

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

december 2015 - nr. 2



*Als wij onvoorwaardelijk van ons zelf
houden kunnen wij van anderen houden.
Als wij bereid zijn de pijn en het verdriet
van verlies te aanvaarden kunnen wij op
ontdekkingsreis in onze creativiteit.
Als we onszelf vergeven
kunnen wij de last van ons verleden
achter ons laten en vooruit.*

Love Loss + Forgiveness

Deze Nieuwsbrief en eerdere versies staan op onze website LLFNederland.nl

IN DEZE UITGAVE

- Terugblikken en vooruitzien door voorzitter Herman Verweij 1-2
- Martijntje en Corrie over ontmoetings- en inspiratiedag in Andel 2
- Uitnodiging Ierland juni 2016 3
- Reportage 'Casa do Serrador' door Susana Rush 4
- 'Camino de Portugal' door Michael Murphy 5
- Colofon en agenda 5

Lieve mensen,

Een veelbewogen jaar loopt ten einde. Het feest van het licht dat weer terugkomt staat voor de deur. Een passend moment voor een korte terugblik. Maar ook een moment om vooruit te kijken naar onze plannen voor het nieuwe jaar. Het afgelopen jaar hebben best veel mensen voor het eerst kennisgemaakt met de inhoud van het LLF-project. Daarnaast waren de activiteiten voor degenen die LLF al kenden, een goede gelegenheid voor verdere verdieping en oefening.

Iedere keer opnieuw is het bijzonder om te ervaren hoe de kern van LLF bij mensen, zo snel leidt tot zoveel goeds. Ja, de kern is niet ingewikkeld, maar de kunst is het niet weer te verliezen. Op deze plaats wil ik dan ook stilstaan bij de mooie mensen die ons in LLF-verband ont-

vielen. Magda uit België, Susan uit de USA en Simona uit Roemenië; zij en misschien nog anderen waar we geen weet van hebben.

In de loop van 2014 is LLF Nederland opgericht. Het afgelopen jaar hebben we de organisatie nader vorm gegeven. Er is een platform opgericht van betrokken mensen. Een platform dat meedenkt en meehelpt, want ons werk is grotendeels vrijwilligerswerk. En alleen met anderen zijn we in staat activiteiten te organiseren en om LLF verder uit te bouwen. Op deze plaats mijn dank daarvoor.

Over de activiteiten dit jaar is veel gerapporteerd in onze Nieuwsbrieven. Toch wil ik er een aantal op deze plaats memoreren. Zo was er de begeleide 9-maanden groep, georganiseerd door Jacintha. Victoria



hield de lezing voor ouderen in Zeist en een lezing en workshop op het symposium Orgaandonatie en Sterven in maart 2015. In mei was er de workshop in Portugal, weer inspirerend geleid door Michael Murphy. Half november hebben we een oefenen inspiratiedag in Andel georganiseerd en eind van die maand vonden in Roemenië diverse LLF-activiteiten plaats, georganiseerd door Traian, in aanwezigheid van onze oude meester Michael Murphy en bijgestaan door Victoria, Regional Guide in Nederland.

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

december 2015 - nr. 2

In ons enthousiasme hadden we nog meer gewild, maar laten we ook tevreden zijn met wat we toch maar tot stand hebben gebracht. We zitten vol met ideeën voor het komend jaar. We willen de organisatie verder uitbouwen. Een of meer workshops en oefen- en inspiratiedagen staan in de steigers. Een nieuwe 9 -maandengroep start in januari in Leiden en misschien komt er ook een in het midden van het land. Een gezins-/familiebijeenkomst is gepland. En nogmaals, we kunnen het niet allemaal alleen. Mooie mensen dragen bij. Ieder op haar of zijn manier. En op deze plaats wil ik iedereen uitnodigen. Uitnodigen om met opmerkingen, suggesties en plannen te komen. En uitnodigen deel te nemen in de organisatie.

Lieve mensen, mede namens Maria en Victoria, wens ik jullie een goed nieuw jaar.

