

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

maart 2012



*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.*

Dat is de basis geweest waarmee Michael Murphy in de 70-er jaren van de vorige eeuw het Love Loss and Forgiveness project is gestart.



Michael Murphy

Michael Murphy werd geboren in 1931 Engeland, volgde een medische opleiding, en vestigde zich in de Verenigde Staten als psychiater. In Albany in de staat New York richtte hij het St. Peter's Hospice op, en was daarmee een van de pioniers van de hospice-beweging in de VS. Zeventien jaar lang heeft hij familie-bijeenkomsten voor honderden stervenden begeleid, en hen geholpen tot liefde en vergeving te komen. Na zijn pensionering verhuisde Michael naar het land en de streek van zijn voorvaders in Ierland, en verwerkte zijn ervaringen tot een methode die ieder die daarvoor open staat kan helpen tot een meer liefdevol leven te geraken. Inmiddels heeft hij Ierland weer vaarwel gezegd om in Amerika dichterbij de buurt van zijn kinderen te kunnen zijn.

Love Loss and Forgiveness

Kern van Love Loss and Forgiveness (LLF) is het besef van liefdevol leven in het hier en nu, pijn en verdriet nu onder ogen zien en een plek geven in plaats van wachten tot vlak voor je dood of helemaal nooit.

Michael heeft een aantal oefeningen ontworpen die je daarbij helpen. Bijvoorbeeld het gebruik van de spiegel, om jezelf in de ogen te zien (hij noemt dit 'gazing') waarbij je niet naar je fysieke zelf kijkt (de 'mortal'), maar contact maakt met je innerlijke zelf (de 'soul'). Daarnaast is er nog de 'spirit' die de soul af en toe aanmoedigt en tot actie aanzet. De kracht van de methode is de eenvoud en de directe dialoog met jezelf die je aangaat, waarbij anderen alleen een rol spelen als liefdevol luisterende getuige ('witness') zonder oordeel of advies.

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

maart 2012

Dzogchen Beara Meditation Retreat Centre



Michael heeft veel workshops gegeven in het 'Dzogchen Beara Meditation Retreat Centre' in het zuidwesten van Ierland, prachtig gelegen met uitzicht op de Atlantische Oceaan op luttele kilometers van zijn vroegere woonplaats Castletownbere. Deze workshops zijn door veel mensen uit Nederland bezocht. Michael heeft ook verschillende malen workshops gegeven in Nederland, België en Roemenië. Hij wordt dit voorjaar 81 jaar, en beperkt zijn workshop-activiteiten nu voornamelijk tot de VS, al heeft hij nog een workshop (de laatste zo zegt hij zelf) op het programma staan voor dit voorjaar (29 april - 4 mei) in Dzogchen Beara.

Guidebook

Michael heeft zijn oefeningen verwerkt tot een 'Guidebook'. Een handleiding voor een groep van negen deelnemers die gedurende negen maandelijkse bijeenkomsten de verschillende onderdelen van zijn programma uitvoert. Deze zogenoemde 9-maanden groepen kunnen in principe autonoom draaien zonder Michael's aanwezigheid. Het is echter wel prettig om onderling voeling te houden en bij onduidelijkheden te kunnen overleggen. Vanuit de Nederlandse organisatie is daarvoor ondersteuning beschikbaar. En natuurlijk via e-mail met Michael zelf.

Michael heeft ons zijn 'Mission Statement' gemaild.

'We all seek to love and be loved. We all face loss and death. We all struggle with forgiveness. Our mission is to acknowledge love, loss, and forgiveness in our lives and create opportunities essential to live a more loving life'.

Het zal duidelijk zijn dat deze ook voor onze Nederlandse organisatie inspirerend is.

LLF Nederlandse organisatie



Vanuit diverse kanten kwam het verzoek om LLF in Nederland een actieve basis te geven. Uitgangspunt daarbij is dat we horen bij de LLF organisatie in de VS, waar we ook nauw contact mee zullen onderhouden. Initiatieven en activiteiten zullen in Nederland door ons verzameld en begeleid worden. Victoria Annegarn en Douwe Wielinga fungeren hierbij, op verzoek van Michael, als initiatiefnemers en als dagelijks bestuur. Zij staan open voor nieuwe initiatieven. Zij worden ondersteund door een aantal mensen. Allen hebben een of

meerdere malen een workshop van Michael Murphy meegemaakt en werken er aan om zijn inzichten en methodes levend te houden en met meer mensen te delen. Wat vooral welkom is dat nog meer mensen zich aanmelden om een bijdrage te leveren om ideeën tot uitvoering te laten komen.

