

# Liefde Verlies + Vergeving

## nieuwsbrief

September 2016 - nr. 1

*Als mij onvoorwaardelijk van ons zelf  
handen 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](http://LLFnederland.nl)

### IN DEZE UITGAVE

- De spiegel van de voorzitter
- Ingezonden brief: "Een pittige dubbele espresso voor de ziel"
- Uitnodiging workshop 28-29 oktober
- Tips: Begeleide 9-maandengroepen
- Tips: "Vrijplaatsen"
- Agenda
- Gedicht

## De spiegel van de voorzitter

Toen mij gevraagd werd een stukje voor deze Nieuwsbrief te schrijven, wist ik direct waar ik het over wilde hebben: de spiegel en wat die voor mij betekent.

Zo'n zes jaar geleden kwam ik via Victoria in contact met LLF. Mijn eerste reactie was: dat is niets voor mij, veel te soft, ga ik een beetje in een kringetje zitten! Maar omdat ik nieuwsgierig was heb ik me toch maar opgegeven. Dit met het motto: het is altijd mooi om mensen te ontmoeten en misschien zijn er wel lekkere hapjes.

Ik zou van alles over die eerste keer kunnen schrijven, maar ik beperk me tot het belangrijkste voor mij: de spiegel. Het kijken naar jezelf in de spiegel. En niet of je haar goed zit, maar naar je zelf, naar Herman. En je realiseren wie en wat hij is. En om vervolgens naast hem gaan staan en te zeggen, wat er ook gebeurt, ik ben er voor jou. Ik zal voor je zorgen en ik laat je nooit in de steek.

Vandaar uit kan je er ook veel beter zijn voor de mensen om je heen. Dat klinkt zo eenvoudig, en met een beetje oefenen is het ook niet moeilijk. Dat is ook het mooie, het is niet ingewikkeld.

Maar daarmee is het nog niet zo eenvoudig. Je

vergeet vaak, door van alles wat er speelt, naar jezelf te kijken en tegen jezelf te zeggen: ik ben er voor je. En daarom heb ik een sticker op de spiegel in mijn badkamer geplakt: daar staat op "Je bent in goed gezelschap". Dat helpt. En het is ook leuk om jezelf 's morgens te begroeten.

Herman Verweij

P.S. Bij de organisatie staat dat ik voorzitter ben.

Maar net zo belangrijk voor mij is, dat ik graag bijdraag aan de goede sfeer tijdens de LLF-workshops. Daarom verzorg ik altijd de catering, maak iets lekkers voor alle deelnemers. Als zij dan genieten, geniet ik zelf nog meer. In de volgende Nieuwsbrief zal ik daar een stukje over schrijven.



Ingezonden brief

### **"Een pittige dubbele espresso voor de ziel"**

*Beste Victoria,*

*Allereerst wil ik je/jullie nogmaals bedanken voor de inspirerende workshop en de meer dan uitstekende "catering"! Ook heb ik heerlijk genoten van de maaltijd na afloop, met dank aan Herman voor de voortreffelijke (voor)bereiding. Hierbij is zeker de volgende spreuk van toepassing: "Wat met liefde is bereid, leidt altijd tot gezelligheid".*

*Het begon allemaal met een hartelijk ontvangst en met de uitnodiging om gebruik te maken van het gereedstaande buffet, een broodmaaltijd met koffie, thee en koek en cake. Deze laatste variant ging er zeker in als 'zoete koek'; als ik het me goed herinner was het een 'Friesche variant'. Bijzonder lekker. Na de lunch werd het tijd voor het andere 'innerlijke' deel en mochten we plaatsnemen in de knusse woonkamer, zittend in een kring. We waren in totaal met 9 personen, de dames waren met zes dit keer ruim in de meerderheid.. Na een korte introductie door Victoria en Maria kon de workshop beginnen.*

*Het is heel bijzonder om getuige en onderdeel te zijn van een groep onbekende mensen, die elkaar op deze respectvolle manier echt hebben leren kennen als mens. We deelden ervaringen op een dieper niveau met elkaar, zonder hierbij te oordelen of te veroordelen en met een zuivere intentie. Het is aandacht hebben voor elkaar en gevoelens delen die we als mens vaak niet durven te verwoorden naar de ander toe. Dit vertrouwen geven aan de (onbekende) ander en ook mogen ontvangen van die ander is heel krachtig. Het laat zien dat we tot veel meer dingen in staat zijn dan dat we wellicht zouden kunnen voorstellen als het gaat om openheid.*

