

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

september 2013 - #6



*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

- Workshop in Andel 15/17 november 2013
- Ontmoetings/inspiratiedag 1 december 2013
- Bericht vanuit LLF Nederland organisatie
- Een dolfijnen droom
- Vrijplaatsgroep in Dieren
- Bericht van Michael Murphy: reageer op tijd!
- De boeken van Michael Murphy
- De geschiedenis van Love Loss and Forgiveness

Living the Loving Life met Michael Murphy in Nederland **Uitnodiging workshop 15-17 november 2013**

Dankbaar zijn we dat Michael Murphy wederom naar Nederland komt en een
workshop wil geven: **Living the Loving Life!**



start vrijdagmiddag 15 november 14.00 uur
einde zondagmiddag 17 november om 16.00 uur.
locatie Hoge Maasdijk 50, Andel (Noord Brabant)

Workshop zoals de meesten van jullie weten is Michael Murphy een inspirerende Iers-Amerikaanse psychiater, die in de V.S. aan de wieg 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. >>

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

september 2013 - #6

Praktische informatie

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



adres Hoge Maasdijk 50, Andel

kosten exclusief overnachting: € 250, inbegrepen zijn kosten workshop + ontbijt, lunch en diner van het hele weekende

Voor logies zijn er diverse b&b en hotels in de nabije omgeving te reserveren.

Prijzen v.a. € 38 pp. per nacht.

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 per slaapplek inclusief beddengoed en handdoek.

opgeven kan tot 20 oktober, maar liefst zo spoedig mogelijk
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 bed and breakfasts/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, dan proberen we hier rekening mee te houden, maar graag zeer tijdig aangeven.

Bedrag overmaken naar **rek.nr 3104508** tnv Bosman, Zeist o/v LLF workshop november 2013. De inschrijving is definitief na ontvangst van de aanbetaling.

Het resterende bedrag graag overmaken **vóór 1 november 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 t/m 15 oktober
Maria Bosman 030-6913008 of 0620668723

Wij hopen op een mooie workshop!

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

september 2013 - #6

LLF ONTMOETINGS- en INSPIRATIEDAG IN ANDEL!

Zondag 1 december 2013

Zondag 1 december 2013 zal opnieuw een LLF bijeenkomst gehouden worden aan de Hoge Maasdijk 50 in Andel.

doel elkaar ontmoeten en inspireren. Living the Loving Life in onszelf en met elkaar levend houden. Er zullen enkele oefeningen gedaan worden ontleend aan het LLF werk van Michael Murphy maar er is ook ruimte voor een lied, een dans of een gedicht. Deze dag wordt o.a. georganiseerd door *Maria Bosman, Hajo van Hasselt, Herman Verweij* en *Victoria Annegarn*.



Het programma start om 12.00 uur met een broodje. Daarna zullen wij een Talking Stick ronde doen, enkele LLF oefeningen in trio's en tot slot wederom een Talking Stick ronde. We sluiten af met een eenvoudig souper rond 17.15 uur. Afronding van de dag ca. 18.15 uur met een uitloop tot ca. 19.00 uur.

De boeken die Michael Murphy geschreven heeft zullen ter inzage liggen, en als het lukt met de organisatie ervan, misschien dan ook te koop zijn.

Praktische informatie

bijdrage € 25,00 (voedsel/drinken/gebruik ruimtes).

Voor wie dit bedrag een bezwaar is, dit mag geen belemmering zijn te komen, neem dan even contact met ons op. Extra is ook welkom voor bijdrage aan LLF.

aanmelden en vragen llfnederland@gmail.com

Aanmelding is definitief wanneer het bedrag is overgemaakt op **rek.nr. 3104508** tnv Bosman, Zeist, ovv LLF 1 december 2013.

Maria Bosman 030 6913008 / 0620 568 723

Victoria Annegarn 0610 901 465 / 0183 441383



Bericht vanuit LLF Nederland

De 10 dagen dat Michael Murphy in ons land was, alvorens hij naar België en weer naar Zweden vertrok, waren in alle opzichten bruisend!

De weekendworkshop in Andel met een kleine groep was inspirerend voor iedereen en meer of minder indringend voor de individuele deelnemer. De catering werd overigens ook prima en liefdevol verzorgd met Herman als 'aanvoerder'. Blijft verrassend dat Michael als 82 jarige opeens het LLF lied te rustig vindt en hij er met ons een boogiewoogie versie van maakt.

