

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

februari 2013



*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

IN DEZE UITGAVE

- LLF Nederland, hoe gaat het met ons
- Een negen maanden groep starten
- Workshop 8 & 9 maart in Andel
- Save the date: Ontmoetingsdag met Michael Murphy op zaterdag 15 juni 2013
- Workshop met Michael Murphy in Dzogchen Beara 12-18 mei 2013
- Ervaringen van deelnemers
- Colofon

BERICHT VANUIT LLF NEDERLAND

De LLF Nederland organisatie kijkt blij en tevreden terug op het afgelopen jaar, ons geboortjaar. Met een klein groepje mensen geven we geleidelijk meer vorm aan de organisatie. Soms met vallen en opstaan, maar vooral met plezier en enthousiasme.

Nu dan de vierde Nieuwsbrief. Fijn dat er steeds mensen bereid zijn hier een stukje voor te schrijven. Zo leeft 'LLF' en mogen wij als lezer even bij de ander 'naar binnen kijken' en kunnen wij ons weer laten inspireren. Wat mij betreft is een liefdevol leven leiden essentieel, maar ook een levenskunst die ik niet altijd even goed versta.

Het is duidelijk dat de nieuwsbrief een steeds grotere groep mensen bereikt. Het is ook een mooi medium om geplande activiteiten bekend te maken, op de agenda te zetten.

De activiteiten die door LLF NL georganiseerd zijn, voldoen tot onze vreugde aan een behoefte. Dit blijkt vooral uit de mooie individuele ervaringen en de liefdevolle ontmoetingen, maar ook dat alle geplande activiteiten goed bezocht werden.

De twee ontmoeting /inspiratiedagen in Andel, herinneren ons eraan om vaker liefdevol naar onszelf en anderen te kijken én te handelen. De workshop in mei 2012 door Michael Murphy in Ierland gegeven, heeft ondergetekende, net als anderen, opnieuw als schitterend ervaren.

Ook leuk om jullie te melden dat wij verrast en blij zijn, dat de workshop, die Michael Murphy in oktober 2012 in Nederland zou geven zo snel volgeboekt was, dat we zelfs een tweede workshop in november georganiseerd hebben. Fijn dat Michael hiertoe bereid was. En natuurlijk dank aan allen die langer geleden of in het afgelopen jaar zich hebben ingezet hebben om LLF meer handen en voeten te geven in Nederland! De eenvoud en de kracht van Michael Murphy's werkwijze verdient deze aandacht. Het gaat om een liefdevol leven leiden. Het klinkt zo eenvoudig en is zo waar, maar daarom niet altijd makkelijk. Oefening baart kunst. **Live the Loving Life!**



Victoria Annegarn, namens LLF Nederland

NB Het nieuwe mailadres van Michael Murphy is mmurphy103@gmail.com

9 MAANDENGROEPEN

Op een zondag in januari 2009 werd ik voor het eerst geconfronteerd met een LLF 9 maanden groep.



Nederland was bedekt met een dikke laag verse sneeuw en Patricia had mij net verteld dat wij vandaag 'gasthuis' waren voor haar 9 maanden groep. Ik had echt geen idee waar zij het over had. Natuurlijk hadden wij wel gesproken over Michael Murphy en hoe groot de invloed van zijn ervaringen op diverse levens om ons heen was, maar echt goed luisteren was mij blijkbaar (nog) niet gegeven. Want tot mijn grote verbazing stonden ondanks het extreem slechte verkeersbeeld toch 8 mensen die van heinde en ver moesten komen bij ons op de stoep. En het meest verrassende voor mij was eigenlijk dat het allemaal gewone mensen waren (net als ik?!). Mijn nieuwsgierigheid was gewekt: waarom verzamelen 9 hele normale mensen zich op een zondagmiddag in Den Haag om via een 'talking stick' en 'trio's' hun issues met elkaar te delen. Op een onbewaakt ogenblik vond ik de gids die Michael had geschreven als leidraad voor deze bijeenkomsten, zijn Guidebook. Dat bleek een 'mer à boire' te zijn voor mij. Nu begreep ik pas waar al die groepjes verspreid door ons huis mee bezig waren geweest: het oplossen van hun issues. Ervaringen uit het verleden, goede en slechte, kon je dankzij een Talking Stick ongehinderd door interrupties met anderen delen. En dankzij de ervaringen van anderen werden jou ongemerkt oplossingen en ideeën aangedragen. Verwerking kon beginnen.



