



## *Lelievita Nieuwsbrief augustus 2009*

### **Liefde**

Bij de uitvaart van de broer van een goede vriendin van me, bleek hoezeer deze man van 53 de harten van de mensen om hem heen had weten te raken. Door het syndroom van Down had hij een ander leven geleid dan de gemiddelde Nederlander. Zoals de familie het treffend verwoordde, was hij nooit boos, veroordeelde hij niet, had hij aan niemand een hekel en was hij met een glimlach dankbaar voor alles wat hem werd toegereikt. Misschien had hij dan wel geen glanzende carrière gemaakt, iedereen hield van hem, gewoon om wie hij was. Ik vroeg me af of hij in feite niet een en al liefde was geweest.

Niet iedereen is zo van nature begaafd op het gebied van liefde. Als je niets dan liefde voor iemand voelt, wil je niet anders dan dat de ander helemaal gelukkig is. Je eigenbelang staat niet voorop, je ego zit niet in de weg, je oordelen spelen geen rol. Je bent ook niet uit op het krijgen van waardering of een andere tegenprestatie voor je liefde, want echte liefde is onvoorwaardelijk. Er zijn dus veel hobbels waar de meesten van ons over struikelen op de weg naar liefde.

### **Thich Nhat Hanh**

Er zijn gelukkig manieren om jezelf te trainen in liefde. De boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh geeft in zijn boekje 'Ware liefde' waardevolle tips over hoe wij dit kunnen doen. In de boeddhistische traditie wordt onder liefde verstaan de combinatie van 4 aspecten:

1. **Liefhebbende vriendelijkheid:** de kunst om vreugde en geluk te brengen naar iemand van wie je houdt. Dit vraagt diepgaand kijken en begrip van degene van wie je houdt. Om begrip te krijgen moet je de tijd nemen en aanwezig zijn.
2. **Mededogen:** door diepgaand kijken en inzicht kun je de pijn of het lijden van de ander verlichten. Meditatie is de manier om diepgaand te kijken en inzicht te krijgen.
3. **Vreugde:** Als er geen vreugde in je liefde

is, is het geen ware liefde. Stort dus niet alleen maar tranen uit over degene die je liefhebt.

4. **Gelijkmoedigheid of vrijheid:** Wanneer je liefhebt, geef je de persoon die je liefhebt vrijheid. De ander ervaart dan ruimte, zowel van binnen als van buiten, zowel in het hart als om zich heen.

Thich Nhat Hanh noemt een aantal mantra's, een soort magische formules die je kunt gebruiken om je ware liefde te voeden. Je kunt deze mantra's het best uitspreken in geconcentreerde toestand. Zo'n toestand kun je bereiken door eerst een paar keer heel bewust in en uit te ademen.

De eerste mantra is: **'Lieverd, hier ben ik voor jou'**. Door bewust de tijd en de aandacht voor de ander te nemen, ontstaat er ruimte voor liefde.

De tweede mantra is: **'Lieverd, ik weet dat je hier bent en dat maakt me heel gelukkig'**. Geliefd worden is te worden erkend. Als je de ander heel bewust erkent, zal de ander zich onmiddellijk openen.

De derde mantra, die je kunt gebruiken als de persoon die je liefhebt lijdt, is: **'Lieverd, ik weet dat je lijdt en daarom ben ik bij je.'** Je aanwezigheid doet wonderen, de ander voelt zich direct al opgelucht zodra jij er bent.

De vierde mantra is moeilijker, want deze heb je nodig als je lijdt en wanneer je denkt dat degene die je liefhebt dit lijden veroorzaakt heeft. Je moet dan je trots overwinnen, naar de persoon in kwestie toegaan en zeggen: **'Lieverd, ik lijd, help me alsjeblieft.'** Het is goed mogelijk dat je waarneming niet juist was, dat je met een gekleurde bril hebt gekeken naar wat er gebeurd is en dat de ander jouw lijden nu dus gemakkelijk kan verhelpen door uit te leggen waarom hij of zij zo gehandeld heeft.

Thich Nhat Hanh noemt ook nog andere elementen waarmee we onze liefde kunnen versterken. Aandachtig naar de ander luisteren is erg belangrijk. Als je met volle aandacht naar iemand luistert, wordt zijn/haar lijden al verlicht. Zonder dat je de ander adviezen geeft, vindt deze meestal al een weg uit de problemen.

## Hartchakra

In een aurahealing of –reading maak ik contact met de aura en de chakra's. Thema's van het hartchakra zijn liefde en harmonie. Soms voel ik hoe iemands hartchakra roept om aandacht, hoe het hart verlangt naar ontplooiing, naar het innemen van meer ruimte. Maar er kunnen grote blokkades voor zitten, die verhinderen dat het hartchakra tot volle bloei komt. Vaak hebben die blokkades te maken met angsten, verdriet of ego-aspecten. Of het gaat om aangeleerd gedrag en ingesleten gewoontes, waardoor we ons hart niet volledig kunnen openstellen. Tijdens een healing of reading treedt er dan soms opeens een verandering op, waardoor de persoon in kwestie gaat ervaren hoe het is om meer liefde, harmonie en vervulling toe te laten. Persoonlijk denk ik dat er heel wat hartaandoeningen kunnen worden voorkomen als we meer durven te luisteren naar de verlangens van ons hart.

## Griep-bescherming

In het kader van de naderende griepgolf kreeg ik een preventie-tip, op homeopathische basis. Met resonantie zou bescherming tegen de Mexicaanse griep kunnen worden opgebouwd en ook wie de griep al heeft zou er baat bij kunnen hebben. Wie hier meer over wil lezen kan een kijkje nemen op [www.healingdownloads.com/swine-flu.php](http://www.healingdownloads.com/swine-flu.php). Het werkt heel simpel: je luistert 3 minuten per dag naar een rustgevend geluid van de branding. De helende resonantie zit als het ware in het geluid 'verpakt'. Bij griepverschijnselen luister je vaker. Geen idee of het werkt, maar ik zou het zelf het voordeel van de twijfel gunnen. Het is nog gratis ook. Via [www.healingdownloads.com](http://www.healingdownloads.com) kun je overigens voor allerlei aandoeningen een MP3-op-maat bestellen. De persoon die mij tipte had hier binnen de kortste keren een opzienarend resultaat mee.

## Agenda

Doorlopend: Individuele consulten **Aurahealing (ook op afstand), Aurareading, Coaching, Emotionele Integritatie, Intuïtieve Ontwikkeling, Meditatie/Mindfulness**. zie [www.lielievita.nl](http://www.lielievita.nl)

17 t/m 21 augustus: **Zomerweek Creëren van Flow in je leven** (5 aaneensluitende middagen van 13.30-17.00 uur in Leidschendam, €170,-). *Er is eventueel nog plek voor late beslissers. Voor meer info en inschrijfformulier zie [www.lielievita.nl](http://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. Voor meer info en inschrijfformulier zie [www.lielievita.nl](http://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 liefst vóór 9 september. Voor meer info en inschrijfformulier zie [www.lielievita.nl](http://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](http://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](http://www.lielievita.nl/documenten/Brochure_training_jan_10.pdf)*

Met warme groet, Harriet

### Lielievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697

[harriet@lielievita.nl](mailto: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 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.