

# NAMASTE

## nieuwsbrief

2021

## HOOP VANUIT HET ONTWIKKELINGSproces

### *De coronacrisis als kruispunt*

Een crisis, of die nu in een mensenleven, een familie, een organisatie, een land, in de natuur of in de hele wereld plaatsvindt, heeft ons altijd iets te zeggen. We zijn bij een kruispunt gekomen, het moment van de waarheid. Welke weg kies je om verder te gaan? Weet dat je ieder moment een nieuwe keuze kan maken.

#### DE KNOP OMDRAAIEN WERKT NIET

Soms proberen mensen, ook in coronatijd, op de oude manier verder te gaan of haken ze af vanuit verbittering. Je kan er ook voor kiezen om een onbekende innerlijke reis te maken. Deze gaat over hoe je in het leven stond en wil staan. Dit gaat stap voor stap en heen en weer.

#### ONZEKERHEID

De zoektocht begint met de herkenning dat je niet op dezelfde manier kan leven zoals je gewoon was. Vaak is dit een moment waarop gasten contact met ons opnemen. Wij ontvangen hen als medereizigers die onderweg zijn. Het is een lastig proces om toe te laten wat van-

*"In het midden van de reis door ons leven hervond ik mezelf in een duister woud want de rechte weg was geheel verloren."*

*Dante Alighieri*

binnen leeft en het te durven uitspreken.

#### VEILIGHEID

In een veilige huiselijke omgeving kan men bij ons in woord, beeld, kleur, klank, zacht lichaamswerk, meditatie... naar buiten brengen wat

men ervaart. Dat is belangrijk om verder te kunnen stappen. Het geeft ademruimte. Soms komt er geheel onverwachts een zekere mildheid naar boven om zichzelf en anderen meer te gaan accepteren en zo nodig te vergeven. Dat zijn momenten die diep raken.

#### JE STEENTJE BIJDRAGEN

Vanuit het existentieel pad kan er een spontaan verlangen groeien bij te willen dragen aan de wereld van nu en morgen. Je voelt je deel van een groter geheel en wil je steentje bijdragen.

De reistocht brengt je bij een proces dat hoop wekt en vernieuwing brengt. Daar vertrouwt elke medewerker die met het Namaste-huis verbonden is ten volle op. Het stemt ons dankbaar.



#### INKIJK IN WAAR WIJ VOOR GAAN

- N** niemand achterlaten
- A** aandacht
- M** moed
- A** authenticiteit
- S** stilte
- T** totale mens
- E** evenwicht

#### NAMASTE VZW

VELDESTRAAT 57, 9850 DEINZE (MERENDREE)

+32 (0)9-371 58 20

VLAAMS GEWEST

RPR – GERECHTELIJK ARRONDISSEMENT GENT

ONDERNEMINGSNUMMER: 0433.498.245

VOLG ONS OP FACEBOOK: HET NAMASTE-HUIS

[INFO@NAMASTE-HUIS.BE](mailto:INFO@NAMASTE-HUIS.BE)

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

Bron: "Het einde van de maakbare wereld" – Dr. Joke de Vries – Nieuwsbrief mei 2020 – Expertisecentrum voor menselijke waarden in professionaliteit – [www.devriesenrijke.nl](http://www.devriesenrijke.nl)

## STEUN UIT ONVERWACHTE HOEK

Eén van onze medewerkers trouwde dit jaar. Op hun huwelijksuitnodiging vermeldden zij dat wie dit wenste een schenking kon doen aan het Namaste-huis. Dankbaarheid vervulde ons.

## DE WEG VAN DE HOOP

Diep in onszelf dragen we hoop: als dat niet het geval is, is er geen hoop.

Hoop is de kwaliteit van de ziel en hangt niet af van wat er in de wereld gebeurt.

Hoop is niet te voorspellen of vooruit te zien.

Het is een gerichtheid van de geest, een gerichtheid van het hart, voorbij de horizon verankerd.