Volgens de mensen in mijn omgeving ben ik een vrij normaal mens, maar desalniettemin heb ik inmiddels al 3 keer deelgenomen aan een workshop met Michael Murphy in Dzogchen Beara en ligt een 4e keer in het verschiet. Maar een 9 maanden groep heb ik nog niet gedaan. Toch zegt Michael: zonder een 9 maanden groep gedaan te hebben blijft het dweilen met de kraan open. En ik weet dat hij gelijk heeft, het moet er dus een keer van komen. misschien na de 'laatste' workshop in mei 2013? Er wordt al een groep samen gesteld, **wie doet er met mij mee?!**

Douwe Wielinga

Michael Murphy heeft intussen zijn eerdere 'guidebook' aangepast en grotendeels vernieuwd. Hij vraagt ons om alleen zijn nieuwste werkboek te gebruiken. Dit werkboek, dat de basis vormt voor de 9 maandengroepen, kunnen de deelnemers in geprinte versie verkrijgen via llfnederland@gmail.com. Elke groep krijgt vanuit de Nederlandse organisatie enige ondersteuning van een 'regional guide'. Een aantal enthousiaste mensen, die zich LLF meer eigen willen maken, zijn zich nu in diverse regio's in Nederland aan het formeren om met elkaar een 9 maandengroep te starten. Laat ons weten als je een 9 maanden groep wil opstarten of deelnemer wil zijn. Dan kunnen we informatie opsturen en je naam doorgeven aan een van de op te starten groepen.

Victoria Annegarn, namens LLF

EERSTE LLF WORKSHOP IN HET NEDERLANDS

Goed nieuws: op 8 en 9 maart zal in Andel een tweedaagse LLF introductie/Inspiratie Workshop geheel in de Nederlandse taal gegeven worden.

Michael Murphy biedt naast de workshops die hij zelf incidenteel in Ierland, Roemenië en Nederland geeft de ruimte aan de LLF organisatie Nederland om Introductieworkshops te organiseren.* Hij heeft *Victoria Annegarn* gevraagd deze workshop te verzorgen. Met plezier en passende bescheidenheid, gaat zij, ondersteund door *Maria Bosman* e.a. dit doen.



De workshop wordt gehouden op

Vrijdag 8 maart van 16.00 uur tot 21.00 uur en

Zaterdag 9 maart van 10.00 uur tot 18 uur.

Locatie het prachtige dijkhuis aan de Hoge Maasdijk 50 in Andel, waar we van verschillende ruimtes gebruik kunnen maken en even tussendoor een frisse neus kunnen halen bij de rivier.

Iedereen is van harte uitgenodigd aan deze Introductie Workshop deel te nemen. Misschien om kennis te maken met de inzichten, ervaring en de werkwijze van de LLF. Misschien omdat je overweegt of van plan bent aan een 9 maanden- groep deel te nemen. Maar ook als 'losstaand' onderhoud van de ziel.

