



Lelievita Nieuwsbrief maart 2009

De waarnemer

Ik begin mijn begeleide visualisaties en meditaties graag met het aanslaan van een Tibetaanse klankschaal. Als je luistert naar het geluid hiervan, naar de trillingen die langzaam wegsterven, en je verbindt je helemaal met het geluid, dan kom je uiteindelijk terecht in de dimensie van stilte in jezelf, de dimensie van oneindige ruimte, van Zijn. Daar ben je verbonden met het al dat is en dus ook met jezelf in al je grootsheid én nederigheid. En het is ook die plek van waaruit je de volkomen neutrale waarnemer kunt worden van alles wat zich voordoet in jezelf en om je heen. Je kunt dan bijvoorbeeld zonder oordeel horen wat voor geluiden er om je heen zijn. Misschien hoor je iemand schreeuwen of een deur dichtslaan. Je registreert het heel neutraal, zonder oordeel. Het geluid is niet meer en niet minder dan de vibratie. Je merkt ook op welke signalen je lichaam uitzendt. Je bent je ervan bewust hoe je lichaam voelt, zonder dat je daar een verhaal omheen maakt, zonder dat je er gedachten over hebt. Je voelt ergens pijn, oké, zo voelt die pijn dus. Punt. Je hebt kriebel of jeuk en je neemt het waar, zonder dat je dit aangrijpt als excuus om met je oefening te stoppen. Je blijft bij je ervaring, zonder er iets mee te doen. En je kunt ook de waarnemer van je emoties en je gedachten worden. Je maakt je zorgen om de schoolprestaties van je dochter. Je voelt je boosheid omdat je baas je onrechtvaardig heeft behandeld. Je merkt dat je oordelen hebt over iemand. Of dat je gedachten zijn afgedwaald naar wat je nog allemaal moet doen. Je neemt het allemaal waar en laat het daar bij. Je zet er dus telkens een punt achter, zodra je het hebt waargenomen.

Het leren om de waarnemer te worden is een van de verbindende schakels tussen de verschillende lessen die ik geef. Ik pas het toe in de cursussen Intuïtieve Ontwikkeling, Ja zeggen en het openen van je Hart, Meditatie en het Creëren van Flow. Nieuw is mijn aandacht voor Mindfulness. Met Mindfulness train je heel gericht om in aandacht te zijn, om helemaal aanwezig te zijn in het hier en nu en om van daaruit zonder oordeel, vanuit mildheid voor jezelf en voor de ander, waar te nemen wat er is. Natuurlijk is het heel verleidelijk om jezelf tot doel te stellen om er heel goed in te worden om de waarnemer te zijn. Maar, zoals Jon Kabat-Zinn in zijn boek *'Thuiskomen bij jezelf; 108 lessen in mindfulness'* zo mooi verwoordt: *"Als we geen vriendelijkheid en acceptatie kunnen voelen voor onszelf en de dingen die we ervaren, als we blijven verlangen naar nieuwe, betere ervaringen om onszelf en anderen ervan te overtuigen dat we 'voortgang boeken' of bezig zijn een beter mens te worden, dan moeten we ons gaan afvragen WAAROM we eigenlijk beoefening doen. Misschien zou het wijzer en meedogender zijn ermee te stoppen in plaats van het doen en streven nog eens te versterken."* Dus: doe gewoon lekker je oefeningen, met het plezier en de vervulling in het moment zelf in plaats van in een toekomstideaal!

Training eind mei van start in Oud Poelgeest

Na de mooie ervaring die Arianne Boon en ik deze winter hebben opgedaan met de try-out van onze training Persoonlijk Leiderschap, gaan we eind mei de eerste zakelijke training geven in Kasteel Oud Poelgeest in Oegstgeest. Het is een vierdaagse training die gegeven wordt in een blok van twee dagen (27 en 28 mei) en daarna twee losse dagen (10 en 25 juni).

We zijn op dit moment in overleg met MD adviseurs van diverse organisaties om over mogelijke deelname te praten. Voor meer informatie zie onze mooie nieuwe full color brochure op de website (met dank aan mijn Peter Kouwenhoven voor zijn creativiteit). Als je nog tips hebt (we willen graag weten met welke MD- of opleidingsadviseurs we in gesprek kunnen gaan) of zelf belangstelling hebt mee te doen, horen we dat graag.

Meditatienieuws

Er zijn zowel voor als na de zomer weer meditatie-mogelijkheden bij *Lelievita* in Leidschendam. Op woensdagavond 3 juni begint een vijfweekse cursus Meditatie met Mindfulness technieken. En vanaf maandagochtend 14 september kun je ieder twee weken meedoen aan Meditatiebijeenkomsten (ook voor gevorderden), waarbij de link zal worden gelegd naar het leren accepteren van alles wat zich in jouw leven voordoet.

Weekend 'In Verbinding Zijn' in Huize Loreto

De folder van het weekend dat van 12-14 juni zal plaatsvinden in samenwerking met Marjorie Paol, is inmiddels gereed, zie de website. Dit weekend gaat over 'In Verbinding Zijn': in verbinding met jezelf, in verbinding met anderen en in verbinding met dat wat je omgeeft en inspireert. Degenen onder jullie die Marjorie al kennen weten dat dit niet anders dan weer een zeer inspirerend weekend kan worden.

Agenda

di 3 maart: 9.30-11.30 uur start **cursus JA zeggen en het openen van je Hart** (5 dinsdagochtenden in Leidschendam, €110,-). *Er is eventueel nog een plekje vrij voor de late beslisser. Voor meer info en inschrijfformulier zie www.lelievita.nl*

27/28 mei, 10 en 25 juni: Training Persoonlijk Leiderschap, zie www.lelievita.nl

woe 3 juni: 20.00 – 22.00 uur start **cursus Meditatie met Mindfulness technieken** (5 wekelijkse woensdagavonden in Leidschendam, €100,-, *opgave vóór 27 mei bij Lelievita*)

12-14 juni: **Weekend in Huize Loreto** in samenwerking met Marjorie Paol, over 'In Verbinding Zijn'. *Opgave vóór 9 mei, zie www.lelievita.nl*

17 t/m 21 augustus: **Zomerweek Creëren van Flow in je leven** (5 aaneensluitende middagen van 13.30-17.00 uur in Leidschendam, €170,-). *Opgave vóór 10 juli. Voor meer info en inschrijfformulier zie www.lelievita.nl*

ma 14 september: 9.30 – 11.00 uur start tweewekelijkse bijeenkomsten **Meditatie en acceptatie** (in alle even weken; kosten voor 7x, dus t/m 7 december: €60,-)

23-25 oktober: **Weekend in Huize Loreto**, thema wordt t.z.t. bekend gemaakt.

Met warme groet, Harriet

Lelievita

Harriet Marseille

Koiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697

www.lelievita.nl

Weet je meer mensen die wat aan deze nieuwsbrief zouden kunnen hebben, stuur hem dan door (en ontvang je deze nieuwsbrief niet van mij maar via bekenden, meld je dan bij harriet@lelievita.nl aan als je hem maandelijks wilt ontvangen). Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen, stuur me dan een mailtje zodat ik je van de verzendlijst af kan halen.