

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

mei 2013 - #5



*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

- Uitnodiging Workshop onder leiding van Michael van 7-9 juni 2013
- Een lezing van Michael in Ede op 13 juni 2013
- Kom naar de ontmoetingsdag met Michael op 15 juni 2013
- Terugblik op de Introductieworkshop in maart 2013
- Ervaringen van Judith Schollink - Eric-Jan Tuininga- Jeannette Tuininga
- 15 mei een artsen-LLF bijeenkomst: ben je arts, welkom!
- A reflection from Michael on Magda van der Wiele

WORKSHOP MICHAEL MURPHY VAN 7 - 9 JUNI

Michael Murphy komt naar Nederland en geeft natuurlijk een workshop!



start vrijdagmiddag 7 juni 14.00 uur

einde zondagmiddag om 16.00 uur.

locatie het dijkhuis van Victoria Annegarn in Andel (NB)

Workshop 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 Love Loss and Forgiveness, Live the Loving Life. De thema's liefde, verlies en vergeving staan centraal en vormen de leidraad in de workshop. Michael's aanpak en zijn werkvormen kenmerken zich door compassie, humor en onvoorwaardelijke aandacht. Meer hierover kun je lezen in de Nieuwsbrieven LLFNederland (aan te vragen via llfnederland@gmail.com) of op de website van LLF in de Verenigde Staten www.lovelossforgiveness.org.

Iedereen is van harte uitgenodigd voor deze weekendworkshop. Misschien om kennis te maken met de inzichten, ervaringen en de werkwijze van de LLF. Misschien omdat je van plan bent aan een 9 maanden- groep deel te nemen. Maar ook als 'losstaand' onderhoud van de ziel. De voertaal is Engels. De praktijk leert dat dit voor iedereen snel went en geen belemmering vormt om intensief deel te nemen. Indien noodzakelijk wordt er vertaald. Overigens wordt in de oefeningen met drietallen gewoon Nederlands gesproken.

Praktische informatie

De workshop wordt gehouden in Andel, Noord Brabant in het prachtige dijkhuis, waar we van verschillende ruimtes gebruik kunnen maken en even tussendoor een frisse neus kunnen halen bij de rivier. >>

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

mei 2013 - #5



adres Hoge Maasdijk 50

kosten exclusief overnachting: 250 euro. Hierin zijn begrepen: kosten workshop + ontbijt, lunch en diner hele weekeinde.

Voor logies zijn er diverse b&b en hotels in de nabije omgeving te reserveren. Prijzen v.a. € 38 pp. per nacht (2-persoonen v.a. € 50).

Er zijn 4 slaapplekken in het gastenverblijf van Victoria, op dezelfde Hoge Maasdijk locatie. Dit betreft 2 eenpersoonsbedden op de vide en een 2 persoonbed beneden, dat omgevormd kan worden tot 2 eenpersoonsbedden. Er is een royale badkamer en een keuken. Als er meer mensen gebruik willen maken van het gastenverblijf kan het zijn dat je de ruimtes deelt met anderen. Kosten 25 euro per slaapplek inclusief beddengoed en handdoek.

Opgeven kan tot 22 mei

aanmelden per email llfnederland@gmail.com

Graag hierin vermelden: naam, telefoonnummer en datum aanbetaling van € 100 (totale bedrag in een keer kan ook)

Graag ook aangeven of je een overzicht wilt van de b&b's/hotels in de omgeving en/of je voorkeur hebt om van het gastenverblijf gebruik te maken.

Via www.bedandbreakfast.nl vind je zelf mogelijkheden (zoek dan via Woudrichem of Gorichem) Mocht je een dieet hebben, er is veel mogelijk als het tijdig wordt doorgegeven.

