

Liefde Verlies + Vergeving

oktober 2021 #11



Deze Nieuwsbrief en eerdere versies staan op onze website LLFnederland.nl

IN DEZE UITGAVE

- Uitnodiging workshop LLF 13 november 2021
- In Memoriam Michael Murphy 28 februari 1931 - 5 juni 2018
- Herdruk van In wijsheid sterven: Michael Murphy
- Guidebook Love Loss and Forgiveness is in vertaling genomen
- Gastenverblijf achter de dijk

LLF verder op weg.....de zomer is ten einde, de herfst laat zich al voelen en hier dan ook de Nieuwsbrief.

De wereld om ons heen doet een appèl om ons te bezinnen op wat wezenlijk is voor ons. Niet alleen de zorgen over de aarde, maar ook het welzijn van eenieder en de toekomst van onze jeugd baart menigeen zorgen.

In deze Nieuwsbrief gedenken we Michael Murphy en zetten we hem daarmee ook in het licht.

Leuk ook om te melden dat er belangstelling voor de eerder aangekondigde workshop in november is. Het gaat nu om een ééndaagse workshop, meer info hierover in deze Nieuwsbrief. Een deelnemer omschreef het eens ongeveer als volgt: juist het samen doen bleek voor mij achteraf de grote kracht van deze workshop; liefde vergeving of verlies zijn interessant om een boeiende lezing over te krijgen, maar hoe doe je dat nou? Van harte uitgenodigd! en zegt het voort.

Liefde Verlies + Vergeving

oktober 2021 #11

Op weg! LLF workshop

Liefdevol Leven Zin

om te ontdekken wat deze workshop voor jou kan betekenen?

**Deze tijd vraagt veel van ons,
Brengt het ons ook bij wezenlijke thema's?**

**Zaterdag 13 November 2021 in Andel (N.Br)
10.00 uur – 19.30 uur**

LLF en werkvormen

Helend?

Je verdiept je in thema's als Liefde, Verlies en Vergeving. Je oefent om in het hier en nu meer liefdevolle aandacht voor jezelf en anderen te hebben. De werkvormen, ontwikkeld door de Iers-Amerikaanse psychiater Michael Murphy, zijn net zo simpel als intrigerend en kenmerken zich door onvoorwaardelijke aandacht met ruimte voor humor, kunst, natuur. Je ontdekt de kracht van het luisteren naar elkaars verhalen zonder oordeel naar jezelf en de ander.

Jouw levenspad en LLF

Magisch?

De praktijk wijst uit dat een LLF workshop helpt om met meer compassie en tevredenheid naar jezelf en anderen te kijken. Wat zich van binnen roert, mag naar buiten komen zonder dat hier een oordeel over geveld wordt. Dit geeft energie en maakt je meer vertrouwd met jezelf. Deelnemen kan ertoe leiden dat je nieuwe keuzes maakt of eerdere herbevestigt. Je kunt steeds opnieuw je koers bijstellen, zowel in werk als privé. LLF reikt je handvatten aan om je levenspad licht en waardevol te vervolgen, in verbinding met jezelf en anderen.

"Wij hebben energie nodig om te leven, en als die energie er is in de vorm van liefde, zullen we een betekenisvol leven leiden", Michael Murphy.

Begeleiding

Victoria Annegarn en Maria Bosman.

Victoria en Maria zijn therapeut respectievelijk arts.

Maar wat hen verbindt zijn niet zozeer de beroepsmatige achtergronden, maar vooral het mens-zijn en met name de kracht van LLF in ruime mate hebben ervaren.

Herman Verweij, de keukenprins, verzorgt de inwendige mens.

Locatie

De workshop vindt plaats in het prachtige dijkhuis aan de
Hoge Maasdijk 50 in Andel, Noord Brabant

Datum

Zaterdag 13 November om 10 uur en eindigt om 19:30
Welkom vanaf 9:30 uur, koffie en thee staan klaar.

Liefde Verlies + Vergeving

oktober 2021 #11

Eten en drinken

Natuurlijk wordt er gedurende deze dag voor eten en drinken gezorgd.

Kosten

95 euro, over te maken op rek.nr. NL54 TRIO 0197956181 t.n.v. LLF Nederland Driebergen ovv workshop 13 november 2021. Voor wie dit bedrag een bezwaar is: dit mag geen belemmering zijn om te komen. Neem dan contact met ons op.

