

nieuwsbrief heilig vuur

najaar 2022



hink - stap - sprong

De goede vriend van me zei laatst met een raadselachtige blik in zijn ogen: *In mijn huis zijn alleen nog maar mensen welkom die geen andere mensen buitensluiten.* Ik wilde net zeggen dat ik het helemaal met hem eens was, toen ik er opeens de dubbelzinnigheid van inzag. Wat is het toch moeilijk om echt alles en iedereen in te sluiten! Bij het schaduwwerk en het werken met systeemdynamieken, is dat vaak precies wat nodig is: pas als alles en iedereen er mag zijn, kan er rust in een systeem ontstaan. Maar dan bedoel ik ook ècht *alles* en *iedereen*! Dus ook de mensen die andere mensen buitensluiten, de mensen die oorlogen starten, de mensen die discrimineren, de mensen die zichzelf verrijken ten koste van het welzijn van mens, dier en natuur, de mensen die je pijn hebben gedaan en ga zo maar door. Iedereen hoort erbij; iets of iemand uitsluiten, staat gelijk aan het overtreden van een van de drie systeemwetten en hierdoor ontstaat er alleen maar meer scheefgroei en polarisatie. Wie of wat je uitsluit, bepaalt de dynamiek! Dit betekent natuurlijk geenszins dat je alles van de ander moet goedkeuren of toestaan. Integendeel: spreek je zoveel als mogelijk uit, terwijl je de ander tegelijkertijd blijft insluiten.

een gezin is heel als alle leden heel zijn

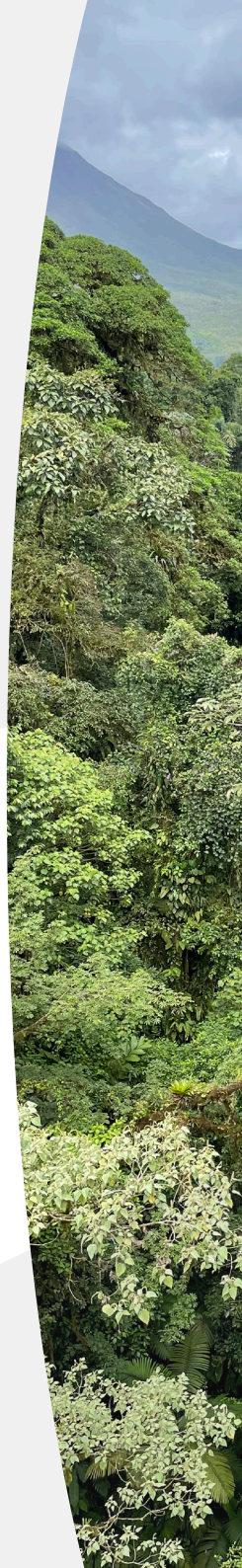
Na de nodige *hinken* en *stappen*, heb ik deze zomer een paar *sprongen* gemaakt. Wat een intens jaar was het op vele vlakken! Een van de grote sprongen die ik maakte, ging over het besluit om niet verder te gaan in de liefdesrelatie met de vader van onze kinderen. Dat had best wat voeten in de aarde en het is dan ook niet een besluit dat we lichtzinnig hebben genomen. Het is eerder de uitkomst van jarenlang onderzoeken, elkaar toch proberen te vinden en wachten, om uiteindelijk tot de conclusie te komen dat we ons als individu niet meer *heel* konden voelen in het samenzijn. En hierdoor was ons gezin ook niet meer heel. Een gezin kan per slot van rekening pas heel zijn als *alle* leden heel zijn!

Glennon Doyle schrijft hier treffend over in haar boek *Ongetemd leven**:

“Ik brandde de regel af dat een gezin alleen heel kan blijven als je de originele samenstelling in stand houdt. Voor mij is een gebroken gezin een gezin waarin de afzonderlijke leden zich in stukken moeten breken om erin te passen. (...) Ik besloot de samenstelling van mijn gezin te zien als een zich voortdurend ontwikkelend ecosysteem waarbinnen ieder lid volledig zichzelf kan zijn, kan groeien en zich vrij kan ontwikkelen en er toch altijd onderdeel van blijft. Ik was niet langer de vrouw die zich vastklampte aan de voorgeschreven gezinssamenstelling, ik klampte me vast aan het recht van ieder van ons, waaronder dat van mezelf, om tot volledige ontwikkeling te komen. We braken de samenstelling van ons gezin op in verschillende delen, maar lieten ieder lid heel.”

Ik zou het niet beter kunnen beschrijven.