Hoop in deze diepe krachtige betekenis is niet hetzelfde als vreugde omdat alles goed gaat of bereidheid je in te zetten voor wat succes heeft.

Hoop is ergens voor werken omdat het goed is, niet alleen omdat het kans van slagen heeft.

Hoop is niet hetzelfde als optimisme evenmin overtuiging dat iets goed zal aflopen. Wel de zekerheid dat iets zinvol is afgezien van de afloop, het resultaat.

Václav Havel

## GIDS VOOR ONDERWEG

Wat is het een steun het existentieel pad als gids voor onderweg te kennen. Een bijzondere dank aan Focussen Vlaanderen voor het mee op weg gaan.

*“De tijden zijn globaal moeilijk. Ontwaken is niet langer een luxe of een ideaal, het wordt cruciaal”*

Edel Maex - oktober 2020

Wij worden uitgedaagd wakker te worden uit alles wat verstart en bevroren is. Het treft ons dat vele van onze gasten lijden aan de ‘moetens’ die in hun dagelijks leven niet meer werken. Zij voelen zich beknelde en zoeken naar wat hen weer zuurstof kan geven.

*“De diepste vorm van wanhoop is te kiezen een ander te zijn dan zichzelf”.*

S. KIERKEGAARD

Ton Lathouwers, zen leraar, legt in ‘Meer dan een mens kan doen’ enkele verhelderende mechanismen bloot die het ontwaken belemmeren. Voor hem is het van alle tijden.

### UITERLIJK HOUVAST

Voortdurend zoeken wij naar uiterlijk houvast. Wij hebben de neiging ons vast te klampen aan verwachtingen van anderen, vastgeroeste standpunten, gewoontes die niet goed meer aanvoelen. Dat is goed noch slecht, het is een natuurlijk gebeuren. Angst verleidt er ons toe. Dit gebeurt niet alleen bij onszelf maar ook in organisaties, in kerken, de economie, de politiek.

*“Waarom heb ik toch zo’n beklemmend gevoel vanbinnen?”*

*Het is een langzaam en pijnlijk proces om innerlijk zelfstandig te worden”.*

DAGBOEK – ETTY HILLESUM

### DUURZAME BRON

Naast dit stollingsmechanisme is er ook in iedere persoon en organisatie een leven gevende dynamiek, een vonk, aanwezig. De naam Namaste (ik groet het licht in je) verwijst ernaar. Zij laait op als men zijn hart naar alle windstreken open houdt en zich laat raken. Dat is niet eenvoudig. Kan ik aanwezig blijven bij wat mij pijn doet, angst geeft, blij maakt? Waar gaat mijn hart naar uit? Hoe kan ook een organisatie wakker blijven om de weg van het hart te blijven volgen of terug te vinden?

*“De innerlijk bron van waaruit ik gevoed word, slibt altijd weer dicht. Ik denk teveel”.*

DAGBOEK – ETTY HILLESUM

### JE KAN ER NIET UITVALLEN

In wezen is het leven niet maakbaar, het is een en al ‘niet weten’. De coronaschok maakt het ons overduidelijk. Toch is er voor ieder zonder onderscheid een innerlijk houvast te ontdekken, een warm vertrouwen in het leven dat zich ontvouwt. “Je kan er niet uitvallen” zegt Ton Lathouwers. Voor hem is de sleutel: vertrouw op het niet weten, bouw momenten in om stil te worden en oefen in het aanwezig zijn bij wat er is. Blijf je hart open houden, laat je raken, de weg wordt je gewezen.

In het Namaste-huis bieden wij, vanuit dit vertrouwen, wekelijks verschillende mogelijkheden aan tot verstillend en meditatief werken.

In de leegte valt elke druppel vertrouwend op de dragende grond



# Heelheid van natuur

Burn-out, overprikkeling en depressie hangen o.a. samen met de manier waarop we in onze samenleving ons leven organiseren. Er wordt alsmat meer van ons gevraagd, niet in het minst op de werkvloer. Wij komen onder druk te staan van heel wat verwachtingen. Soms slikken we pillen en vitaminen om te blijven doorgaan en negeren we daarbij de signalen van ons lichaam. Hoe lang kunnen we dit nog blijven volhouden? Hoe lang willen we dit nog volhouden?

