

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

mei 2012



IN DEZE UITGAVE

- Zondag 10 juni in Andel
- Michaels 'laatste' workshop
- De kracht van een 9 maanden groep
- Ervaringen van enkele deelnemers
- De essentie van het LLF programma
- Bijdrage van Michael Murphy
- Twee nieuwe boeken uitgegeven

*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.*

ZONDAG 10 JUNI iedereen welkom in Andel!



Zoals aangekondigd in de vorige nieuwsbrief zal op 10 juni aanstaande een LLF bijeenkomst gehouden worden in het prachtige dijkhuis van Victoria Annegarn aan de Hoge Maasdijk 50 in Andel. De bedoeling is om twee keer per jaar een LLF bijeenkomst te houden. Het doel is om elkaar te ontmoeten en te inspireren om het LLF gedachtegoed in onszelf en in Nederland levend te houden. Ook zullen enkele oefeningen gedaan worden die ontleend zijn aan het LLF werk van Michael Murphy.

Programma

- | | |
|-----------|--|
| 12.00 uur | broodje, koffie/thee en ontmoeten; graag uiterlijk 12.15 uur aanwezig zijn |
| 13.00 uur | praktisch momentje |
| 13.10 uur | korte oefeningen om 'aan te komen' |
| 13.25 uur | talkingstick ronde met aansluitend korte oefening |
| 15.00 uur | pauze |
| 15.25 uur | kort intro en daarna oefening op LLF-wijze. |
| 16.30 uur | talkingstick ronde / mededelingen over LLF Nederland |
| 17.15 uur | eenvoudig souper |

Afronding van de dag ca. 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: € 12,50 (voedsel/drinken/gebruik ruimtes). Extra is welkom voor bijdrage LLF.

Meer informatie Victoria Annegarn 0610 901 465 / 0183 441383 of
Maria Bosman 030 6913008 / 0620 568 723

Opgeven Graag per email: llfnederland@gmail.com

Michaels 'laatste' workshop?!

Bestaat er zoiets als een laatste LLF Workshop? Voor Michael niet. Hij besloot na een prachtige week in Dzogchen Beara dat het programma te mooi is om te stoppen.



We startten op zondagmiddag met een prachtig internationaal gezelschap. Met 15 deelnemers had de groep de perfecte samenstelling. Niet alleen qua aantal, maar ook qua verdeling man/vrouw was het bijna half/half.

Zondagmiddag begonnen we in een winderig maar prachtig zonnig Ierland vrij snel met een eerste Talking Stick ronde, al snel gevolgd door de formatie van 5 trio's. De Mortal, de Soul en de Spirit in wisselende samenstelling mochten hun ergste verlies met elkaar delen. Het diner rond 7 uur 's avonds was een culinair hoogtepunt waarvan er nog vele volgden. Ontbijt, lunch en diner werden keer op keer tot een waar feestje dankzij een super kitchen staff onder leiding van de altijd vrolijke en aimabele Maureen en de koks Dave en Ann.

De daarop volgende dagen werden gevuld met vele Talking Stick rondes en Trio's waar Liefde Verlies en Vergeving de kern vormden. Maar daarnaast ook een ruige wandeling met aansluitend een Pint in de pub met het mooiste uitzicht van Ierland, een bijeenkomst met Teddy, de belangrijkste storyteller van Castletownbere, natuurlijk een bezoek aan McCarthy's, dé Pub van Castletownbere, Derreen Gardens, de mooiste tuin van Ierland en diverse andere activiteiten waar alleen maar superlatieven voor bestaan. Kortom het werd een magische week waarin iedereen een stukje dichter is gekomen bij het verwerken van de 'issues' van het leven.

Dus, was dit nu werkelijk de laatste keer? Lees er meer over in de volgende editie, maar Michael was weer zo enthousiast dat het verstandig is alvast een plaatsje te reserveren voor mei 2013!

De kracht van een 9 maanden groep



Zoals ook al in de vorige editie van deze nieuwsbrief stond vermeld heeft Michael Murphy de oefeningen van zijn workshop verwerkt in een Guidebook. Daarin is de handleiding vastgelegd voor een groep van negen deelnemers die gedurende negen maandelijkse bijeenkomsten alle oefeningen doorlopen. Omdat het programma zich uitstrekt over 9 maanden is het zeker zo effectief als een workshop van een kleine week. Michael zelf acht de deelname aan een negen-maanden groep zelfs essentieel voor het werkelijk ervaren van de 'magie' van het Love Loss and Forgiveness programma.

