



**DE RUGZAK**  
nieuws- en inspiratiebrief van

**IK LOOP MET JE MEE**  
verliescounsellor / wandelcoach

**Juni 2011,**

Dag lieve mensen,

Deze RUGZAK is vooral gevuld met persoonlijke ervaringen, opgedaan tijdens de retraite met Thich Nath Hanh. En er komen ook nog wat andere dingen voorbij.

Het thema is: **Geen modder, geen lotus.**

Wat kun je lezen?

ACTUEEL

WEBLOG: Geen modder geen lotus

TIPS: Hoe kan mindfulness je helpen als er verdriet, zorgen, angst in je leven is?

AGENDA: Data van stiltewandelingen en een workshop

AANRADERS: Boeken, links, een workshop van een collega

**AKTUEEL:**

Al dagenlang speelt het volgende liedje door mijn hoofd:

*Happiness is here and now, I have dropped my worries.*

*Nowhere to go, nothing to do, no longer in a hurry.*

*Happiness is here and now, I have dropped my worries.*

*Something to go, something to do, but I don't need to hurry.*

Het lijkt een simpele tekst, met een eenvoudige boodschap. Het geluk vind je in het hier en nu, leg je zorgen maar neer, haast je niet. Toch zit er een diepere betekenis achter. Het is een van de liedjes die op de **retraite met Thich Nath Hanh** vaker gezongen werd. Het was voor mij een inspirerende week, waar ik nu met een beetje heimwee aan terugdenk. Er was een vol programma; meditatie, lichaams oefeningen, loopmeditatie, bijeenkomsten met je eigen familie-groep, corvee, ontspanningsoefeningen. Het hoogtepunt van elke dag was een lezing van Thay (leraar) zoals Thich Nath Hanh ook genoemd wordt. Toch gebeurde alles in een rustig tempo, waarbij gaandeweg vanzelf mijn eigen pas vertraagde. De eerste dagen merkte ik steeds hoe snel ik geneigd was in een hogere versnelling te schakelen. In de loop van de week betrapte ik mezelf erop dat er een steeds grotere smile op mijn gezicht verscheen, ik voelde het van binnen.

Iemand zei het zo: "Ik weet niet wat er met me gebeurt, als die man begint te praten. Ik word geraakt door zijn zachtmoedigheid, de liefde en wijsheid, die uit zijn ogen straalt. Ik heb het gevoel dat hij recht in mijn ziel kijkt."

Gelukkig zijn, dat is wat we allemaal willen. Ons dagelijkse leven is geen voortdurende stroom van geluk. We hebben allemaal onze grote en kleine zorgen, verdriet, teleurstelling, pijn waar we mee om moeten gaan. Hoe kun je gelukkig zijn in het huidige moment als er een groot verdriet in je leven is, als je te dealen hebt met lijden. Geen modder, geen lotus; geen lijden, geen geluk. Dat is de boodschap van Thay. In het **blog** zal ik er meer over schrijven.

Wat een verademing was: de vriendelijkheid waarmee mensen er met elkaar omgingen. Niet dat ik in mijn leven met zoveel onvriendelijke mensen te maken heb. Helemaal niet. Maar toch. Ik realiseerde me hoe ik langzaam maar zeker helemaal open stond. Ik

merkte het aan talloze momenten waarop zomaar iets me raakte; iets in de woorden van Thay, de manier waarop een jonge Chinese vrouw helemaal vanuit haar hart een liedje stond te zingen, momenten in de loopmeditatie, een baby liggend op een bontvelletje op het gras. Vaker rolden er vanuit het niets tranen over mijn wangen. Ik heb genoten van veel spontane gesprekken met allerlei mensen. Op de site van Stichting Leven in Aandacht staan foto's van de retraite, je kunt ze [hier](#) bekijken:

Iets anders wat me raakt en bezighoudt: de **bijeenkomsten van de rouwgroep**. Afgelopen woensdag hadden we alweer de 5e bijeenkomst. Acht mensen (alleen vrouwen) met een heel verschillende achtergrond vormen samen een hechte groep, zijn heel betrokken bij elkaar, delen veel emoties en vinden herkenning bij elkaar. Er rollen heel wat tranen en op andere momenten wordt er geschaterd van het lachen. Het is fijn om dit samen met Lianne te mogen begeleiden. Ik ben onder de indruk van de power van al deze mensen.

