

Innerlijke rust

Een leergang van tien bijeenkomsten (1)

Vanaf woensdag 9 augustus 14 – 16 uur om de twee weken

Sommige mensen zijn een toonbeeld van stabiliteit en rust. Vaak zijn ze over het algemeen ook nog opgewekt, het lijkt wel of ze nooit zorgen hebben. Misschien kent u zo iemand of hebt u zo iemand gekend. Dan weet u misschien ook, dat die persoon heus wel het een en ander voor de kiezen heeft gehad, net als iedereen. Die rust en stabiliteit zijn een kwestie van karakter, maar ook van een zekere levenskunst. En die kunst kan je leren, hoe oud je ook bent. Je kunt leren om het leven te nemen zoals het komt en je geen zorgen te maken over wat er niet meer is en wat niet meer kan. Dat is een kwestie van aanvaarden van de realiteit en van loslaten. Het wordt echter pas een kunst, als je in alle omstandigheden ook nog kunt genieten van wat er wel is en de moed je niet in de schoenen zakt. In deze leergang leert u een begin van deze levenskunst; een begin van het volledig aanvaarden en met opgeruimd gemoed kijken naar het heden, het verleden en de toekomst. Wie dat kan wordt vrij, er ontstaat innerlijke vrede en rust. Elke bijeenkomst kent een thema, dat als richtsnoer dient.

Thema's per bijeenkomst:

- 1 aanvaarden
- 2 verlangen
- 3 hoop
- 4 vertrouwen, geloof
- 5 loslaten, overgave
- 6 liefde
- 7 wil, keuze
- 8 vraag van het moment
- 9 vrede en vervulling
- 10 afscheid en einde

Per bijeenkomst is er een inleiding over het thema, een half uurtje zelf (of samen) werken aan het thema vanuit de eigen ervaring en het uitwisselen van die ervaringen, zodat we kunnen leren van elkaar. Hiermee worden de thema's eigen gemaakt en wordt de persoonlijke levenservaring van de deelnemer verrijkt. We hebben het niet over theorie, we hebben het over de praktijk van het leven van elk van ons. Het doel van de leergang is om inzichten te vinden, die direct toepasbaar zijn. De waarheid kent vele gezichten en een ieders overtuiging wordt gerespecteerd. Levenskunst is puur persoonlijk, het groeit dankzij ervaring en inzicht.

Om deel te nemen aan deze leergang hebt u een aantal zaken nodig: 1) een gezonde dosis nieuwsgierigheid, 2) realiteitszin, 3) gevoel voor humor en 4) pen en papier. U kunt verwachten dat elke bijeenkomst gekenmerkt wordt door een balans tussen serieuze zaken en vreugde. Er zal altijd ook gelachen worden en de bedoeling is dat u telkens vol goede moed naar huis gaat.

Als u zich aanmeldt, doet u vanaf de eerste bijeenkomst mee. Er kunnen geen mensen halverwege instappen. Het maximum aantal deelnemers is twaalf. De bijeenkomsten vinden eens per veertien dagen plaats. De eerste bijeenkomst is op woensdag 9 augustus van 14 tot 16 uur. Bij gebleken belangstelling zal de leergang herhaald worden. Deze leergang wordt geleid door Kees Hugenholtz, gepensioneerd psychotherapeut en leraar.