* Met dank aan mijn intervisiegenoot Joyce S. die me op dit boek attent maakte.





In de *Leergang en Master Persoonlijk Leiderschap en Systeemdynamiek* citeer ik *Jung* die schreef dat we de eerste belangrijke partner in ons leven, en vaak is dat ook degene met wie we een gezin stichten (als die vreugde ons tenminste is gegeven), uitkiezen in een onbewuste poging iets voort te zetten of te compenseren uit onze eigen familiegeschiedenis. Pas wanneer we erin slagen om deze schaduwen onder ogen te komen, kunnen we de ander ontslaan van die onmogelijke opdracht om iets goed te maken wat niet aan hem of haar is om goed te maken. Als je geluk hebt, kun je daarna samen verder en is je relatie steviger en intiemer geworden. Maar het kan ook zijn dat dat niet lukt en dat je allebei aan een andere kant van de berg aan het graven was en elkaar zodoende niet meer bent tegengekomen. Wanneer je dan besluit om niet samen verder te gaan, wil dat niet persé zeggen dat de relatie mislukt is. Ik zal mijn huwelijk bijvoorbeeld altijd *succesvol* blijven noemen, niet in de laatste plaats omdat het mij heeft gebracht waar ik nu ben - met alle geleerde lessen van dien - en de fantastische kinderen die het samenzijn ons heeft geschonken. We hebben elkaar gebracht tot zover als we konden.* En natuurlijk breekt mijn hart nog geregeld in 1000 stukken en ben ik ook nog wel even bezig met het opvegen van de scherven. Vanuit mijn werk voor Heilig Vuur, weet ik als geen ander hoe belangrijk een goed rouwproces is. Dus ik stap er volop in. En tegelijkertijd gaat het leven gelukkig ook gewoon door. Het is zoals met elke polariteit: het is het verruimende *en-en* en niet het beperkende *of-of*.

