



Lelievita Nieuwsbrief juli 2009

Stilte

In de trainingen en weekenden van *Lelievita* wordt er stevast tijd ingeruimd voor een stilte-wandeling, en soms ook voor een maaltijd in stilte. Sommige deelnemers beleven dit als een van de meest indrukwekkende ervaringen van de betreffende bijeenkomst. Zo simpel en zo doeltreffend. Maar soms ook zo verschrikkelijk moeilijk om in de ruimte van stilte te komen.

Er zijn verschillende manieren waarop je stilte kunt ervaren. Het niet meer met elkaar praten is een eerste stap. Door een poosje de mond dicht te houden, ben je als persoon letterlijk stil. Alhoewel dan op kan vallen dat je lichaam nog steeds allerlei geluiden maakt, bijvoorbeeld als je moet niezen, het geluid van je voetstappen of zelfs van je ademhaling. Verder zijn er natuurlijk altijd nog de geluiden van de omgeving, zoals rijdende auto's, zingende vogels, het ruisen van de wind door de bladeren of het praten van andere mensen. Ook je gedachten kunnen voor je gevoel een hoop lawaai maken. En daar ligt direct de sleutel tot de volgende dimensie waarin je de stilte kunt ervaren. Als je in staat bent je niet meer mee te laten voeren door de stroom van je gedachten, ga je jezelf meer met stilte verbinden, ervaar je meer stilte in jezelf. Een mooie manier om dit te doen is door je heel bewust te worden van alles wat er is in het hier en nu. Met 'mindfulness' breng je je aandacht uit de drukte van je hoofd naar dat wat er op dat moment is. Door je te focussen op de geluiden om je heen, komt je hoofd tot rust en verdiep je je ervaring van stilte. We kennen allemaal wel de ervaring dat het luisteren naar mooie muziek, vogelgeluiden of een klaterend beekje ons tot rust kan brengen. Je kunt je aandacht ook houden bij andere ervaringen in het hier en nu, zoals het ritme van je ademhaling, of de heen en weer gaande luchtstroom door je neus. Ook door je aandacht te houden bij dat wat je ziet, om je heen, kan je de stilte-ervaring verdiepen. Het is daarbij de kunst om niet te gaan oordelen over dat waar je aandacht is, want daarmee zou je je gedachtenstroom weer activeren en ga je dus uit het ervaren van het hier en nu. Als je het geluid van de auto's op de snelweg in de verte

hoort en je stoort je daaraan, dan ben je weer uit de dimensie van stilte gestapt. Maar zodra je dat merkt, kun je als het ware je eigen tom-tom zijn, die je zeer geduldig verzoekt: 'keer hier om,' namelijk terug naar de stilte in jezelf. Zonder oordeel over jezelf, en zonder oordeel over dat wat er om je heen gebeurt. Het is zoals het is, punt. Niet goed en niet slecht. Je kunt dan het geluid gewoon het geluid laten zijn, zonder gedachten daarover. Net als kleur, is geluid gewoon een vibratie, een energetische trilling. Met mindfulness breng je dus aandacht in dat wat er is en wordt het hoofd steeds stiller. Tenslotte kan het zijn dat de signalen van de buitenwereld heel ver weg lijken te zijn en nauwelijks meer bewust worden ervaren, omdat je volledig opgaat in de dimensie van stilte. Dit is de ruimtelijke staat die je bijvoorbeeld in diepe meditatie kunt bereiken.

Of je tijdens een stiltewandeling of een stilte-ontbijt nu alleen maar ervaart hoe fijn of hoe moeilijk het is om niet met elkaar te praten, of dat je ervaart hoe je gedachten tot rust komen, of dat je zomaar even in de ruimtelijke dimensie van de stilte belandt, in alle gevallen kan het een ervaring zijn die grote indruk maakt en die diep doorwerkt in je ontwikkeling.

