

# NAMASTE

2016

*nieuwsbrief*

IK HEB HET HAARDVUUR  
VOOR JE ONTSTOKEN

*Tijd om verhalen te delen*

Het is niet te verwonderen dat in een sterk gedigitaliseerde en gefragmenteerde tijd het delen van verhalen weer op de voorgrond komt. Mensen zoeken op deze wijze opnieuw naar verbondenheid met elkaar. "Jonge kinderen hebben nood aan doorleefde ervaringsverhalen van hun ouders en grootouders. Levensgevoelens verdiepen de band tussen ouders en kinderen. Het vertellen van die verhalen definieert relaties" (Ludo van Gilbergen).

We hebben verhalen nodig, ze openen niet alleen de kleurrijke wereld van de verbeelding maar sluiten ook aan bij de beeldtaal van het collectief onbewuste. Contact met

“Geef me even de tijd om de tafel te reinigen met verse munt. Laten wij drinken van wat we hebben bewaard voor ‘een bijzondere gelegenheid’, dat is ieder tijdstip waarop de ziel de leiding heeft. In het respectvol delen van de dingen die er werkelijk toe doen geeft de geestkracht zichzelf vorm”.

*Clarissa Pinkola Estés*

de archetypische energie uit dit onbewuste wekt gezonde levenskracht op. Naast mythen, fabels, sprookjes ... zijn er ook de levensechte verhalen.

In het Namaste-huis gebeurt het delen van verhalen elke dag, zowel in de eenvoud van het dagelijks leven als bij het doorleven van activiteiten. Naar buiten brengen van wat ons raakt is een essentieel ingrediënt van het natuurlijk helingsproces. Als stukjes levensverhaal met respect ontvangen worden dan gebeurt er iets mee, dan ontstaat er doorheen de interactie beweging en dat is het waar het om gaat. Verhalen met elkaar delen gebeurt niet op de digitale snelweg. Kom, ik heb het haardvuur voor je ontstoken, zet je bij. ☺

“Zodra er een ontmoeting plaatsvindt die zielskwaliteiten heeft, geeft dat zowel de hulpverlener als de cliënt een betekenisvolle ervaring van menselijk leven”

*Dr. Rudy Rijke*  
([www.devriesenrijke.nl](http://www.devriesenrijke.nl)).



NAMASTE VZW  
VELDESTRAAT 57 | 9850 MERENDREE  
09/371 58 20 | [NAMASTE.VZW@SKYNET.BE](mailto:NAMASTE.VZW@SKYNET.BE)



Het Namaste-huis is een goede plek om bij vermoeidheid, stress, burn-out... op adem te komen en te herbronnen. Tijd nemen, telkens van maandag tot vrijdag, met een gestructureerd programma, is een goede manier om voor eigen levenskracht te zorgen en een escalatie van problemen te voorkomen. Deze time-outperiode, in interactie met het dagelijks leven, kan aansluiten bij een eigen behandeling of therapie.

Meerdere ziekenfondsen hebben onze werking erkend en komen tussen in de verblijfskosten. Het Namaste-huis is een initiatief van Namaste vzw. De werking wordt, met steun van de Vlaamse gemeenschap, als netwerk gedragen door Namaste vzw, de Centra Geestelijke Gezondheidszorg het RCGG en CGG Eclips en het CAW Oost-Vlaanderen.





## DE GEZONDHEIDSKLIK VERBONDENHEID

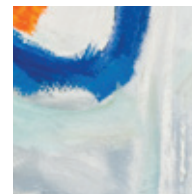
Sociaal gezien is er voor ieder de juiste maat. Deze vinden wekt energie op. Voor sommigen een spontaan gebeuren, voor anderen een dagelijkse uitdaging. Verbondenheid met natuur, materie, zichzelf, anderen, Het andere ... er zijn vele domeinen waarop we haar kunnen beleven. In het Namaste-huis heeft iedere gast een eigen kamer. Het is belangrijk zich op tijd uit de kleine leefgemeenschap (6 personen) te kunnen terugtrekken. Teveel 'samen' schaadt, teveel alleen zijn ook. De juiste balans vinden is belangrijk om zich in het eigen natuurlijk basisritme te kunnen bewegen. Als wij overvraagd zijn en de stress zich blijft ophopen worden wij er uit weggerukt. Dit gaat ten koste van onze ontvankelijkheid. En deze is niet een essentiële waarde bij het ontwikkelen van helingsprocessen die de kwaliteitslabel 'autonomie in verbondenheid' dragen. Op het woonerf kan men zich ook terugtrekken in een afzonderlijk gebouw dat we 'de stille ruimte' noemen. Zij is steeds toegankelijk. Zij heeft een symboolwaarde. Men kan er persoonlijke oefeningen doen, mediteren, naar muziek luisteren... Zij wordt ook gebruikt voor gemeenschappelijke activiteiten met een verstillingsdimensie gericht op onze essentie zoals meditatie, initiaties tekenen, aandacht voor rituelen, bepaalde vormen van lichaamswerk, waarnemingsoefeningen ... De balans vinden in zichzelf en tussen anderen, is een broodnodige opdracht om zich geestelijk gezond te voelen, existentieel welzijn te doorleven en op unieke wijze verbondenheid te ervaren.