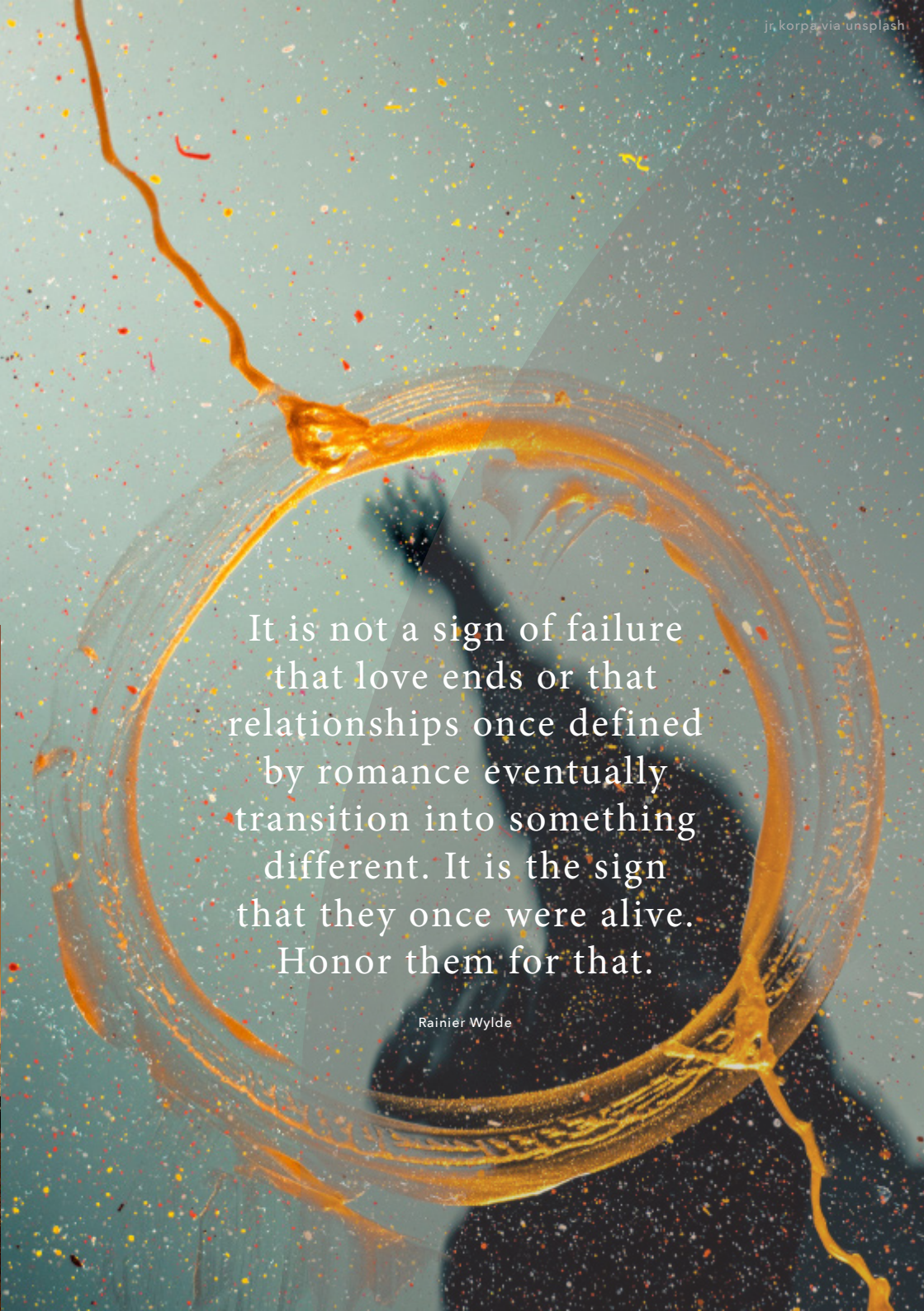
ik en mezelf: partners voor het leven

* Met dank aan mijn oude intervisiegenoot Karin K. die mij aan deze zin herinnerde.

Een belangrijk aspect bij het opbreken van een relatie is dat je, in het belang van iedereen, maar zeker in het belang van de kinderen als je die hebt, elkaar als ex-partners moet blijven insluiten met alles wat er wel en niet was. Hoe moeilijk dat soms ook is omdat je juist een weggaande beweging maakt. Ooit heb je voor elkaar gekozen en dat was niet voor niets. Zeker voor een kind is dit belangrijk. Een kind bestaat, naast uit een onvervreemdbaar eigen deel, voor een gelijk deel uit de vader en voor een gelijk deel uit de moeder. Als je je (ex) partner bijvoorbeeld zou uitsluiten, sluit je dus als het ware ook een belangrijk deel van je kind uit. Het kan goed zijn dat het kind zich dan niet meer heel voelt. Gelukkig ben ik mij daarvan, zeker ook door mijn werk, zeer bewust.

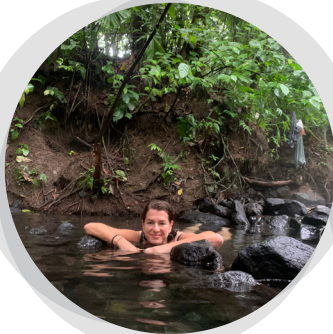
Misschien is het grootste *goud*, zoals *Jung* dat zou noemen, dat ik meeneem uit deze pijnlijke en verwarrende periode wel dat ik ten diepste heb kunnen ervaren dat ik al *heel* ben en dat ik de ander niet nodig heb om me 'aan te vullen' of iets voor me te compenseren. Ik ben gewoon een (nog) betere partner van mezelf aan het worden, zodat ik nu oprecht kan zeggen: *Ik en mezelf, we zijn partners voor het leven! Het partnerschap dat ik met mezelf heb, zal vanaf nu altijd belangrijker zijn dan de relatie die ik met een ander heb.* En dat wil niet zeggen dat ik nooit meer opensta voor een relatie. De 'huwelijksadvertentie' is alleen veranderd.





It is not a sign of failure
that love ends or that
relationships once defined
by romance eventually
transition into something
different. It is the sign
that they once were alive.
Honor them for that.

Rainier Wylde



afscheid en welkom

Deze vakantie ga ik op een Farewell & Hello Summertour en de vorm die daar voor mij goed bij past, is de hink-stap-sprong, kondigde de goede vriend me een poosje geleden aan. Hij inspireerde me opnieuw. Meestal duurt het even voordat ik snap wat hij bedoelt, maar iets in mij resoneerde direct. Dat zou mij ook goed passen, dacht ik en zo gebeurde het dat ik een reis boekte naar Costa Rica voor de drie vrouwen van ons gezin; mijn twee dochters en ik. Het werd met recht een reis van afscheid nemen en hiermee ook van welkom heten van het nieuwe. Voor al het oude dat je loslaat, komt er ruimte om iets nieuws welkom te heten. De hink-stap-sprong bleek een ijzersterke vorm, inclusief het gebruik van de voeten bij de hink, de stap en de sprong.



