



Lelievita Nieuwsbrief Maart 2013

Het hart als kapitein

Een klant die bij me kwam om zich te trainen in hartcoherentie had pas een prachtig inzicht. Ze vertelde me het volgende. “Het hoofd is van cruciaal belang. Het neemt als een super geleidende radar via de zintuigen alles waar en is een zeer bekwaam stuurman. Een goede stuurman stelt zijn diensten echter beschikbaar aan de kapitein, het hart. Wanneer het hoofd zijn rol als stuurman aanvaardt en de koers van de kapitein gaat volgen, dan ontstaat er behalve rust, helderheid en alertheid ook synergie. Onze buik is de motor van ons schip waar we de energie vandaan halen om de koers te kunnen varen. En wat zal er gebeuren als we ons imaginaire vermogen gebruiken om de koers van de kapitein te varen, no matter what? Volgens mij komen we dan in de categorie ‘wonderen’ terecht.”

Wat een prachtige analogie. Dank je wel!

Lopen in stilte

In februari heb ik zes dagen grotendeels in stilte gewandeld: honderdvijftig kilometer van het Jizopad, een pelgrimspad dat een groot aantal boeddhistische centra in Europa aandoet. Ik loop stukje bij beetje delen van het traject van Uithuizen naar midden Frankrijk. Twee dagen liep ik in m'n eentje door Noord Limburg en vier dagen met een vriendin door Noord Nederland. Wandelmeditatie in de natuur, een prachtige manier om diep door te dringen in de essentie. Hoe vaak loop ik daar in het dagelijks leven niet aan voorbij?

Het was alle dagen behoorlijk fris, soms zelfs bijzonder koud door de ijzige noordoosten wind. Maar het afzien bracht op de een of andere manier ook een diepe zijnservaring met zich mee. Hoe dieper ik de kou binnendrong (en de kou in mij), des te minder IK er over leek te blijven. Er was een samenvallen van ik met kou. En daarmee was er niets meer om me tegen te verzetten. Er was gewoon kou. En er was een lichaam dat ondertussen gewoon stappen zette, steeds weer de ene voet voor de andere. Dat er nauwelijks cafés op de route lagen waardoor opwarmen bij een kopje thee vaak niet mogelijk was, werd daarmee ook gewoon deel van de ervaring.

Twee van de zes dagen lag er ook sneeuw, waardoor er een soort extra stille sfeer ontstond, en wat momenten van diepe verwondering opriep. Wat een genot om dat mee te mogen maken. Niet zozeer een genieten dat voortkomt uit de ervaring van comfort, maar meer een diep genieten van het leven zelf, van het deelgenoot mogen zijn van dat grootse, onverklaarbare, onkenbare.

Je leven verdoen

Ik heb meestal een druk bezet leven en geniet ervan om van alles en nog wat te doen. Een dag die in mijn beleving de moeite waard is, is vaak een dag waarin ik veel heb gedaan, veel tot stand heb gebracht. En ik ben als de dood voor leegte, voor verveling, voor een dag waarin ik niets nuttigs tot stand breng, voor het verdoen van mijn leven. Maar wat is verdoen eigenlijk? Zou het misschien kunnen zijn dat ik mijn leven juist verdoe als ik mijzelf verlies in het doen? Want is al dat ‘gedoe’ nou eigenlijk wel zo belangrijk?

In de zengroep waaraan ik deelneem, wordt na de meditatie een tekst gereciteerd die me er telkens weer aan herinnert dat het in het leven niet zozeer gaat om ‘doen’ maar veeleer om ‘zijn’ en om ‘wakker worden’, oftewel om bewustwording en om de werkelijkheid te kunnen zien precies zoals deze is. Vanuit die plek gezien is ‘doen’ misschien al gauw het ontvluchten van wat er is. En dat is natuurlijk pas écht mijn leven verdoen.

Deze zen-boeddhistische tekst luidt:

Laat mij jullie er met respect aan herinneren:

Het leven en de dood zijn van het allerhoogst belang. De tijd snelt voorbij en mogelijkheden gaan verloren. Laat ons ontwaken, ontwaak!

Neem dit ter harte. Verdoe je leven niet.

Moet ik dan maar niets meer doen? Ook dat is meestal een vlucht. Ik ga ervan uit dat, wanneer ik mijn verslaving aan ‘doen’ kan loslaten en aanwezig kan zijn in het hier en nu, ik als het ware vanzelf tot het juiste handelen kom. Ik hoef er geen moeite meer voor te doen en ik ontleen er ook geen zelfwaardering meer aan. Ik steek er anderen niet de ogen mee uit en voel me er ook niet minderwaardig om. Dat soort handelen is volgens mij ‘doen, zonder mijn leven te verdoen’.

Coachloper

In maart zal *Lelievita* zich aansluiten bij Coachloper, een nieuwe organisatie die mensen en organisaties eenvoudig in contact gaat brengen met de coach die bij hen past. Vanaf april kunnen klanten op de website <http://www.coachloper.nl/> zoeken naar een geschikte coach voor hun vragen. Ik zal vanuit *Lelievita* voorlopig tweewekelijks een blog publiceren op deze site.

Een van de dingen die Coachloper aanbiedt is het programma 'Sta sterk en gelukkig!' Wie wil kan 20 dagen, van 23 maart t/m 11 april mee op geluksroute. Deze online route wordt gratis aangeboden en is voor iedereen die meer geluk in zijn leven wil ervaren, los van de omstandigheden. Ik ken de geluksroute zelf nog niet maar ga ervan uit dat er genoeg wijsheid in zal zitten om het de moeite waard te maken. Als je meer wilt weten,

kijk dan eens op <http://www.coachloper.nl/geluksroute.html>

Ook kun je ook de facebook pagina <https://www.facebook.com/Coachloper> liken, waarmee je iedere dag een coachvraag en antwoord ontvangt.

Heb jij een mening over coaching? Doe dan mee met het onderzoek van Coachloper (het invullen kost je ongeveer 7 minuten) en maak kans op een cadeaubon bij www.icadeau.nl van 200 euro. Als er voldoende mensen mee doen aan dit onderzoek krijgt Coachloper een indruk hoe het met het huidige imago van coaching gesteld is. Klik om mee te doen op: <https://docs.google.com/forms/d/19S8H3vaQkBWsq1Vz2ZUEcCJ76SO bq1uLLK-YH3hNzo0/viewform>

Agenda

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

Individuele begeleiding Leren met je hart / HeartSmarts voor kinderen en jongeren. Ook projecten op scholen.

Woe 13 en woe 27 maart: **Hartcoherentie training 'Veerkracht voor de leerkracht'**, 13.30-16.30 bij basisschool de Dijsselbloem in Voorburg. Nog een paar plekken open, dus laat z.s.m. weten als je hier als leerkracht belangstelling voor hebt. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Woe 10, do 11 en vr 19 april (terugkomdag op vr 31 mei): **Training Persoonlijk Leiderschap** 9.30—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 april.*

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.lelievita.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.lelievita.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.