“In dat wat ik ben  
daar laat ik mij doorstralen  
door het felle licht”

Haiku Freddy Taghon  
medewerker (†2007)



verborgen hoop



# KOMEN TOT JE BLANKE PIT

## De vier dimensies van existentieel welzijn

Greet D'heer, algemeen coördinator van het Namaste-huis, volgde de jaaropleiding Counseling existentieel welzijn o.l.v. Mia Leijssen, prof. KUL, grondlegger existentieel welzijn, [www.existentieelwelzijn.be](http://www.existentieelwelzijn.be). Vanuit de verwantschap met wat wij in het Namaste-huis beoogen enkele sprekende ervaringen:

- Over- of onder investering in 1 dimensie kan er voor zorgen dat er geen ervaring is van 'welzijn', het maakte mij alert.
- Wat mij sterk aansprak was de verdieping van de spirituele dimensie. Het verkennen van eigen zingevingskader was hierbij belangrijk. "Het is pas wanneer je jezelf kent en je je belevingsinhouden toe-eigent, dat je het vermogen ontwikkelt om ze te 'containen', en ze niet te laten interfereren met het referentiekader van de ander" (Chris Van de Veire, opleider).
- Het aangeboden studiemateriaal toetsen, bekijken vanuit mezelf, bracht mij bij het doorvoelen en 'door-lijven' van ervaringen. Dit maakte dat deze opleiding kon uitgroeien tot 'een gebeuren' nl. de ervaring van in proces te zijn. Het bracht mij ook verdiepende inzichten rond complexe ontwikkelingsprocessen.
- Bij het 'focussen' (E. Gendlin) op de verschillende dimensies verwonderde

te veranderen, te verbeteren.

- Ruimte maken voor existentieel welzijn is 'ont-wikkelen' zoals Vincent Duindam schrijft 'Het is komen tot je blanke pit, zonder conditionering ...'. Voor mij betekent het: herstel met het gezonde, het ongeschonden deel in mezelf ... iets wat mij heel nauw aan het hart ligt.
- Bij het maken van keuzes daag ik mezelf uit om, in liefdevolle aandacht, een goed contact met mezelf op te bouwen. "Het criterium voor juistheid is de lijfelijk gevoelde bevestiging die men ervaart: opluchting, ontspanning, meer energie ..." Mia Leijssen.
- Ik kwam, vanuit de verbinding met hart en verstand tot een eigen omschrijving van existentieel welzijn. Het ontstaat als alle condities voor contact, in zijn meest ruime betekenis, aanwezig zijn. Het is een gebeuren, een ervaren van bewustzijn. Dit omvat de 4 bestaansdimensies. Wanneer we in waarheid en liefde, vanuit interactie, in verbinding zijn met de ziel, ontstaat er energie die ruimte creëert voor existentieel welzijn.

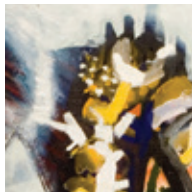
In het Namaste-huis hoor ik vaak dat mensen een stigma met zich meedragen naar aanleiding van het tonen van hun psychische kwetsbaarheid. Heel vaak ervaren ze hun verblijf als zo waardevol omdat ze daar

als mens benaderd worden. Naast de moeilijkheden wordt er ruimte gemaakt voor wat hen raakt, voor wat hen opnieuw energie geeft, voor wat zij als ondersteunend ervaren. Wat dit is, is voor iedereen verschillend. Wij kunnen putten uit de fysieke, sociale, psychische en spirituele dimensie van het Zijn. ☺

Fysieke dimensie. De relatie met ons lichaam, de natuur, de materie	Psychische dimensie. De relatie met onszelf
Sociale dimensie. De relatie met anderen	Spirituele dimensie. De relatie met datgene wat ons overstijgt

het mij opnieuw dat, als ik erkenning geef aan wat in mij leeft, het moeilijke hiervan zich vanzelf oplost! Sterk vind ik dat er bij focussen geen nood is om iets

verschillend. Wij kunnen putten uit de fysieke, sociale, psychische en spirituele dimensie van het Zijn. ☺



