

# Sterven een levenskunst

**Zaterdag 21 april 2018**

van 10.00 - 16.30 uur

Willem Lodewijk Gymnasium in Groningen

## GASTSPREKERS

### Ineke Koedam

Sterven is een wezenlijk onderdeel van het leven. Wij zullen het leven nooit helemaal begrijpen, maar we kunnen er wel dieper in doordringen. Sterven is bij uitstek ook een persoonlijke belevenis, gekleurd door eigen ervaringen, overtuigingen en cultuur. Toch maken specifieke aanwijzingen, zoals bijzondere bewustzijnservaringen, veranderend gedrag en taalgebruik ons erop attent dat ziekte of ouderdom overgaan in een voorbereiding op de dood.

### Rinus van Warven

Het leven geeft ons soms geschenken in de vorm van een Nabij-de-Doodervaring. De Duitse theoloog en therapeut Eugen Drewermann beschrijft drie soorten existentiële ervaringen: de "leegte of de eenheid zonder waarom", het "hiernu of de eenheid zonder waarheen" en de "liefde of de eenheid zonder waartoe". Ons menselijk verlangen reikt soms uit naar de plek waar het leven opgehouden heeft te zijn. Maar er is slechts de plek waar bewustzijn zich manifesteert om ruimte te maken voor het licht, dat we in wezen al zijn.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

<b>DATUM/TIJD</b>	Zaterdag 21 april 2018 van 10.00 - 16.30 uur. U bent welkom vanaf 9.15 uur.
<b>LOCATIE</b>	Willem Lodewijk Gymnasium, Verzetsstrijderslaan 220, 9727 CK Groningen.
<b>AANMELDEN</b>	<a href="http://www.symposiumnoord.nl/aanmelden">www.symposiumnoord.nl/aanmelden</a> Per post: Symposium Noord, Zilvermeer 70, 9735 BD Groningen, met vermelding van naam/adres/telefoonnummer/e-mailadres en de 1e, 2e en 3e voorkeur workshop.  Geef bij aanmelding door als u gebruik maakt van een rolstoel of een speciaal dieet.
<b>KOSTEN</b>	inclusief koffie, thee en lunch Per persoon € 50,- Studenten € 30,-

U ontvangt een bevestiging van deelname nadat het bedrag is overgemaakt t.n.v. Y. Radema, Groningen NL21 ASNB 0706 8708 24 o.v.v. symposium noord 2018.

Het toegangsbewijs met de indeling van de workshop ontvangt u 2 weken voor het symposium. Restitutie van deelnamekosten is niet mogelijk. Wellicht kunt u het toegangsbewijs aan iemand anders geven.

**INFORMATIE** Op [www.symposiumnoord.nl](http://www.symposiumnoord.nl) en bij de werkgroepleden:

- Gerrie van Hof tel. 050-3642101
- Yvonne Schouteten tel. 050-3022086

## WORKSHOPS

### 1. Stervensbegeleiding. Ineke Koedam

Met behulp van beeldmateriaal gaan we dieper in op het stervensproces en leren we dat te duiden aan de hand van de elementenleer. Verder werken we met casuïstiek uit de praktijk met thema's als de balans opmaken, verzoening, verbinding, naar binnen keren en (on)eindigheid.

### 2. Nabij-de-Dood ervaring. Rinus van Warven

Wie een Nabij-de-Dood ervaring heeft meegemaakt wordt na deze ervaring vaak religieuzer /spiritueler. In de gevestigde godsdienstigheid wordt gezegd wat 'ik/we' zou(den) moeten voelen en/of geloven. "Maar dat weten we zelf wel beter", zo luidt vaak het antwoord van de NDE-er. "Ik geloof niet meer, ik weet. Ik heb hier een diep innerlijk weten aan over gehouden".

### 3. Stervenskunst en Innerlijke Ruimte. Willy Bloemink

In een hospice heb je dagelijks te maken met patiënten die worstelen met, of spanning ervaren rond thema's als autonomie, lijden, afscheid, schuld en hoop. Om rustig en in vrede te kunnen sterven is innerlijke ruimte nodig. Hoe staat het met onze eigen innerlijke ruimte en welke thema's spelen in ons leven een rol? Kan levenskunst uiteindelijk leiden tot stervenskunst?

### 4. Meditatie. Pauli van Engelen

Onze huidige fysieke vorm is eindig en ons sterven is een proces van overgave aan deze verandering. Dit is een proces waarbij allerlei emoties en gevoelens langs kunnen komen maar ook diepere kwaliteiten zoals rust, vrede, liefde, oneindigheid en eenheid. Ook tijdens ons leven kunnen we ons bewust zijn van ons sterven en deze kwaliteiten. Door middel van meditatie gaan we dit onderzoeken.

### 5. Jiddisch zingen. Carla da Silva

De Jiddische muziek wordt ook wel muziek van de ziel genoemd. De melodieën ontroeren je, ze brengen je bij gevoelens van verdriet maar brengen ook hoop en vreugde. Ze geven tegelijkertijd troost en kracht. We zingen melodieën zonder woorden, uit de Joods spirituele traditie en een lied met een eenvoudige toepasselijke tekst over loslaten. Samen zingen verbindt.

### 6. Levenskunst. Dick van der Vlugt

Het leven bestaat uit processen van vallen en opstaan. Door verlies, tegenslag of pech leren wij het "kleine sterven" kennen. Hoe zijn we hiermee omgegaan? Door middel van biografisch onderzoek, meditatie en een ritueel kunnen we onze verliezen een plaats leren geven. In deze workshop leren we contact te maken met dit "kleine sterven" dat ook heel groot kan zijn.

### 7. Wat is dood? Wat is leven? Willy Dorgeloos

Hoe kan het LEVEN ooit sterven? Willy heeft op zeer jonge leeftijd een nabij-de-dood ervaring gehad. Zelf benoemde ze dit liever als een nabij-het-leven ervaring. De blijdschap die ze daarbij ervoer is op aarde niet te vergelijken met iets en valt niet te omschrijven. Als we niet ontwaken uit onze zelfgemaakte illusies over het leven kunnen we ten prooi vallen aan existentiële eenzaamheid. Wat hebben we nodig om ons te kunnen verhouden met ons leven?

### 8. Mandala tekenen. Yke Radema

Het leven is een ontdekkingsreis van binnen naar buiten en omgekeerd zoals in de Mandala. De Mandala is een spiegel van ons innerlijk. Het is een voortdurend afstemmen om je eigen kompas te volgen. "De langste reis is de reis naar binnen", zei Dag Hammarskjöld. De Mandala die je maakt is een oefening om de eenheid te ervaren van lichaam en geest.

Bij aanmelding gelieve drie voorkeur workshops aangeven; 1 is de meest belangrijke, dan 2 en 3