



Savita

De Savita Nieuwsbrief

Verschijnt nu wekelijks per email, maandelijks per post
12 april 2011 - nummer 29

De grote Savita-actie in de voorbije week: tekens van groei

Groei in cijfers

Een voorzichtige start van het Savita-aankoopfonds

- 5 april: 0 €
- 12 april: 300 €
waarvan: 50 € voor de Vrienden van de Roos
waarvan: 250 € voor de Savita-Steunbank

Wat er in de afgelopen week allemaal gebeurd is

Het lijkt er op, alsof er in de afgelopen week niet veel gebeurd is. Veel tijd heb ik gestopt in het zoeken naar een eigen Savita-ruimte. De vriendelijke locatie in het kantoor van de Noppes-vereniging bleek in de praktijk toch niet echt te voldoen. Savita moest te veel rekening houden met de vaste activiteiten van Noppes zelf. Zo komt het dat de zoektocht naar een eigen ruimte deze week weer volop geopend is.

De Savita-ruimte moet eigenlijk meer worden dan alleen maar een kantoor. Het moet een werkruimte worden, maar het zou ook een ontmoetingsruimte moeten worden voor alle mensen, die zich met Savita verbonden voelen. Een soort clubhuis. Een plek met een kantoorruimte, maar ook een ruimte waar kleine lezingen of workshops kunnen gehouden worden. Of een plek waar iedere week bijvoorbeeld een 'ontmoetingsborrel' plaats zou kunnen hebben. Zo kan er tussen de Savita-mensen gemakkelijker een gevoel van verbondenheid ontstaan. Zo kunnen de mensen elkaar leren kennen, op persoonlijk niveau en wellicht ook op professioneel niveau (via het geven van een workshop of presentatie in onze eigen cursusruimte).

Quote van de week

"It is not easy to find health in ourselves, and it is not possible to find it elsewhere."
(quote van Agnes Repplier,
waarbij ik 'happiness' heb vervangen door 'health')

Zelfverantwoordelijkheid en zelfwerkzaamheid t.a.v. de eigen gezondheid

Een belangrijk uitgangspunt op Savita omtrent ziekte en gezondheid is dat van de zelfverantwoordelijkheid en de zelfwerkzaamheid ten aanzien van de eigen gezondheid.

Aan de basis hiervan liggen 2 gedachten.

1. Dat ieder mens in principe zijn eigen leven en zijn eigen gezondheid in handen heeft en daar ook verantwoordelijkheid voor draagt.
2. Dat ieder mens daarom ook in principe zijn eigen genezing in handen heeft en daar verantwoordelijkheid voor draagt.

Dit zijn uitgangspunten, die in eerste instantie soms reacties oproepen van boosheid of zelfs van verontwaardiging. En dat komt omdat deze uitgangspunten vaak het gevoel oproepen van schuld. En dat snap ik heel goed. Maar laat mij duidelijk zijn: er is niemand, die schuld heeft aan zijn eigen ziek zijn. Het is geen 'dikke bult, eigen schuld', als je chronische migraine hebt of een hartinfarct krijgt. Er is gewoon geen schuld.

Dat betekent niet dat je mogelijks niet een belangrijke rol hebt gespeeld in het ontstaan van de klacht. Maar zelfs al zou er een direct oorzakelijk verband zijn tussen de klacht en de eigen leefwijze: er is geen schuld.

Zo zou het kunnen dat mijn diabetes 2 te maken heeft met mijn leefwijze van weinig lichamelijke beweging en een overvloed aan koolhydraatrijke voeding. Zo zou het kunnen dat mijn kanker te maken heeft met een niet verwerkt emotioneel trauma.

Het zou zelfs kunnen dat ik onbewust mijn klachten heb gecreëerd en in stand hou, omdat het mij aandacht en verzorging oplevert. En misschien zelfs dat ik op een onbewust niveau ervoor gekozen heb om met een handicap op deze wereld te komen.

Maar nogmaals. Hier is geen sprake van schuld.

De principes van zelfverantwoordelijkheid en zelfwerkzaamheid nodigen veel eerder uit om te onderzoeken hoe ik mogelijks met mijn leefwijze of mijn manier van denken heb bijgedragen aan het ontstaan van mijn klachten. Ze nodigen uit om zorgvuldig mijn eigen leven onder de loep te nemen: te kijken naar het moment van ontstaan, te kijken wanneer de klachten erger worden of weer beter worden, diep in mezelf te kijken en te voelen wat er scheef in me zit, wat er om aandacht vraagt, wat ik niet durf te zien of durf toe te laten.