# GASTEN GETUIGEN

*De vele gezichten  
van tijd en ruimte*

**LUMMELEN.** “Ik kon terug rust vinden in mezelf. Ik vond aansluiting. Ik sta niet meer alleen met mijn probleem. Ik genoot tussen de activiteiten door ook van het ‘lummelen’, het gewoon niets doen zonder veel na de denken”. **KATHARINA**

**NIEUW.** “Tijdens de specifieke week rond ‘eutonie’ voelde ik mij gedragen door de aarde. Het is een nieuw gevoel voor mij. Ook heb ik mijn verdriet mogen ‘doorleven’. Het zal invloed hebben op mijn relaties”. **AMA**

**DIEPGEWORTELD.** “Als de leegte tussen mensen scheppend wordt, kunnen diepgewortelde creatieve krachten tot leven komen”. **LUK**

**OPENHEID.** “Door de ‘natuur’ opnieuw in me te kunnen opnemen, kreeg ik de kans om mezelf te ontplooiën tot een ‘herbronnend’ iemand. Het dieper contact met mijn ‘zelf’ was deugdzaam en geeft mij levenskracht”. **ANNE**

**WENDING.** “Dit jaar is het 20 jaar geleden dat ik voor het eerst naar het Namaste-huis kwam. Ik leerde er een nieuwe wereld kennen. Ik kon nadien nooit meer doen alsof het er nooit geweest was. Mijn leven kreeg er een andere wending door en daar ben ik nog steeds dankbaar voor!” **LUDWINE**

“Wat nooit verloren gaat is ‘de trouwe kracht’ die zorgt dat zelfs de meest kale en mishandelde plekken de kiem van nieuw leven kunnen bevatten”

*Clarissa Pinkola Estés*

## TIJD EN RUIMTE VOOR ZICHZELF: ‘DE’ ABSOLUTE TOPPER

Sinds de registratie van de motivaties (1990) waarmee men naar het Namaste-huis komt krijgt ‘het tijd en ruimte nemen voor zichzelf’ de ereplaats.

Toen iemand vanuit het markteconomisch denken ons vroeg naar het product was ons antwoord: ‘zuurstof’ en zo is het ook. Men komt in beweging als de ademnood nijpt, dat kan fysiek, psychosociaal, spiritueel zijn. Als zuurstof tot op het bot doorstroomt wekt zij de onverwoestbare innerlijke bron in ons.

“In ieder van ons zit een kern waar we niet gekwetst zijn, waar we gezond, ontvankelijk en krachtig zijn.”

*Piero Ferrucci – Psychosynthese*



## COSMETISCHE VERANDERINGEN

Al kunnen ze op zich even een kick geven, alleen in verbinding met bewustzijnsprocessen, waar wij als gehele persoon bij betrokken zijn, zijn ze leven gevend. Wij moeten leren onze innerlijkheid binnen te gaan.

Ten onrechte stelt men in de maatschappij steeds meer voorop dat verandering ook vooruitgang betekent. Pas in verbondenheid met authentieke processen die tot keuzes leiden, komt er energie vrij die zowel de persoon als zijn nabije omgeving, als de samenleving, ten goede komt. De ethische dimensie wordt er door aangewakkerd. C. Rogers (1902-1987), grondlegger van de cliëntgerichte existentiële psychotherapie, was er ten volle van overtuigd dat het doortrekken van persoonlijke ervaringsprocessen een maatschappelijke impact heeft.

Daarbij komt nog, zegt E. Tolle, dat als je hierbij de tijdloze dimensie van het heden binnengaat, er vaak op vreemde manier verandering optreedt zonder dat je er zelf veel hoeft voor te doen. Het leven wordt behulpzaam en werkt met je mee.

Een nieuwe tijdsgeest is aan het doorbreken. Frederic Laloux, ondernemer, spreekt van een fundamentele evolutie van een mechanistisch werkmodel naar een organisch werkmodel (de Standaard 21 oktober 2015). Voor F. Laloux hangt het samen met authenticiteit, betrokkenheid op de doelstellingen van de organisatie en op elkaar, dialoog, bezieling. Het organisch werkmodel wakkert talenten aan, verantwoordelijkheidszin, participatie, samenwerking en sturing. Meer en meer duiken er getuigenissen en praktijkervaringen op die dit bevestigen. Wij evolueren volgens experts van een mechanistische visie op het heden en de toekomst naar een kwantumvisie in netwerkvorming.

Namaste vzw kent in dit vertrouwen haar bestaansrecht en brak van bij de start in 1987 een lans voor de opbouw van levenskwaliteit vanuit een organisch holistisch perspectief met als missie het ondersteunen van helingsprocessen.

