



## *Leievita Nieuwsbrief oktober 2010*

### **Oordelen loslaten**

In de vorige *Leievita*-nieuwsbrief ging ik in op het hart en op de link tussen het hart en innerlijke rust. Deze maand wil ik wat dieper ingaan op de transformerende kracht van het hart m.b.t. oordelen, zowel oordelen over jezelf als oordelen over een ander. En dan gaat het met name om die oordelen die jou en degene over wie je oordeelt niet verder helpen. Sommige oordelen zijn natuurlijk gewoon vooral nuttig en bruikbaar. Die oordelen helpen je om de juiste keuzes te maken, de juiste beslissingen te nemen. Vaak gaat het dan niet over mensen maar bijvoorbeeld om situaties, methodes of materiële zaken.

Zodra 'oordelen' echter meer 'veroordelen' wordt, kun je je gaan afvragen wie er bij jouw oordeel gebaat is. Heb jij er wat aan? Of degene over wie je oordeelt? En als het jou zelf verder helpt, wat in jou wordt er dan geholpen, je ego misschien? Zelfs het veroordelen van jezelf gebeurt meestal vanuit de behoefte van het ego, want het ego wil zich net zo vaak klein voelen als groot, minder of meer dan andere mensen. Het gevoel van afgescheidenheid is namelijk altijd voeding voor het ego.

Als je met je oordeel niemand werkelijk verder helpt, dan zou het wellicht mooi zijn om het los te laten, zodat je mildheid kunt blijven voelen voor jezelf of voor de ander. Vanuit mildheid komt er ook weer gemakkelijker ruimte voor dat wat je prettig vindt, waardoor de oorzaak van je oordelen soms opeens is verdwenen. Maar tegelijkertijd weten we dat, als we ergens graag vanaf willen, datgene juist de neiging heeft extra hardnekkig aan ons vast te blijven zitten. Dus loslaten op de manier van hard werken, vanuit je wilskracht ertegen knokken, werkt meestal niet zo goed. Maar de weg via het hart is zeker de moeite waard om te verkennen.

### **Visualisatie**

Probeer maar eens om een oordeel dat je over iemand hebt, te visualiseren in de vorm van een

donkere wolk. Op je inademing neem je die donkere wolk op in je hart. Het oordeel mag er gewoon zijn, je hoeft jezelf daar niet om te veroordelen. Met het opnemen van de donkere wolk in je hart zeg je in feite vanuit je hart JA tegen dat wat er op dat moment is, je omarmt het oordeel. Je hart ontvangt als een goede herbergier alle gasten met evenveel respect. Op de uitademing laat je licht, liefde en mildheid vanuit je hart naar degene stromen over wie je een oordeel had, dus naar jezelf of naar een ander. Je doet dat een paar keer achter elkaar. Op deze manier is ieder oordeel een cadeau geworden dat je de gelegenheid biedt tot een korte liefdevolle meditatie. Stel je maar eens voor dat je dit vijf keer op een dag zou doen, met oordelen die je hebt gehad over jezelf. Hoe ga je dan 's avonds slapen? Is er dan nog schuldgevoel over datgene waarin je tekort bent geschoten, over wat je verkeerd hebt gedaan? Het dieper liggende schuldgevoel, dat vaak de voedingsbodem vormt van onze oordelen over onszelf, kan door liefde, licht en mildheid uit ons hart langzaam maar zeker oplossen.

### **Zelfliefde**

Het ontwikkelen van liefde voor onszelf is denk ik een van onze belangrijkste taken hier op aarde. Van daaruit kunnen we onze natuurlijke kwaliteiten zoals compassie vrijuit laten stromen, zonder dat het een claim op anderen legt. We doen dan vanzelf wat nodig is om de wereld een beetje mooier te maken. Het is niet zo dat iedereen die niet (bewust) over zichzelf oordeelt, verbonden is met deze natuurlijke kwaliteiten. Het kan zijn dat mensen zelfreflectie missen, omdat er een angst is om werkelijk te ontdekken wie ze zijn, om dieper bij zichzelf naar binnen te gaan. Ze leven dan als het ware een beetje aan de oppervlakte en lijken volkomen tevreden met zichzelf. Toch kun je voelen dat ze niet werkelijk leven vanuit het hart, en dat er geen sprake is van grote zelfliefde. We hoeven niet bang te zijn dat we arrogant of egoïstisch worden als we zelfliefde ontwikkelen.

Want wie zelfliefde kent, blijft mild en betrokken naar de buitenwereld toe.

### **Uitnodiging verdiepingscursus**

In november komen er drie verdiepingsmiddagen aan voor mensen die al een basis hebben op het gebied van intuïtieve ontwikkeling en het werken met aura en chakra's. Iedereen die hier ooit een cursus of een individueel traject in gedaan heeft (en dat hoeft niet persé bij *Lelievita* te zijn geweest) en graag weer wat oefeningen wil herhalen en zich verder wil gaan verdiepen op dit vlak, is hierbij van harte welkom. Er is bijvoorbeeld aandacht voor gronden, energie stromen, het beschermen van de energie in je

aura en het contact maken met de uitstraling van de verschillende chakra's. We ankeren de belangrijkste oefeningen in de tien vingers, zodat je ze gemakkelijk toe kunt passen. Verder zijn er verdiepende visualisaties en oefeningen om meer contact te krijgen met jezelf en om je energiesysteem op een dieper niveau te helen. Daarnaast ga je ook de energie-uitstraling van anderen leren voelen en wat basis healing technieken leren toepassen. De verdiepingscursus vindt plaats op de zondagmiddagen 7, 14 en 21 november, in Centrum Sterrenkind in Den Haag. De kosten bedragen € 95,-. Stuur me even een mailtje als je er belangstelling voor hebt.

### **Agenda**

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

**Zo 10-10-10: workshop Staan voor jezelf** en het creëren van Flow, voor jongeren 15-20 jaar; 10.00 tot 17.00 uur bij Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113, Den Haag. Kosten € 50,-.

**Zo 7, 14 en 21 november: Verdieping Intuïtieve Ontwikkeling**, 3 middagen van 14.00 tot 17.00 uur bij Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113, Den Haag. Kosten € 95,-.

**20-23 mei 2011: Lang weekend 'Verstillen in Zweden'**, € 340,- (vroegboekprijs).

***In alle gevallen:***

***meer informatie en aanmelding zie [www.lelievita.nl](http://www.lelievita.nl) 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](mailto:harriet@lelievita.nl)

[www.lelievita.nl](http://www.lelievita.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@lelievita.nl](mailto: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.