Bedrag overmaken naar **rek.nr 3104508** tnv Bosman, Zeist ovv LLF workshop juni 2013. De inschrijving is definitief na ontvangst van de aanbetaling. Het resterende bedrag graag overmaken **vóór 25 mei 2013**. Als het bedrag te veel voor jou is, voel je vrij om met ons te overleggen over een aangepast bedrag.

contact bij voorkeur per mail via llfnederland@gmail.com

telefonisch Victoria Annegarn 0183-441383 of 0610901465 - afwezig van 25-4 tot 9-5

Maria Bosman 030-6913008 of 0620668723 - afwezig van 26-4 tot 5-5

Wij hopen op een mooie workshop en wensen iedereen de lente toe!

Victoria Annegarn en Maria Bosman, namens LLF Nederland



HET WORDT EEN DRUKKE MAAR MOOIE WEEK VOOR MICHAEL!

Op verzoek van Gonneke de Haan, vrijwilligster in het Hospice Wageningen zal Michael in samenspraak met LLF Nederland op 13 juni 2013 om 19u30 uur in Wageningen een lezing geven.

Michael zal die avond spreken over liefde, verlies en vergeving. Pijn, verlies en verdriet onder ogen zien en een plek geven in plaats van daarmee te wachten tot vlak voor je dood of helemaal niet. Met als doel om een meer liefdevol leven te leiden. Iedereen is van harte uitgenodigd! >>

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

mei 2013 - #5

adres Centrum KenKon
Nieuwe Kanaal 11
6709 PA Wageningen, Nederland
T 0317 452946

opgeven graag via **info@kenkon.org** of 0317 452946

kosten € 15



15 JUNI - LL+F ONTMOETINGS EN INSPIRATIEDAG MET MICHAEL MURPHY ALS SPECIALE GAST

Zoals eerder aangekondigd verheugen we ons dat Michael Murphy op zaterdag 15 juni aanwezig zal zijn op de 3e Ontmoetings/Inspiratiedag in Andel.

De bijeenkomst wordt gehouden in het prachtige dijkhuis van Victoria Annegarn aan de Hoge Maasdijk 50 in Andel (Noord Brabant). Bij grote opkomst is er de mogelijkheid een ruimte op steenworp afstand daarvan te gebruiken.

Het doel is om elkaar te ontmoeten en te inspireren om het LLF gedachtegoed in onszelf en in Nederland levend te houden en nu ook om speciaal Michael te ontmoeten.

Naast de bijdrage die Michael op zijn eigen vrije wijze zal hebben, zullen er oefeningen gedaan worden die ontleend zijn aan het LLF werk van Michael Murphy, maar natuurlijk is er voldoende ruimte voor een lied of een gedicht. En de Talkingstick zal niet ontbreken! Er zal daarnaast voldoende ruimte zijn om elkaar ook anderszins te ontmoeten.

Deze dag wordt o.a. georganiseerd door *Maria Bosman*, *Herman Verweij* en *Victoria Annegarn*.

Programma

aankomst vanaf **11.30** uur met broodje/koffie/thee elkaar ontmoeten
graag uiterlijk **12.15** uur aanwezig zijn

start **12.45** uur

souper rond **17.15** uur

afronding **18.15** uur - voor wie wil en kan is er uitloop tot ca. **19.00** uur

De boeken die Michael Murphy geschreven heeft zullen ter inzage liggen.

Praktische info graag spiegel meenemen voor deze dag (niet te groot niet al te klein).

bijdrage € 25

Voor wie dit bedrag een bezwaar is, voel je vrij te overleggen over een aangepast bedrag.