Informatie en aanmelding www.LLFNederland.nl of tel.06-1090 1465 Aanmelden met naam en telefoonnummer kan tot zaterdag 30 oktober.



Andel aan de Afgedamde Maas

INTRO OP IN MEMORIAM MICHAEL MURPHY

Niet elke lezer heeft Michael Murphy, de inspirator van het LLF-project, persoonlijk ontmoet. Het is inmiddels alweer 3 jaar geleden dat hij, op 5 juni 2018, is gestorven. Alsnog willen we middels een IN MEMORIAM Michael hier gedenken.

Dit IM is door het bestuur geschreven, waarbij teksten van ons zijn vervlochten met teksten van hemzelf, met bijdragen die na zijn dood zijn ontvangen en ook met bijdragen die mensen schreven in het vriendenboek: *A tribute to Michael*, dat hij in september 2017, negen maanden voor zijn heengaan, ontvangen heeft. Er waren in Driebergen en Rotterdam ontmoetingsdagen georganiseerd met Michael, waarin hij het boek in ontvangst nam en er dank gesproken werd, en afscheid genomen. Michael keek met voldoening terug op deze dagen, en met het boek was hij verguld, hij toonde het aan ieder die bij hem kwam en gaf veel exemplaren weg.

IN MEMORIAM MICHAEL MURPHY

28 FEBRUARI 1931 - 5 JUNI 2018



De biografie van Michael is er een van weinig feiten voor ons. Bij specifieke navraag wilde hij die wel geven. Maar al snel verlegde hij zijn aandacht naar het zielegebied van het leven, de verhalen, wat hij beleefde.

Michael Murphy werd geboren in Manchester, Engeland. Er was in ieder geval één broer, jonger dan hij, in het gezin. Deze overleed rond het jaar 2005, door een vliegtuigongeluk, op de terugweg van een bezoek aan Michael, nadat ze elkaar zeer lang niet hadden gezien.

Zijn vader was huisarts. Van zijn moeder beschrijft hij de grote humor die zij bezat en die hij van haar meegekregen heeft. De anekdote die daar dan bij hoorde was de situatie waarin een Jehova bij haar aanbelde en vroeg: Have you found Jesus? Waarop moeder

antwoordde: Have you lost him? Zijn moeder had een alcoholprobleem dat zijn jeugd erg kleurde. Rond zijn zesde wordt hij naar kostschool gestuurd; een diep-ongelukkige tijd beleefde hij daar, vol van angsten. De katholieke kerk was erg bepalend en onderdrukkend voor zijn jonge ziel. Vreugde beleefde hij wel aan de zang tijdens de missen.

Hij vertrekt naar Ierland voor zijn medische studie en in 1961, met inmiddels drie kinderen emigreert het gezin naar de Verenigde Staten, waar nog twee kinderen worden geboren. In Amerika wordt hij tot psychiater opgeleid en zal hij uiteindelijk het St Peter's hospice dienen als medisch directeur gedurende 17 jaar. Zelf zegt hij hierover:

"The 'I'-dentity I acquired from birth is a stewpot of words, statistics, and descriptions of what I do and have done. It is from these 'facts' that I am 'known', and they contain some grains of truth. But this is not me. 'Me' was born as an original blessing: a loving being whose soul began to warm up when 'I' was almost 40 and entered the hermetic underworld of Hospice. There, I was taught about love and loss by patients, their families, and staff, and 'I' began to be 'Me. After seventeen years in the Hospice, my journey continued with the Love, Loss, and Forgiveness Project, and all of us on that camino taught and encouraged each other to expose and share our inner loving beings. The Latin word for Me is 'Me-us'- my loving being interacting with and belonging to the loving being of others. Meus is love, and love is the only meaning of life."