De reis voerde ons, niet toevallig, onder andere naar *Nicoya*, de *Blauwe Zone* van Costa Rica, een gebied waar veel inwoners ouder dan 100 jaar worden door hun specifieke levensstijl. *Dan Buettner* schrijft hierover in *Het geheim van langer leven*. Ik kwam erachter dat de geslaagde honderdjarigen in Costa Rica een duidelijk doel in hun leven hebben; ze hebben een *plan de vida*. Ze voelen bovendien dat ze nodig zijn, dat hun leven zin heeft en ze willen graag bijdragen aan het grotere geheel, aan een hoger doel. De *Nicoyanen*, die afstammen van de oorspronkelijke *Chorotegabevolking*, houden de voorouderlijke tradities nog steeds levend, wat hen, volgens eigen zeggen, in staat stelt om redelijk vrij van stress te blijven. Ze omarmen hun gezamenlijke geschiedenis en ze eren de familiebanden. Verder maken ze veel tijd vrij voor vriendschappen, ontspanning en nachtrust en leven ze zoveel als mogelijk volgens het ritme van de natuur in plaats van het ritme van de klok. Om 09.00 uur ligt iedereen op bed en om 06.00 's ochtends is het leven al in volle gang. Niet altijd heel 'gezellig', maar wel ontzettend relaxed. Andere belangrijke aspecten zijn dat zij hun werk met plezier en bezieling doen, dat ze veel lichaamsbeweging hebben (ze doen bij voorkeur alles te voet) en caloriearm, gezond eten; weinig vis en vlees, veel fruit, veel groenten en een combinatie van met kalk versterkte mais en zwarte bonen. Ik vond het erg inspirerend om dit te ontdekken en ervaren. En heel 'systemisch' ook, mam, zeiden mijn dochters.





pura vida



Wat was het fijn om in die overweldigende natuur van Costa Rica de verbinding met het 'grotere' te voelen en alle steun, troost en verdieping die dat met zich meebrengt. Na ongeveer twee weken samen reizen, was de tijd gekomen om afscheid te nemen. Niet voor altijd natuurlijk, maar beide dochters gingen springen; *het nest uit!* Als een kind het nest uitgaat, betekent dat een onherroepelijke verandering van het ouderschap en voor mij dus ook en opnieuw een *sprong*. Ik had nu de taak om de dochters, waar de zoon al eerder was uitgevlogen, met een liefdevolle, maar ook met een 'trefzekere zet' op hun 'charmante achtersten' de weelderige wereld in te laten bewegen. Zo werd de reis naar Costa Rica meer dan alleen een reis; het werd een *systemisch ritueel*, een regelrechte *initiatie* voor ons drietjes.



En waar kon dat beter dan te midden van enorm veel dieren, waarvan we het bestaan soms niet eens wisten (ooit gehoord van een *Quetzatl* of een *Kinkajou*?), de meest exotische bloemen, bomen en planten? Met jeukende muggenbulten, blaren op voeten, verbrande bikinirandjes, limoentaartjes, tranen met tuiten, emotionele uitbarstingen (vooral van mams, van mij dus), dan weer slap van het lachen, met angstige momenten waarbij we zelfs een keer werden ontzet door de politie, met flirtende taxichauffeurs, met de allerliefste jongens in de lekkerste ontbijtspot ooit, tot op het bot nat geregend, badend in sprookjesachtige *hotsprings*, met stinkende sokken die maar niet wilden drogen, in de heftige golven van de *Pacific*, met helende zonsondergangen, tijdens nachtwandelingen met spinnen, een snurkende *mamacita* (ik dus), elke dag om 06.00 wakker worden, alle drie dezelfde ring kopen... en ga zo maar door... ?! Het werd een onvergetelijke reis na een intens jaar voor ons allemaal.