Hieronder enkele reacties van deelnemers aan zo'n 9 maanden groep

Irene Schreuder, initiator van enkele 9 maanden groepen formuleert het als volgt:
'Michael ziet het 'Love, Loss and Forgiveness' project als een vuurtoren in ons turbulente bestaan. Een navigatie systeem dat ons helpt ons leven meer in verbinding met onszelf te leven. Verbonden met datgene, dat diep van binnen in ons leeft. Het is een proces, dat de negen maanden cyclus zichtbaar maakt. Kwetsbaar zijn en de ander uitnodigen ernaar te kijken, binnen een groep van negen mensen. De drietallen, waarin doorgaans -niet voor de buitenwereld zichtbare- gevoelens worden gedeeld, geven inzicht, begrip en liefdevolle aandacht. Een leidraad om vanuit vertrouwen verder te gaan. En ook een aanzet om elkaar regelmatig te ontmoeten, elkaar en onszelf te verstaan. Zo heb ik het ervaren. Lieve groet, Irene.'

A, de pleegzoon van Victoria Annegarn nam met zijn vrouw W deel aan een 9 maanden groep. Hieronder beschrijven zij afzonderlijk hun ervaring.

A LLF 2009-2010

'Samen met mijn vrouw W hadden we besloten om deel te nemen aan de LLF cursus, geïnspireerd door de verhalen van mijn pleegmoeder die deel had genomen in zowel Ierland als in Roemenie. Naast mijn pleegmoeder, die een van de drie cursusleiders was, waren er in onze negen maanden groep ook vrienden van mijn pleegmoeder aanwezig, die ook mij bekend waren.

Een bijzonder begin, met in de eerste sessie de 'Gaze' in de spiegel, waar ik over mezelf vertelde aan een wild vreemde en een getuige en tijdsbewaker was van andermans verhalen. Het aanhoren zonder te reageren was mij vreemd, maar comfortabel om liefdevol te kijken en luisteren naar de verhalen. Verbazingwekkend was het voor mij, wat ik zelf vertelde. Ook al bereidde ik mij voor, er kwam altijd een net iets ander verhaal uit mijn lijf dan ik had gedacht. Dit gebeurde eigenlijk tijdens elke sessie en werd langzamerhand steeds vertrouwder.

De sessie waarbij we familieleden of vrienden mochten meebrengen was een ander bijzonder moment tijdens de negen maanden cursus. Ik had mijn oudere broer gevraagd om deel te nemen. Tijdens onze sessie bleek dat we beiden liefdevol jaloers en trots op elkaar zijn en ook op onze jongste broer. We hebben een roerige jeugd gehad waarbij we onze beide ouders en onze oudste broer hebben verloren. We zijn dan ook ontzettend blij met elkaar en vooral bevriend, omdat we elkaar echt leuke lieve mensen vinden, waar we graag bij in de buurt zijn. Ondanks dat we dit altijd al voelden hadden we het nooit naar elkaar uitgesproken.

LLF heeft mij laten zien dat ik kan en mag vertellen wat in mij om gaat en dat ik niet altijd hoeft te reageren, maar liefdevol, stil en aandachtig mag luisteren. Een kracht die me nog altijd verbaast en vaak een bijzonder moment creëert. De simpele houding van liefdevol vertellen en luisteren heb ik eerder ervaren aan het sterfbed van familie, maar het kan inderdaad ook in het dagelijks leven. Ik voel me meer vertrouwd met mezelf, meer zelfverzekerd en ik heb minder schroom over wie ik ben, dankzij het vertrouwen van de groep en mijn vrouw. Door de LLF cursus voelde ik me ook helemaal klaar voor het vaderschap, want op de laatste cursus dag konden we de groep vertellen dat we in blijde verwachting waren van ons eerste kind.'

'De negen maanden cursus love, loss and forgiveness was voor ons een voorzetting om ons zelf te ontdekken en beter te ontdekken hoe de ander in het leven staat. Voor ons huwelijk hebben we vanuit de kerk eerst deelgenomen aan een 'pre-marriage course', waarin we de aanstaande 'huwelijkse perikelen' bespraken.

Een paar maanden na ons huwelijk startten we met de LLF cursus op een roze wolk met als eerste sessie de 'talking stick' ronde. Een bijzondere ervaring om getuige te zijn van de verhalen die werden verteld door onze groepsleden, maar ook verbaasd over wat we zelf deelden met de groep en dat voor een eerste keer.'

De deelnemers waren veel ouder dan wij, hebben meer levenservaring en zaten meer in het gevoel van Loss and Forgiveness, waar wij in de Love van ons kersverse huwelijk zaten. Het was geen belemmering, maar een toevoeging dat al deze gevoelens naast elkaar kunnen en mochten leven, zonder elkaar het te misgunnen, werd de liefde van ons huwelijk omarmd. Tijdens de autoritten naar de LLF dagen vertelden mijn vrouw en ik elkaar wat onze gedachten waren over de onderwerpen en wat het met ons heeft gedaan. We namen vanzelf de lessen in de cursus over om aandachtig te luisteren en vragen te stellen; zonder daarin te veel een mening en/of oordeel te plaatsen. Dit heeft ons dichterbij elkaar gebracht dan we hadden kunnen voorstellen. Simpelweg het praten met elkaar over verlies en vergeving gaf een verdieping in onze verbintenis zonder van de roze wolk te vallen.

