



Lelievita Nieuwsbrief augustus 2011



Natuurgeweld

Midden in de schoolvakantie zitten we nu, maar onze gezinsvakantie zit er al weer een tijdje op. We kampeerden begin juli met onze trekkers-tentjes op een op 1700 meter hoogte gelegen camping in het Ecrins-massief, in de Franse Alpen. Zonder touwen, helmen of stijgijsers vormden we een uitzondering op dit bergsportsterreintje, maar ook zonder deze uitrusting konden we iedere dag prachtige wandelingen maken in het hooggebergte. Totdat we op dag tien vermoeid terugkeerden van een uitdagende afdaling en we ontdekten dat onze tenten alle drie volledig verwoest waren. Het leek eerst of er vandalen waren rondgetrokken langs ons veldje, maar navraag leerde dat het een zeer plaatselijke windhoos was geweest die deze ravage had aangericht. Onze spullen vonden we allemaal terug. Zelfs uit de 30 meter verderop tussen de bomen verzeild geraakte tent misten we niets. Maar kamperen konden we niet meer. Wat een absurde gewaarwording om zo je spullen aan te treffen. Maar we konden de humor er ook wel van inzien. Het waren maar spullen tenslotte en het was stiekem ook wel grappig om te zien hoe de wind had huisgehouden. Zelfs een grote tafel van de burens was tientallen meters meegesleurd, waarbij hij waarschijnlijk een van onze tenten had geramd en veel verder tegen een boom tot stilstand was gekomen, volledig vernield. De natuur blijft ons gewoon de baas. Wat een geluk dat we er niet bij waren

geweest toen het gebeurde. Unaniem besloten we dat we de vakantie af zouden breken en die nacht nog terug naar huis zouden rijden. Bij thuiskomst ontdekten we ook nog een voordeel van deze situatie. We hadden opeens een hele week over om thuis eens goed orde op zaken te stellen, spullen op te ruimen, deurposten te verven, nieuwe meubels uit te zoeken. Zo bleek een ongeluk toch ook nog mooie kanten in zich te bergen.

Liefde en vrijheid

Via de email ontvang ik iedere ochtend vroeg weer een nieuwe 'dagelijkse gedachte' (zie www.dagelijksegedachte.net). Ooit gaf een deelnemer aan een *Lelievita*-activiteit me deze tip. Op 27 juli kwam de volgende tekst in mijn postvak:

Gebonden zijn door liefde en vrijheid hebben door diezelfde liefde. Dat is leven. (Eigen gedachte inzender, Afke Wustman, De Bilt NL)

Op het moment dat de email binnenkwam, zat ik te mediteren in de Jura. Een week lang het grootste deel van de dag zitten op je kussentje, zijn met wat er is, oefenen in het niet doen. En dan dus tegenkomen wat er is. Alles wat je tegenkomt mag er zijn. En als dat niet mag, dan is dat gewoon wat er op dat moment is.

Bovenstaande dagelijkse gedachte beschreef zo mooi hoe ik deze meditatie-week had beleefd. Liefde die je bindt en die je vrijheid geeft. Het is de liefde naar mijn partner toe, die me bindt aan hem en die me tegelijkertijd vrijheid geeft er zonder hem tussenuit te gaan om te doen wat ik moet doen. Juist omdat we zoveel van elkaar houden kunnen we elkaar deze vrijheid geven. Wij geven elkaar ook de vrijheid om diepgaand van anderen te houden. Want alleen als we niet uitgaan van het begrip concurrentie, kan onze liefde voor elkaar zo sprankelend blijven.

Ik voel een groot commitment naar mijn meditatieleraar. Ik vertrouw hem zozeer dat ik bereid ben diep te gaan, geconfronteerd te worden met mijn blinde vlekken. Hierbij hebben wij onze

harten naar elkaar toe geopend. Ik ervaar het als een gebondenheid door liefde. En ook in die liefde vind ik de ultieme vrijheid om mijn eigen, unieke pad te gaan. Mijn leraar verplicht me tot niets. Het voelt telkens weer als mijn eigen vrije keuze om al dan niet te komen, te mediteren, dat wat er is aan te gaan en deze dingen aan te kaarten in onze gesprekken.

Ik besef nu des te meer dat de grote liefde die ik anderen kan geven juist gedijt bij de vrijheid die ik krijg. En ook dat ik geen andere keus heb dan degenen die ik liefheb de ultieme vrijheid te geven. Pas dan is er ruimte om onze liefde verder te laten verdiepen.

Hartcoherentie in de brugklas

Begin september start ik bij Dalton Voorburg een hartcoherentie-project in twee brugklassen.

Juist in deze levensfase, waarin kinderen een nieuwe start maken en vaak erg zoekend zijn, kan het zo behulpzaam zijn om te leren hoe je zelf invloed kunt uitoefenen op je innerlijk. En doordat ze op de computer direct een terugkoppeling kunnen zien en dus weten of hun oefeningen daadwerkelijk tot een coherent hartritme (een regelmatige hartritmevariatie) leiden, is het ook lekker concreet.

Kinderen en jongeren kunnen ook individueel bij *Lelievita* terecht. Op de woensdagmiddag (twee keer per maand) geef ik individuele hartcoherentie-sessies voor kinderen en jongeren in Den Haag (Centrum Sterrenkind) en op zaterdag 8 oktober in de Vitaminestore in winkelcentrum Leidsenhage (Leidschendam). Verder kan er altijd een afspraak worden gemaakt bij mij thuis in Leidschendam.

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, in Den Haag (2x per maand op woensdagmiddag) en Leidschendam.

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 Vitaminestore in Leidschendam, 10.00—16.00 uur, € 10,- voor een half uur. Bel voor een afspraak de Vitaminestore: 070-3019423.

In alle gevallen:

meer informatie en aanmelding zie www.lelievita.nl en www.lernenmetjehart.net of bel/ mail me (zie hieronder).

Met warme groet, Harriet

Lelievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

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

harriet@lelievita.nl

www.lelievita.nl en 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@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.