## OPNIEUW LEREN LUISTEREN

Als we hier verandering in willen brengen, zullen we opnieuw moeten leren luisteren naar ons lichaam: wat heeft het nodig? Wat wil het ons vertellen? Daar zetten wij in het Namaste-huis volop op in. Elke week bouwen wij een stuk lichaamswerk in met als doel de signalen van ons lichaam te leren decoderen.

Ook door tijd door te brengen in de natuur vertragen we ons tempo en komt er ruimte vrij om naar binnen te keren.

## HEILZAME WERKING VAN DE NATUUR

Het is al meermaals wetenschappelijk aangetoond dat de natuur een heilzame werking heeft op de mens. Tijd doorbrengen in de natuur reduceert o.a. stress, brengt rust, beïnvloedt je immuunsysteem en je gemoed. Al sinds mensengeenis is de natuur een vaste constante in ons leven. Alleen zijn we door de eeuwen heen meer en meer onze planeet gaan 'verbouwen', waardoor de natuur minder en minder ruimte kreeg. Als mens zijn we, vooral in het Westen, een beetje onze plaats tegenover de natuur vergeten. Velen denken bij de natuur aan het platteland, buiten de stad, de bossen... maar alles is natuur. Ook wij zijn daar een onderdeel van. Jammer genoeg zijn we onze voeling met de natuur en onszelf vaak kwijt.

Niet voor niets staat het Namaste-huis voor een plek om op adem te komen. Je wordt hier uitgenodigd om te vertragen, om naar binnen te keren, om o.a. via lichaamswerk, creatieve sessies... opnieuw te luisteren naar jezelf. Dat het Namaste-huis door groen omgeven is in de nabijheid van het natuurdomein 'De Oude Kale' is van een niet te onderschatten meerwaarde.

## ANDERE KEUZES DURVEN MAKEN

Psychotherapeut Paul Verhaeghe schreef afgelopen zomer een essay n.a.v. de coronacrisis 'Houd afstand, raak me aan', waarin hij een pleidooi voert om deze angstige tijden aan te grijpen om andere keuzes te maken. Blijft winstmaximalisatie in onze economie nog de norm of gaan we naar een economie die kan bijdragen aan een warmere samenleving? Een economie waar groei plaatsmaakt voor duurzaamheid en waar de natuur opnieuw een prominenter rol in krijgt? Het is aan ons om hier bewust stappen in te blijven zetten, tussen alle uitdagingen waarvoor we op dit moment ook staan!

## DEEL VAN DE NATUUR

In het Namaste-huis werken wij op dit moment eerder indirect aan het stimuleren van het contact met de natuur. Zo hebben wij in de gastenmap een wandelplannetje opgenomen van de nabije omgeving. Er zijn wandel- en fietsroutes ter beschikking enz... maar er is meer nodig. Het gaat om het stimuleren van een bewustwordingsproces dat wij deel zijn van de natuur en dat het onze opdracht is ook hier te zoeken naar herstelkrachten. We willen dit de komende tijd verder exploreren.

## SOMS GAAN MENSEN OOK LETTERLIJK OP WEG

An fietste van bij haar thuis naar Santiago de Compostella. Ze liet zich hierbij sponsoren. De opbrengst bracht ze naar Namaste vzw. Een grote warme dank je wel.

een zacht houten beeld  
je hoort het zwijgen erin  
van kale bomen

HAIKU GAST

"Wees de verandering  
die je in de wereld  
wilt zien"

MAHATMA GHANDI

Een voortdurende beweging van omzien naar wat is geweest  
uitzien naar wat nog gaat komen,  
stilstaan en zich bezinnen op wat er  
altijd zal zijn.