Langzaam rijpen er bij mij plannen om in het najaar een groep op te zetten voor wat jongere volwassenen die een ouder, beide ouders, een broer of zus hebben verloren. Ik denk aan mensen in de leeftijd van 20 - 50 jaar. Uit ervaring met de depressie-lotgenotengroep weet ik, dat leeftijd geen rol speelt, het gaat vooral om de gedeelde ervaring.

### **WEBLOG: Geen modder geen lotus**

Onder in onze vijver ligt na een jaar of zeven een groeiende laag modder. Afgestorven planten, zand wat in de vijver is gewaaid, gevallen bladeren, een vergane kikker enz.. Er groeit ook een waterlelie, hij is diep geworteld in die modder. De stengel met bladeren en bloemknop groeit langzaam maar zeker naar boven, naar het licht. Als de bloem door het wateroppervlak heenbreekt, in contact komt met de buitenlucht en de warmte van de zon, pas dan gaat de knop open. Er komt een prachtige, heerlijk geurende bloem te voorschijn.

De modder is de onmisbare voedingsbodem voor de bloem. Hoe meer modder, hoe beter de lotus gedijt. De bloem staat symbool voor geluk, de modder voor het lijden dat we allemaal vroeg of laat tegenkomen in ons leven. In het verlies van mensen die ons dierbaar zijn, in teleurstelling omdat dingen in ons leven anders lopen dan we gehoopt hadden, in gekwetst worden door (gewild of ongewild) toedoen van anderen, in fysiek lijden omdat gezondheid bedreigd wordt, psychisch lijden door depressie of iets anders, lijden dat veroorzaakt wordt door angst voor wat in de toekomst misschien zou kunnen gebeuren enz..

*Verder lezen? Kijk dan [hier](#).*

### **TIPS: Hoe kan mindfulness je helpen als er verdriet, zorgen, angst in je leven is?**

- \* Neem de tijd om te stoppen, letterlijk stil te staan.
- \* Wat is er hier en nu, vandaag, wat je verdrietig, somber, boos of bezorgd maakt?
- \* Sta jezelf toe het verdriet, de angst, de boosheid, de onrust te voelen.
- \* Hoe zijn je gedachten? Zijn ze helpend, troostend?
- \* Of geven ze juist nog extra voeding aan de angst, je pijn, je bezorgdheid voor de toekomst?
- \* Kun je de tijd nemen om je lijf aandacht te geven? Bewust te zijn van wat daar om aandacht vraagt?
- \* Kun je fysiek ontspannen? Door te wandelen, hard te lopen, een ontspanningsoefening, naar muziek te luisteren, zomaar even te rusten al is het midden op de dag?
- \* Heb je ook aandacht voor hele kleine momentjes waarop je even blij kunt zijn? Door iets te zien in de natuur, door te kijken naar een kind?

## AGENDA:

### •Zomerstiltewandelingen

Ook voor de komende zomer staan er twee wandelingen op het programma, maar niet zoals gebruikelijk op zondagmorgen. De ene is s'morgens vroeg, de andere tegen de avond.

De 1<sup>e</sup> is op **maandagavond 11 juli** van 7 – 9 uur. We wandelen in de Herbertusbossen en verzamelen bij de parkeerplaats aan het einde van de Boschlaan. Na alle rumoer van de dag en zijn bezigheden gaan we op zoek naar de rust en stilte van de zomeravond. Kosten van deelname zijn € 5,-

De 2<sup>e</sup> is op **zondagmorgen 7 augustus** van 6 tot 8 uur. We lopen in bosgebied De Groote Heide en vertrekken vanaf Oudenmolen 2a in Heeze.

We gaan 'dauwtrappen' en ik hoop dat we kunnen genieten van de charme van de zonsopkomst en de frisheid van de beginnende dag. Daarna gebruiken we samen een (eenvoudig) ontbijt van thee/koffie en broodjes. Deelname aan wandeling + ontbijt daarna kost € 7,50

Wil je meelopen, dan graag even aanmelden [hier](#) via mail of telefonisch op nummer 040-2264451.