Kosten totaal € 125

Wat je hiervoor mag verwachten: De workshop, thee en koffie e.d. tussendoor, op de vrijdag soep/salade/ brood maaltijd en op de zaterdag een verrassingslunch. *Dit bedrag is bewust zo laag gehouden om zoveel mogelijk mensen de gelegenheid te geven deel te nemen. Als het bedrag te veel voor jou is, voel je vrij om met ons te overleggen over een aangepast bedrag.*

** Zoals de meesten van jullie weten is Michael Murphy een inspirerende Iers-Amerikaanse psychiater, die in de V.S. aan de wieg heeft gestaan van de hospice beweging. Michael geeft zijn kennis en kunde vorm in het project Living the Loving Life, Practices of Love Loss and Forgiveness. De thema's liefde, verlies en vergeving staan centraal en vormen de leidraad in zijn workshops. Zo ook in deze introductie Workshop. De aanpak en werkvormen kenmerken zich door compassie, humor en onvoorwaardelijke aandacht. Meer hierover kun je lezen in de Nieuwsbrieven LLF Nederland (aan te vragen via llfnederland@gmail.com) of op de website van LLF in de V.S. www.lovelossforgiveness.org.*

Opgeven kan tot 15 februari

aanmelden per email llfnederland@gmail.com

Graag hierin vermelden: naam, telefoonnummer, datum aanbetaling van € 50 (totale bedrag in een keer betalen kan ook)

Bedrag overmaken naar reknr 3104508 tnv Bosman, Zeist ovv LLF intro workshop maart 2013
De inschrijving is definitief na ontvangst van de aanbetaling van € 50.
Het resterende bedrag graag overmaken vóór 22 februari. >>

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

februari 2013

contact Bij voorkeur per mail via llfnederland@gmail.com

telefonisch Maria Bosman 030 6913008 / 0620 568 723

Victoria Annegarn 0610 901 465 / 0183 441383 of 0592 541370

We hopen op een mooie workshop!

Victoria Annegarn en Maria Bosman, namens LLF Nederland

PS Deelnemers kunnen er voor kiezen om op de vrijdagavond een slaapplek a 20 euro te reserveren in het gastenverblijf in Andel of men kan gebruik maken van een van de zeer nabij gelegen Bed en Breakfast plekken. Natuurlijk kan men ook thuis slapen.

SAVE THE DATE Vooraankondiging Ontmoetingsdag met Michael Murphy op zaterdag 15 juni 2013

Wij verheugen ons dat Michael op zaterdag 15 juni aanwezig zal zijn op de 3^e Ontmoetings/ Inspiratiedag in Andel. We starten rond 11 uur in de ochtend en eindigen aan het eind van de dag. Het doel is om elkaar te ontmoeten en te inspireren en om het LLF gedachtegoed in onszelf en in Nederland levend te houden. Er zullen enkele oefeningen gedaan worden die ontleend zijn aan het LLF werk van Michael maar er is ook ruimte voor een lied of een gedicht. Het wordt vast en zeker weer een vrolijke en vooral mooie bijeenkomst.

Opgeven kan al via LLFNederland@gmail.com - meer informatie volgt

LIVING THE LOVING LIFE:

LLF Workshop in Dzogchen Beara 12-18 mei 2013

Niet geheel onverwacht, maar daarom niet minder speciaal: Michael Murphy zal van 12-18 mei 2013 een *Love Loss and Forgiveness* workshop leiden in Dzogchen Beara, het prachtige en spirituele Boedisten klooster in de buurt van Castletownbere in Ierland.



Please join us for a five-day workshop at Dzogchen Beara, a Buddhist retreat centre on the cliffs rising from the Atlantic Ocean in an extraordinary setting in south-west Ireland. The workshop begins on Sunday May 12th at 2pm, and ends on Friday afternoon, May 17th, with a variety of options available for the 'free' day on Saturday 11th. Participants arrive after lunch on Sunday May 12th, and will leave this sanctuary on Sunday morning May 19th. The workshop will be facilitated by Michael Murphy and John Carlson who are the co-creators of the Love, Loss, and Forgiveness Project.

We need energy for living, and if that energy is in the form of love, we will live a meaningful life. Unlimited and unconditional loving energy is deep within each one of us, and this workshop facilitates its release, aided and inspired by the energy of nature in this amazing place. If we fail to love ourselves, life will always be a struggle. If our energy for living comes mainly from others - parents, children, friends and acquaintances - or from power or from supposed wealth, we are in danger of burning out or becoming depressed, because these sources have their limits. >>

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

februari 2013

Space is limited, so please register early!

workshop cost € 350 per person.

board and lodging € 550 per person.