Liefde Verlies + Vergeving

oktober 2021 #11

De "I(k)"-dentiteit die ik van mijn geboorte af heb meegekregen is een hutspot van woorden, statistieken, en beschrijvingen van wat ik doe en heb gedaan. Het is door deze "feiten" dat men mij "kent", en daar zit ook wel een greintje waarheid in. Maar dit is niet wie ik ben. "Ik" werd geboren als een unieke zegening: een liefhebbend wezen wiens ziel begon op te warmen toen "Ik" bijna 40 was en de hermetische onderwereld van het Hospice binnenging. Daar leerde ik over liefde en verlies - van patiënten, hun families en de staf - en "Ik" begon "Mijzelf" te worden. Na zeventien jaar in het Hospice ging mijn reis verder met het Love, Loss and Forgiveness-project, en wij allen op die camino leerden en moedigden elkaar aan om ons innerlijk liefhebbende zelf te laten zien en met elkaar te delen. Het Latijnse woord voor Mijzelf is "Me-us", mijn liefhebbende zelf ("me"- ik) in interactie met en behorend tot de liefhebbende zelf van anderen ("us"- wij). Meus is liefde, en liefde is de enige zin van het leven.

De vele jaren na het hospice reist hij over de wereld om zijn Love, Loss and Forgiveness- project uit te dragen en intussen voortdurend te vernieuwen. Hij heeft dit werken, het doen van de workshops, net zo hard nodig als de deelnemers zelf, zegt hij. En het is ook voelbaar. Michael is onvermoeibaar, struikelend en opstaand, deelnemer op de pelgrimstocht van liefde en acceptatie. Hij heeft zeer velen geraakt en is voor velen ook levensbepalend geweest. Enkele prachtige beschrijvingen die mensen gaven:

I have wonderful memories:

*Your friendly loving face,
Your smile,
Your big, elegant, dancing and connecting hands,
Your passion in action,
Your wisdom anchored in your beautiful heart,
A friend that I have not seen for such a long time,
Our guide from here to eternity and backwards.
Yes, dear Michael, you really have supported me
in finding more meaning in my life. (Fred Matser)*

Ik heb prachtige herinneringen:

*Je vriendelijke, liefhebbende gezicht,
Je glimlach,
Je grote, elegante, dansende en verbindende handen,
Je passie in actie,
Je wijsheid verankerd in je mooie hart,
Een vriend die ik al zo lang niet gezien heb,
Onze gids van hier tot de eeuwigheid en terug.
Ja beste Michael, je hebt me werkelijk geholpen
Om meer betekenis in mijn leven te vinden.*

You showed me how to introduce yourself as an instrument by telling the stories of your life or by reflecting on your own feelings. Always balancing between seriousness and lightness, a smile and a tear and with your own wisdom. (Jacinta van Harteveld)

Je hebt me laten zien hoe je jezelf kan presenteren als een instrument door de verhalen van je leven te vertellen of door te reflecteren op je eigen gevoelens. Altijd balancerend tussen ernst en lichtheid, een glimlach en een traan, en met je eigen wijsheid.

Liefde Verlies + Vergeving

oktober 2021 #11



Michael is my ethnic grandmother. My Italian grandmother would sit me down, offer me tasty treats and say: "eat". Michael would sit me down, offer me a mirror and say "gaze". Being a slow learner I have needed multiple workshops and trios to soften up my hard shell and allow others (and myself) to embrace the warm center. (George Ruta)

Michael is mijn etnische grootmoeder. Mijn Italiaanse grootmoeder zette mij op een stoel, gaf me lekkere hapjes en zei: "eet!" Michael zette mij op een stoel, gaf me een spiegel en zei: "gaze!". Omdat ik een trage leerling ben had ik meerdere workshops en trio's nodig om mijn harde buitenkant te verzachten en om anderen (en mijzelf) toe te laten tot de warme kern".

Thank you so much for giving the tools to love life, to be gentle to myself, to help others to relate to their feelings of anxiety and sorrow and face death (Gea Arentsen)

Ik ben je zo dankbaar dat je me het gereedschap hebt gegeven om het leven lief te hebben, om aardig te zijn voor mezelf, om anderen te helpen om te gaan met hun gevoelens van angst en verdriet en om de dood onder ogen te zien.

Michael heeft veel workshops gegeven en boeken geschreven waarin liefdevol leven en sterven centraal staat. Boeiend is hoe hij zijn eigen leven in het aangezicht van de dood leefde. In zijn allerlaatste levensfase was er afwisselend de overgave aan het leven, de dood en zichzelf. Hij leefde zijn eigen LLF-project en liet ons er deelgenoot van zijn. "Simple but not easy" zoals hij vaak zei. Pijnlijk en prachtig tegelijk. John, een goede vriend, omschreef het eerder als volgt:

Michael is always prepared to hold up the mirror to ask -and indeed, sometimes demand- that we gaze there, as if our lives depended on it. And indeed they do. Lately with aging and ailments, the mirror has turned towards Michael. He too, must reach in to find and to hold that magnificent man, father, boy, friend, lover of music and words, seeker of divine knowledge devoid of religious trapping, generous spirit longing to love and to be loved, and to belong.