## GETUIGENIS GASTE

Mijn deur was plots dichtgeknaald!  
Ik was even de weg kwijt.  
Ik zocht al voelend... en plots kwam het  
Namaste-huis als mogelijkheid op mijn  
weg.  
Ik voelde mij daar goed ontvangen.

De deur is stilletjes opengegaan  
en heeft me een weg aangewezen  
waar ik met kleine stapjes naar toe kan  
en wil gaan.

Elk met zijn/haar ervaring en vanuit een  
diepe betrokkenheid voelde ik een grote  
ondersteuning van alle medewerkers en  
vrijwilligers. Jullie schonken mij hoop.  
Ik voelde veiligheid en kon daardoor  
mezelf zijn.  
Een grote dankbaarheid vervult mij.

Ik ben tot inzichten gekomen  
door stilte bij mezelf.

Ik ben bereid en sta klaar om weer open  
te staan voor de spiritualiteit van het  
leven.  
Ik wil verder de weg van verwondering  
bewandelen en in het NU leven.

*Namasté!*

# Het Namaste-huis

## HUIS VAN VEERKRACHT EN VITALITEIT

### WIE ZIJN ONZE GASTEN

- Zij zijn op zoek naar rust, herbronning en levenskwaliteit.
- Zij zoeken tijd en ruimte voor zichzelf, willen bekomen, op adem komen.
- Zij willen hun zelfvertrouwen verhogen en goed voor zichzelf zorgen.

Onze gasten bevinden zich veelal in een kwetsbare fase van hun leven. Zij zoeken naar een nieuwe oriëntatie. Zij hebben vaak te maken met stress, vermoeidheid, depressieve gevoelens. Dit kan in relatie staan met een aantal te verwerken moeilijkheden.

### SITUERING - DOEL - MISSIE

Het Namaste-huis is een kleinschalig timeout initiatief voor volwassenen (max. 6 personen). Men kan er op adem komen en voor één of meerdere weken te gast zijn. In een familiale sfeer neemt men deel aan een weekprogramma. Werken aan gezondheid en welzijnsbevordering via bewustzijnsontwikkeling is ons doel. Het ondersteunen en stimuleren van het zelfhelend vermogen is onze missie. Wij kiezen voor een ervaringsgerichte methodiek met het lichaam als ankerpunt. [www.namaste-huis.be](http://www.namaste-huis.be)

### ERKENNING

Het Namaste-huis (1989) is een initiatief van Namaste vzw (1987). Het is een ontbrekende schakel in het zorgaanbod welzijnsgeestelijke gezondheidszorg. De werking is sinds 2013 erkend door het Vlaams Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin. Het Namaste-huis maakt deel uit van een erkend netwerk: Namaste vzw, RCGG Gent-Eeklo-Deinze, CGG Eclips en CAW Oost-Vlaanderen.

### LAAT NIEMAND ACHTER

“Vertrouwen in het leven steunt in een samenleving op de onvoorwaardelijke investering in elk leven. Dit is de prijs voor het vertrouwen. Soldaten die gevaarlijke opdrachten aanvaardden steunen op de zekerheid dat kameraden hen nooit aan hun lot zullen overlaten. Weinig collectieve belevingen zijn voor een maatschappij zo vitaliserend als de uitdaging ‘laat niemand achter’.”

*Ariane Bazan, hoogleraar ULB,  
Column de Standaard, 20 april 2020.*



## LEVENSNODZAKELIJKE OPROEP IN DANKBAARHEID

Wij danken allen die het Namaste-huis een warm hart toedragen en ons in de voorbije jaren via een gift ondersteunden. Ons principe is dat iedereen die er nood aan heeft, de kans moet krijgen om in kwetsbare tijden in het Namaste-huis te verblijven.

Meer dan ooit is uw gift noodzakelijk. De coronatijd bracht ons in een bijzondere situatie. Noodgedwongen konden wij meerdere maanden geen gasten ontvangen.

Er is geen structurele subsidie voorzien voor de werkingskosten (energiekosten, voeding, onderhoud en herstellingen e.a.). Giften en legaten zijn dan ook broodnodig.

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