This includes fabulous food for the 5 day workshop, accommodation for 7 nights at Dzogchen Beara and the use of the Shrine Room at Dzogchen Beara.

total € 900 p/p with € 200 deposit on registration and € 700 by March 31st 2013 please.

The regular beautiful accommodation at Dzogchen Beara is available for the first dozen people to register. There is additional very luxurious accommodation in what was the Spiritual Care centre for which there may be an additional charge of € 100,- for the week. We advise participants to either arrive a day or two before the workshop, or stay on for a couple of nights or more after they leave Dzogchen Beara on Sunday morning. People are always glad they stayed an extra day or two or more (or 5 years like I did)! Please register by filling out the attached registration form. If you are coming with a partner, relative, or friend (a wonderful idea!) you can use the same form.

For any questions, please email Michael: mmurphy103@gmail.com

A few words from Michael: *In 1978, I helped to create a hospice in Albany NY where there was much healing of family wounds through expressions of love and forgiveness. This experience inspired me to devise training practices that help people to heal themselves much earlier, for it seems 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 living in 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.*

And some words from John: *I was introduced to Michael's work in 1993. Through it I experienced looking deeply at my humanness; that I need to love and be loved, that I will make mistakes that hurt others and will need to learn to give and accept forgiveness, and that I can embrace loss and death as my teachers. Delving into these experiences has helped me to dissipate fears and has opened me to embrace living a more fulfilling and loving life. My work as a documentary filmmaker and photographer gave me the opportunity to spend long periods of time in the wild regions of our planet where the outer immense quiet and stillness put much of my life into unique perspective. The practices of the Love, Loss and Forgiveness Project have allowed me to venture to my inner wilderness, to gaze at the whole amazing human being that I am, and to begin to understand and accept this incredible fate. It is an honor to help guide you through this amazing landscape.*

e-mail registration

Registration for Living the Loving Life at Dzogchen Beara, Allihies, West Cork, Ireland
Accommodation from Sunday afternoon May 12th until Sunday morning May 19th 2013
Workshop from Sunday afternoon at 2pm May 12th until Friday afternoon May 17th.

Please email the following information to mmurphy103@gmail.com

name - address - e-mail - phone - cell

Please confirm that the deposit (€ 200) was sent to bank

Bank info AIB Bank 100 Grafton ST, Dublin 2: Routing # 93 10 47

Account # 55007190 (N. Michael Murphy)

IBAN: IE79 AIBK 9310 4755 0071 90

BIC: AIBKIE2D

Comments or Questions?

ERVARINGEN UIT HET VERLEDEN: een garantie voor de toekomst!

Hieronder enkele ervaringen van deelnemers aan de verschillende workshops. Stuk voor stuk 'pareltjes' van mensen die hun deelname als een cadeautje hebben ervaren.

Een weekendworkshop in de Voorde met Michael Murphy - november 2012



Tja, wat schrijf je over een weekend met Michael Murphy? Eigenlijk onmogelijk op papier te vangen wat er tijdens die drie dagen met alle mensen is gebeurd. Een gemêleerd gezelschap van achttien vrouwen en twee mannen. Iedereen met een eigen verhaal. Sommigen meteen open, anderen behoudend. Sommigen met LLF-ervaring, anderen zonder enige verwachting. Maar iedereen was verwonderd over wat er allemaal gebeurde. Het is bijzonder te ervaren hoe de interactie uitnodigt te komen tot steeds diepere inzichten. Als iemand iets deelt in de groep zet dat aan tot nadenken, tot analyse en tot inzicht.

Een heel bijzonder en krachtig inzicht dat bij mij groot is binnengekomen is de realisatie dat mijn ziel kan praten met mij als sterveling. En dat ik als sterveling kan praten met mijn ziel. Dat ik als

sterveling mijn excuses kan maken aan mijn ziel omdat ik haar nooit gezien heb. Dat mijn ziel mij al jaren lang allerlei waarschuwingen en hints heeft gegeven dat ik de dingen anders op moest pakken en dat ik als sterveling dat altijd genegeerd heb.