Michael staat altijd klaar om de spiegel omhoog te houden en ons te vragen, en zelfs van ons te eisen, dat we daarin kijken met de "gaze", alsof ons leven er vanaf hangt. En dat laatste is ook

Liefde Verlies + Vergeving

oktober 2021 #11

zo. De laatste tijd, met de komst van ouderdom en kwalen, is de spiegel naar Michael gedraaid. Hij moet ook naar binnen reiken om die fantastische man te vinden en vast te houden, die vader, jongen, vriend, liefhebber van muziek en woorden, zoeker naar goddelijk kennis ontdaan van religieuze valstrikken, gulle geest die verlangt om liefde te geven en te ontvangen, en erbij wil horen.

Enkele van ons uit Nederland (Maria, Hajo, Victoria, Douwe) zijn naar de VS gereisd om met hem samen te zijn in zijn laatste levensfase. Hij was ziek en werd met de dag zwakker. Maar ook waren er uren waarin hij met alle energie die hij in zich had de talking stick-rondes organiseerde en liefdevolle, wezenlijke aandacht schonk aan ons, zichzelf en zijn nabije sterven. Er waren veel woorden, maar ook stiltes in verbinding.

Ook was hij helder en krachtig aanwezig en "regisseerde" hij deze vele uren zoals hij dat graag wilde. Hij bleef ons elke dag uitnodigen om met de hulp van de talking stick te delen wat wezenlijk voor ons was en hij deed ook het zijne. Zo verbindend en mooi, maar ook op het scherpst van de snede.

Tijdens een van deze bijeenkomsten keek hij rond in zijn huis en gaf een ieder als cadeau iets persoonlijks mee. Al had hij vaker zo gedeeld, nu ontvouwde zich dat hij er niet voldoende voor een kind van hem was geweest, dat hij hier toch nog wat mee worstelde en de aanwezige dochter ook. Doordat beiden dit in onze kring van bijna magisch samenzijn met de hulp van het ritueel de talking stick taal gaven, zag je hun liefde voor elkaar toenemen. Ontroerend hier getuige van te zijn.

Niet zo lang hierna toen wij al weer terug uit Amerika in Nederland waren, liet zijn goede vriend John ons weten: Michael is in liefdevol samenzijn met zijn kinderen overleden. John schreef dat er in zijn laatste samenzijn met zijn dierbare vriend Michael alleen maar de 'Gaze' was, liefde.

Uiteindelijk was er de volledige overgave te midden van zijn dierbaren. Vroeg in de morgen van de 5e juni 2018.

Michael was voor ons een grote inspirator, leraar en dierbare vriend. Hij leeft in ons voort door herinnering. En zoals hij zelf graag citeerde: (vrij naar Thornton Wilder):

"But soon we shall die and all memory of him will have left the earth, and we ourselves shall be loved for a while and forgotten. But the love will have been enough; all those impulses of love return to the love that made them. Even memory is not necessary for love. There is a land of the living and a land of the dead and the bridge is love, the only survival, the only meaning."

"Maar spoedig zullen wij sterven en elke herinnering aan hem zal de aarde verlaten hebben, en ook wijzelf zullen een tijdje liefgehad en dan vergeten worden. Maar de liefde zal genoeg geweest zijn; al die impulsen van liefde keren terug naar de liefde die hen gemaakt heeft. Zelfs herinnering is niet nodig voor liefde. Er is een land van de levenden en een land van de doden en de brug is liefde, de enig overleving, de enige betekenis."

Goed nieuws: Herdruk van *In wijsheid sterven*

Een van **Michael Murphy's** belangrijkste publicaties is *The Wisdom of Dying & Practices for Living*. In het Nederlands vertaald: ***In wijsheid sterven, een oefening voor levenden***. In dit boek geen droge theorieën, maar kennis, opgedane inzichten en ervaringen geardeerd met mythische en ontroerende persoonlijke verhalen.