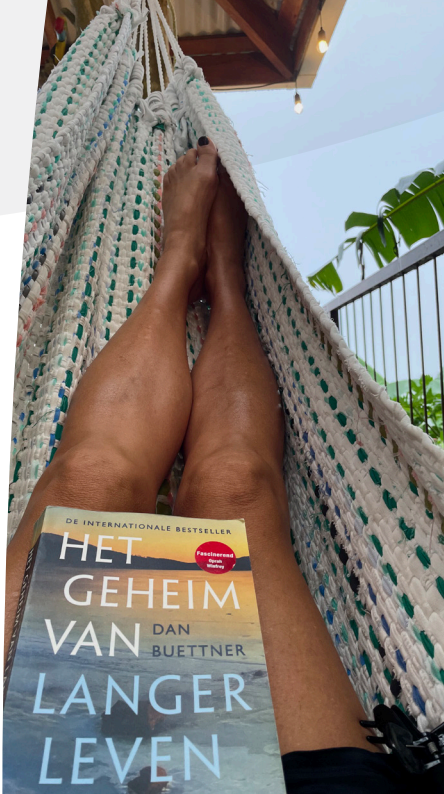


Na het afscheid, zette ieder van ons de reis op een andere manier voort. De oudste dochter checkte in bij een surfkamp om daarna nog maanden door Midden-Amerika rond te gaan trekken. De jongste vertrok naar haar grote liefde. En ondergetekende plakte er nog een veel te korte week in haar eentje aan vast om de zegeningen van al deze intense levenslessen te *alchemiseren* in vruchtbare ideeën voor een nieuwe fase, zowel privé als met Heilig Vuur. Net als de *Nicoyanen*, voel ik dat ik het werk voor Heilig Vuur doe vanuit een diepe bezieling en doorleefde ervaringen. Je kunt pas werken met de schaduwen van anderen als je je eigen schaduwen kent. En ik besef me nu nog meer hoe gezond het is om te werken vanuit een diepe bezieling en niet (alleen) omdat het moet. Ik ga vast met dit werk door tot ik 100 ben, of misschien wel nog langer.

Kortom: wat een rijkdom om me deze zomer opnieuw te herinneren hoe groot de kracht en schoonheid is van onze innerlijke ecologie.

Ik ontmoet jullie graag in het nieuwe Heilig Vuur-seizoen 2022-2023!

Pura Vida, zoals ze in Costa Rica zeggen,
Irene



hink: het nest uit

afronding leergang 13 en 14



Op een van de laatste dagen in Costa Rica, was ik getuige een wonderschoon natuurfenomeen. Ik was naar het strand gegaan om te mediteren bij de zonsondergang, zoals veel mensen hier doen, maar had, naast dat geluk alleen al, ook het geluk net op tijd te zijn om een grote schare babyschildpadjes *het nest uit* te zien gaan. De kleine schildpadden moeten dan nog een hele reis maken van het nest, dat zich aan de rand van de jungle bevindt, naar de oceaan, dwars over het strand dat voor hen vol gevaren en obstakels is. Zoals *Petra*, een van de assistenten bij Heilig Vuur dit tere proces zo treffend omschreef: *ploeterend door het zand, af en toe even rusten en dan weer verder, soms overspoeld door een golf en dan zo het leven van de oceaan in*. Ze moest denken aan de *Leergang Persoonlijk Leiderschap en Systeemdynamiek* en hoe de tocht van deze machtige zeedieren een prachtige metafoor is voor de reis die de deelnemers daar maken; zij gaan werkelijk het nest van het gezin van herkomst uit, ook al zijn zij al lang volwassen, waarmee zij tegelijkertijd de 'risico's' aanvaarden die *het volle leven aangaan* met zich meebrengt. Afgelopen juni vierden we weer twee succesvolle afrondingen in De Hooiberg van de Leergang-groepen 13 en 14. Wat een vreugdevolle momenten leverde dat op!



afroending leergang 13 en 14



afrodinge master 8





stap: je verborgen talenten en verboden gevoelens terugvorderen

afronding master 8

In de Leergang ontdekken de deelnemers hoe zij ongemerkt nog steeds trouw zijn aan de ongeschreven wetten en regels van hun gezin van herkomst, hun 'nest', en welke relatie dat heeft met datgene waar zij in het dagelijks leven tegenaanlopen in hun relaties, op hun werk, met hun gezondheid, etc. In de *Master Persoonlijk Leiderschap en Systeemdynamiek*, pakken zij hun *helende taak* werkelijk op; ze duiken diep in hun eigen schaduwen om daar de ooit verborgen talenten en verboden gevoelens terug te gaan vorderen. Die gevoelens en talenten zijn daar niet voor niets terecht gekomen. Het voelde ooit niet veilig, of, onbewust, als niet loyaal aan het systeem van herkomst om ze ten volle en openlijk te leven. Je eigen goud weer ophalen uit de schaduw is verre van een *easy ride*, zoals Joyce K., een van de deelnemers het ooit omschreef. De volgende *stap* na de *hink* is dat je hiervoor nog dieper in je ziel duikt, als ware het dat je een donker bos waar je de weg niet kent, ingaat, waar je terecht kan komen in verraderlijke *rip currents* en veel van je ijzeren loyaliteiten en onvermoede saboteurs ontmoet. Dat de reis meer dan de moeite waard is, ervaren ook groep 8 van de Master toen de deelnemers in juni van dit jaar weer 'boven' kwamen, zoveel rijker, wijzer en heler dan voorheen! De foto's spreken boekdelen.

