



Lelievita Nieuwsbrief december 2009

Lemniscaat

De lemniscaat, een liggende 8, is het wiskundige symbool voor oneindigheid. Het woord komt van het Griekse woord *lemniskos*, dat wollen band, hangend koord of bloemenguirlande betekent. Deze bloemenguirlande, waarmee de overwinnaar van een gevecht werd gehuldigd, had de vorm van een staande 8, waarbij het kruispunt zich bevond ter hoogte van het hart. De bovenste lus ging over het hoofd en de onderste lus langs het onderlichaam. Het lemniscaat-symbool wordt ook buiten de wiskunde veel gebruikt. Het heeft een bijzondere kracht. Behalve voor oneindigheid staat de lemniscaat ook voor harmonie, volkomenheid en verbinding, bijvoorbeeld de verbinding tussen het geestelijke en het stoffelijke. Het verbindend karakter kun je ook terugzien in het teken zelf. De twee lussen komen samen in het midden. Je kunt de lussen van de lemniscaat beschouwen als twee tegenpolen, zoals licht en donker, activiteit en rust of ook tegengestelde visies en belangen. Maar doordat er steeds weer een samenkomen is in het midden, ontstaat er zo harmonie vanuit de verscheidenheid. Het middelpunt is te beschouwen als een rustpunt, als de stilte temidden van turbulentie.

De doorgaande beweging in de lemniscaat is cyclisch van aard. In de natuur verloopt alles via cyclische golfbewegingen, denk maar aan eb en vloed, dag en nacht, in- en uitademing en de verschillende seizoenen. De cyclische beweging in de lemniscaat helpt je om je weer te verbinden met de ritmes van de natuur en om de verschillende tegenpolen in je leven te integreren.

Ik wil je een paar mogelijke toepassingen aanreiken die je in het dagelijks leven kunt gebruiken. Het concreet of in gedachten tekenen van de lemniscaat-vorm heeft een meditatief effect en kan een aangename rust in je hoofd brengen. Wanneer je de lemniscaat tekent, met een potlood op papier, met je handen in de lucht of alleen in gedachten, kun je hier eindeloos mee doorgaan, want het is een teken zonder begin en zonder einde. Je kunt de lemniscaat ook lopen.

Probeer maar eens de vorm van de lemniscaat in je loopbeweging te maken. Neem hiervoor lekker de ruimte, een meter of 5 naar beide kanten is hiervoor prettig.

Er is ook nog een andere, krachtige manier waarop je de lemniscaat kunt gebruiken om zijn diepere betekenis tot je te nemen. Deze methode ontstond bij mij spontaan tijdens een fietstocht en ik noem hem de 'lemniscaat-ademhaling'. Net als bij de bloemenguirlande, ervaar je hierbij de lemniscaat als een staande 8, die het kruispunt heeft in de hartstreek. Ons hartchakra ligt als middelste chakra centraal in onze aura, en in ons hart kunnen we harmonie en verbinding het meest krachtig ervaren. De lussen van de lemniscaat aan de onder- en bovenkant van ons lichaam laten we met de ademhaling veel groter worden dan de lussen van de Griekse bloemenguirlande. De bovenlus laat je doorgaan tot hoog boven je kruin, de onderlus tot diep onder je voeten. Als je de vorm van deze lemniscaat kunt voorstellen, kun je beginnen deze tijdens je ademhaling te bekrachtigen. Inademend volg je de lus in gedachten van onder je voeten langs de linker of rechter kant naar je hart en dan via de andere kant door naar boven. Uitademend volg je de lus en kom je terug via je hart naar beneden. Je kunt deze beweging eindeloos blijven herhalen. Het maakt niet uit welke kant je hem om laat gaan, je kunt dat ook afwisselen. Deze manier van ademhaling leent zich prima voor een meditatie. Dit kun je binnen of buiten doen, zittend, staand, wandelend of fietsend. Met de twee lussen onder en boven je verbind je je diep met de energie van de aarde en van het universum. De verbinding met het universum kan je een gevoel van inspiratie en inzicht geven. Door je te verbinden met de energie van de aarde voel je dat je steviger in je schoenen komt te staan en dat je je inspiratie ook daadwerkelijk neer kunt zetten.