Die initiatieven kunnen zijn gericht op individuen, jij en ik, maar ook meer specifiek op beroepsgroepen zoals bijvoorbeeld palliatieve zorg, artsen en onderwijs die als kanaal kunnen dienen om de LLF inzichten en methodes te verspreiden.

Verslag bijeenkomst met Michael in Andel

December 2011: bezoek van Michael Murphy



Victoria en Douwe hadden al een dag of wat doorgebracht met Michael, in het idyllische dijkhuisje van Victoria, brainstormend over een goede opzet van een voor Nederland passende werkvorm voor de LLF. Eerder dat jaar was er al het besluit dat de Nederlandse tak van de LLF voorlopig uit een duo-bestuur van Douwe en Victoria zou bestaan. Zij

hadden de intentie uitgesproken zich in te zetten hiervoor.

Enkele van ons (waaronder ondergetekende) arriveerden vroeg in de middag om ons bij dit gesprek met hen en Michael aan te sluiten; in de avond volgden nog meer deelnemers, waardoor we uiteindelijk met een man of 14 's avonds van de heerlijke soep en andere lekkernijen genoten, waar de partner van Victoria (Herman) zijn liefde in had gelegd; het was te merken. Ik verheugde me over het weerzien met Michael; hij zag er ontspannen en gezond uit. De sfeer in de ruimte was liefdevol en open. Er werden veel ideeën uitgesproken over de toekomst van LLF, de neerslag hiervan vind je in de nieuwsbrief; maar er was ook ruimte om naar het verleden te kijken, naar de minder gelukte samenwerkingen, pogingen die er zijn geweest. De talkingstick bewees hiermee weer eens zijn heilzame werking.

Na het diner deden we onder leiding van Victoria een bewegings – ontspanningoefening met aansluitend rond de kachel opnieuw de talkingstick ronde. De bijdragen waren kritisch, opbouwend, tot verheldering leidend, uit het hart. Er was een sfeer van enthousiasme waarin diverse mensen uitspraken actief te willen bijdragen aan LLF-Nederland.

Met een voldaan gevoel en ook een beetje treurig weer afscheid te moeten nemen van die beminlijke man, stapte ik door de koude weer mijn auto in. Intussen hebben Victoria en Douwe al veel werk verzet, de Nieuwsbrief in concept klaar, de datum van de eerste Nederlandse LLF-dag is al genoteerd. Waar ik persoonlijk met veel genoegen op terugkijk is hoe werkzaam de talkingstick is, ook om verschillen en lastige kwesties te benoemen. De verbinding met de toekomst is dan in vrijheid en sneller gemaakt.

Maria Bosman, Zeist

Activiteiten

LLF Bijeenkomst zondag 10 juni 2012: Welkom!

Het plan is om twee keer per jaar een LLF bijeenkomst te houden om elkaar te ontmoeten, om inspiratie op te doen en om ideeën uit te wisselen. We zullen enkele oefeningen doen, ontleend aan het LLF gedachtegoed en er zal ruimte zijn om elkaar te ontmoeten en anderszins te inspireren. Natuurlijk met hapje en drankje. De eerstvolgende ontmoeting zal plaatsvinden op zondag 10 juni in Andel, vlakbij Gorinchem. Afhankelijk van het weer kunnen we gebruik maken van verschillende ruimtes binnenshuis, de tuin of aan de rivier toeven.

12:00 tot 13:00: Broodje, koek, koffie, thee en elkaar ontmoeten

13:00 tot 17:00: Programma met oefeningen

17:00 tot 19:00: Ontmoeten en lichte maaltijd

Reserveer deze datum alvast in je agenda. Je kunt je alvast opgeven via ons nieuwe mailadres. Meer informatie volgt nog.



Workshop 30 april-4 mei 2012

Van 30 april tot en met 4 mei wordt in Dzogchen Beara een workshop georganiseerd. De laatste onder leiding van *Michael Murphy*? Het zou maar zo kunnen! Hieronder de aankondiging van de workshop door *Michael Murphy*:

The Vision and Beauty of Soul and Spirit: Intuition, Wisdom, and Living the Loving Life



There will be a five-day workshop beginning at 1400hrs Sunday April 29th 2012 at Dzogchen Beara, a Buddhist retreat centre on the cliffs rising from the Atlantic Ocean in an extraordinary setting in south-west Ireland. John O'Donaghue said that spirituality isn't an esoteric notion, but

an accessible, natural response to the landscapes of beauty around us, and within us. This workshop offers participants the opportunity to explore the wonders and beauty in and around us. The workshop is both experiential and contemplative. Michael Murphy and others will facilitate experiences related to love and loss and forgiveness that will be catalysts for this inner journey into the nature of nature and the nature of our intuitive selves.

