
Contact maken met de hoogste versie van mezelf	127
De snelweg naar het licht	132
Alle liefde die ik aan mezelf geef, geef ik aan de wereld	135
Ook liefde moet gedoseerd worden	142
Alleen maar licht en liefde zijn? Vergeet het maar!	146
Je essentie volgen	150
Een veilige wereld creëren	154
Hooggevoelig leiderschap	158
Verdriet is een ander gezicht van de liefde	169
Het geluk van hooggevoeligheid	173
De kunst van het laten	181
Drie-eenheid	184
Tot slot: alleen een ontspannen stap is een stap vooruit	187
Inspirerende boeken	189
Noten	191

*Lieve lezer of lezeres,*

*Alles wat in dit boek staat  
weet je al van oudsher.*

*Ik heb het alleen geschreven  
om het je in herinnering te brengen.*

*Lees het niet in één adem uit,  
maar kies af en toe een stukje  
en neem de tijd om het te verteren.*

*Ik heb het geschreven vanuit mijn hart  
opdat jij het vanuit je hart kunt lezen.*

# Hooggevoeligheid als gave

In 2000 schreef ik mijn eerste boek over hooggevoeligheid. Ik wilde het *Hooggevoeligheid als gave* noemen. Toen ik dat aan een vriendin vertelde, begon ze bijna te braken. Mijn uitgever vond het geen goed idee: deze titel was niet wat het boek uitdrukte. Ze had gelijk. Hooggevoeligheid was op dat moment voor veel mensen eerder een bron van verwarring dan een bron van geluk. Het werd *Hooggevoeligheid als uitdaging*. Daarna verschenen *Hooggevoeligheid als levenskunst* en *Hooggevoeligheid als kracht*. Nu is het acht jaar later en ik heb het idee dat nu de tijd is aangebroken om over het geluk van hooggevoeligheid te gaan schrijven.

In de tijd dat ik lezingen begon te geven was het nog bijna een taboe om te spreken over gevoeligheid, laat staan hooggevoeligheid; alleen in kleine kring was het mogelijk om er vrijuit over van gedachten te wisselen zonder als softie weggezet te worden. Er is in acht jaar tijd veel veranderd, in mijzelf en om mij heen. Ik kan veel meer genieten van mijn sensitieve aard en ik kan nu steeds vaker werkelijk ervaren dat deze een gave is, voor mijzelf en voor anderen. Dat geeft me veel geluk. Ik denk dat veel mensen eveneens toe zijn aan die stap om hun gave voluit voor henzelf en de wereld in te zetten en te genieten van hun kwaliteiten. Het is tijd om mensen uit te dagen het geluk van hun hooggevoeligheid onder woorden te brengen. De verhalen over geluk maken ons sterker en dat maakt dat de

invloed van hooggevoelige mensen groter kan worden. Ze worden zo aantrekkelijk om na te volgen.

Het gaat dus niet alleen om de hooggevoelige mensen zelf, maar ook om de invloed die ze hebben door hun manier van zijn. Die invloed wordt versterkt als informatie daarover vrij beschikbaar is. De meeste hoogsensitieven hebben niet in de gaten dat ze bijzonder zijn. Door het speciale van hooggevoeligheid te belichten, hoop ik hen te helpen het bijzondere in zichzelf te herkennen, datgene wat een wezenlijke bijdrage aan de wereld is. Het lijkt voor henzelf zo gewoon. Maar als je met de ogen van het massabewustzijn kijkt, is het niet gewoon. Hooggevoelige mensen kunnen laten zien: zo kan het ook. Je kunt rust en kwaliteit in je leven brengen. Je kunt dat verlangen stellen boven carrière en inkomen en dan gebeurt er niets ergs, integendeel!

Hooggevoeligheid als bron van geluk: het is een overtuiging, een krachtige motor die ons op de snelweg kan brengen naar een nieuwe aarde. Een aarde waar liefde, wijsheid en respect voor de waarheid van al wat leeft leidraad zijn.