En mijn ziel kan zeggen dat ze altijd van mij gehouden heeft. Ook al heb ik haar genegeerd. Ook al heb ik mijzelf al die jaren in een doos gestopt waarvan de wanden bestaan uit regels en conventies. Uit verwachtingen en eisen die gedefinieerd zijn door gedachtespinsels.

De doos waarin ik zat begint langzaam maar zeker te verdwijnen. Het levert gemoedsrust op en mooie menselijke interacties. Michael hoorde met veel gevoel alle verhalen en ervaringen van iedereen aan. Wist met wijze vragen mensen te brengen tot nieuwe inzichten.

Het was bijzonder te ervaren dat tijdens de oefeningen mensen verwonderd waren over de enorme diepgang en de grote inzichten waartoe ze konden komen. Zomaar, ineens zonder erover na te denken. Het kwam gewoon. Zonder dat je het gevoel had tegen iemand anders te spreken. Zonder enige gêne. Zonder het idee dat je op je hoede moest zijn en niet alles kon zeggen. Zonder het idee dat je verantwoording moest afleggen.

De mooie omgeving van de Voorde, het lekkere eten dat door de kookgroep 'koken met Ad' elke dag weer op tafel werd getoverd en het biertje en het glaasje wijn voor het slapen gaan maakten het weekend volmaakt.

Een weekend dat nog lang bij mij zal blijven.

Bart van Hasselt

Ontmoetingsdag in Andel - 1 december 2012



Honderd verhalen op één middag

We beginnen met de praatsteen. Veel directer kan niet: 'Praat', draagt de praatsteen me plompverloren op, alleen door in mijn hand gelegd te worden. En ik praat. Ook al hoeft dat niet per se, zoals gastvrouw Victoria nog maar even uitlegde. Maar ik blijf niet te zijn gekomen om betekenisvolle stiltes te laten vallen. Wel om te praten. En de andere twaalf, die net als ik naar deze Ontmoetingsdag van LLF in Nederland zijn gekomen, luisteren. Als lege cassettebandjes nemen ze op wat ik zeg. Ik zelf trouwens ook: licht verwonderd hoor ik de ene zin na de andere uit mijn eigen mond komen. Geïnteresseerd neem ik mijn eigen verhaal in me op.

Het verhaal dat ik met de steen in mijn hand bij elkaar praat, is een van de vele verhalen, die aan de intieme openbaarheid van de groep van dertien vrouwen en mannen worden prijsgegeven, op zaterdagmiddag 1 december in het warme dijkhuisje van Victoria en Herman aan de Afdamde Maas in Andel.

Kijkend naar onze levens, is wat daarin gebeurd is en nog elke dag gebeurt, te rangschikken in verhalen. Die te kunnen vertellen aan aandachtig luisterende oren (want lege cassettebandjes zijn we natuurlijk niet, we doen méér dan alleen maar registreren), dat doet een sterveling goed. En aan de overkant van het verhaal een luisterend oor te zijn voor de verteller, ook dát doet de ziel goed. Dat merkte ik in oktober tijdens het meest recente trainingsweekend met Michael Murphy. En dat merkte ik ook op de Ontmoetingsdag weer.

Soms (vaak eigenlijk) klinken de verhalen van de anderen bekend in de oren. Het eenvoudige verhaal bijvoorbeeld over de lichte twijfel van diezelfde ochtend: waarom wilde ik hier eigenlijk heen? Wil ik bij nader inzien niet toch liever uitslapen? Niet toch liever de vertrouwde zaterdagochtend-routine in, in plaats van de weg naar Andel op te gaan om me bloot te stellen aan wie weet wie en wie weet wat?