Zo te kijken naar mijn klachten nodigt me uit naar binnen te gaan, het niet buiten mezelf te zoeken.



Ze maken me duidelijk dat ik op de eerste plaats zelf verantwoordelijk ben voor mijn gezondheid en mijn leven. Ze nodigen me uit om anders om te gaan met de dokter. Hij is immers niet degene die over mijn gezondheid beslist. Nee. Hij is degene, aan wie ik verklaring en advies kan vragen, hij is een dienstverlener op het vlak van gezondheid.

Zo te kijken naar ziekte en gezondheid nodigt me uiteindelijk ook uit om in de actie te gaan en te onderzoeken wat ik zelf aan mijn klachten kan doen. Als het namelijk zo is, dat ik mijn eigen klachten voor een stuk veroorzaakt heb, dan is de andere kant van de medaille dat ik een evenredig stuk aan mijn gezondmaking kan bijdragen.

Zo te kijken naar ziekte en gezondheid maakt ook duidelijk dat werken aan gezondheid een continu proces is en niet alleen iets wat alleen om aandacht als een ziekte zich meldt.

Het kijken in jezelf, het nauwkeurig observeren van jezelf is een proces van bewustwording. Hier ligt dan ook de link tussen gezondheid en bewustwording, tussen gezondheid en spiritualiteit, linken die binnen de werkwijze van Savita altijd aanwezig zijn.

Korte berichten en oproepen

- Er staat een eerste promotiefilmpje op de website. Het filmpje wordt binnenkort verbeterd. Zie www.savita.nl onder 'inspirerende links'
- Treed toe tot de Vrienden van Savita. Maak 50 of 100 € over (of maandelijks 5 of 10 euro) op de bankrekening van Stichting Natuurlijk Leven en Genezen. Voor 50 € heb je recht op 1 gratis

overnachting op Savita. Voor 100 euro heb je recht op 2 overnachtingen.

- En lees op de website ook nog eens de informatie over de Savita-Steunbank. Dank
- Stuur deze Nieuwsbrief door naar uw vrienden en bekenden. Misschien zijn ze er blij mee.

Savita's glorieuze kasteelverleden



Jaar 2008

Saint-Hilaire de Villefranche (Midden-Frankrijk)

Kasteel, later verbouwd tot buitenhotel

50 slaapkamers, alle met eigen sanitair

20 andere ruimtes

4 complete woningen in de torens

Buitenzwembad.

Terrein: 3 ha park met klein stromend riviertje.

Rustige ligging.

In goede bouwkundige staat, beantwoordend aan alle wettelijke normen

Was te koop voor 1,2 miljoen euro.

Reden van afhaken: de verkopende makelaar dacht dat de eigenaar akkoord zou gaan met een afbetalingsregeling. Dat bleek niet het geval te zijn.

Colofon

Deze Nieuwsbrief is uitgegeven door Stichting Natuurlijk Leven en Genezen, Celebesstraat 35-1, 1094 EM Amsterdam (Nederland)

Samenstelling en de (meeste) teksten: Erik Haezebrouck

Toezending van deze Nieuwsbrief gebeurt per email, wekelijks aan alle mensen die in ons Savita-adresbestand zijn opgenomen. Mensen die deze Nieuwsbrief liever niet ontvangen kunnen dit per email melden en worden uit het adresbestand verwijderd.

Toezending van deze Nieuwsbrief (weliswaar in een aangepaste vorm) gebeurt ook per post. Dit gebeurt maandelijks. Kosten voor toezending per post: 12 euro per jaar.

Bedrag overmaken op:

INGbank 7828253 (voor Nederland),

Bank van de Post 000-3250793-32 (voor België)

t. n. v.: Stichting Natuurlijk Leven en Genezen te Amsterdam

Voor internationale overschrijvingen:

IBAN: NL79 PSTB 0007 8282 53 en BIC: PSTBNL21

Telefoon: 00-31-20-6922411

Reacties: e.haezebrouck@gmail.com of centrumsavita@gmail.com

Website (in opbouw): www.savita.nl

Weblog (in opbouw): www.centrumsavita.wordpress.com