Herman Verweij
voorzitter

Oefen- en Inspiratiedag LLF 15 november



Tijdens de Oefen- en Inspiratiedag op 15 november 2015 in Andel maakte ik voor het eerst kennis met de ideeën en oefeningen van Michael Murphy.

De manier waarop we daar met elkaar praatten en onze ervaringen en gevoelens deelden, was zeer ontroerend en bevrijdend. Naderhand voelde ik me zowel echter als lichter.

Houden van het leven, dat is leven, en het begint met houden van jezelf. De ongelooflijk lieve mensen van LLF doen je dat beseffen en leren je liefdevol te kijken naar je sterfelijke zelf.

De gezichten en verhalen van de aanwezigen op die bijzondere middag hebben een onvergetelijke indruk op me gemaakt. Het is ontzettend fijn te weten dat er zo'n plek en zulke mensen bestaan. En dat ze onvoorwaardelijk voor je openstaan.

Martijntje Goudsmit

Op deze stormachtige zondagochtend

werd ik hartelijk ontvangen in het knusse dijkhuisje van Victoria, in ons mooie dorpje Andel aan de Maas. Een dag waaraan ik wat onzeker en gespannen begon, niet precies wetende wat me te wachten stond. Ik heb Victoria leren kennen in onze mooie rivier de Maas, waar ze mij tijdens het zwemmen en-



thousiast vertelde over LLF. Victoria heeft mij

“Mijn
lievelingslied!”

meerdere malen uitgenodigd om kennis te maken met LLF en nieuwsgierig als ik ben, heb ik me aangemeld voor deze dag.

We waren met een groep van 9 mensen die elkaar tijdens de lunch ontmoeten. In de sfeervolle huiskamer, waar de houtkachel ons verwarmde, begonnen we na de nodige uitleg met de praatsteen. Het was voor mij een bijzondere ervaring om te praten terwijl iedereen luisterde en niemand mij in de rede viel of vragen stelde. Ook tijdens het oefenen in drietallen, waarbij je om de beurt de rol als verteller, getuige en gids vervult, heb ik veel warmte en liefde gevoeld.

Deze oefendag werd beëindigd met het zingen van mijn lievelingslied The Rose!! Daarna konden wij nog genieten van een drankje en een heerlijk souper.

Tot slot wil ik Victoria, Maria en de medegroepsleden hartelijk bedanken voor hun liefdevolle aandacht, waardoor ik weer wat meer zelfvertrouwen heb gekregen en niet te vergeten, Willy, die voor de inwendige mens heeft gezorgd, bedankt. LEEF IN LIEFDE !!

Corrie van Vugt.

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

december 2015 - nr. 2

Uitnodiging Ierland:

Living the Loving Life
An experience on
The Camino de Beara
5-12 juni 2016

Dankbaar en blij zijn we bijgaande uitnodiging hier te kunnen plaatsen.

Geïnspireerd door Tjits die vele malen bij Michael Murphy een workshop in Ierland volgde en

zo graag wilde dat op Dzochzen Baera opnieuw LLF plaats zou vinden heeft Michael zich wederom verbonden aan een workshop volgend jaar.

Met John als medebegeleider van de workshop en Tjits als enthousiasmerende kracht en medeorganisator en natuurlijk Michael, die bruist van nieuwe ideeën om de wereld middels zijn werkvormen een betere en liefdevollere plek te maken zal er weer een "best workshop ever" tot stand komen.

Als wij onvoorwaardelijk van ons zelf houden kunnen wij van anderen houden.

Als wij bereid zijn de pijn en het verdriet van verlies te aanvaarden kunnen wij op ontdekkingsreis in onze creativiteit.

Als we onszelf vergeven kunnen wij de last van ons verleden achter ons laten en vooruit.

Dear Friends,

Often, we hear ourselves saying ". . .we have no time!" Can it be what we mean is... "'we have no life?" When we have life, we are able to take time and live and love consciously. We are able to make the choice either to live with a sense of curiosity and adventure, or to imagine that we have no time and exist in busyness and in fear. We happily invite you and a friend or family member to join us in Ireland from Sunday, June 5th thru Sunday, June 12th 2016 for a workshop that will explore Time, our personal Way, and the wonder of connecting intimately with ourselves and others.

