



Lelevita Nieuwsbrief september 2009

Contact met Gouden kern

In de nieuwsbrief van juni dit jaar schreef ik over het gouden Boeddhabeeld in een Thais klooster, dat eeuwenlang een beschermlaag van klei had gehad, tot de klei bij een verhuizing een barst kreeg, waardoor de gouden kern van het boeddhabeeld zichtbaar werd. In consulten en cursussen gebruik ik dit voorbeeld vaak om duidelijk te maken dat wij allemaal een gouden kern in ons hebben, die meestal niet goed zichtbaar is voor onszelf en voor de buitenwereld, vanwege de beschermlagen er omheen. Hoewel die beschermlagen in bepaalde fasen van ons leven wellicht van groot belang voor ons waren, kan het zijn dat we ze nu niet meer nodig hebben en ze af kunnen leggen.

In de zomerweek 'Creëren van Flow in je Leven' zei een van de deelnemers na afloop dat ze zo blij was dat ze ontdekt had dat alles wat ze nodig had om vervulling in haar leven te creëren al aanwezig was. 'Je zei het natuurlijk al aan het begin,' vertelde ze me, 'maar nu heb ik het ook echt ervaren!' Haar uitspraak maakte eens en te meer duidelijk dat mentaal begrip ergens van hebben iets heel anders is dan wijsheid die je krijgt door het voelen, doorleven, ervaren van de waarheid ervan in jouw eigen leven. Deze deelnemer had dankzij diverse oefeningen contact gemaakt met het goud in zichzelf en had zich gerealiseerd dat ze helemaal niet veel hoefde te veranderen om vervulling te vinden. Integendeel, alle ingrediënten waren er al en het enige dat nodig was, was het erkennen hiervan.

Er zijn heel wat manieren die behulpzaam zijn om meer contact te krijgen met onze gouden kern, om deze zichtbaar te maken voor onszelf en voor onze omgeving. In deze nieuwsbrief wil ik op een paar ervan wat dieper ingaan.

Acceptatie

Acceptatie van het hier en nu, oftewel een volmondig energetisch JA kunnen geven aan jezelf, aan anderen en aan je omstandigheden, zie ik als de basis voor het contact kunnen maken met je gouden kern. We zijn vaak heel kritisch.

We hebben allerlei oordelen over onszelf, de ander of onze omstandigheden zonder dat we daar iemand mee verder helpen. We doen misschien hard ons best om te leren van (wat we zien als) onze fouten, maar in onze veroordeling van onszelf om onze fouten, vergeten we hoe belangrijk het is onszelf onvoorwaardelijk te accepteren, met al onze tekortkomingen. Net als de zon die helder wit licht geeft dankzij een samenkomen van alle kleuren van de regenboog, licht en donker, hebben wij in onze gouden kern ook de beschikking over alle mogelijke eigenschappen. Juist het onderdrukken van sommige eigenschappen of emoties zorgt voor onevenwichtigheid. Als we volledig in balans zijn komen deze eigenschappen vanzelf op een evenwichtige manier naar voren. Laten we onszelf dus maar een groot JA geven, met alles wat we op dit moment naar buiten laten zien, met onze lichte en donkere kanten. Wil je meer weten over JA en NEE zeggen, met alle valkuilen zoals een JA in de vibratie van NEE en omgekeerd, of de dubbele NEE's die zo geen JA worden, lees dan de artikeltjes op mijn website over dit onderwerp (2007, nr. 8 en 9). Je kunt ook langskomen voor een of meer consulten, om de NEE's bij jezelf in kaart te brengen en te oefenen in het JA zeggen.

Overtuigingen

We hebben allemaal onze overtuigingen over onszelf en over de buitenwereld. Sommige overtuigingen belemmeren je in het ervaren van je gouden kern. Misschien geloof je diep van binnen dat je niets waard bent, of dat je hard moet werken voor je bestaansrecht, dat het leven geen pretje is, dat jij schuld hebt aan het lijden van de ander, dat je pas liefde verdient als je je uitslooft voor de ander, dat je als je voor een dubbeltje geboren bent nooit een kwartje wordt, of dat de wereld gevaarlijk is. Stuk voor stuk zijn dit belemmerende overtuigingen die je afhouden van het realiseren van je ware zelf. Soms heb je deze overtuigingen mentaal al lang van je afgeworpen. Maar uit dat wat je tegen-

komt in het leven kan blijken dat het in je onderbewustzijn toch anders is dan je met je bewustzijn denkt. Want vaak zijn onze ervaringen een spiegel van wat we in ons onderbewustzijn geloven. In de consulten bij Lelievita, maar ook in de cursus over Flow en in de Training Persoonlijk Leiderschap, word je geholpen met deze overtuigingen in contact te komen en je belemmerende overtuigingen te transformeren in ondersteunende.

Meditatie

In augustus heb ik een kleine week doorgebracht in Zen-River, een boeddhistisch klooster in Uithuizen. Ook daar werd gesproken over onze gouden kern, oftewel onze 'Boeddhanatuur'. Dit is niet iets dat je moet verwerven, maar iets wat je al hebt. Alleen zijn we ons daar meestal niet van bewust. We brachten de dagen grotendeels door in stilte, met meditatie en me-

ditatieve rituelen. Daarnaast was er uitleg van de boeddhistische visie door Tenkei Roshi, de abt, en werd er gezamenlijk gewerkt in en om het klooster. Bij elkaar leidde deze intensieve retraite tot veel rust in mijn hoofd en tot een diepe geluksbeleving. Ook bij anderen zag ik hoe deze week veel bracht. Het geheel was een effectieve manier om stukje bij beetje wat egoschillen af te leggen en meer naar de kern te gaan. Het hielp mee om de dingen met een andere, mildere bril te gaan ZIEN. Alles hangt met alles samen. Wat ik voor jou doe, doe ik voor mezelf en wat ik jou aandoe, doe ik mezelf aan. Meditatie, in combinatie met bewustwording en acceptatie, is zeer behulpzaam om meer en meer te gaan leven vanuit onze gouden kern. Wie zich wil oefenen in meditatie en het leren JA zeggen, is van harte welkom op de tweewekelijkse bijeenkomsten op de maandagochtend bij Lelievita, vanaf 14/9. Opgave graag z.s.m.

Agenda

Doorlopend: Individuele consulten **Aurahealing (ook op afstand), Aurareading, Coaching, Emotionele Integratie, Intuïtieve Ontwikkeling, Meditatie/Mindfulness**. 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,-). *Opgave graag z.s.m. Voor meer info en inschrijfformulier zie www.lelievita.nl*

wo 16 september: 20.00—22.00 uur start wekelijkse bijeenkomsten **Basiscursus Intuïtieve Ontwikkeling** in Leidschendam. Kosten voor 10 lessen: €195,-. *Opgave liefst vóór 9 september. Voor meer info en inschrijfformulier zie www.lelievita.nl*

23-25 oktober: **Weekend in Huize Loreto**, (Lievalde) in samenwerking met Marjorie Paol, over 'In Verbinding Zijn'. Kosten: €100,- voor de begeleiding en €81,- voor vol pension in Loreto. *Opgave vóór 19 september. Zie www.lelievita.nl/documenten/Verbinding_09b_Folde_%20Digitaal.doc*

7/8 januari, 21 januari en 4 februari: **Training Persoonlijk Leiderschap** in Kasteel Oud Poelgeest, Oegstgeest. *Voor brochure zie www.lelievita.nl/documenten/Brochure_training_jan_10.pdf*

Met warme groet, Harriet

Lelievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697

harriet@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 aan bij harriet@lelievita.nl 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.