*De oefeningen waren zeer praktisch, intens en helend... Kortom voor iedereen een aanrader om dit zelf eens te ervaren. Ik zou het willen omschrijven als een pittige, dubbele espresso voor de ziel! Na afloop van deze korte introductie workshop, ben ik toch weer 'lichter' naar buiten gelopen dan dat ik was binnengekomen! Ondanks de voortreffelijke maaltijden.*

*Willy de Haan, deelnemer workshop*

## **Levenskunst en Liefde lopen hand in hand**

*Uitnodiging Workshop Liefde, Verlies*

Niet alleen in Ierland en in Portugal worden er workshops aangeboden. We willen nogmaals de aandacht vestigen dat er dicht bij huis in Nederland op 28-29 oktober de workshop "LLF Levenskunst en liefde lopen hand in hand" gegeven wordt.

De Afdamde Maas bij Andel (NB), de locatie van LLF

Als een 1-daagse LLF –workshop al een dubbele *espresso voor de ziel* kan zijn, wat zal een 2-daagse niet kunnen betekenen? De workshop is zowel bedoeld voor mensen die voor het eerst kennis willen maken met de inzichten, ervaringen en werkwijze van de LLF als voor degenen die al eerder hebben deelgenomen.

Opgeven kan tot 6 oktober; voor verdere informatie zie de website [www.llfnederland.nl](http://www.llfnederland.nl)

Allen van harte welkom!

### Tips

#### Begeleide 9-maanden groepen

Twee nieuwe begeleide 9-maandengroepen staan op de agenda van 2017. De eerste start in januari in Leiden en wordt begeleid door Jacinta van Harteveld, de tweede vangt aan in het voorjaar in Driebergen. Deze groep staat onder begeleiding van Maria Bosman en Victoria Annegarn.

Met 9 mensen 9 maanden op weg om stil te staan bij liefde, verlies en vergeving. Deze thema's dieper in onszelf te verkennen, telkens weer met liefdevol leven als kern. We gaan met elkaar in gesprek, doen oefeningen en laten ons inspireren door beeldende kunst, literatuur en muziek. Het gedachtegoed van Michael Murphy, grondlegger van LLF, is de basis van deze oefeningen.

Voor meer informatie kun je ons bereiken via mail, [llfnederland@gmail.com](mailto:llfnederland@gmail.com), of door het contactformulier op onze website, [www.llfnederland.nl](http://www.llfnederland.nl), in te vullen en te versturen.

#### Vrijplaatsen

Misschien niet voor iedereen bekend. Maar al jarenlang zijn er een aantal "Vrijplaatsen".

Deze zijn ontstaan vanuit de LLF-workshops die Michael Murphy gegeven heeft.

Het vrijuit praten en delen zonder te oordelen, bleek een behoefte om te oefenen en om er meer naar te kunnen leven.

De meeste groepen komen ongeveer 6-9x per jaar bijeen.

Op dit moment zijn er groepen in: Utrecht, Dieren, Ede, Nieuwkoop, Amsterdam (alleen voor mannen).

Mocht je belangstelling hebben om op een van deze plekken deel te nemen, dan kunnen we een verbindende rol spelen hierin.

Het is daarnaast mogelijk om aan LLF de vraag te stellen om een nieuwe groep te helpen opstarten, ook op andere plekken in het land.

Mocht je geïnteresseerd zijn dan kun je ons altijd een mailtje sturen.

*Zag je de blauwe lucht*

*vandaag*

*En rook je het frisse groen?*

*Of ging er weer een dag*

*voorbij*

*Met veel te veel te doen?*

Citaat S. Spencer

### AGENDA

28/29 oktober 2016

Locatie: Andel (NB)

Workshop "Levenskunst en Liefde gaan hand in hand"

Januari 2017

Locatie: Leiden

Begeleide 9-maanden groep

Voorjaar 2017

Locatie: Driebergen

Begeleide 9-maanden groep

12 februari 2017

Locatie: wordt nog bekendgemaakt

1-daagse workshop LLF

1/2 april 2017

Locatie: wordt nog bekend gemaakt

2-daagse workshop LLF

NB LLF Nederland verzorgt doorlopend besloten gezins- en familiebijeenkomsten op aanvraag

In de loop van 2017 volgen nog andere data met activiteiten

#### Colofon

Hoofdredactie: Victoria Annegarn

Eindredactie: Maria Bosman

Redactie: Siert Hoeksema

Contactadres: [llfnederland@gmail.com](mailto:llfnederland@gmail.com)

Wij danken eenieder hartelijk die aan deze nieuwsbrief meewerkte o.a. Willy de Haan en Herman Verweij.

[www.llfnederland.nl](http://www.llfnederland.nl)