



## *Leievita Nieuwsbrief juli 2011*

### **Kansen zien**

Toen de Israëlieten oog in oog stonden met Goliath, lieten ze zich ontmoedigen: “Die is zo groot, die kunnen we nooit verslaan!” Maar David keek anders aan tegen de situatie. Hij dacht: “Die is zo groot, die kan ik nooit missen!”. En met zijn slinger en zijn steen doodde hij de reus. Het is dus maar vanuit welk perspectief je kijkt. Hoeveel kansen zien wij in ons dagelijks leven? En hoe vaak laten we ons ontmoedigen terwijl dat niet nodig is? Het vraagt wat oefening, maar je kunt leren om andere perspectieven te zien. Om als het ware met een andere bril de wereld in te kijken. En dat wil niet zeggen dat je je ogen moet sluiten voor wat gevaarlijk of verdrietig is. Sommige situaties zijn gewoon niet leuk en het is alleen maar goed als je dat durft te voelen. Maar als je nieuwe perspectieven gaat toelaten, blijkt er ook iets te verschuiven in jezelf. Je zou er zomaar een beetje gelukkiger van kunnen worden.

### **Eindeloos beginnen**

“Kijk, de schapen zijn geschoren!” zei de boer. “Weet je zeker dat ze helemaal geschoren zijn?” vroeg de wetenschapper. “Dat zie je toch!” “Ik zie alleen dat ze aan deze kant geschoren zijn.” Op het eerste gezicht heeft de wetenschapper wel een heel beperkt perspectief. Hij ziet alleen wat zijn ogen kunnen zien. De boer weet, op basis van zijn eerdere ervaringen, dat als hij half geschoren schapen ziet, de andere kant ook geschoren is. Maar hoe vaak vullen we de dingen niet in op basis van onze vooroordelen en conditioneringen? Zien we de dingen wel echt zoals ze zijn?

Eindeloos beginnen is de instelling waarmee je de wereld elke keer weer ziet als door de ogen van een kind, zonder verwachtingen op basis van eerdere ervaringen, zonder etikettes. Je ziet alles dan echt in het moment van het nu. Je laat de werkelijkheid dus komen zoals die zich op dat moment aan je voordoet en je laat je verrassen. Vaak probeer ik met die instelling door Den Haag te fietsen. Ik zie dan telkens weer andere aspecten van dingen die ik tegenkom. Een stenen brug in de vorm van een halve cirkel

wordt dan opeens een hele cirkel, door de heldere spiegeling in het water. Een boom blijkt dan opeens duizenden kleine bloemen te hebben. Deze instelling verleidt me ook om zo nu en dan eens een andere route te kiezen dan ik gewend ben. Dan rijd ik namelijk minder snel op de automatische piloot en op die manier sta ik meer open voor wat er te ervaren is in het moment van het nu. Dat kunnen soms verrassend nieuwe ervaringen zijn.

Zo kunnen we ook met elkaar omgaan. Stel je voor dat je de volgende keer dat je met je partner praat, niet meer denkt dat je precies weet wie die ander is, hoe hij of zij zal reageren, hoe hij of zij in het leven staat. Hoe luister je dan naar de ander? Kun je je dan in verwondering laten brengen? Het jezelf toestaan dat je de ander nooit echt zult kennen geeft de ruimte en de vrijheid om telkens nieuwe kanten aan de ander te ontdekken. Om de ander niet ergens op vast te pinnen, maar ruimte te geven om zichzelf van verschillende kanten te laten zien.

Eindeloos beginnen betekent ook dat je bereid bent jezelf vanuit die verschillende kanten te laten zien. We zijn zoveel meer dan de plaatjes en oordelen die we over onszelf hebben. Zoveel meer dan de vaste patronen waarin we soms verzeild zijn geraakt.

Eindeloos beginnen kun je ook toepassen bij het mediteren. Elke keer weer zullen je gedachten je aandacht opeisen, meeslepen, wegvoeren. En telkens weer kun je opnieuw beginnen en je aandacht weer terugbrengen bij je ademhaling, bij de stilte in jezelf, of bij iets anders, waar jij voor gekozen hebt. Als een Tom Tom die telkens heel geduldig tegen je zegt: “keer om”. Zo keer je steeds weer terug naar jezelf en naar het moment van het nu.