#### KIEZEN VOOR HET HOOGSTE PERSPECTIEF

Op een wonderlijke manier kwam een jaar of twaalf geleden het thema hooggevoeligheid op mijn pad. Ik heb me daarmee verbonden omdat het voor mij voor een groot deel verklaarde waarom ik was zoals ik was en omdat het werken hiermee me een mogelijkheid gaf alle ervaring die ik in mijn leven had opgedaan bijeen te brengen. Toen ik erover ging schrijven en er lezingen over ging geven, bleek dit een thema te zijn waarin veel hooggevoelige mensen zich herkenden. Nu doe ik dat vanuit het perspectief van *het geluk van hooggevoeligheid*. Nu gaat het erom te ontdekken hoe je hooggevoeligheid zo kunt gebruiken dat je er juist energie van krijgt en er niet vooral energie door kwijtraakt. De onderliggende vraag is dan ook: hoe kun je hooggevoeligheid zo inzetten dat het jezelf en de wereld dient? De kernvraag is daarbij: wat gebeurt er als je voor het hoog-

ste perspectief kiest? Dat vind ik ook een van de meest interessante vragen in het leven. Wat zie ik als ik vanuit het hoogste perspectief kijk, met de ogen van de adelaar? Het perspectief van liefde en wijsheid? Als ik vanuit dat hoogste perspectief kan kijken, begint mijn energie te stromen en voel ik me intens gelukkig.

Hooggevoelige mensen kunnen soms zo tobben met zichzelf, met hun constante energieverlies. Ik vind het tijd worden om dat eens om te draaien: hoe kunnen we ons perspectief hierbij veranderen? Hoe kunnen we zorgen dat hooggevoeligheid juist continu energie genereert? Wat gebeurt er als we ons verbinden met onze krachtbron, onze goddelijkheid, en vanuit dat perspectief zeggen: ik heb een gave, ik heb de wereld iets speciaals te bieden, het moet mogelijk zijn om dit helemaal uit de verf te laten komen, hoe kan ik zorgen dat dit ook werkelijk gebeurt?

Ik vind dit vooral zo belangrijk omdat ik de potentie van hooggevoelige mensen zie in deze tijd. Zij zijn degenen die buiten de kaders kunnen denken, contact hebben met het bovennatuurlijke, in aanleg empathisch en telepathisch begaafd zijn, in feite al de hardware hebben voor de nieuwe tijd. Nu moeten ze nog uitvinden welke programma's je daar het beste op kunt draaien. En als je het juiste programma hebt gevonden, draai je als een tierelier. Ik voel dat soms enorm.

Uiteindelijk gaat het me niet speciaal om hooggevoelige mensen. Het gaat me om het creëren van een nieuwe aarde. En ik zie hoe hooggevoeligen daar op een aantal gebieden voorlopers in kunnen zijn. Ik zie ze als mensen die in deze tijd aan den lijve ontdekken hoe de vrouwelijke energie, de energie van het vloeibare, het stromende, het gevoel, het hart, zich aan het herstellen is. Met alle vreugde en ook de pijn die daarbij hoort. En ik vind dat het tijd wordt dat we met ons allen openlijk in de volle waardigheid van die vrouwelijke energie gaan staan. Zonder overigens de mannelijke energie uit te sluiten.

Ik heb mezelf eigenlijk nooit durven zien als iemand met een grote gave. Iedereen zou me immers een opschepper hebben gevon-



den. En toch, alles verandert als ik dat wél doe. Dan wordt het leven opeens zo interessant! Zodra ik besef: ik ben een meester, ik kan contact maken met alle liefde en wijsheid die er is, ik kan echt iets moois in de wereld brengen, en ik word daar van alle kanten bij geholpen, dan komt er een creatieve stroom op gang. Die visie maakt dat ik bij belemmeringen niet stil blijf staan maar ermee aan de slag ga totdat ik ze overwonnen heb en weer door kan in de stroom.