In het voorwoord treft Thomas Moore de kern van dit boek:
"Met opmerkelijke helderheid en deskundigheid voert Mike Murphy ons van lessen over het sterven naar adviezen voor het leven. De dood, met alles wat daarbij komt kijken, is de beste leraar in de kunst van het leven en samenleven."

Dit boek schreef hij jaren geleden, nadat hij zijn hoogleraarschap klinische psychiatrie in Albany, USA vaarwel gezegd had en hij aldaar een hospice had opgezet.

Hij zag dat als we met de dood te maken krijgen, we er vaak slecht op voorbereid zijn. Uit het veld geslagen en niet wetend wat we moeten doen of zeggen, houden we onze adem in tot alles weer voorbij is, met als gevolg dat we blijven zitten met gevoelens van spijt en onopgelost verdriet. Dit leidde hem naar zijn grootste passie: verkennen van "goed leven en goed sterven." Nog steeds staan Michael's ideeën over bezielde leven en sterven in het hospice daar centraal.

Regelmatig hebben mensen aangegeven dat het volgen van een workshop van Michael Murphy en / of het lezen van dit boek baanbrekend is geweest, zowel in hun privé- als werklevens. Professionals in de zorg hebben dit boek regelmatig bij collega's aanbevolen.

Helaas moesten wij de afgelopen jaren nee verkopen wanneer wij de vraag kregen of dit boek nog te koop was. Zowel de Engelse als de Nederlandse uitgave waren uitverkocht. Toen de uitgever van De Toorts ons benaderde over een mogelijk nieuwe uitgave vanwege de vraag van een opleiding naar dit boek, waren wij als Stichting LLF heel blij. Dit was al lang een wens van ons. Verkennende gesprekken waren er al met de uitgever geweest. Toen er ook vanuit een opleiding de vraag naar een herdruk werd gesteld aan de uitgever, was een herdruk snel gerealiseerd. Dit leidde tot een boeiende communicatie met de uitgever. Er is ervoor gekozen om het boek nauwelijks naar de actuele Nederlandse situatie aan te passen.

Het zal duidelijk zijn: wij zijn verheugd dat de uitgever deze 2^{de} druk heeft willen en kunnen realiseren. Wij zijn ervan overtuigd dat het boek voor velen van grote betekenis kan zijn. Ook voor ons blijft het een bron van inspiratie. Met enthousiasme maken wij jullie dan ook attent op dit boek.

Dus lees het, praat erover met elkaar.

Het boeknummer is ISBN 9789-0602-0863-2. Het is te bestellen bij de boekhandel en kost € 22.

Guidebook *Love Loss and Forgiveness* is in vertaling genomen

Zoals eerder aangekondigd zal vanwege de belangstelling de laatste Engelse versie van het 9-maanden praktijkboek van Michael Murphy door Hajo van Hasselt in het Nederlands worden vertaald. Met de vertaling is inmiddels een begin gemaakt, we hopen hier in een volgende Nieuwsbrief meer over te kunnen melden.

GASTENVERBLIJF ANDEL van VICTORIA en HERMAN

Michael heeft menigmaal doorgebracht in het gastenhuis achter de Dijk in Andel. Michael zei dat het voor hem goed toeven was in het gastenverblijf. Hij kon zich terugtrekken/ uitrusten/ lezen/ schrijven...en hoe hij juist hier achter de dijk - below sealevel - mortal, soul, spirit kon ervaren.

Herman en Victoria willen dit gastenhuis op non-profit-basis ter beschikking stellen aan mensen die op adem willen komen. Zij zullen zelf vanuit de LLF-waarden de gasten van dienst zijn.

Meer informatie op de website van LLF of via

<https://www.llf-nederland.nl/gastenverblijf-achter-de-dijk/>

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, email-adres en eventueel andere gegevens als adres en telefoonnummer naar:

llfnederland@gmail.com

Ook als u zich wilt afmelden graag een mailtje naar bovenstaand adres.

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

Deze nieuwsbrief is tot stand gekomen met medewerking van:
Victoria Annegarn, Maria Bosman, Herman Verweij en Hajo van Hasselt
Correspondentie en bijdragen graag naar: **llfnederland@gmail.com**
Voor meer informatie **www.LLFnederland.nl**