sprong: vrede met het nu, maar tegelijkertijd verdergaan

'Vrede met het nu maar tegelijkertijd verder gaan' is de spirituele boodschap van de Manta, schreef Kim H., ook een voormalig deelnemer aan de Master, toen ze las dat op mijn laatste reisdag twee Manta's met mij waren meegezwommen in een grote golf. Ik kon het zelf nauwelijks geloven dat dit echt was gebeurd, maar toch was het zo. Precies op datzelfde moment was Marina, een Mexicaanse vriendin en collega, met behulp van Mixteek en berggids Uriel voor Heilig Vuur op onderzoek in de Sierra Madre, in het Mexicaanse Oaxaca, naar de beste route om daar in februari 2023 een hike te gaan maken als onderdeel van een volgende sprong in het aanbod voor persoonlijke ontwikkeling van Heilig Vuur. Vrede hebben met het nu, betekent dat je (nog) verder bent losgekomen van de bindingen die er nog waren en dat je kunt begrijpen, doorvoelen en mild kunt zijn over waarom de dingen zijn gedaan, zoals je ze zijn gegaan. Je bent dan gegroeid in de fenomenologische houding van oordeelloosheid, mildheid en nieuwsgierigheid naar alles wat zich voordoet.



sprong: heilig verlangen

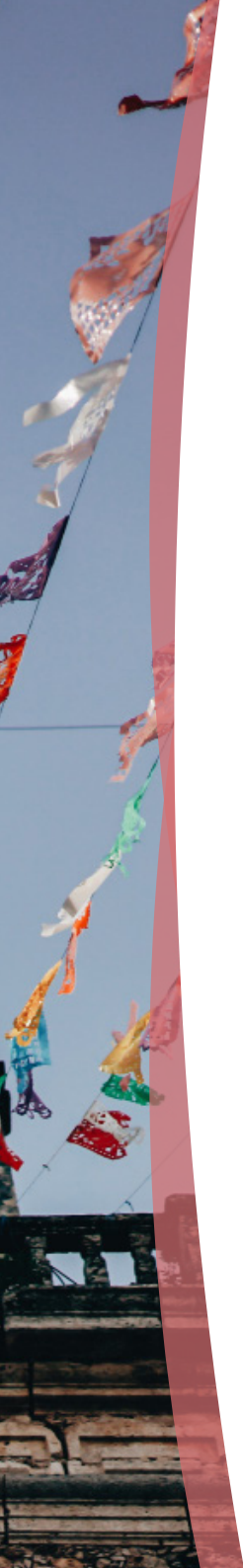


Na het voltooiën van de *Leergang* en de *Master*, kun je vervolgens de *sprong* maken door het geleerde op een professionele manier in de praktijk te gaan brengen. In het najaar van 2022 start daarom voor de derde keer het vervolgtraject *Heilig Verlangen*, waar je in zeven dagen, met daartussen veel tijd voor oefenmomenten in onderlinge coachtrajecten, alles wat je meeneemt uit de *Leergang* en in de *Master*, kunt leren toepassen in een 'systemisch' coachtraject. Je kunt immers pas bij de schaduw van de ander zijn als je je eigen schaduw hebt verkend en onderkent dat de ontdekking van je schaduw een eeuwigdurende reis is (waarbij je natuurlijk wel kunt genieten en profiteren van de successen die je onderweg boekt!). Een goede manier om die eigen schaduwreis gaande te houden, is het begeleiden van de ander bij diens reis naar de schaduw. Dit kun je doen als professionele coach, maar ook als coach of begeleider naast je 'eerste' baan, geïntegreerd in het werk dat je al doet (als arts, docent, manager, adviseur, etc.) of zelfs gewoon in je vrije tijd. Ik geloof dat er op dit moment meer systemische begeleiders dan ooit nodig zijn in een tijd waar zo vele crises samenkomen.