Michael gaf een lezing voor zo'n 80 mensen in Wageningen. Vooral gericht op het belang van aandacht geven aan het hele gezin en de nabije omgeving van een stervende. Het gaat in essentie om wat mensen

verbindt, niet om dat wat hen scheidt. >>

Juist op de grens van leven en dood heeft ieder zo zijn kansen. Hij moedigt ons aan deze te benutten. Maar ook in ons 'gewone' dagelijks leven. Hij vertelt op kleurrijke wijze over zijn vele praktijkervaringen en over zichzelf. Via de volgende link kun je de lezing beluisteren:

http://foto.robberthkamphuis.nl/MichaelMurphy_Wageningen_13jun2013.mp3

Zo was er ook een avond met een klein gezelschap artsen. Het delen van persoonlijke ervaringen en de gezelligheid maakten ook dit samenzijn tot een warme ontmoeting. Gelaafd in veel opzichten gingen we weer uit elkaar.

De Inspiratie/Ontmoetingsdag, deze keer met Michael erbij, met zo'n 21 deelnemers was een schitterende dag. Een enkeling had als start wat moeite met de Engelse taal en/of weerstand met een deel van de benadering van het LLF werk. Des te meer is het bijzonder dat uiteindelijk ieder zich persoonlijk op zijn eigen wijze vooral in de veiligheid van het werken in kleine groepjes van 3 kon tonen, maar ook in de grote groep. Zonder elkaar van tevoren te kennen, merk je dat, door het delen van pijnlijke en mooie ervaringen je je binnen een dag met elkaar verbonden kunt voelen. En weer positieve energie opdoet.

Heel gezellig en intiem was het etentje in Woudrichem met Michael en ons LLF team. Michael vroeg door naar hoe onze vaders waren. Zo hoorden we 'levensverhalen' van elkaar. De zondag direct hierop volgend was het ook Vaderdag! Heeft dit ons wellicht geïnspireerd?

De wijn was overigens ook lekker!

Michael heeft opnieuw mensen geraakt en geïnspireerd en dat als 82 jarige kosmopoliet. Niet gek!

De komende tijd

Met de kennis en steun van Corien Meijvogel -met Theo Nater op de achtergrond-, hebben we de eerste stappen gezet om een Nederlandse LLF website te 'bouwen'. Natuurlijk wordt deze gekoppeld aan de Amerikaanse.

Onze intentie is om voor het einde van dit jaar formeel een Stichting te zijn. Hajo van Hasselt zet de eerste stappen op dit pad, gesteund door Herman Verweij. 11 september een avond met artsen in Amersfoort.

Gepland zijn verder een workshop met Michael Murphy 15, 16 en 17 november en een inspiratie/ ontmoetingsdag op 1 december in Andel. Ook een workshop in Ierland in mei 2014. Deze is bedoeld als 'werkelijk zijn laatste Ierland-farewell workshop'. Voor meer informatie lees elders in deze nieuwsbrief het bericht van Michael, waarin hij ons ook vraagt om voor november hem te laten weten of je gaat deelnemen.

Welkom dus en 'zegt het voort'

De negen maanden cursusgroepen dienen opnieuw nog wat meer vorm te krijgen. Mocht je je nog niet opgegeven hebben, voel je vrij je aan te melden of om informatie te vragen via ons mailadres. Bosco van der Linden helpt ons vanuit zijn specifieke kennis en kunde met het redigeren van de Nederlandse teksten om de groepen op te starten.

Contacten onderhouden we met Roemenie, België en natuurlijk de USA.

Ja, we zijn een enthousiaste groep mensen die zich inzetten voor het LLF project, een Liefdevol Leven leiden in Nederland.

Victoria Annegarn,
namens LLF Nederland organisatie



EEN DROOM EN EEN SCHILDERIJ..... UNIVERSEEL?

In een LLF workshop in oktober 2012 vertelt een deelnemster haar droom over een dolfin en walvissen. Michael zag dit als een schitterende universele droom. Later thuis was dit de inspiratie voor een andere deelnemster, Maura de Moor, om een prachtig schilderij van een dolfin te maken. De foto hiervan stuurde Maura ons toe.

My dream

As you know I live in Leiden, an old university town with a lot of canals and water running through it. In my dream I am standing on the 'bank' of one of the canals in Leiden. It was quite a broad canal with a bend to it. The bottom of the part of the canal that I was facing had very white sand. The type of sand you see on tropical beaches. Therefore the water above the sand was crystal clear (the water further on in the canal was not so clear but like 'normal' canal water). When I looked at the transparent water, I saw dolphins swimming and playing in the water and later on also two whales slowly appeared. I felt delighted, excited, joyful and very happy but also impressed to see these beautiful creatures! I also felt a bit worried for the whales, since I thought that maybe they would not have enough space in the canal.

