



Lelievita Nieuwsbrief november 2009

Mediteren met Open Aandacht

Een man die ervaren was in meditatie, werd eens gevraagd hoe hij ondanks zijn vele bezigheden zo ingekeerd kon zijn. Hij antwoordde: 'Als ik sta, dan sta ik. Als ik ga, dan ga ik. Als ik zit, dan zit ik. Als ik eet, dan eet ik. Als ik spreek, dan spreek ik.' Degenen die de vraag stelden, zeiden: 'dat doen wij toch ook! Maar wat doet u nog meer?' Hij antwoordde weer precies hetzelfde. En nogmaals zeiden de mensen: 'Dat doen wij toch ook?' Maar hij zei: 'Nee, als je zit, dan sta je al. Als je staat, dan loop je al. Als je loopt, dan ben je er al. En als je eet, ben je al klaar.'

Bovenstaand citaat (uit onbekende bron) geeft aan hoe belangrijk het is je volle aandacht te geven aan dat wat je aan het doen bent. Om niet in gedachten al bezig te zijn met de volgende handeling of met het gewenste resultaat, maar alleen maar aandacht te geven aan de handeling zelf. Dat brengt je in het hier en nu en geeft je rust in je hoofd en in je lichaam.

In meditatie kun je oefenen om je aandacht te focussen, bijvoorbeeld op je ademhaling. Dat is niet gemakkelijk. De gedachten dringen zich ongetwijfeld op, of je wordt afgeleid door pijn in je lichaam of storende geluiden van buiten. Als je heel erg je best doet en met uiterste concentratie werkt, lukt het misschien beter. Als je je in- en uitademingen gaat tellen, gaat het wellicht nog gemakkelijker. Misschien kun je wel tot 50 of 100 tellen zonder afgeleid te worden. Maar voor je het weet is het tellen los komen te staan van het voelen van je ademhaling, en ben je toch vooral bezig met het ver kunnen komen met tellen. Je wilt dan een bepaald resultaat halen en dat kende je al van het dagelijks leven, waarin je zoveel dingen 'moet'. Of je ademhaling verandert, wordt wat steviger, krijgt iets geforceerds. Deze vorm van concentreren heeft dan ook iets starrigs in zich. Als je alle andere gedachten, gevoelens en ervaringen met een zekere kracht buitensluit, verstrak je. Je waarneming wordt beperkt omdat je niet afgeleid wilt worden. Daar zit wilskracht en controle achter, vanuit een doelgerichte houding. Misschien herken je dit wel van momenten in je leven dat je heel

geconcentreerd een opdracht aan het uitvoeren was. Op zich is daar niets mis mee. Maar in meditatie ben ik op zoek naar een open geest die mag ontvangen wat zich voordoet, zonder daarbij iets te willen afdwingen. Dit werkt verruimend. En het steeds weer terugkeren naar mijn ademhaling helpt me om in het hier en nu te komen, en om de stroom van zich telkens repe-reterende gedachten te gaan doorbreken.

Als je met zo'n open houding je aandacht op je ademhaling richt en niet met veel controle alle andere signalen buiten de deur houdt, kan het zijn dat je veel vaker en langer wordt afgeleid door je gedachten. Zodra je die opmerkt, accepteer je ze en keer je zonder oordeel weer terug naar je ademhaling. Je kunt ook als het ware door de gedachten heen ademen. Want net zoals je voor je gevoel door je hele lichaam heen kunt ademen, kun je ook door je geest ademen.

Ook als er emoties langskomen neem je die gewoon waar en zegt er 'ja' tegen (hallo emotie, ik heb je opgemerkt, je bent welkom), om vervolgens weer met je aandacht terug te keren naar je ademhaling. Misschien zijn het emoties die je lang hebt verdrongen, bijvoorbeeld eenzaamheid, verdriet of woede. En die krijgen zo erkenning dat ze er mogen zijn, ook al ga je er op dit moment niet verder op in. Open aandacht kan je daarnaast nog openen voor onverwachtse waardevolle inzichten.

Hoewel het hebben van open aandacht niet rechtstreeks voor veel rust in je hoofd zorgt, maakt het je veel meer bewust van alles wat er is. Het loslaten van resultaat, wilskracht en controle, helpt je om meer ruimte te ervaren. Het vraagt misschien wel wat vertrouwen om het proces zijn gang te laten gaan. Misschien kun je ook het besluit nemen om voortaan te gaan mediteren vanuit een weten (dat het goed voor je is) in plaats van een willen (van resultaat). Wat je zou willen bereiken is namelijk niet iets dat zich laat afdwingen, eerder iets dat je mag ontvangen als je de juiste houding hebt.

