



# *Lelievita Nieuwsbrief Februari 2013*

## **Luisteren**

Als coach weet ik hoe belangrijk het is om liefdevol naar mensen te kunnen luisteren. Om niet direct klaar te staan met allerlei goedbedoelde adviezen, maar gewoon open te staan voor waar de ander mee worstelt. Om een oordeelloos klankbord te kunnen zijn waardoor de ander zichzelf hoort klinken. Om een spiegel te zijn waarin de ander zichzelf kan zien.

Een vrouw die met enige regelmaat worstelt met depressies vertelde me pas hoezeer het haar goed doet als ik op deze manier naar haar luister. Ze vergeleek het met een bevalling. Dit is een zwaar proces. Het doet pijn, het is soms spannend. Niemand kan het kind er voor je uittrekken, het proces heeft zijn eigen dynamiek. Maar warme, liefdevolle steun is hierbij wel van wezenlijk belang. Bij haar tweede bevalling, in Engeland in het ziekenhuis, voelde het contact met een vreemde verloskundige niet goed. Er was geen afstemming, ze voelde geen steun. De weeën stopten dan ook en ze ging weer naar huis. De volgende dag kwamen de weeën weer op gang en was er in het ziekenhuis een ander die de bevalling begeleidde. Bij deze vrouw was wel liefdevolle steun voelbaar. En het kind kwam als het ware moeiteloos ter wereld.

Natuurlijk moet een verloskundige ook wel eens ingrijpen en de leiding overnemen. Soms is dit noodzakelijk voor het leven van moeder en kind. En daar waar je in je levensproblematiek echt vastloopt, kan het van groot belang zijn dat de coach of therapeut sturing geeft. Maar basaal ga ik ervan uit dat degene die bij mij komt met een hulpvraag, degene is die zelf stappen wil zetten, en deze stappen ook kan zetten vanuit een innerlijke wijsheid. Ik kan nieuwe perspectieven laten zien, ik kan werkvormen aandragen om erbij te komen, ik kan inspireren. Maar wanneer ik niet werkelijk kan luisteren naar de ander, vanuit de verbinding van mens tot mens, ontstaat er nooit het vertrouwen dat nodig is om stappen te zetten op het pad van persoonlijke ontwikkeling.

## **Zijn met pijn**

Het omgaan met pijn is niet gemakkelijk. Of het nu fysieke pijn is of geestelijke pijn, meestal wil-

len we er zo snel mogelijk vanaf. De manier waarop we proberen ervan af te komen blijkt de pijn helaas maar al te vaak te versterken. Neem nou het simpele voorbeeld van jeuk hebben. Je hebt een muggenbult die jeukt en je gaat eraan krabben. Het gevolg is dat deze plek nog meer gaat jeuken. Je reactie geeft dus maar heel even verlichting en vervolgens versterkt hij de pijn. Ook onze reacties op geestelijke pijn zijn meestal niet effectief. Maar al te vaak leidt ons gedrag, dat bedoeld is om onze kwetsbaarheid te beschermen, tot aanwakkering van de innerlijke pijn. Met onze verslavingen kunnen we de pijn misschien eventjes verdoven. Stel je voelt je eenzaam en vindt troost in een paar glazen wijn. Voor even voel je je wat beter en lichter. Maar je hebt er steeds meer van nodig om je pijn te verdoven, en de eenzaamheid in jezelf wordt ondertussen sluipenderwijs steeds verder versterkt.

Je boosheid uiten is ook zo'n strategie die je pijn niet daadwerkelijk vermindert. Stel je voelt je afgewezen door iemand en je reageert kwaad. De ander heeft het in jouw optiek misschien helemaal fout, en je legt de schuld voor jouw pijn dus buiten jezelf. Maar hoe bozer je wordt, hoe meer je je hart sluit en hoe meer je de buitenwereld van je verwijderd. Terwijl je juist zo hunkert naar erkenning. En door je woede kun je jezelf op den duur ook niet meer bereiken. Het is een recept voor meer en meer pijn.

Wat zou het ons brengen als we konden zijn met onze pijn? Als we deze niet meer koste wat het kost kwijt willen en anderen ook niet meer de schuld geven van onze ellende?