Op de laatste cursusdag konden we aan de groep het blijde nieuws vertellen dat we in verwachting waren van ons eerste kind. Voor ons kon het geluk niet op! De blijdschap in de groep was hartverwarmend en bijzonder. Op weg naar ons ouderschap hebben we veel met elkaar gepraat en gefantaseerd, waarbij we de lessen van LLF ongemerkt toepasten. Een mooie tijd waarbij we onze zomervakantie hoogzwanger door hebben gebracht in Frankrijk met een overnachting bij deelnemers uit de LLF groep. Na 2 jaar is grotendeels de inhoud van de cursus vervaagd, maar is de simpele opdracht om te vertellen, aandachtig naar elkaar te luisteren en elkaar liefdevol 'aan te kijken'. 'to gaze' ons bijgebleven. Het lukt niet om het altijd toe te passen, maar het is meer van ons geworden dan het daarvoor was. We zijn er uiteindelijk achter gekomen dat we elkaar echt heel erg liefhebben!!"

Ben je van plan een 9 maanden groep op te starten of zou je graag willen weten waar er een start, meld je belangstelling even bij llfnederland@gmail.com !

Michael Murphy en zijn Love Loss and Forgiveness programma



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 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 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.



Een bijdrage van Michael Murphy (april 2012)

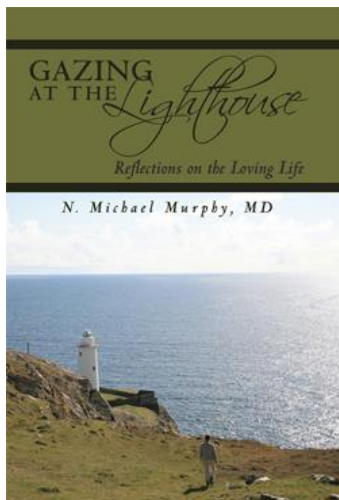
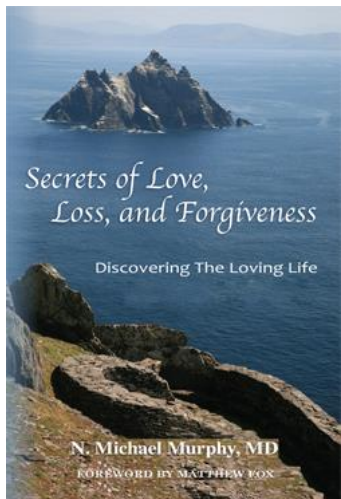
To my Dutch and Belgian friends, known and unknown:

Love and greetings to you! I am writing this in Albany, NY, but next week I will be at Dzogchen Beara, and the following week in Antwerp at the wedding of my oldest "grandchild" Annelies, daughter of Jan and Magda. It is wonderful that we can adopt anyone just by asking, and I want you to know that I am up for adoption! Victoria and Douwe have been working hard with the help of others including Maria and Hajo (and I will see them all at Dzogchen Beara) to create a newsletter and an organization for people interested in LLF. Please support them, for without you there is nothing. We now have an organization in the US, and I hope that we will

*make linkages with you through the website and in other ways. This is exciting work (or play) as you know, and it really is helpful in our struggles to live more loving lives, but unless you become involved, LLF will have no life. May the Blessings of Love be upon you. Contact me any time **mmurphy103@eircom.net** and website **www.lovelossforgiveness.org** and remember, we can adopt one another!
With love, Michael*

Secrets of loss, love and forgiveness en Gazing at the lighthouse

Twee nieuwe boeken van Michael Murphy



In oktober 2011 zagen twee boeken van Michael Murphy het licht: *Secrets of Loss, Love and Forgiveness* en een tweede - dunner - boekje: *Gazing at the Lighthouse, reflections on the loving life*: korte overpeinzingen over b.v. 'the Gaze and the Look': 'the Love of a child', 'the Illusion of Knowing', 'to do or not to do' en nog 45 andere hoofdstukjes.

Het belangrijkste boek, *Secrets of LLF* met een voorwoord van Matthew Fox en een ruime inleiding van Michael, bevat drie delen met diverse hoofdstukken, waarin het huidige gedachtegoed van Michael ruim aan bod komt.

Bestellen: via Amazon.com en op

www.livingthelovinglife.com is ook de uitvoerige hoofdstukindeling te lezen.

Met vriendelijke groet, *Frans Reynders*

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.



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, Maria Bosman, Herman Verweij, Victoria Annegarn, Irene Schreuder, Douwe Wielinga en Frans Reynders

Correspondentie en bijdragen graag naar: llfnederland@gmail.com

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