Nieuwe brochure

Van eind mei tot eind juni hebben Arianne en Boon en ik voor de tweede keer onze training Persoonlijk Leiderschap verzorgd, deze keer in het prachtige Kasteel Oud Poelgeest in Oegstgeest. Dit smaakte naar meer. Het kasteel straalt een authentieke sfeer uit, de verzorging is er goed, de omgeving prachtig en de deelnemers lieten grote toewijding zien om er een transformerende ervaring van te maken. De volgende vierdaagse training zal worden gehouden op 7/8 januari, 21 januari en 4 februari 2010. Een nieuwe brochure staat op de website, zie de link in de agenda. We hebben het maximum aantal deelnemers beperkt tot 8, omdat persoonlijke aandacht een belangrijke factor blijkt te zijn waardoor de mensen er tot nu toe zoveel aan gehad blijken te hebben. We stellen het ook zeer op prijs als je de link door wilt geven aan

mogelijk geïnteresseerden of aan de organisatie waar je werkt, zodat deze training ruimer bekend kan gaan worden.

Verbinding met jezelf

Inmiddels staat ook de nieuwe folder van het weekend over het thema 'In Verbinding Zijn' dat ik dit najaar samen met Marjorie Paol zal begeleiden in Huize Loreto, op de website (zie de link in de agenda).

In juni hadden we over ditzelfde thema ook een weekend gegeven. We hebben er enorm van genoten, het voelde als een warm bad. Sommigen hadden diepgaande ervaringen en het was prachtig om de deelnemers na afloop van het weekend in de ogen te kijken en hun verbinding met zichzelf weerspiegeld te zien in hun blik. Zoveel mooie, blije, ontspannen gezichten. We voelen ons dankbaar hiervoor. Dit is waarom we dit werk doen!

Regenboog en Stilte

Anderhalf jaar geleden kwam mijn boek 'Langs de regenboog; van angst naar vertrouwen' uit. Hoewel de verkoop natuurlijk niet meer zo hard loopt als in de eerste maanden, komen er nog altijd leuke reacties binnen. Van de week kreeg ik een kaartje van een dankbare vrouw. Ze schreef me:

'Twee zondagmiddagen heb ik in je boek gelezen. Toen ik het uit had was ik stil, echt helemaal stil. Het is zo mooi beschreven, dat het me veel deed tijdens het lezen. Bijna dagelijks lees ik er even opnieuw in. Bedankt!'

Wat zij me schreef, sluit ook mooi aan bij het eerste thema van deze nieuwsbrief, over de stilte. Eckhart Tolle schrijft over dit thema o.a.: *'Je diepste besef van jezelf, van wie je bent, hangt nauw samen met innerlijke stilte. Dat is het **ik ben** dat dieper gaat dan naam en vorm.'*

Agenda

17 t/m 21 augustus: **Zomerweek Creëren van Flow in je leven** (5 aaneensluitende middagen van 13.30-17.00 uur in Leidschendam, €170,-). *Opgave liefst vóór 10 juli. Voor meer info en inschrijfformulier zie www.lielievita.nl*

ma 14 september: 9.30 – 11.00 uur start tweewekelijkse bijeenkomsten **Meditatie en acceptatie** (in alle even weken; kosten voor 7x, dus t/m 7 december: €60,-). *Opgave liefst vóór 1 september, per email of telefonisch. Voor meer info zie www.lielievita.nl*

wo 16 september: 20.00—22.00 uur start wekelijkse bijeenkomsten **Basiscursus Intuïtieve Ontwikkeling** in Leidschendam. Kosten voor 10 lessen: €195,-. *Opgave per email of telefonisch. Voor meer info zie www.lielievita.nl*

23-25 oktober: **Weekend in Huize Loreto**, (Lievelede) in samenwerking met Marjorie Paol, over 'In Verbinding Zijn'. Kosten: €100,- voor de begeleiding en €81,- voor vol pension in Loreto. *Opgave vóór 19 september. Zie www.lielievita.nl/documenten/Verbinding_09b_Folde_%20Digitaal.doc*

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*

Met warme groet, Harriet

Lielievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697

www.lielievita.nl

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 bij harriet@lielievita.nl aan 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.