Ik wil hooggevoelige mensen, inclusief mezelf, daarin scholen omdat ik denk dat dit ook nieuwe oplossingen kan gaan geven voor de wereld. Wij hebben van nature al gemakkelijk contact met de bron. Wij kunnen, als we samen voor het hoogste perspectief van liefde en wijsheid durven te kiezen in alles, de oplossingen voor de problemen van deze tijd downloaden en als we dat zo voorleven, kunnen we de mensen in onze omgeving laten zien dat zij het ook kunnen. Als wij vastberaden in onze leidersrol gaan staan, verandert er van alles in de wereld.

#### NIEUWE BEDRADING

Aan de benaming hooggevoeligheid kleeft een aantal bezwaren. De term roept onwillekeurig zijn tegendeel op. Zijn anderen dan minder, niet, of 'gewoon' gevoelig? Ieder mens heeft in aanleg deze potentie, hoogstens is deze bij een aantal nog geblokkeerd. Iedereen kan haar op een eigen manier ontwikkelen. Hoe meer en hoe zuiverder je je spiritueel ontwikkelt, hoe groter je gevoeligheid wordt.

Een grote groep fijnbesnaarde mensen weigert zich onder de paraplu van hooggevoeligheid te scharen. Ze associëren deze term met overgevoeligheid, met een zwak zenuwstelsel, met slachtofferschap en daar willen ze niets mee te maken hebben. Zij hebben er al heel jong voor gekozen om sterk te zijn en zich niet door de grover besnaarde massa te laten overvleugelen. Ze hebben nog steeds heel fijn afgestelde antennes, maar ze hebben ook een deel van hun potentie geblokkeerd om niet de pijn van afwijzing en vernedering te hoeven voelen die kwetsbare mensen nog weleens ten deel kan vallen.

Het gaat niet om termen, het gaat om de nieuwe bedrading, de nieuwe trilling van de mens in het naderende Aquariustijdperk. Bij een aantal mensen is die bedrading al voltooid, een aantal anderen heeft al wel de nieuwe bedrading maar lijdt nog onder fysieke en emotionele ongemakken van het nieuwe systeem en een aantal mensen houdt het systeem angstvallig gesloten voor veranderingen.

Hoe goed ik ook mezelf ken, hoe goed ik ook mijn gevoelens voel, het blijft moeilijk om een etiket op mezelf te plakken. Dat heb ik ook met het etiket HSP. Ik weet niet of het te maken heeft met innerlijke acceptatie, een stukje introvertheid, of enige aversie tegen een persoonlijkheidstestje in twintig vragen. Maar enfin, wel weet ik al mijn hele leven dat mij dingen opvallen waaraan anderen voorbijgaan. Ik kan geraakt worden door een klein detail en heb niet veel nodig om te weten hoe iemand zich voelt. Daarnaast kan ik ook exact stemmingen van gebeurtenissen terughalen en deze met recht in geuren en kleuren opsommen.

Ik heb dit alles nooit als nadeel ervaren, hoewel ik hiermee toch wel geworsteld heb. Onzekerheid, faalangst en je niet begrepen voelen, zijn mij niet vreemd; een worsteling die ik nu ook terugzie bij mijn mannetje van vier. Paradoxaal genoeg heb ik altijd een enorme wilskracht en geloof in eigen kunnen gehad om de weg te gaan die ik voor ogen had. En dat is wat ik mij afvraag: als ik lees over hooggevoeligheid wordt er vaak uit het kwetsbare gesproken, de slachtofferrol ligt snel op de loer. Herkenbaar, maar ik voel de sensitiviteit toch meer als een enorme bron van potentieel, waar je zoveel mee kunt doen.