Meer info vind je [hier](#).

### •Workshop "Op zoek naar je natuurlijke kracht" op dinsdag 9 augustus van 10 tot half 5.

Wanneer ben je in je element, in contact met wie je van nature bent?

Laat je je voortdurend meeslepen door anderen of leef je vanuit je eigen hart?

Wat kan de natuur ons leren over onze kracht en onze kwetsbaarheid?

Wat zijn je natuurlijke kwaliteiten? Vaak zijn die zo gewoon voor jezelf, dat je je er niet van bewust bent.

Allemaal onderwerpen die op deze dag aan de orde komen.

**De workshop** is een mix van buiten en binnen zijn; praten en luisteren; inspanning en ontspanning; ervaringen delen met elkaar en samen stil zijn; bezig zijn met de groep en individueel een creatieve opdracht uitwerken.

#### Voor wie?

Voor iedereen:

- die op zoek is naar meer zelfvertrouwen
- die wil werken aan bewustwording en persoonlijke groei
- die behoefte heeft aan tijd voor zichzelf, even los van de hectiek van alledag.
- die zich verbonden voelt met de natuur

#### Na afloop van deze dag:

- heb je jezelf van een van een heel andere kant leren kennen
- heb je beter zicht op je kernkwaliteiten
- ben je je bewuster van je persoonlijke kracht
- weet je welke kant van jezelf meer naar buiten mag komen

**Deelname kost** € 67,50 per persoon. Hierbij inbegrepen zijn koffie, thee, vruchtensap en een heerlijke lunch. Ook de materiaalkosten. Abonnees van DE RUGZAK krijgen € 5,- korting.

Het aantal deelnemers is beperkt tot 5 mensen. Heb je interesse, geef je dan snel op! [Hier](#) vind je nog meer informatie en ook de ervaringen van eerdere deelnemers.

- **Als je een ouder, beide ouders, een broer of zus verloren hebt.**

In het najaar zal een **rouwgroep** starten voor volwassenen die een vader of moeder, beide ouders, broer of zus hebben verloren. Het gaat om volwassenen in de leeftijd van 20 - 50 jaar. Meer (voorlopige) informatie vind je hier.

- **Wandelen met lotgenoten.**

Elke eerste maandagmiddag van de maand is er gelegenheid om te wandelen samen met mensen die net als jij verder moeten na een ingrijpend verlies. Dat kan van allerlei aard zijn; het overlijden van iemand die je lief was, verlies van baan, verlies van gezondheid, relatie enz.. Al pratend, samen wandelend, luisterend naar elkaar, wordt deze middag gevuld. Het is een gelegenheid om weer eens even je verhaal kwijt te kunnen aan een buiten -staander, die uit eigen ervaring begrijpt wat er in je omgaat.

Ik zal de route aangeven, zorgen voor begeleiding in de vorm van wat kleine aanzetjes hier en daar. Er is een gezamenlijk begin, ergens halverwege een ontspanningsoefening. Na afloop drinken we samen een kopje thee.

De eerste wandeling is op maandagmiddag 3 oktober van half 2 tot half 4. Kosten voor deelname € 5,-.

Graag even aanmelden [hier](#) via mail of telefonisch op nr. 040-2264451.

### **AANRADERS:**

- **Thich Nath Hanh *Mededogen is zonder grenzen Zijn visie en zijn leven.***  
**Ton Kamphof**

Thich nath Hanh spreekt in eenvoud, sereniteit en met overtuigingskracht over vrede in onszelf en vrede op wereldschaal. Hij is een spiritueel meester, afkomstig uit Vietnam, die lijden en geweld uit eigen ervaring kent. Dit boek geeft een inspirerende impressie van zijn boodschap en visie. Het gaat over de kunst van 'leven-in-aandacht' en meditatie, over de diepe verbondenheid van alles met alles, over groot mededogen en concreet handelen, over Boeddha en Christus als broeders, over de vreugde van het 'nu' en het leren omarmen van onze woede. Een selectie van zijn mooiste gedichten en een uitgebreide levensschets zijn opgenomen.