We were inspired by John's epic walks of the 3500Km Appalachian Trail as a younger man and his 900Km journey recently on the Camino de Santiago, and by Tjits' courage in walking the Love, Loss, and Forgiveness trail, as well as by Michael's surprising travels into the realm of old age. As travellers, we need time and place to rest and revive so that we can get up again and rejoin the journey. Dzogchen Beara is such a place.

So, as you pass through your "best of times and worst of times," make the time to come to Ireland to walk in the nature that embraces Dzogchen Beara and to gaze within at your amazing inner being. Together we will create a GPS for our mortal, soul, and

spirit natures: one that will guide each one of us on our life's journey, especially during those periods when we lose our way or seem to have no time. Following our time in Dzogchen Beara (that is a Hospice for Living), each of us will explore the idea of starting a simple Hospice for Living near to or in our home, and we have an exciting plan for that! More when we see you!

You all are familiar with working in Trios and with the Talking Stick, and newcomers like your friend or family member will quickly pick up these techniques in this wonder full and safe atmosphere. A few of the Trio "exercises" will have familiar tones, but some will be new. We will be out and about in the beautiful nature around Dzogchen Beara each day rain or shine, so bring rain gear! This will be fun, and we will "be" together, and the week will be timeless because it will be lived and loved to the fullest! So, please come to beautiful Dzogchen Beara with friend or family for a journey on the Camino de Beara, and please let us know your intentions as soon as possible so that we can begin this journey together before we meet in Ireland!

Much love, Tjits, John, and Michael

Voor aanmelding en praktische details zie de webpagina www.lifnederland.nl

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

december 2015 - nr. 2



Reportage

Workshop Portugal
voorjaar 2015

Liefdevol staren en oordeelloos luisteren

"Ik weet eigenlijk niet of wat ik zeg wel overkomt...", zegt één van de deelnemers. Ze kijkt met rood doorlopen huilogen de dertien koppige cirkel rond, een verfromfaaide tissue nog in haar hand: een bont allegaartje van Nederlanders, Roemenen en dan natuurlijk nog Michael Murphy, onze begeleider, een 84 jarig monument van leven uit Ierland en Amerika tegelijk, met ogen zo blauw dat ik er steeds in verdrink. "Ik bedoel", gaat ze door "ik heb best kwetsbare stukken van mezelf getoond, en...ja...hebben jullie dat eigenlijk wel gehoord?" Nu kijkt ze vooral de mannen in het gezelschap aan. "Bedoel je dat je verbinding zou willen ervaren in wat

je gedeeld hebt?", vraag ik. "Ja", beaamt mijn workshop-collega, "het lijkt net alsof het jullie niets dóet....?!" voegt ze toe. "Zou je van drie mannen willen horen wat er bij hen gebeurde toen ze jouw emoties zagen en hoorden wat je deelde?" vraag ik door. "Ja!" Daarop begint één van de mannelijke deelnemers te vertellen over wat het verhaal van onze vrouwelijke collega bij hem in beroering bracht...

Staren

We schrijven mei 2015 en zitten met een bont gezelschap in Casa do Serrador, nabij Tomar, Portugal. Deze LLF week blijkt een hartverwarmend bad vol verbinding, liefde, zon en vergeving, een intense tijd van samenzijn, rouwen, vieren en oordeelloos luisteren. We oefenen afscheid nemen en sterven, teneinde meer ten volle te leven. We luisteren in de luistercirkel en spreken met de praatstok. Alleen dat al werkt helend. Regelmatig knipoog ik naar mijn spiegelbeeld, met de serene klanken van 'Spiegel im spiegel' op de achtergrond. "Staren" zegt Michael, terwijl ieder in een eigen spiegeltje staart "is niet kijken met je ogen en oordelen over je rimpels, maar liefdevol staren met je hart." Later gaan we in

drietallen naar buiten en laven we ons aan de weelderige tuin, de koesterende warmte, de kierende krekels en luisterende oren. Er zit zelfs een Roemeense van 21 in onze groep!