A few words from Michael: *During a period of seventeen years beginning in nineteen seventy-eight, I helped to create a hospice in Albany NY where there was much healing of family wounds through expressions of love and forgiveness. Then I began to devise training practices that helped people to heal themselves much earlier, for it seemed like a waste of precious time to wait until we are dying to give and receive forgiveness and live less fear-filled lives. When we become more aware of the place of love and loss and forgiveness in living our lives, we discover that most of us are both fearful of dying and fearful of unconditionally loving relationships with ourselves and others. However, when we rediscover or remember our inner being, we encounter love that may have been muted by our life experiences, and this discovery is a necessary prelude for profound change. To share this time of discovery in this magical place in Ireland with you is an exciting finale for the many years I have facilitated workshops in Dzogchen Beara that is six miles from where my father was born in 1888.*



Space is limited, so please register early

Workshop cost: € 200 p/p deposit to secure a place, with € 600 additional by March 15 2012. This includes workshop fee, fabulous food, and accommodation for 5 nights at Dzogchen Beara for the first people to sign up. The remainder will

be accommodated off site in excellent accommodation. We always advise participants to stay on for a couple of nights or more after the workshop ends on Friday afternoon. People are always glad they stayed an extra day or two or more! For any questions, including where to send deposit, email: **mmurphy103@eircom.net**

Engelse taal

Mocht je onzeker zijn over je vaardigheden om in het Engels te communiceren, de praktijk zowel in Ierland, Nederland als Roemenie leert dat het vaak wel 'meevalt'. Af en toe kan er zeker vertaald worden. Veel van de tijd wordt in 3 talen oefeningen gedaan, dan kun je er voor kiezen om dit juist met Nederlands sprekende deelnemers te doen.

Acties

Communicatie. Deze nieuwsbrief, maar ook het opzetten van een meer permanent communicatiekanaal zoals bijvoorbeeld een website. Verspreiden van informatie over activiteiten zoals 9-maanden groepen, workshops, andere bijeenkomsten.

Databestand: adressen van belangstellenden, sympathisanten en mensen die zaken willen organiseren.

Begeleiden en certificeren van facilitatoren voor de 9-maanden groepen en de workshops

Beschikbaar maken van de 9-maanden handleiding (het 'guidebook'), en het zorgen voor een goede en bijgewerkte vertaling hiervan.

Beschikbaar maken in Nederland van Michael Murphy's boeken, ook zijn 2 boeken die heel recent zijn verschenen. Inclusief eventueel vertalen en vinden van een uitgever.

Het opzetten van een financiële organisatie om fondsen te verzamelen om de kosten van een en ander te bestrijden.

Aanmelden

Deze nieuwsbrief is verzonden aan de mensen die wij op dit moment in het bestand hebben zitten. Weet je anderen die ook belangstelling hebben, verspreid deze nieuwsbrief dan verder! Om ook in het bestand opgenomen te worden, stuur een mailtje* met naam, adres, e-mail adres en telefoon naar **llfnederland@gmail.com**

* Mocht je uit het bestand verwijderd willen worden, stuur dan een mailtje.

Tot slot

Wij zijn een beginnende Nederlandse LLF organisatie. Wij zetten ons in om een zo eenvoudig mogelijke organisatie structuur neer te zetten en dit te 'bemensen'. En stap voor stap LLF hier structureel meer vorm te geven.

Natuurlijk staan wij altijd open voor jullie vragen, reacties en bijdragen. Deze zijn nu extra welkom omdat wij een organisatie zijn, die zich nog moet ontwikkelen.



Deze nieuwsbrief is tot stand gekomen met medewerking van:

Victoria Annegarn, Maria Bosman, Hajo van Hasselt, Herman Verwey en Douwe Wielinga

Correspondentie en bijdragen graag naar: **llfnederland@gmail.com**

Voor meer informatie **www.livingthelovinglife.com** of **beta.lovelossforgiveness.org**