Liefde, Kracht en Overvloed

Op 3 zondagmiddagen in november heb ik met veel plezier een workshop verzorgd in het Regentessekwartier in Den Haag. Met een enthous-

siaste groep hebben we tien oefeningen uit de Intuïtieve Ontwikkeling geankerd in de tien vingers, waarmee ieder een basis mee heeft gekregen om thuis dagelijks aan de innerlijke balans te werken. We waren te gast in het pand van Gezonde Gronden, in de Weimarstraat. Dat pand huisvest niet alleen een groep mensen die zich bezig houden met gezonde landbouw, maar ook het Stiltepunt is hier bijvoorbeeld gehuisvest. Ecologie en bewustwording gaan hier hand in hand. Voor de liefhebbers: kijk maar eens op www.gezondegronden.nl

Op zondag 13 december zal ik de hele dag (van 10.00 tot 17.00 uur) een workshop verzorgen bij Gezonde Gronden, dit keer met het thema 'Liefde, Kracht en Overvloed'. In deze workshop wordt inzicht gegeven in hoe deze drie kwaliteiten meer kunnen worden toegelaten in

het dagelijks leven. Veel mensen lopen er tegenaan dat alles moeite kost, dat ze zich klein maken of juist te groot, dat ze niet in balans zijn op het gebied van geven en ontvangen of dat ze vaak in moeilijke omstandigheden zitten. Deze workshop brengt je in contact met je belemmerende overtuigingen en leert je hoe je je kunt openen voor de moeiteloze stroom van Liefde, Kracht en Overvloed. Aanmelding graag vóór 6 december.

Ook in 2010 zijn de beide workshops weer ingepland bij Gezonde Gronden: de workshop Liefde Kracht en Overvloed zal dan worden gegeven op zondag 28 februari en de tien vingerpunten van Intuïtieve Ontwikkeling zullen weer aangeleerd worden op de zondagmiddagen 14, 21 en 28 maart. Wees er op tijd bij met je opga-

Agenda

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

Zo 13 december: 10.00—17.00 uur **Workshop 'Liefde, Kracht en Overvloed'**, Weimarstraat 23 **Den Haag**, kosten €70,-, opgave voor 6 december, zie

http://www.lielievita.nl/diversen_workshops_persoonlijke_ontwikkeling.html

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 (eerstvolgende training daarna vindt plaats op 3, 4 en 17 juni en 2 juli)

ma 1 februari: 9.30—11.00 uur start v. 7 tweewekelijkse **Meditatiebijeenkomsten in Leidschendam**; kosten €60,-, voor meer info zie www.lielievita.nl.

Wo 3 februari: 20.00—22.00 uur start van 5 wekelijkse bijeenkomsten **Cursus Ja zeggen en het Openen van je Hart, in Leidschendam**; kosten €105,- voor meer info zie www.lielievita.nl.

Zo 28 februari 2010: 10.00—17.00 uur **Workshop 'Liefde, Kracht en Overvloed'**, Weimarstraat 23 **Den Haag**, kosten €70,-, opgave voor 21 februari, zie

http://www.lielievita.nl/diversen_workshops_persoonlijke_ontwikkeling.html

14, 21 en 28 maart 2010: 3 zondagmiddagen over **'Intuïtieve Ontwikkeling—werken met aura en chakra's'**, Weimarstraat 23 **Den Haag**, kosten €95,-, opgave voor 7 maart, zie

http://www.lielievita.nl/diversen_workshops_persoonlijke_ontwikkeling.html

6-9 april: **Training 'Verbinding met je Kracht' in Huize Loreto, Lievelede** (met een terugkomdag op 10 juni in Kasteel Oud Poelgeest, Oegstgeest). Zie de brochure op

http://www.lielievita.nl/documenten/Brochure_training_VK_april_10.pdf

Met warme groet, Harriet

Lielievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697

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 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.