Adembenemend

Het omgebouwde landhuis do Serrador is de plek waar het allemaal gebeurt: de luistercirkels, het delen en ook het gezamenlijke en kostelijke eten aan een grote, lange tafel...aaah, wat een heerlijke luxe! Dit stuk Portugal bij Chãos is zo adembenemend mooi. De plek waar mijn lief en ik slapen -en trouwens ook de anderen- is schoon en verzorgd, de gastvrouwen zijn hartelijk en nieuwsgierig.

We bezoeken zelfs een kerkhof en creëren samen een toneelstuk, dat we ook opvoeren als een stel giechelende pubers.... Uiteindelijk herinner ik me vooral ons samen ZIJN, dat tijdloze wat ontstaat als er verbinding is, die magische kwaliteit van verbinding die overblijft als oordelen zijn verdwenen: tijdloos, helemaal in het nu en volledig authentiek.

Susana Rusch



'All of us need to create a version of this Hospice'

Camino de Portugal

My friend John Carlson hiked the 3,500Km Appalachian Trail in Eastern US as a young man, and in middle age recently returned from hiking the 800Km Camino de Santiago. His tales of the journeys are filled with passion and excitement alternating with exhaustion and pain, and the desire to continue the journey sometimes jostled with the urge to give up. Yet, the amazement and surprises of the journey, the attraction of fellow travellers, and the warmth of hospitality and storytelling are indelible tattoos: manifestations of Life that he will show willingly

In the heart and soul of Portugal, Victoria Annegarn has a house rooted in the fertile countryside, enriched by almond and orange and olive trees and mounds of stones and grass, and birds dart everywhere. The tiny village in which this paradise nests is peopled by mortals who are the salt of the earth and whose roots are as deep as those of the olive trees, and this village is called Chaos! Perhaps Chaos is also the place or womb from which all mortals emerge, but here in Portugal it was so gentle and all-embracing! All I was able to say on waking in this place of Chaos and hospitality was: "Good Morning! It is wonderful to be alive!"

In Chaos, thirteen of us gathered and gazed with compassion at ourselves and each other, and embraced matters of love, and loss, and forgiveness. In this sanctuary, we were able to shed some of

the burdens of guilt and hatred and self-loathing we had been carrying, and leave them in Chaos amongst the stones. Thirteen mortals—some were Perfect Strangers to one another—were able to be re-freshed and re-lived, and after five days we were able to get up and leave this place a little lighter and a little more loving, to continue travelling on different Caminos towards our common destination.

In Chaos, Portugal, there is this wonder-full Hospice for the Living nurtured by Victoria the Hospitaller. Another such Hospice for Life is at Dzogchen Beara in Ireland that will be available to all in June of 2016 (email mmurphy103@gmail.com for details).

All of us need to create a version of this Hospice close to home where we can rest for a while with fellow travellers. We might simply invite a few of them to our home more often, and share travel stories, learning from one another to make our journey more vivid while adding a little more light and laughter. We might meet in a café and speak from the heart of our fears and worries and how it is to love and laugh and Live Life before we die.

Michael Murphy

Colofon

Hoofdredactie: Victoria Annegarn
Eindredactie: Maria Bosman
Redactie: Siert Hoeksema

Wij danken eenieder hartelijk die aan deze nieuwsbrief meewerkte: Martijntje Goudsmit, Corrie van Vugt, Susana Rusch, Michael Murphy, Herman Verweij

Contact en bijdragen graag naar:
llfnederland@gmail.com

Voor meer informatie:
www.LLFnederland.nl

Agenda LLF 2016

- Begeleide 9-maanden groep in Leiden start januari 2016 (vol)
- LLF gezins- en familiebijeenkomsten (besloten, op aanvraag)
- Workshop LLF en levenskunst 16/17 april 2016 (van zaterdag 10.00 uur tot zondag 14.00 uur)
- Workshop Ierland 5-12 juni 2016
- Oefen/Inspiratiedag: 18 juni 2016
- Portugal workshop 2-7 oktober 2016

In de loop van het jaar volgen nog andere data met activiteiten