*Het Namaste-huis heeft haar naam niet gestolen*



# NAMASTE!

*Ik groet het licht in jou!*

Wat ons als procesbegeleiders in het Namaste – huis meest treft, is de kracht van de groep. Al twee jaar komen we nu vanuit het CAW-Oost-Vlaanderen elke maandag de groep opstarten en de vrijdagmiddag afsluiten, met een tussenmoment op woensdag. En elke vrijdag opnieuw worden we getroffen door de pareltjes die gasten mekaar meegeven om er hun schatkistje mee te vullen: “je ogen blonken als je over je kinderen sprak. Je kinderen hebben geluk met zo’n moeder”; “jou zien breien gaf me een zalig gevoel en prikkelde me om zelf ook aan de slag te gaan”, “jouw tekening zal ik nooit vergeten ; zo krachtig en ook grappig ; helemaal wie je bent”, ... Het is wonder dat mensen die mekaar niet kennen, op vijf dagen tijd mekaar zoveel kunnen meegeven en het lichtje bij hun medebewoner zien branden, terwijl ze er zelf van overtuigd zijn dat het pikdonker is.

Op maandag wordt de toon gezet. De schroom van het eerste moment smelt weg als de gasten vertellen wat voor hen de aanleiding is om naar Namaste te komen en even op de pauzeknop te drukken. Niemand komt er glorieus uitpakken met heldendaden, maar vertelt iets kwetsbaars, iets broos dat hen halt toeroept. Een sterke oproep tot zorgzaamheid. Zorgen voor jezelf en voor mekaar. “We zijn allen reizigers” en in onze kwetsbaarheid kunnen we mekaar best ontmoeten. Die toon doet appel op het helend vermogen, ook van een kleine groep die een week lang veel met mekaar deelt.

En de oogst is de vrijdag meestal rijkelijk. Veel kleine pareltjes die vaak een wereld van

verschil maken.

Die kracht van ontmoeten maakt het ons als therapeuten in een zekere zin gemakkelijk. We zijn gewoon om in een één-één gesprek te zoeken hoe we blokkades geleidelijk kunnen los-masseren. Maar in het Namaste – huis wordt dit grotendeels door de groep gedaan.

Wij hebben alleen alert te blijven voor wat er zich voordoet en daar op in te spelen.

De sterke ploeg professioneel geschoolde vrijwilligers reiken, samen met gastvrouwen/gastheren, ondersteunende tools aan om goed in contact met jezelf en met mekaar te kunnen komen.

Maar de beste therapeut is meestal de groep zelf. Soms wordt er gezegd dat de beste therapeut in huis woont: je partner of de kinderen. Zij kennen je door en door en weten goed waar je zere teen zit. Soms laten ze het niet na om op die teen te gaan staan zodat je perfect te weten komt waar je best goede zorg aan besteedt. ‘De therapie van het dagelijks leven’.

Het is niet altijd suiker en zeem in de kleine, veilige groep. Soms krijg je weerspiegeld waar je elders ook op vastloopt ; een harde noot om te kraken, maar voedzaam.

Het Namaste – huis lijkt wel een geneeskundig laboratorium voor zere tenen, een pompoen die het licht in de donkere winterdagen weet te koesteren en de kracht van de seizoenen in zich draagt. ☺

*Procesbegeleiders Namaste-huis,  
Emmanuelle Dewinne, Ivan Coppieters en Lieven Deloof*

## CIJFERS SPREKEN

Het voorbije jaar waren er in het Namaste-huis 110 personen te gast.

- 84% vrouwen en 16% mannen
- 46% werkend, al dan niet met ziekenverlof
- 58% kampt met vermoeidheid en/of depressieve gevoelens
- 19% komt expliciet naar aanleiding van relationele problemen
- 51% verbleef één week, 24% twee weken, 14% drie weken
- 52% situeert zich boven de 50 jaar, alle leeftijden zijn evenwel vertegenwoordigd.
- 41% komt op doorverwijzing.

[WWW.NAMASTE-HUIS.BE](http://WWW.NAMASTE-HUIS.BE)

## LEVENSNOODZAKELIJKE OPROEP IN DANKBAARHEID

Dankzij giften kan het Namaste-huis bestaan. Wij zijn dan ook ieder dankbaar die dit mogelijk maakt. Giften vanaf 40€ zijn fiscaal aftrekbaar, er wordt een attest bezorgd. Wij zijn ook de overheid dankbaar voor de personeelssubsidie van 1 fulltime medewerker. De werkingssubsidie blijft

evenwel op o staan: verwarming, elektriciteit, waterverbruik, voeding, herstellen... ook het gastenfonds vraagt voedsel. Via legaat of duo-legaat kan men ons ook steunen. Vraag hiervoor vrijblijvend info bij uw notaris.

GIFTEN VANAF € 40 ZIJN FISCAAL AFTREKBAAR  
ONS REKENINGNUMMER: IBAN: BE19 0011 4950 9412, BIC: GEBABEBB