In 'this Lousy World' ([http://www.youtube.com/watch?v=buTrsK\\_ZkvA](http://www.youtube.com/watch?v=buTrsK_ZkvA)), vertelt Pema Chödrön in nog geen drie minuten hoe we als het ware met blote voeten lopen op een ondergrond die pijn doet. We lopen op heet zand, op glasscherven, op stekels, en dat maakt ons boos. Onze pijn is allemaal te wijten aan de buitenwereld. En dus willen we die buitenwereld dwingen om te veranderen. Dat wat pijn doet moet worden geëlimineerd. Dus willen we de hele wereld bedekken met leer, zodat die kwetsbare blote voeten er prettig op kunnen lopen. En we vergeten dat het enige wat ons te doen staat is het werken aan onszelf. Om schoe-

nen aan te trekken, de geest te trainen in het omgaan met moeilijke situaties.

Als we kunnen zijn met onze pijn en de voortdurende neiging tot reageren kunnen inhouden, blijkt dat pijn minder solide is dan het eerst leek te zijn. Misschien komen er zomaar momenten die vrij van pijn zijn. Momenten waarop we weer met onze bron van liefde in contact komen.

Maar zodra je je daaraan vastklampt en denkt dat je nu de methode gevonden hebt om voortaan helemaal vrij te zijn van pijn, dan wacht je misschien wel een grote teleurstelling. Pijn zal blijven komen. En we hebben steeds weer de keus hoe ermee om te gaan.

## Intuïtieve Ontwikkeling

Een van de manieren om beter te leren omgaan met de uitdagingen in je leven, om in de beeldspraak van Pema Chödrön een paar goede schoe-

nen aan te trekken, is Intuïtieve Ontwikkeling. Op woensdagavond 13 februari start er weer een nieuwe Basis cursus Aura en Chakra's, oftewel Intuïtieve Ontwikkeling, in Leidschendam. In 10 avonden word je meer en meer bewust van je innerlijke wijsheid. Wat eerst misschien een vaag begrip was, je aura en je chakra's, wordt in deze cursus iets heel concreets waarmee je zelf aan de slag kunt. Je zult steeds meer intuïtieve signalen in jezelf gaan waarnemen. En je leert jezelf met een aantal heel praktische oefeningen beter in balans brengen. Je leert omgaan met moeilijke omstandigheden en negatieve energie, waarbij je zelf de keuze hebt wat je al dan niet in je aura binnen laat komen, zonder je af te hoeven sluiten voor de buitenwereld.

Het volgen van deze cursus kan je bovendien helpen meer energie te krijgen en meer dankbaarheid te gaan voelen voor jouw unieke leven.

## Agenda

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

**Individuele begeleiding Leren met je hart / HeartSmarts voor kinderen en jongeren, in Den Haag en Leidschendam. Ook projecten op scholen!**

Woe 13 feb: **Basis cursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling)**, 10 woensdagavonden (geen les op 27/2, laatste les op 24/4) 20.00—22.00 uur, Kooiland 36 in Leidschendam. Kosten € 195,-. *Aanmelden graag uiterlijk 5 februari.*

Woe 10, do 11 en vr 19 april (terugkomdag op vr 31 mei): **Training Persoonlijk Leiderschap** 9.30—17.00 uur, bij het Coachhuis, Raamweg 4 in Den Haag. Kosten voor particulieren € 395,-. Tarieven voor medewerkers van bedrijven en organisaties zijn opvraagbaar. *Aanmelden graag uiterlijk 2 april.*

Di 28 mei: **Kennismakingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling)**, 5 dinsdagavonden (laatste les op 25/6) 20.00—22.00 uur, Voorburg of Den Haag, locatie wordt nog bekend gemaakt. Kosten € 95,-. *Aanmelden graag uiterlijk 20 mei.*

**In alle gevallen:**

**meer informatie en aanmelding zie [www.lielievita.nl](http://www.lielievita.nl) en [www.lerenmetjehart.net](http://www.lerenmetjehart.net) of bel/ mail me (zie hieronder).**

Met harte-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.lerenmetjehart.net](http://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@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.