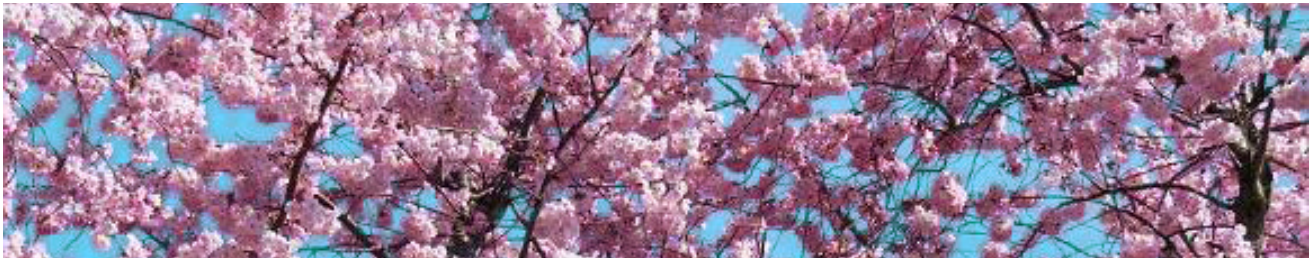
Opgeven graag zo spoedig mogelijk (i.v.m. alternatieve ruimte en catering). In ieder geval **vóór 5 juni**, per mail **llfnederland@gmail.com**

Aanmelding is definitief wanneer het bedrag is overgemaakt op **rek.nr. 3104508** tnv Bosman, Zeist, ovv LLF 15 juni 2013. Routebeschrijving en parkeermogelijkheden worden toegezonden.

Vragen per mail **llfnederland@gmail.com** of telefonisch *Maria Bosman* 030 6913008 / 0620 568 723 of *Victoria Annegarn* 0610 901 465 / 0183 441383.

TERUGBLIK INTRODUCTIE WORKSHOP

In maart werd voor het eerst, geheel in de Nederlandse taal, de huidige door Michael Murphy ontwikkelde Introductie Workshop LLF gegeven. Deze werd verzorgd door Victoria Annegarn, ondersteund door Maria Bosman en Herman Verweij.



Mijmeringen van Victoria over deze workshop

Voor het eerst was ik hiervoor verantwoordelijk. Ik koester deze workshop LLF die we met zijn allen vorm hebben gegeven. Mooi hoe we onze diepe roerselen tonen aan onszelf en aan elkaar. Mooi om mensen in beweging te zien.

Ik verheugde mij van te voren op het geven van de workshop, wetend dat Maria mij op inhoudelijk vlak zou steunen en ik mij geen zorgen over de inwendige mens hoefde te maken. Herman heeft op fantastische wijze voor hapjes, drankjes e.d. gezorgd. Ook was hij af en toe op zijn eigen ongedwongen manier iemand tot steun, die het even moeilijk had. Hij heeft 'de innerlijke mens' goed verzorgd. Ook hij heeft een prachtig gedicht van Vasalis voorgelezen, refererend aan zijn moeder die nu dementerend is.

Maria 'kent' LLF zo goed, door de vele workshops die zij met Michael Murphy heeft meegemaakt. Behalve dat zij prima een oefening kan begeleiden, is zij vooral steunend en inspirerend voor mij door haar puurheid, zoals zij zich kwetsbaar in een Talkingstick ronde kan uiten. Dit helpt mij en anderen om open te zijn, ons ook kwetsbaar te durven opstellen.

Ik vond het vooral spannend om het gedachtegoed van Michael goed neer te zetten. Ik deed dit misschien niet altijd even duidelijk, maar het was zeker goed genoeg om de workshop vorm te geven, een sfeer van veiligheid te creëren. Het begeleiden van de oefeningen en dat, wat daaromheen gebeurt, voelt heel natuurlijk.

Achteraf nam ik het mijzelf kwalijk dat ik niet beter Michaels 'verhaal' taal had gegeven. Toen ik hem hierover mailde, schreef hij mij: "Well done with the group! You may think you were scared or confused at times. You should have seen me for the first 10 years of doing them! I was a wreck! You certainly won't take that amount of time to become comfortable with yourself!! "

Ik mag even onzeker zijn en dit uiten. Ik hoef mij niet te vergelijken met hoe goed Michael dit kan. 'Goed' is ook goed genoeg voor mij, voor ons allen.

