



Lelievita Nieuwsbrief Mei 2013

Sorry

Op een familieweekend was ik getuige van een ruzie tussen twee van mijn vele achterneefjes. De oudste van de twee, de 7-jarige Arnoud, kwam me boos vertellen dat Willem, 6 jaar oud en aanzienlijk kleiner, hem zomaar had geschopt en geslagen. Willem hield een oranje-paarse frisbee verbeten in zijn handen geklemd, en vertelde me verongelijkt dat Arnoud hem ook had geslagen.

‘Wat is er gebeurd?’ vroeg ik de jongens. Toen begonnen ze allebei fel door elkaar te praten. Ik maande ze tot stilte en probeerde ze een voor een uit te laten praten. Dat was nog niet gemakkelijk voor ze. Uiteindelijk kon ik het volgende verhaal ontrafelen. De oma van Arnoud had zoals ieder jaar talloze cadeautjes gekocht en neergelegd op het grasveld. Alle achterneefjes en -nichtjes hadden daar een keuze uit mogen maken. De frisbee was ook zo’n cadeau geweest. Een van de grotere jongens had hem uitgekozen, maar nadat de frisbee een beetje beschadigd was geraakt had hij hem aan Willem gegeven. Toen die zijn frisbee even later had neergelegd om een hapje te eten, was Arnoud ermee gaan spelen. Die vond dat hij daar alle recht toe had, want het was tenslotte de frisbee van zijn oma en bovendien had die grote jongen hem eigenlijk gekregen, en ook weer afgedankt. Maar vervolgens had Willem zijn pas verkregen bezit direct op hardhandige wijze terug geëist en daarbij waren klappen gevallen.

Nadat het hele verhaal verteld was, vroeg ik ze of ze konden begrijpen waarom de ander had gedaan wat hij had gedaan. Arnoud schudde zijn hoofd verontwaardigd van nee. Willem begon te huilen en ging een eindje weg staan en ik vroeg hem wat er was. Met half dichtgeknepen oogjes zei hij zacht maar heel duidelijk: ‘Ik ben boos!’

Op dat moment gebeurde er een klein wonder. De blik van Arnoud ontspande en hij zei: ‘Ik snap het! Willem was natuurlijk bang dat de frisbee nog verder kapot zou gaan toen ik ermee speelde. En de frisbee was al een beetje kapot, dus hij wilde niet dat ‘ie helemaal stuk zou gaan!’ Willem knikte heftig van ja. En Arnoud stapte op hem af, gaf hem een hand en zei rustig en gemeend: ‘Sorry’. Willem zei zonder enige aarzeling ook

snel ‘sorry’ terug, en onmiddellijk daarna stoven de twee vrolijk lachend weg, om samen met de frisbee te spelen.

Er zijn

*Als doen wordt beziel
door de tijdloze kwaliteit van Zijn,
dán is er sprake van succes.
(Eckhart Tolle)*

Waar ik het in de nieuwsbrief van maart nog had over doen, doen, doen vanuit de angst om mijn leven te verdoen, ga ik in deze nieuwsbrief verder in op ‘er zijn’, in afstemming op dat wat er nodig is.

Hoe bezielen we ons doen met de tijdloze kwaliteit van zijn? Marinus van den Berg heeft een mooi gedicht geschreven, getiteld ‘Er-zijn’. Er is een lange versie van, maar in deze nieuwsbrief deel ik de korte versie met jullie:

*Er-Zijn is
Je plaats vinden
Je plaats zoeken
De plaats
die de ander je geeft
Je niet opdringen
Ontdekken hoe dichtbij
je mag komen*

*Er-zijn is
weten dat niets doen
veel kan doen
Dat er zijn
veel kan betekenen
Dat stilte
veel kan zeggen*

*Er-zijn
heet ook wel presentie
Present-zijn
Attent-zijn
Zijn waar je nu bent
De volle aandacht geven.*

*Er-zijn
vraagt om loslaten
wat je hiervoor bezighield
Er-zijn
is de presentie van de
Langzaamheid*

Terminale zorg

Dit ‘Er-zijn’ waar Marinus van den Berg het over heeft, is een uitdaging waar je ieder moment van de dag mee bezig kunt zijn. Zelf probeer ik het bijvoorbeeld tot expressie te brengen in de vrijwillige terminale zorg, bij mensen die op relatief korte termijn thuis zullen sterven. Ik ben er om zowel de mantelzorger als de stervende te ondersteunen en om het leed te helpen verzachten. Ik ervaar het als een kostbaar geschenk, om er op zo’n ingrijpend en intiem moment van het leven bij te mogen zijn.

Het werken met stervenden vraagt van mij om

ruimte te bieden waarin gedeeld kan worden wat er gedeeld wil worden. Ik ben aanwezig, zowel lijfelijk als qua aandacht. Het vraagt om een juist evenwicht tussen het bieden van hulp en het me terughoudend opstellen.

Misschien heeft de stervende veel rust nodig en wil hij of zij het liefste slapen als ik er ben. Ik kan dan gewoon iets voor mezelf doen. Maar ondertussen ben ik wel beschikbaar, bijvoorbeeld wanneer de ander wil praten over de ongemakken waar hij of zij mee te kampen heeft, of over de emoties die gepaard gaan met het naderende levenseinde. Soms komen de verhalen over vroeger los. Dat kunnen heel vrolijke verhalen zijn.

Het afstemmen op de ander is dus erg belangrijk. Ik probeer mijn verwachtingen, mijn visie en mijn daadkracht terug te houden, zodat ik aan kan voelen wat op ieder moment gepast is. Ik probeer een open aanwezigheid te zijn, zonder oordeel, zonder vooraf bedachte invulling. En ook zonder me te verliezen in het doen, terwijl ik wel gewoon bereid ben te doen wat handig of nodig is. Alles wat kan helpen het leed te verzachten is welkom.

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.

Di 28 mei: **Kennismakingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling)**, 5 dinsdagavonden (laatste les op 25/6) 20.00—22.00 uur, in het Coachhuis in Den Haag, locatie Marlot/ Bezuidenhout (Bezuidenhoutseweg 474-A). Kosten € 95,-. *Aanmelden graag uiterlijk 20 mei.*

Di 29, en woe 30 oktober, di 5 november en terugkomdag op woe 11 december: **Training Persoonlijk Leiderschap** alle dagen van 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.

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 op de verzendlijst wilt komen). Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen, stuur me dan een mailtje zodat ik je van de verzendlijst af kan halen.