sprong: reis naar mexico in februari 2023, de 'kaart' is het gebied zelf

Een andere manier om bij Heilig Vuur een volgende *sprong* in je persoonlijke ontwikkeling te maken, is de uitdaging opnieuw op te zoeken door een nog onbekend gebied binnen te gaan; een gebied waarvan 'de kaart het gebied zelf is'. *Je hebt vrede met het nu, maar gaat tegelijkertijd verder*, zoals de Manta-vissen mij kwamen vertellen. In februari 2023 gaan we zowel letterlijk als figuurlijk een onbekend gebied binnen met de eerste 'systemische' Heilig Vuur-reis naar Oaxaca en haar majestueuze *Madre Sierra*. We zullen daar onder begeleiding van een aantal gidsen onder andere de *heilige berg* beklimmen, in het leefgebied van de *Mixteken*, een volk dat nooit helemaal is onderworpen door de Spaanse conquistadores en daardoor de eigen tradities en levenswijze optimaal heeft kunnen behouden. Het gebied van de *Mixe* (spreek uit *Miege*) kun je niet zomaar zelf binnengaan. Je hebt daar speciaal toestemming voor nodig van de gemeenschap van dorpen. Heilig Vuur heeft die toestemming gelukkig gekregen. Tijdens deze reis ga je op een nog diepere wijze loslaten wat je niet meer dient en werp je tegelijkertijd alvast een stukje van je ziel vooruit de toekomst in als een soort *leidraad* voor in het nieuwe gebied dat zich voor je opent. Daarnaast werken we uiteraard verder op de individuele schaduwlagen met behulp van opstellingen en systemische rituelen. We zullen ook gebruikmaken van het wiel van de vier windrichtingen, dat de *Mixe* zelf ook gebruiken, krachtbronnen en sjamanistische technieken.





praktische informatie

- De reis kun je maken als je zowel de Leergang als de Master hebt voltooid, of als je op dit moment deelneemt aan de Master, groep 9;
- De reis duurt twee weken en heeft plaats van **10 t/m 24 februari 2023**, dit is inclusief reis- en bijkomdagen in Mexico. Natuurlijk kun je je reis zelf ook langer maken door er voor- en achteraf tijd aan vast te plakken. Met veel plezier kan ik je daar tips voor geven;
- Er is ruimte voor ongeveer 12 deelnemers;
- Het is de bedoeling dat je zelf je vlucht boekt en je hotel regelt. Suggesties voor overnachtingen en vluchten volgen.
- Naast de kosten voor je hotel en de vlucht, zijn er ook kosten voor het programma. Hier krijg je onder andere het volgende voor:
 - Professionele begeleiding vanuit Heilig Vuur (Irene Grijpink) gedurende de dagen in Mexico, in de voorbereiding en de afronding;
 - Begeleiding 'op maat' van de gidsen in Mexico door het leefgebied van de *Mixtheken* en bij het beklimmen van hun heilige berg;
 - Een startbijeenkomst voorafgaande aan de reis en een slotbijeenkomst erna;
 - Lesmateriaal;
 - De overnachtingen en het eten tijdens het programmaonderdeel van de meerdaagse hike.
- Informatieavond: **woensdagavond 26 oktober van 19.00 tot 22.00 uur**
- Een meer definitief programma en de definitieve kosten hopen we zo snel mogelijk bekend te kunnen maken.
- Je kunt je nu alvast inschrijven, of je interesse kenbaar maken, door te mailen naar irene@heilig-vuur.nl

It takes courage to listen to someone as they share their joy, fear, anger and pain. To be soft and receptive as you listen. To be aware of your own defences – your impulses and urges to attack or withdraw, to suppress yourself or suppress the other - and just stay present, and receive 'what is'. To hear another's truth, without trying to fix them or advise them, without trying to change their experience in any way. To hear their joy and their pain, their disappointment and their anger too. To hear the effect something you said or did had on them, even if that triggers a big discomfort in you, even if it makes you feel ashamed, or guilty, or afraid. To be aware of your triggers, to honour them, to breathe into them, to let them into the light, to bless them with awareness, but to keep listening. To make it safe for your friend or partner to be vulnerable, to step into their own courage, to tell their truth, the truth that hurts, the truth that frees, the truth that heals. To give them as much space as they need to share. To hold them as they break, as they burn, as they confess, as they tremble with fear or joy. To give them that gift. The gift of relational safety. The gift of active listening.

And it takes courage to speak up, too! To be clear and assertive and direct, yet remain open and delicate. To listen as you speak. To say “no” when you mean no, and “yes” when you mean yes. To tell your raw truth. To let your friend, family member or partner know what is okay for you and what is not, what hurts and what brings joy, what angers you and what makes you feel loved. To let them know if they've crossed an invisible line with you, violated a boundary of yours. Maybe they just didn't know. We are not each other's mind-readers. To speak your raw honest vulnerability, without blaming them or shaming them, without name-calling, without attack, but without protecting them from your vision either. It is a fine line for sure, and it requires presence, and slowness, and great humility, and a willingness to drop the need to be 'right'.