Een van de deelnemers uitte dat zij voor het eerst sinds jaren een nacht goed had geslapen. Ja, dat heeft te maken met het veilig voelen in de groep. Ik ben er nu nog meer van doordrongen van hoe belangrijk dit is. Mooi hoe een Talkingstick ronde hier wezenlijk toe bijdraagt. Maar ook is van belang dat we als gevers van de workshop samen met de deelnemers de veiligheid borgen. In vertrouwen, dat een ander niet over je zal oordelen, dat een ander verder niets met jouw verhaal zal doen, kun jij je uiten/ontdekken wat wezenlijk voor je is.

Ik heb geleerd van deze workshop of gaat het vooral om afleren....

Kostbaar, de eenvoud en de kracht van LLF! Liefde, ja die heb ik gevoeld in deze workshop: dank! We hebben met elkaar 'The Rose' gezongen

**Just remember, in the winter
Far beneath the bitter snow
Lies the seed, that within the sun's love
In the spring becomes the rose**



MIJN ERVARINGEN EN GEVOELENS

na mijn eerste kennismaking met LLF tijdens de tweedaagse in Andel door Judith Schollink

In het terugzien ben ik nog steeds, misschien wel het meest, getroffen door hoe snel eenieder zich open wilde stellen naar de ander. Door oprecht en met aandacht te luisteren en door vanuit zijn of haar eigen (soms zeer kwetsbare) ik te spreken en delen. Hoewel ik het niet van tevoren bedacht had, is dit wel de sfeer waar je op hoopt en die ook nodig is om tot verdieping te komen.

Niet gehinderd door enige kennis over LLF bereikte me de uitnodiging via de ouders van mijn partner. Of we samen met hen deel wilden nemen. Hoewel zij blijkbaar 'LLF-ervaringsdeskundigen' zijn en we ook Victoria en Herman eerder ontmoet hebben, was LLF niet eerder (concreet) ter sprake geweest. Na vluchtig gelezen te hebben waar het bij LLF om gaat, besloot ik al snel om deel te willen nemen. En dan vooral niet vanwege de relatie met mijn partner of schoonouders, maar vooral voor mezelf.

Achteraf gezien voelt het ook zo: ik ben heel bewust uit het "normale leven" gestapt om twee dagen aan mezelf te werken. Overigens zonder vooropgezet plan waaraan er dan gewerkt zou moeten worden. En ik geloof dat dat één van de krachten van LLF kan zijn: door op het moment van een oefening mee te gaan in je innerlijke stroom, komen er verrassende zaken naar boven, die blijkbaar aandacht nodig hebben.

Ik heb de oefeningen als zeer pragmatisch en krachtig in hun eenvoud ervaren. Met name de "gaze" probeer ik in mijn dagelijks (werkende) leven meer toe te passen; ik heb nog zo snel een vraag of antwoord klaar... En dat is niet wie ik het liefste wil zijn. Hierin heb ik me niet beïnvloed gevoeld door de deelname van mijn partner en schoonouders. Integendeel, ik vond het zeer bijzonder deze ervaring samen te delen en te merken dat er ook in onze al bestaande relaties ruimte was voor eenieders eigenheid.

In het weekend heb ik ook de rijkdom van mijn eigen leven weer mogen zien. LLF past erg goed bij de manier waarop ik mijn leven wil invullen: vanuit niet-oordelende liefde voor mezelf en mijn medemens, zoals ik dit in het Apostolisch Genootschap ook vind. Een lied dat daar gezongen wordt en ook in het weekend ter sprake kwam:

**Er is een liefde die eeuwig is, vrij van persoonlijk gewin
Zij komt uit het scheppende leven voort, manifesteert zich daarin
Zij straalt uit de mens die beseft
Dat liefde hem uit zijn beperktheid verheft
En die uit zichzelf de geheimenis ervaart
Dat eeuwige liefde steeds liefde baart**