Een indringende impressie van het leven en de boodschap van Thich Nhat Hanh.

- **Martin Bril *Het evenwicht***

Anneke Stehouwer is de weduwe van Martin Bril, die 2 jaar geleden aan kanker overleed. De man die 'rokjesdag' legendarisch maakte, schreef zich tijdens zijn leven de vingers blauw en heeft ook nog eens een enorme nalatenschap voor wat betreft geschreven werk. Om dit boek te kunnen maken kroop Anneke in het meest persoonlijk van haar overleden man: zijn computer. Daarin drukte Bril aan veel mensen in vele bewoordingen zijn dagelijkse zeer wisselende stemmingen uit. In totaal was hij van hun 20-jarige relatie 10 jaar ziek en ook zijn vrouw was eigenlijk al die tijd ziek.....

Zo vertelde Anneke Stehouwer bij PAUW & WITTEMAN aan tafel:

"Martin kon natuurlijk ongelooflijk goed schrijven en hij heeft op heel veel manieren al z'n stemmingen verwoord en die waren heel verschillend", aldus de weduwe Bril. Ze kon eigenlijk niet begrijpen dat hij niet bezig was met zijn ziekte, vrouw en kinderen, maar alleen maar met zichzelf. Hij koos zijn eigen richting: schrijven en verder niet.

Ze had Martin vaak gezegd dat hij eens een boek moest schrijven met de titel 'Het Evenwicht'. Om dat hij elke keer op zoek was naar woorden en iedere stemming anders was en wanneer je dat allemaal bij elkaar had, dan heb je evenwicht.

[Hier](#) kun je het interview zien van Pauw en Witteman met Anneke Stehouwer. Martin Bril was een bijzonder mens, zijn vrouw doet niet voor hem onder!

• **Doorleven zonder die ander - doorleven van rouw.**

Een **ontmoetingsdag voor weduwen**. De eerste 'vrouw in rouw' dag staat gepland op dinsdag 28 juni 2011 en wordt gehouden in Rheden.

Esther Cohen is naast collega-rouwbegeleidster ervaringsdeskundige. Als 44-jarige vrouw en moeder van 3 dochters werd ze volkomen onverwacht weduwe. Haar leven stond op zijn kop en ze bleef achter met heel veel vragen. [Hier](#) vind je een flyer met meer informatie.

Als je geïnteresseerd bent, kun je [hier](#) een interview lezen.

• **Sfeervol vakantiehuis te huur in Zuid-Portugal**

Als iemand nog op zoek is naar een sfeervol vakantiehuis voor 4-6 personen in het zuiden van Portugal, check deze link dan eens uit: [www.innersteps.com/nl-gastenhuis.html](http://www.innersteps.com/nl-gastenhuis.html)

Landelijk gelegen, tussen de sinaasappelbomen, slechts 5 min rijden van zee, heb ik een plekje gecreëerd waar je heerlijk tot rust kan komen. Ideaal voor een vakantie met kinderen, die heerlijk vrij kunnen rondstruinen, of voor wandelliefhebbers die de gevarieerde omgeving willen verkennen. Er ligt een map met wandelroutes klaar, die je naar de prachtige kliffen van de westkust brengen, door de authentieke gehuchtjes in de Monchique of langs de stuwmeren in het binnenland. De huurprijs is goed te doen en vluchten op Faro zijn via Ryan Air ook zeer betaalbaar. Je kunt boeken via bovenstaande link. Zonnegroet, Nanette Kant

En ik kan de gastvrouw aanbevelen!

Ook deze keer hoop ik dat er voor jou iets interessants, nuttigs in mijn RUGZAK zat. Reacties, vragen, op- of aanmerkingen zijn altijd welkom. En wil je de RUGZAK naar iemand doorsturen, houd je dan niet in!

Eerder verschenen nieuwsbrieven lees je [hier](#).

Nog een fijne zondag,  
hartelijke groet Nellie

Afmelden als abonnee kun je [hier](#) doen. Vermeld *afmelden nieuwsbrief*.