STEFAN EGGERS

Toen ik voor het eerst las over hooggevoeligheid, zag ik opeens hoeveel geblokkeerde sensitieve potentie er op de wereld is. Ik dacht: hoe zou het zijn als die potentie vrij zou komen? Zou die er niet toe bij kunnen dragen om onze planeet te redden? En ik besloot me daarvoor in te gaan zetten. Het ging me niet om het verschijnsel hooggevoeligheid op zich, het ging me om de ondergesneeuwde kwaliteiten die ik zag bij fijnbesnaarde mensen, die hun ware aard lang hebben moeten verbergen omdat de wereld er nog niet aan toe was. En als je je moet verschuilen, heeft dat invloed op je zelfbeeld. Dat is niet alleen individueel zo, maar ook collectief. Wat je verbergt, lijkt er niet meer te zijn. Wat dan overblijft, is pogen om 'normaal' te worden. Bij sommige mensen is dat zo goed gelukt dat ze hun ware aard bijna zijn vergeten. Alleen vragen ze zich wel af waar hun inspiratie is gebleven.

Wat is dan dat potentieel van die nieuw bedrade mensheid?

- Een goed en helder inzicht hebben
- Goed kunnen zien en waarnemen
- Helderziend, helderwetend, helderhorend, helderruikend zijn
- Contact voelen met de universele liefde, de hogere inspiratie, de goddelijke geest
- Een goed invoelingsvermogen, fijnzinnig aanvoelen wat helpend of wat kwetsend kan zijn
- Een sterk gevoel voor ethiek, voor rechtvaardigheid
- In de wereld staan met een open hart
- Een hoge mate van bewustzijn, je voortdurend bewust zijn van wat je denkt, voelt en doet
- Je bewust zijn van de kracht van gedachten en die gedachten beheersen
- Je bewust zijn van de kracht van gevoelens en die gevoelens beheersen
- Buiten de kaders kunnen denken, originele oplossingen kunnen 'downloaden'

- Snel kunnen scannen, snel iets oppikken, aan een half woord genoeg hebben
- Snel en precies aanvoelen waar iets niet klopt
- Trendwatching: aanvoelen wat belangrijke issues gaan worden
- Authenticiteit

#### DE WEG VAN HET HART

Door mijn coachingspraktijk, mijn boeken, lezingen, nieuwsbrief en website heb ik veel contact met hooggevoelige mensen. Ik kan ze globaal in drie groepen indelen.

De eerste groep is zich bewust van die hooggevoeligheid, beschouwt die als een gave, kan ermee werken en accepteert de ongemakkelijke kanten ervan. Deze mensen gaan rustig hun eigen weg in de samenleving, ze volgen de weg van hun hart. Ze ontwikkelen een nieuwe manier van leven, nieuwe samenlevingsvormen, richten nieuwe, vaak eenpersoonsbedrijven op vanuit hun eigen normen van innerlijk weten, creativiteit, zorgvuldigheid, duurzaamheid, menselijkheid, rechtvaardigheid. Ze stellen kwaliteit van leven boven een hoog inkomen en het bezitten van dure spullen. Ze oefenen daarmee invloed uit op hun omgeving. Daardoor zijn ze pioniers, cultuurvernieuwers. Je ziet ze in allerlei sectoren. Voorbeelden die ik ben tegengekomen: kunstenaars, adviesbureaus, spirituele gemeenschappen, spirituele boekhandels, een bureau voor kinderopvang, bureaus voor loopbaanbegeleiding, healingpraktijken, ecologische cateringbedrijven, ecologische modeateliers en -winkels, een bureau voor milieuvriendelijke adviezen, alternatieve grafische bedrijfjes, natuurwinkels, websitebureaus, bureaus voor financiële planning, nieuwe onderwijsvormen. Anderen zorgen binnen bestaande organisaties voor vernieuwing, verbetering van het werkklimaat en de dienstverlening. Ook zij zijn pioniers. En dan zijn er de pioniers die niet in het arbeidsproces zitten. Zij laten het duidelijkst zien hoe je puur kunt leven vanuit *zijn*.