ZOMAAR EEN WEEKEND IN ANDEL- *Eric-Jan Tuininga*

Eind 2012 heb ik een LLF-kennismakingsmiddag meegemaakt in hetzelfde heerlijke plekje in Andel. Daarbij is Victoria een hele dierbare vriendin dus LLF komt mij bekend voor. Jaren geleden gaf zij ons de eerste boeken van Michael Murphy die nog vooral gingen over het grote belang van verhalen vertellen, met name in de eindfase van iemands leven. >>

Die middag vorig jaar is me bij gebleven omdat ik voor het eerst met de 'praatstok' (nu een praatsteen) te maken kreeg op zo'n indringende manier. Daar zaten we toen ook al met 10 mensen in die lichte serre – bijna hand-in-hand leek het wel. Ook toen ontstond snel een heel vertrouwd gevoel: is dat de omgeving, is dat Victoria/Maria of is dat de methode?

Met die verwondering ging ik dus indertijd naar huis en toen er een langere introductie weekend was dacht ik: 'zal ik weer?' De doorslag gaf dat onze eigen dochter met vriendin dit ook wilde proberen en dat leek mij en Jeannette een mooie kans zo iets reflectiefs samen te gaan beleven. En het was weer bijzonder; opnieuw die onbekenden die in mum van tijd met elkaar gingen mee-leven, in de letterlijke zin!

Waarom brengt die steen ons tot zulke intense aandacht voor elkaar? Is het omdat we wellicht luisteren verleerd zijn?

Wel aarzel ik (opnieuw) bij de 'spiegel opdracht' en kan ik de focus op 'gazing' absoluut niet volgen, laat staan meevoelen. Maar in de drie-gesprekken kwamen zulke intens-mooie verhalen naar voren dat ik blij was te mogen meeluisteren. Wat een prachtig idee om je eigen leven te gaan vertellen in periodes en met name de vraag: 'hoe wil je oud worden?'

Ja, dat leidt soms ook tot veel verdriet, iets wat ik zelf gelukkig weinig ken. Maar ik merkte dat alleen dat intense luisteren al troostend kan werken. Wel lastig blijft dat de methode streng is

over het tonen van enig teken van medeleven. Soms kreeg ik pas interessante feedback bij de borrel (mag dat eigenlijk van MM?).

En dan ga je weer de dijk omhoog op weg naar huis en laat je 12 mensen achter die even heel dichtbij elkaar waren. Dat alleen al was het waard en daarnaast heeft het ons eigen gezin dichter bij elkaar gebracht (straks wordt het nog een variant van familie opstellingen!).

Dank Vic en Maria!!!



< Jeannette en Eric-Jan Tuininga

DE TWEEDAAGSE VAN ANDEL - *Jeannette Tuininga*

Iets samen doen met mijn dochter en mijn man, maar ook de geliefde van onze dochter was wel heel erg spannend. We gingen niet uit eten met z'n vieren, nee we gingen een tweedaagse aan in Andel, onder leiding van Victoria en Maria. (en niet te vergeten onze kok c.q. de heerlijke-hapjesmaker Herman). Er is een tijd geweest dat ik heel erg verdrietig was over de wending die het leven van onze dochter had genomen. Toen, zo'n vier jaar geleden, raadde Victoria mij al eens aan me te verdiepen in de 'lessen' van Michael Murphy. Love, Loss en Forgiveness. Love was er wel, ook al neemt dat soms vreemde gedaanten aan, Loss heeft voor mij langzaam de betekenis van los-laten gekregen. Het loslaten van gefixeerde ideeën, verwachtingen, mijn beeld en dromen niet laten bepalen wat er wel en niet moet zijn, waardoor ik de ander(en) zo weinig zichzelf laat zijn, dit verlies in de ruimste zin van het woord, is bevrijdend en ruimtegevend.