Then, when I looked to my left, I noticed that my husband was walking in front of me on the bank of the canal, with his back towards me. He was looking to the left (not in the direction of the canal with the whales and the dolphins). At the same time, one of the dolphins gracefully jumped out of the water and landed on its belly next to my husband. He made a slide on its belly and then slipped into the clear water again. At the same time when that was happening, I shouted to him: LOOK, LOOK to your right at the dolphin!! But he did not and kept on looking to his left. I had mixed feelings when this all happened: I felt very excited and amazed about the dolphin jumping out of the water, but also I wanted my husband to see the dolphin. So there was disappointment as well that he did not look to his right to witness the playful dolphin.

After that I cannot remember my dream any further.

VRIJPLAATSGROEP IN DIEREN 2013 - 2014

In Dieren (tussen Zutphen en Arnhem) is sinds twee jaar een vrijplaatsgroep actief waar plek is voor 2-3 extra deelnemers.

Een vrijplaatsgroep is een groep waar de **Talkingstick** rondgaat zoals velen kennen van de Murphy workshops. Kenmerk van het werken met de Talkingstick is dat iedereen op zijn beurt de gelegenheid krijgt zijn ervaringen, innerlijke roerselen enzovoort te delen met de anderen waarbij hij/zij niet wordt onderbroken en de tijd krijgt die nodig is. >>



Je spreekt vanuit je hart, vanuit jezelf, waarbij de groep aandachtig luistert en de spreker niet onderbreekt. Als de spreker is uitgesproken geeft hij de Talkingstick door aan zijn buurman/vrouw. Er is dus (bewust) geen discussie, hooguit kort aan het eind van de avond.

Praktische informatie

De avond begint om 20.00 uur en eindigt om 22.00 uur.

In 2013 **3 keer** (derde donderdag van okt/nov/dec)

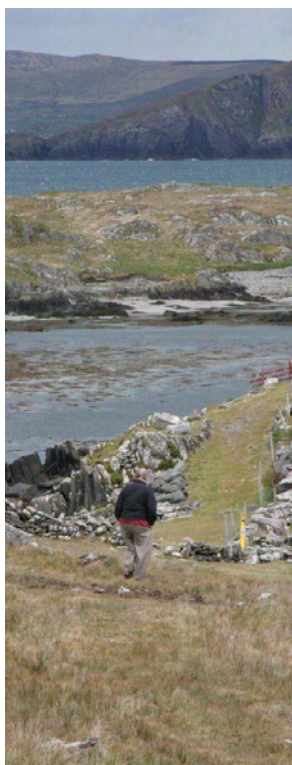
In 2014 **4 keer** (op woensdag in feb/mrt/apr/mei).

Voor informatie bel of mail *Frans Reynders*, reyndersfl@hotmail.com, tel: **0313 750672**

BERICHT VAN MICHAEL MURPHY, MET AANDACHT VOOR WERKELIJK ZIJN ALLERLAATSTE WORKSHOP IN IERLAND

My dear LLF Friends in the Netherlands, Belgium, and elsewhere,

Another newsletter is about to emerge, and I want to add my love and greetings. Also, I want to tell you some of my thoughts about LLF and other things, and seek your help.



Victoria, Herman, Maria, and Hajo have done great things in NL, and we had a wonderful time meeting a group in Andel and also had a workshop there as well as a talk to a great group nearby. I will be returning to Andel in early November of this year.

I also facilitated another in the long series of 'Last Workshops' in Ireland in May, and there was much magic that we evoked together, particularly the amazing discovery by Tjits about Gazing!

I am so very fortunate to have reasonable good health, and also more love from both within and without than I have ever experienced! But I really do understand that I must let go of Dzogchen Beara, amongst other things, and the beautiful people associated with it as well as the inspiring Beara Peninsula with its storms and rain and sheep and its ever Hungry Hill and the wind and the Soulful Sea.

I said goodbye in May, but I will return one last time if there is enough interest in a Farewell Gathering/ Workshop! So I need your help and ask each one of you to let me know (mmurphy103@gmail.com) if you and/or others around you are interested in a gathering in Dzogchen Beara approx May 12-18 2014. There are many administrative changes occurring at DzB, and I need to tell them by early November if we will be coming. **I will only say 'yes' or 'no' after hearing from you. Please send me an email!** (Graag voor 5 November reageren)

So, dear people, love and blessings to you, and keep gazing, for only then do we see what we need, and only then can we stop 'Waiting for Godot!' because we understand she is in us! Perhaps I will see some of you in November, and perhaps some of us will gather in Ireland in May.