De tweede oefening, gestart als de hemel boven de dijk en de rivier al grijzer wordt en de schemering inzet en twijfel over waarom ook alweer allang is weggesmolten, nodigt ons uit stil te gaan zitten, voeten op de grond, handen op de knieën, ons aandachtig naar ons zelf te buigen en terug te gaan naar een lastige dag.

Ik loop mijn 18.153 dagen na op zoek naar een goeie lastige.

Die?

Nee die niet.

Die dan?

Hmmm.

Die!

Hoezo is reizen in de tijd onmogelijk? Ik ben in een flits tien jaar terug en van Andel naar Den Haag geteletransporteerd. Naar de dag en plaats waarop mijn toenmalige vrouw me kwam vertellen dat ze niet verder kon met mij.

Het was de eerste keer dat ik het op deze manier vertelde. Met details die ik al bijna vergeten was. En een conclusie die ik mij maar al te graag herinner. Want zoals elk cliché is ook dat van dat venster dat geopend wordt voor elke deur die voor onze neus wordt dicht gegooid, helemaal waar. Zou ik zonder die lastige dag met die lange, vaak moeizame nasleep, ooit het onmetelijke geluk hebben gehad mijn lieve Inge te zijn tegen gekomen?

Liefde, verlies, vergeving... liefde. Liefst in die volgorde.

Ton van der Scheer

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

februari 2013



Dzogchen Beara - mei 2012

December 2011 was een periode dat er in mijn leven grote veranderingen optraden. De baan waarin ik 16 jaar lang mijn ziel had gelegd zou binnen 2 maanden ophouden te bestaan. In die tijd kwamen goede kennissen bij ons eten, en werd eens te meer duidelijk dat toeval niet bestaat. Via hen kregen wij de folder van de workshop die in mei 2012 in Ierland zou plaatsvinden. De vrienden spraken over deze workshop met een intensiteit die aanzette tot deelname. Love Loss en Forgiveness waren thema's die op dat moment

in mijn leven intens speelden, maar in mindere of meerdere mate doen ze dat altijd... We besloten er naar toe te gaan zonder ons heel erg van te voren te verdiepen en 'het' te laten gebeuren. Na een vlucht naar Cork reden we door een feeëriek Iers Landschap met uitgestrekte natuur en schapen. We eindigden bovenop een heuvel in een boeddhistisch centrum aan de zuidwest punt van Ierland. De wind had er vrij spel en tussen de regenbuien door scheen de zon. Mijn man en ik brachten hier een van de meest bijzondere en intense weken van ons leven door. Hier op dit kale plekje in Ierland stond de essentie van het leven en niet de franje centraal. Kijken naar jezelf op een liefdevolle manier is niet zo makkelijk, maar elke keer dat het lukt is er één. De niet (ver)oordelende manier waarop Michael alle mensen en alle verhalen benaderde was een nieuw inzicht. Oordelen we vaak niet te snel, bijna in een reflex? In de Voorde in November, was er een weekend workshop waar ik met een vriendin naar toe ging. Mij bleek tijdens dit weekend dat een deel van wat we in mei oppikten toch niet voldoende in het dagelijks leven was geïncorporeerd. Liefdevol naar jezelf kijken is moeilijker dan je denkt, en een karwei dat om een zeker onderhoud vraagt. Dat is de reden dat ik van plan ben dit jaar aan een 9 maandengroep deel te gaan nemen.

Shulamiet Wittebol en Wilko Beijneveld



Talkingstick-confessies achteraf - mijmeringen over 10 juni

Ik kijk graag terug op 10 juni. Een dag vol warmte, ontmoeting, intensiteit. Op de dag zelf heb ik dat ook ervaren, maar er was ook nog iets anders. We hadden de dag goed voorbereid, tijdsindeling, mededelingen, eten, drinken. En dan een element niet helemaal doorgesproken met elkaar, er op vertrouwend dat het wel goed zou komen. Dit betrof het onvoldoende benoemen van de 'regels' t.a.v. de oefeningen in trio's. Of, wat mij betreft onvoldoende. En in nagesprek gold dat ook voor enkele anderen. En mijn eigen rol hierin? Ik neem waar dat de 'regels' onvoldoende aandacht krijgen; ben ze zelf ook vergeten te benoemen; er is nog volop