En tenslotte zou je jezelf kunnen toestaan een beginner te blijven in alles wat je doet. Met de nederige houding van een beginner blijf je open staan voor wat de situatie van je vraagt. En blijf je bereid om te leren, bereid om te luisteren naar de mening van anderen, en zul je niet zo snel in de arrogantie vervallen van degene die wel weet hoe het zit. Het ‘niet weten hoe het zit’ kon wel eens een zeer wijze levenshouding

zijn, die ons alle ruimte geeft om telkens weer opnieuw te beginnen en ieder moment intens te ervaren.

### **8 oktober Hartcoherentiemetingen**

Op zaterdag 8 oktober zal ik tussen 10.00 en 16.00 uur bij de Vitaminstore in Leidschendam kinderen en jongeren (6 t/m 18 jr) laten kennismaken met hartcoherentie. Deze kennismaking duurt maximaal een half uur en kost € 10,-. Hartcoherentie is een regelmatig patroon in het ritme van onze hartslag. Met biofeedback is direct op een computerscherm te zien of de hartslagvariatie een gezond coherent patroon heeft of niet. De mate van coherentie is van grote invloed op ons welzijn, zowel lichamelijk als sociaal-emotioneel en mentaal.

In deze kennismaking worden de deelnemers (en eventueel ook een van hun ouders) aangesloten op de hartcoherentie-apparatuur op de laptop. Er zal een methode worden aangeleerd om de hartcoherentie te verhogen, wat een gunstig effect kan hebben op allerlei factoren (zie [www.lernenmetjehart.net](http://www.lernenmetjehart.net)). Afspraken kunnen rechtstreeks bij de Vitaminstore (070-3019423) worden gemaakt.

Voor leerkrachten en anderen die met kinderen en jongeren werken wordt er overigens weer een nieuwe hartcoherentietraining 'Veerkracht voor de Leerkracht' verzorgd vanaf dinsdag 20 september. Deze keer zal de training in 4 blokken van anderhalf uur worden gegeven, zodat de stof extra goed kan worden verwerkt.

## **Agenda**

**Doorlopend:** Individuele consulten **Aurahealing (ook op afstand), Aurareading, Coaching, Intuïtieve Ontwikkeling, Meditatie/Mindfulness.**

**Nieuw: ook individuele begeleiding 'Leren met je hart' voor kinderen en jongeren.**

**Di 13 sept: Verdiepingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling),** 5 tweewekelijkse dinsdagavonden, 20.00-22.00 uur in Centrum Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113 in Den Haag. Kosten € 95,- . *Aanmelden vóór 6 september.*

**Di 20 sept: Hartcoherentie Training 'Veerkracht voor de Leerkracht',** 4 opeenvolgende dinsdagavonden, 17.30-19.00 uur bij Stichting de Ruimte, Witte de Witstraat 27, Den Haag. Kosten 120,- incl. werkmap, *aanmelden uiterlijk 13 september.*

**Za 8 okt: Hartcoherentie kennismaking voor kinderen en jongeren** bij de Vitaminstore in Leidschendam, 10.00—16.00 uur, € 10,- voor een half uur. Bel voor een afspraak de Vitaminstore: 070-3019423.

***In alle gevallen:***

***meer informatie en aanmelding zie [www.lielievita.nl](http://www.lielievita.nl) en [www.lernenmetjehart.net](http://www.lernenmetjehart.net).***

***of bel/ mail me (zie hieronder).***

Met warme groet, Harriet

***Lielievita***

***Harriet Marseille***

***Kooiland 36***

***2264 MP Leidschendam***

***070-3276697 (of b.g.g. soms bereikbaar op 06-38193775)***

***[harriet@lielievita.nl](mailto:harriet@lielievita.nl)***

***[www.lielievita.nl](http://www.lielievita.nl) en [www.lernenmetjehart.net](http://www.lernenmetjehart.net).***

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](mailto: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.