Nu na vier jaar en zelf de 9 maanden-training te hebben gevolgd kwam het moment er toch! Eric-Jan, mijn partner had ik al eerder meegetroond naar een bijeenkomst in Andel. Niet moeilijk, hij is zeer geïnteresseerd in alles wat een ander boeit en Victoria is zo dichtbij, al heel lang, dat hij heel open de Love, Loss en Forgiveness gedachten wil onderzoeken. Maar dit keer was het toch heel anders. We vroegen onze dochter mee, haar geliefde Judith en zo leek het een beetje op een familie sessie(opstellingen). Ik heb toch wel wat moeilijke momenten gehad. Angst dat de aanwezigheid van mijn dochter me zou belemmeren om te zeggen wat ik wilde zeggen, niet te mogen huilen als ik moest huilen, kortom dat ik me >>

belemmerd zou voelen. Niets is minder waar, in de grote kring, met de talkingstick zag ik een moedige dochter, die intens haar best deed er te zijn. Met haar vriendin zat ik diverse malen in een drietal en ik verbaasde me achteraf dat het me op geen enkel moment belemmerde, datgene te zeggen wat ik wilde zeggen. Het is een mooie manier om iemand te leren kennen. (Ik kijk nu al uit naar het moment dit te delen met mijn andere schoondochters)
Dankbaar voor deze mogelijkheid om een begin te maken van een helingsproces.

Een andere ervaring deze bijeenkomst was dat ik een tijd heb stilgestaan bij een geliefde dode. Hoe geliefd onze vriend ook was, ik deed hem toen hij veelvuldig bij ons was, tekort, door van hem te vragen om de waarden, die wij aanhingen net zo belangrijk te vinden als wij die vonden. Het is een verrijking om in een 'opdracht' te kunnen zeggen dat je iets verkeerd hebt gezien, ingeschat. 't Lijkt alsof je een opening krijgt om opnieuw te beginnen.

We waren niet alleen met ons vieren en ik heb ook niet het idee dat het voor anderen zo voelde. Prachtig zoals je mee wordt gezogen in het verhaal, verdriet, geluk van een ander. Dat geeft kracht en moed. Ik wil iedereen die er was deze twee-daagse bedanken voor hun aandeel in het werkelijk 'samen-zijn'. *Ik verheug me erop jullie weer te ontmoeten!*



DOKTERS EN LLF

Met 6 artsen en de LLF-organisatie (Victoria en Maria) is er in februari een eerste verkenning gedaan in wat de praktijk van Liefde, Verlies en Vergeving voor de medische professie kan betekenen. En hoe je dit zou kunnen bereiken. Wat duidelijk werd in deze bijeenkomst dat de bijeenkomst zelf al leek te

voorzien in een behoefte die er is om op een LLF-wijze met elkaar te zijn. Het streven is om met het verkenningproces verder te gaan en te laten verdichten tot concrete plannen en werkvormen.

De groep sprak unaniem uit graag een volgende bijeenkomst te plannen. Afgesproken is dat te doen op 15 mei.

Mocht je arts zijn en ook willen instappen, wees welkom. Voor info llfnederland@gmail.com

A REFLECTION FROM MICHAEL ON MAGDA VAN DER WIELE

I talked to our dear friend Magda van de Wiele today by Skype from Sweden. She has started chemotherapy after her recent and scary diagnosis of ovarian cancer and is filled with loving optimism. She said that the LLF work helped her to survive the awful loss of Jan and now it is helping her with this, and she knows she is surrounded by love and is also giving it to herself. Her oldest daughter Annelies is also super-filled with love!! She is pregnant and due to deliver in the summer and this is another miracle of hope. Magda started for me as my translator in Belgium, and became my friend and 'daughter' and her children are my 'grand-children'. They are 'our' family and they will be further empowered with love if you send them your gazes and warmth.

With love to them and to all of you.

Michael Murphy, April 12, 2013

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

mei 2013 - #5



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:

Victoria Annegarn, Maria Bosman, Jeannette Tuininga, Eric-Jan Tuininga, Judith Schollink en Michael Murphy, Douwe Wielinga en PBDesign

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

Voor meer informatie **www.livingthelovinglife.com**