kans voor mij om er alsnog iets over te zeggen. En dan doe ik het toch niet. Weloverwogen? Neen, ingesleten gedrag: oude angsten om het verkeerd te doen, te overdreven precies te lijken, me onbegrepen te weten en als de anderen het ook niet benoemen zal het zo ook wel goed zijn enz. Allerlei spoken komen in korte tijd uit de kast, of liever blijven in de kast. >>

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

februari 2013

Want op dat moment is er onvoldoende bewustzijn van mijn eigen angsten, maar ze leggen (me) intussen (wel) het ongemakkelijke zwijgen op. Een gevoel van niet moedig genoeg te zijn. Dit was mijn persoonlijk gevecht. Nu als een soort talkingstick-confessie achteraf voor jullie.

Blijft over dat ik alsnog enige dingen wel wil zeggen over de 'regels' van de trio's, want die gaan me echt aan het hart. Als de sterfelijke mens (mortal) spreekt, in zijn/haar daarvoor afgemeten tijd, doet hij dat weliswaar tegen de ontvangende, niet oordelende ander (soul). Maar in wezen spreekt hij tegen zijn eigen onsterfelijke, niet oordelende, alles ontvangende ziel.

De kracht van de oefening is dat de 'Soul' echt niet reageert. Niet knikt of hmt om te laten merken dat hij de ander begrijpt; de ander is dan eerder geneigd te gaan pleasen. Of onzeker te worden als er ineens niet meer geknikt of gehummd word; kortom de kans om afgeleid te worden van waar het om gaat is groot. Juist het niet reageren maar de liefdevolle open aandacht maakt dat je je echt met jezelf verbindt, niet afgeleid wordt en daardoor vaak intiemer, vertrouwd met jezelf wordt. Daar zit het geheim wat mij betreft van de oefening. Een verdere 'regel' is, dat je na afloop van een oefening niet doorpraat of verdere uitleg vraagt, of goede adviezen geeft.

Gedachte hierachter is dat ons eigen driemanschap (mortal/soul/spirit) wijs is en als onze mortal echt contact met zijn ziel en spirit kan maken er heling plaatsvindt.

En dan nog het nauwkeurig omgaan met de tijd door de gids; niet de ander perse zijn verhaal nog helemaal af laten maken. Een onaf verhaal kan ook krachtig werken voor de verteller zelf en het appelleert aan dat onze aardse tijd begrensd is en we hem zorgvuldig moeten gebruiken. Niets uit te stellen tot het 'te laat' is.

Deze regels zijn de kracht van het trio-concept. Daar sta ik helemaal achter en ook, als het onbedoeld een keer anders gaat, kan er weer iets nieuws verschijnen. Iemand net het zetje in de goede richting hebben gegeven of in mijn geval de gelegenheid om van een afkeurende blik naar een liefdevolle 'gaze' over mijn eigen rol hierin te komen.

Maria Bosman



Aanmelden

Deze nieuwsbrief wordt per email verzonden aan de mensen die op dit moment in ons bestand zitten. Ken je mensen in je omgeving die ook belangstelling hebben, verspreid de nieuwsbrief graag verder. Om in het bestand opgenomen te willen worden graag een mailtje met naam, adres, email adres en telefoon naar llfnederland@gmail.com

Ons bestand wordt niet voor commerciële doeleinden gebruikt en verstuurd vanuit een Blind Copy bestand.

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:

Michael Murphy, Bart van Hasselt, Victoria Annegarn, Maria Bosman, Shulamiet Wittebol, Ton van der Scheer, Douwe Wielinga en PBDesign

Correspondentie en bijdragen graag naar: llfnederland@gmail.com

Voor meer informatie www.livingthelovinglife.com