Whatever happens, Love be With You, *Michael*

Liefde Verlies + Vergeving

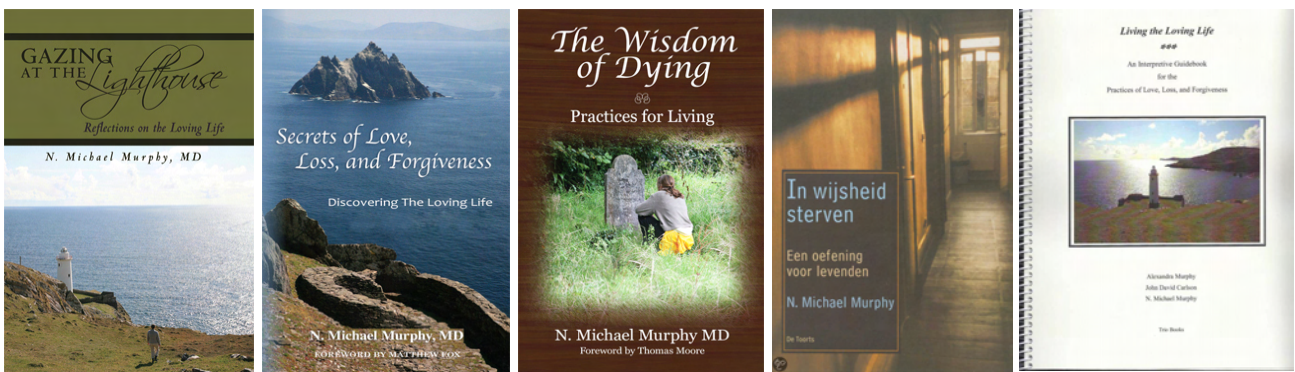
nieuwsbrief

september 2013 - #6

BOEKEN MICHAEL MURPHY

Op dit moment zijn de boeken alleen nog via de Verenigde Staten te betrekken. Info op de website www.lovelossforgiveness.org.

We zijn bezig de boeken die Michael Murphy schreef in Nederland ter beschikking te stellen. Dit omdat de verzendkosten vanuit de Verenigde Staten ongeveer net zo hoog zijn als de boekenprijs zelf. We onderzoeken momenteel de print-on-demand mogelijkheden. We verwachten dat dit rond november mogelijk zal zijn. Informeer ernaar per mail. Eind dit jaar hopen we via de website LLF Nederland bestellingen mogelijk te maken. >>



Het betreft de volgende titels:

- **Gazing at the lighthouse - reflections on the loving life**

ISBN-10:0-9845966-2-3 € 13

- **Secrets of Love, Loss and Forgiveness**

ISBN 978-0-9845966-0-07 € 17

- **The wisdom of dying - Practices for living**

ISBN 0984596615 € 17

- **In wijsheid sterven** - De nederlandse vertaling hiervan - is niet voorradig.

We zijn met Michael in overleg over heruitgave of ook print-on-demand.

- **Living the Loving Life -**

an Interpretive Guidebook for the Practices of Love, Loss and Forgiveness.

Dit werkboek is verkrijgbaar bij deelname aan een 9-maanden cursus.



MICHAEL MURPHY EN ZIJN...

Love Loss and Forgiveness: Living the Loving Life Liefde Verlies en Vergeving: Een liefdevol leven leiden

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. >>

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

september 2013 - #6

Zeventien jaar lang heeft hij familiebijeenkomsten 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 voorvaderen in Ierland, en verwerkte zijn ervaringen tot een methode die ieder die daarvoor open staat kan helpen een meer liefdevol leven te leiden.



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. 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 zonder oordeel of advies.

Inmiddels heeft hij Ierland weer vaarwel gezegd om in Amerika dichterbij de buurt van zijn kinderen te kunnen zijn. Met enige regelmaat geeft hij workshops in de USA, Nederland, Roemenië en in mei 2014 - bij voldoende belangstelling - werkelijk voor het laatst een workshop in Ierland.



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, Victoria Annegarn, Maria Bosman, Maura de Moor, Douwe Wielinga en PBDesign

Correspondentie en bijdragen graag naar: llfnederland@gmail.com

Voor meer informatie www.lovelossforgiveness.org