It takes courage to break a life-long addiction to people-pleasing, to putting the feelings and needs of others before your own, to “protecting” the other from your truth, to silencing or shaming yourself in order to avoid conflict or rejection.

It takes courage to break a life-long addiction to narcissistic self-absorption, to putting your own feelings and needs before someone else's, to silencing or trying to change someone in order to avoid your own pain, rejection and fear of abandonment.

It takes courage to be fully present with another and fully present with yourself.

This is the highest possibility of relationship: To weave together a co-created nest of presence, where we both feel safe to share our authentic selves. Where we break codependent bonds, stop trying to control or save or each other, or protect each other from the pain and loss and ecstasy of living, and speak our messy truths, taking fierce ownership of our own pain and joy, our own thoughts and feelings, our own urges and desires, our own values and passions.

In a nest like this, true love can surely blossom.

Jeff Foster



activiteiten heilig vuur 2022

september

1, 2 en 3 september: Driedaagse Vrouwelijk en Seksualiteit

9 en 10 september: Start Leergang Persoonlijk Leiderschap en Systeemdynamiek, groep 15

16 en 17 september: Start Master Persoonlijk Leiderschap en Systeemdynamiek, groep 9

27 en 28 september: Systemische begeleiding van de OR van een grote uitvoeringsorganisatie

30 september en 1 oktober: Start Leergang Persoonlijk Leiderschap en Systeemdynamiek, groep 16

oktober

5 en 6 oktober: Start Heilig Verlangen, systemische coaching (dit is een vervolg op de Leergang en de Master)

8 oktober: Opstellingendag

13 oktober: Gastdocentschap systeemdynamiek bij de Leergang Succesvol Leiderschap voor sturingsprofessionals van de VPNG, Vereniging Projectmanagement Nederlandse Gemeenten

november

4 november: Spaanstalige opstellingendag

5 november: Nederlandstalige opstellingendag

22 en 23 november: gastdocentschap systeemdynamiek bij de Leergang tot coach voor middenmanagers, project- en programmamanagers van InterCoach, het coachingsbureau van het Rijk

december

9 december: Spaanstalige opstellingendag

10 december: Nederlandstalige opstellingendag

En verder:

- Individuele, relatie- en familiecoaching, ook in het Spaans en online
- Supervisiegroepen
- Organisatieopstellingen, workshops en teaminterventies op maat
- Heilig Vuur Meditatie app-groep

voor alle activiteiten
van heilig vuur en meer
informatie, kijk graag op:
www.heilig-vuur.nl

tot slot

Ik heb me ook 'geërgerd' tijdens de zomerreis. Geërgerd aan andere toeristen en dan vooral aan de Amerikaanse. Zo prominent en luid pratend als zij overal aanwezig waren. Ze namen dikwijls de hele ruimte in beslag en ik voelde dan een enorme weerstand in mij opkomen. Als een reactie heftiger is dan datgene wat de reactie veroorzaakt, speelt er vaak iets uit je eigen schaduw. En zo concludeerde ik dat ik nog meer mijn plek mag gaan innemen, mezelf nog meer mag uitspreken en insluiten! Niet om precies te worden als de Amerikaanse toeristen, maar misschien wel door een paar procentjes van hen aan mijn eigen *blend* toe te voegen. Dankjewel dus Amerikaanse toeristen voor deze spiegel! Toen ik mezelf en hen weer kon insluiten, bleken ze trouwens ook best aardig te zijn. En stoer, velen van hen waren ook alleen op reis.

Heb je nog last van het empty nest syndroom? vroeg Petra tenslotte. Eigenlijk heb ik dat niet, vooralsnog tenminste. Ik voel me eerder als een baby-schildpadje dat opnieuw het nest uit is gemodderd, gelukkig de volle oceaan weer heeft weten te bereiken en kan voelen dat de vier grote windrichtingen altijd tot haar beschikking staan en ze kan zwemmen met de Manta's!

Sometimes I wish I could
photosynthesize so that just by
being, just by shimmering at the
meadow's edge or floating lazily
on a pond, I could be doing the
work of the world while standing*
silent in the sun.

Braiding Sweetgrass, Robin Wall Kimmerer

*or laying :)



www.heilig-vuur.nl
irene@heilig-vuur.nl

© heilig vuur 2022 tekst: irene grijpink
vormgeving: hannah oosterhout | hannahoosterhout@hotmail.com