



Lelievita Nieuwsbrief oktober 2011

Kiezen vanuit je hart

In een inspirerende lezing over kinderen van nu, riep Anna Lamb ons op 25 september op om goed te luisteren naar ons hart. Om bij de keuzes die we maken te voelen of ons hart ervan gaat dansen. En om in contact met kinderen heel dicht bij ons gevoel te blijven en oprecht te zijn. Haar betoog sloot naadloos aan bij wat ik op zondagmiddag 2 oktober in de Dekkershoeve in Voorburg zal laten zien over hartcoherentie. Om te weten of je keuze werkelijk klopt, kun je kijken of je hartslag er coherent van wordt, of je hartslag je al dan niet tot dansen brengt. Er is nog plek om de lezing bij te wonen dus als je belangstelling hebt, meld je dan per omgaande aan en laat je verwonderen.

Compassie

Ons hart is ook de plek van waaruit we compassie tonen. Als we ons hart alle ruimte geven, stroomt onze compassie vanzelf. Volgens de Dalai Lama is liefdevolle compassie geen luxe in ons leven, maar een noodzaak om te overleven. Begin september kreeg ik een link doorgestuurd van een toespraak van de boeddhistische leraar Joan Halifax, over compassie en de ware betekenis van empathie. Zij stelt hierin dat zonder compassie al het leven op aarde zal verdwijnen, tot aan het plankton toe. En dan doelt ze niet op sentimentele compassie, maar compassie vanuit kracht. Voor deze compassie heb je een sterke rug en een open, ontvankelijke, zachte voorkant nodig. Vanuit deze compassie zie je de aard van het lijden heel duidelijk en weet je dat je er niet van afgescheiden bent. Juist dan kan het lijden worden getransformeerd.

Heel belangrijk hierbij is het niet gehecht zijn aan welke uitkomst dan ook. Zodra je je richt op een bepaalde uitkomst, bijvoorbeeld op de genezing van iemand die ziek is, kun je niet volledig aanwezig zijn in het hier en nu.

Halifax betoogt dat iedereen de gave van compassie bezit, alleen zijn er bepaalde omstandigheden nodig om het tot leven te roepen. Een

ervaring waarin een ander ware compassie aan je laat zien, kan zo'n omstandigheid zijn.

Medelijden is niet de juiste staat voor compassie. Wanneer ik medelijden met iemand heb, heb ik een ongelijkwaardigheid laten ontstaan. Ik plaats me dan in feite boven de ander en daardoor is er een ervaring van afgescheiden zijn. Terwijl compassie juist de ervaring geeft van eenheid. Ook angst verdraagt zich niet met compassie. Onze maatschappij is verlamd door angst. Het wereldwijde angstgevoel voor terrorisme belemmert het vrijuit laten stromen van onze compassie.

Veel mensen denken dat compassie je uitput. Maar hoewel je het lijden er intensief door kunt voelen, herstel je ook weer sneller. Het blijkt dat compassie ons juist tot leven brengt. De integratie binnen onze hersenen wordt ermee bevorderd en zelfs het immuunsysteem blijkt door compassie versterkt te worden. En dat is van groot belang, gezien de grote dosis psychische en fysieke gifstoffen die we binnen krijgen.

In het filmpje vraagt Joan Halifax zich hardop af: 'Als compassie zo goed voor ons is, waarom trainen we onze kinderen er dan niet in, en de medewerkers in de gezondheidszorg? En waarom laten we compassie niet bepalend zijn in ons stemgedrag?'

Joan Halifax, die zelf al tientallen jaren met stervenden werkt, roept ons op om niet alleen naar binnen te keren via meditatie, maar vooral ook naar buiten te treden en vol compassie de wereld in te gaan. Wil je zelf het 13 minuten durende filmpje zien, kijk dan op http://www.ted.com/talks/joan_halifax.html.

Brugklassers leren met hun hart

Op 8 september was de aftrap van het 'Leren met je hart'-programma HeartSmarts, waarmee ik 2 brugklassen van Dalton Voorburg begeleid op het gebied van hartcoherentie. Het was een hartverwarmende ervaring. Ze waren op introductieproject in Delft en hadden die nacht niet bijzonder veel slaap gehad. Toch hingen ze aan

mijn lippen toen ik ze uitlegde hoe je je eigen hartritme kunt beïnvloeden. En ze stonden allemaal te springen om hun hartslag te mogen demonstreren voor de hele groep. Niet de schaamte of de angst die voorop stond, maar de nieuwsgierigheid van het open staande kind, op weg naar de puberteit. Wat een genot om voor deze groepen te mogen werken. Ik ben de Dal-

ton schoolleiding en brugklasmentoren zeer dankbaar dat ze met zoveel passie de hartcoherentie hebben omarmd.

Nieuwe trainingen voor leerkrachten en anderen die werken met kinderen en jongeren zijn gepland vanaf eind oktober (op de woensdagavond) en op 7 en 21 november (op de maandagmiddag) in Voorburg.

Agenda

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

NIEUW: individuele begeleiding Leren met je hart / HeartSmarts voor kinderen en jongeren, in Den Haag (2x per maand op woensdagmiddag) en Leidschendam.

Zo 2 okt: **Lezing Stresspreventie met Hartcoherentie**, 15.00-17.00 uur, Dekkerhoeve, Essepad 6 in Voorburg. Kosten € 10,- (volw.) / € 5,- (9-18 jr). *Graag even doorgeven als je wilt komen.*

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.

Woe 26 okt: **Hartcoherentie Training 'Veerkracht voor de Leerkracht'**, 3 opeenvolgende woensdagavonden, 19.30-21.30 uur in de Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg. Kosten € 120,- incl. werkboek, *aanmelden uiterlijk 19 oktober.*

Vr 28 okt: **Hartcoherentie kindergroep 9-12 jr**, 6 vrijdagmiddagen 16.00-17.30 uur, Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg. Kosten € 120,- incl. werkboek, *aanmelden uiterlijk 20 oktober.*

Ma 7 en 21 november: **Hartcoherentie Training 'Veerkracht voor de Leerkracht'**, 2 maandagmiddagen, 14.00—17.00 uur in de Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg. Kosten € 120,- incl. werkboek, *aanmelden uiterlijk 31 oktober.*

Ma 16 jan. 2012: **Basiscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling)**, 10 maandagavonden 19.30-21.30 uur in de Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg. Kosten € 195,- incl. syllabus en CD met visualisatie, *aanmelden uiterlijk 9 januari.*

In alle gevallen:

meer informatie en aanmelding zie www.lieievita.nl en www.lerenmetjehart.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.lieievita.nl en www.lerenmetjehart.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.