Verbinding met je Kracht in Loreto!

In het weekend van 23-25 oktober heb ik samen met Marjorie Paol weer een heerlijk weekend

mogen begeleiden in Huize Loreto in Lievelede, met 10 zeer gemotiveerde deelnemers. Ik kom er nu al een paar jaar regelmatig, en telkens weer is het betreffende weekend een warm bad waarin veel mag gebeuren. Pas zei een van de eerdere deelnemers aan zo'n weekend me dat ze vermoedde dat het klooster op een kruispunt van leylijnen moest liggen, omdat werkelijk alles er klopt.

Toen Marjorie en ik na dit weekend weer samen naar huis reden, voelden we beiden het verlangen opkomen om de training over het onderwerp 'Verbinding met je Kracht' die we op een aantal losse dagen in april zouden gaan geven in de Randstad, als een aaneengesloten blok in Huize Loreto te gaan geven. Zeker een onderdeel als verdieping d.m.v. stilte kan op deze manier veel beter tot zijn recht komen. Deze training is bedoeld voor medewerkers van organisaties of bedrijven die belemmerende patronen in hun leven (bv. in relatie tot stress, onzeker-

heid, onrust, vermoeidheid of moeilijke omstandigheden) willen leren doorbreken en hun authentieke kracht willen ervaren in verbinding met zachtheid. De training wordt gegeven van 6 t/m 9 april in huize Loreto, met een terugkomdag in Kasteel Oud Poelgeest op 10 juni.

Ja zeggen in 2010

Vanaf februari 2010 worden er weer nieuwe activiteiten georganiseerd in Leidschendam over het thema Ja zeggen. Op 5 wekelijkse woensdagavonden vanaf 3 februari zal een cursus worden gegeven over 'Ja zeggen en het Openen van je Hart'. En Verder staan er weer 7 meditatiebijeenkomsten gepland vanaf maandagochtend 1 februari, waarin veel aandacht zal zijn voor het leren accepteren van dat wat zich voordoet. Ook kun je jezelf daar oefenen in het aanleren van open aandacht, zoals hiervoor beschreven.

Agenda

Doorlopend: Individuele consulten **Aurahealing (ook op afstand), Aurareading, Coaching, Emotionele Integratie, Intuïtieve Ontwikkeling, Meditatie/Mindfulness.** zie www.lielievita.nl

8, 15 en 22 november: 3 zondagmiddagen over '**Intuïtieve Ontwikkeling—werken met aura en chakra's**', **Regentessekwartier Den Haag**, kosten €95,-, *opgave is nog mogelijk t/m 4 november*, zie http://www.lielievita.nl/diversen_workshops_persoonlijke_ontwikkeling.html

Zo 13 december: 10.00—17.00 uur **Workshop 'Liefde, Kracht en Overvloed'**, **Regentessekwartier Den Haag**, kosten €70,-, *opgave voor 6 december*, zie http://www.lielievita.nl/diversen_workshops_persoonlijke_ontwikkeling.html

7/8 januari, 21 januari en 4 februari: **Training 'Persoonlijk Leiderschap' in Kasteel Oud Poelgeest, Oegstgeest.** Voor brochure zie www.lielievita.nl/documenten/Brochure_training_jan_10.pdf (eerstvolgende training daarna vindt plaats op 3, 4 en 17 juni en 2 juli)

ma 1 februari: 9.30—11.00 uur start v. 7 tweewekelijkse **Meditatiebijeenkomsten in Leidschendam;** kosten €60,-, voor meer info zie www.lielievita.nl.

Wo 3 februari: 20.00—22.00 uur start van 5 wekelijkse bijeenkomsten **Cursus Ja zeggen en het Openen van je Hart, in Leidschendam;** kosten €105,- voor meer info zie www.lielievita.nl.

6-9 april: **Training 'Verbinding met je Kracht' in Huize Loreto, Lievelede** (met een terugkomdag op 10 juni in Kasteel Oud Poelgeest, Oegstgeest). De brochure komt half november op de site te staan.

Met warme groet, Harriet

Lielievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697

harriet@lielievita.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@lielievita.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.