De tweede groep zit in een verwarrende fase. Deze mensen weten nog niet zo lang dat ze hooggevoelig zijn en krijgen net in de gaten hoe ze zich altijd geforceerd hebben om net zo te kunnen zijn en net zo te kunnen presteren als anderen. Hun zelfbeeld wankelt. Ze zijn hun verleden opnieuw aan het interpreteren, nu vanuit de invalshoek van hooggevoeligheid. Ze moeten noodgedwongen met allerlei activiteiten, zoals werk, stoppen doordat ze het niet meer aankunnen of doordat de bezieling is verdwenen. Ze raken vrienden en zelfs familieleden kwijt omdat die niet meer bij hen passen en hun kracht ondermijnen. Ze beginnen te merken dat heersende normen van de samenleving, zoals het arbeidsethos, voor hen niet werken. Ze moeten hun oude zekerheden loslaten en komen terecht in een periode van niet-weten, die veel angst kan oproepen. Hun grootste pijn is misschien wel dat ze het idee hebben geen substantiële bijdrage meer te kunnen leveren aan de maatschappij, terwijl ze wel een visie hebben op een ideale samenleving en zich daar graag voor zouden inzetten. Ze hebben het gevoel ontworteld geraakt te zijn.

Na een periode van onzekerheid beginnen ze voorzichtig een nieuw leven. Steeds minder nemen ze beslissingen puur vanuit hun verstand, steeds meer komt het hart erbij. Totdat ze zich echt door de stroom van de hartsenergie durven laten meenemen, en dan komen ze terecht in groep één.

De derde groep ervaart vooral de klachten van het hooggevoelig zijn en heeft de kwaliteiten ervan nog niet bij zichzelf ontdekt. Veel van deze mensen voelen zich slachtoffer van hun eigen aard. Ze zijn boos dat niemand hen begrijpt en dat er weinig rekening met hen gehouden wordt. Ze proberen eindeloos door middel van behandelingen, therapieën en medicijnen om 'normaal' te worden en raken steeds meer gefrustreerd als dat niet blijkt te lukken. Sommigen van hen raken steeds meer gemedicaliseerd. En toch, soms breekt opeens het licht door en komen ze in contact met hun eigen helende vermogens. Dan komen ze terecht in groep twee en dan kan het snel gaan.

Er zijn inmiddels heel wat boeken over hooggevoeligheid verschenen. De meeste, ook de mijne, gaan over het leren omgaan met de ongemakkelijke kanten ervan. Ik wil nu graag laten zien hoe we als hooggevoelige mensen pioniers kunnen zijn op de weg naar een nieuw soort samenleving. Ik weet dat we met veel meer zijn dan we dachten, dat we invloed hebben op de samenleving en dat we nog veel meer invloed kunnen hebben, zonder ons aan te hoeven passen of ons te hoeven forceren. Ik wil hooggevoelige mensen bemoedigen in hun pionierschap, zodat ze steeds sterker worden. Zodat ze steeds meer plezier hebben in hun eigen aard en in hun mogelijkheden.

De essentie is het perspectief. Ik weet nu met een vaste zekerheid vanbinnen dat wij voor ieder probleem een oplossing kunnen vinden als we maar vanuit het hoogste perspectief durven te kijken. We hoeven dat nog niet meteen te kunnen; de intentie en het vertrouwen hebben is al genoeg, dan gaat de rest vanzelf. Dan kunnen we steeds een trapje hoger gaan, totdat de oplossing verschijnt.

Sensitieve mensen floreren in een omgeving waar hun eigenheid gewaardeerd wordt en waar intuïtie, creativiteit, spiritualiteit en respect centraal staan. We zullen die omgeving zelf scheppen, door openlijk te zijn wie we zijn en onze hooggevoeligheid in te zetten voor onszelf en de wereld. En dat kunnen we. Samen. Stap voor stap.