



Lelievita Nieuwsbrief November 2012

Muizenissen

Lang hebben we genoten van het schattige muisje dat zich zo nu en dan in onze tuin liet zien en vlak achter de afvalcontainer zijn schuilplaats leek te hebben. Maar opeens zat hij binnen. Toen ik hem daar op een avond ontdekte, weet ik niet wie er meer schrok, hij of ik. Vliegenvlug verschuilde hij zich onder de bank. Ik liet de achterdeur maar wijd open staan en liep naar boven, in de hoop dat het arme beestje de weg naar buiten weer zou kunnen vinden. In plaats daarvan hoorde ik hem even later achter de houten kast knagen. Een week later zag Peter hem in een gaatje verdwijnen dat toegang gaf tot een ruimte onder de koelkast.

En toen ontdekten we 's ochtends regelmatig keuteltjes in de vensterbank en in diverse hoeken van de kamer. Zaten er inmiddels soms al meer muizen binnen? Onze zoon Timo construeerde ingenieuze vallen en iedere ochtend keken we vol verwachting uit naar het resultaat, maar dat bleef uit. Een vriendin bood ons zelfs aan dat haar kat een paar dagen bij ons mocht komen logeren, omdat muizen dan wel uit de buurt blijven. Van een andere vriendin hoorde ik dat haar kat juist altijd levende muizen mee naar binnen nam.

Op onze wekelijkse schoonmaakronde op zondagavond besloot Peter dat we de vallen maar op moesten ruimen, het werkte toch niet. En uitgerend die volgende ochtend ontdekte ik een muis, gevangen in de compostemmer. Op het moment dat wij het hadden losgelaten, liep hij in een onbedoelde val! Nu loopt hij weer vrij rond in het park hier in de buurt. Zou hij ons ook hebben losgelaten?

Verkenning van het NU

In de visualisaties die ik gebruik, vraag ik mensen vaak om alle drukte en onrust in het hoofd los te laten en helemaal terug te keren naar het hier en nu. Maar eigenlijk vind ik dat zelf nog niet zo simpel. Kan ik werkelijk helemaal in het NU zijn? Het is het onderzoeken waard.

Mijn gedachten en mijn verhalen spelen zich af in het verleden of in de toekomst en bevestigen het ego, het bestaan van een separaat IK dat anders is dan JIJ. In het NU zijn er geen gedachten, geen

verhalen, en is er geen plek voor zo'n separaat IK. Als ik me voorstel dat ik al mijn gehechtheid aan het IK en mijn verhalen loslaat en dan vrij van Harriet in het NU stap, ervaar ik dat NU als een grote vrije ruimte. Kom ik daar oordelen tegen? Nee, want die passen helemaal niet in NU. Als ik erover nadenk, vind ik dat het NU daar te klein voor is. Het moment zelf kent geen tijdsduur en dus past er niets in dat afhankelijk is van tijd. Maar eigenlijk voelt het meer of het NU daar veel te groot voor is. Mijn oordelen en etikettes bekliven daar niet. Het is een beetje vergelijkbaar met een grootse persoonlijkheid, in wiens aanwezigheid ik moeilijk kleinzielig kan gaan zitten doen. Ik voel dan gewoon dat er daar geen voedingsbodem voor kleinzieligheid aanwezig is.

Er zijn dus geen oordelen in het NU, want daar is het te groots voor. Is het NU dan ook vrij van onderscheid? Is er daar geen rood of groen, geen bitter of zoet, geen groot of klein? Dat hangt ervan af wat het IK daarmee doet. In het NU ervaar ik kleuren intenser dan ooit. Het groen van een grasveld kan er onvoorstelbaar groen zijn, oogverblindend haast. Net als het rood van de herfstbladeren. Ook bitter en zoet kan ik heel intens proeven. De kat en de muis worden in NU gewoon waargenomen met hun eigenschappen van kat en muis. En groot is precies zo groot als het is en klein precies zo klein als het is, zonder dat daar een etiketje op zit. Maar op het moment dat het IK daar iets van vindt, is het NU en de daarbij behorende intensiteit onmiddellijk verdwenen. IK ben degene die zo geniet van de intense beleving van de kleur en daar word IK gelukkig van. IK heb een voorkeur voor zoet boven bitter. IK ben degene die zo geraakt wordt door het schattige muisje en IK herken daar mijn gevoelige hart in. IK schrik dat hij zich in mijn huis bevindt, en IK ben daar niet blij mee. Het verhaal is ontstaan en weg is het NU.

Maar het allereerste moment van de beleving van kleur, smaak, ontroering of schrik, is vrij van IK, vrij van etikettes, meningen, oordelen en verhalen. En hoewel dat moment te klein is om tijd in te nemen, is het tegelijkertijd eindeloos en groots, alomvattend, het enige dat er is. En in die grootse

ruimte waar geen IK bestaat, ben ik toch gewoon helemaal mezelf, wie dat dan ook zijn mag, zonder verhaal.

Consulten Den Haag

Met de komst van de Training Persoonlijk Leiderschap in het Coachhuis in Den Haag, is het ook mogelijk geworden om voor individuele consulten

(Coaching gesprekken, Healing/Reading of Hartcoherentie begeleiding) een afspraak te maken in het Coachhuis. Het Coachhuis bevindt zich aan de Raamweg 4. De afstand is eventueel te lopen vanaf het Centraal Station. Het Coachhuis bevindt zich ongeveer anderhalve kilometer voor Madurodam. Er wordt 10 euro extra berekend per consult als bijdrage in de kosten.

Agenda

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

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

Woe 9 januari: **Lezing HeartSmarts; stresspreventie met hartcoherentie**, 19.30-21.30 uur in Leidschendam, Damlaan 38 bij www.voeljewel.nl. Kosten € 10,-

Do 24 en vr 25 januari, vr 15 februari (terugkomdag op do 21 maart): **Basistraining Persoonlijk Leiderschap** 9.15—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 15 januari.*

Za 26 januari: **Lezing HeartSmarts; stresspreventie met hartcoherentie**, 14.00-16.00 uur in Woerden bij www.allesisliefde.com. Kosten € 10,-

Woe 13 feb: **Basiscursus 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.*

Do 11, vr 12 en vr 19 april (terugkomdag op vr 31 mei): **Basistraining Persoonlijk Leiderschap** 9.15—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 mei.*

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.lieievita.nl en www.lerenmetjehart.net of bel/ mail me (zie hieronder).

Met harte-groet, Harriet

Lelievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697 (of b.g.g. soms bereikbaar op 06-38193775)

harriet@lelievita.nl

www.lieievita.nl en 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@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.