



Jaarprogramma 2015-2016

EEN GOED GESPREK

Beste belangstellende,

Al zestien jaar kunt u bij De Zwaan terecht voor een goed gesprek.

Van dinsdag tot en met vrijdag bent u van half elf tot half één van harte welkom in ons inloophuis voor een kop koffie of thee, een luisterend oor en hulp. U kunt ook een afspraak maken voor een gesprek onder vier ogen over levensvragen. Het inloophuis is gevestigd in het Swaenennest op de Oudegracht 185 in Alkmaar.

Ook in ons programma-aanbod staat, afgezien van de meditatiebijeenkomsten, een goed gesprek altijd centraal. Dit seizoen besteden wij daar nadrukkelijk

aandacht aan. In het najaar van 2015 in de serie lezingen over het thema dialoog en in het vroege voorjaar van 2016 in de cursus interreligieuze dialoog. Al veertig jaar geleden dichtte Jana Beranová: *Als niemand luistert naar niemand, vallen er doden in plaats van woorden*. Dit was jarenlang de leus van Amnesty International en lijkt actueler dan ooit. Met ons programma-aanbod willen we bijdragen tot een goed gesprek en daarmee tot begrip en verbinding. Want daar gaat het natuurlijk om. U bent van harte welkom. Een inspirerend seizoen toegewenst!

Annemarie Pronk,
programmacoördinator

CURSUSSEN

Ouder worden als ontdekkingsreis

Het lijkt vaak of ouder worden ons goed- of kwaadschiks overkomt. Maar is dit wel zo? Vormt deze levensfase voor ons ook niet een bijzondere geestelijke uitdaging en opdracht? En waaruit zou die dan bestaan? Gemiddeld genomen worden we ouder dan vroeger. Van daaruit ontstaat er vaak ook meer behoefte aan reflectie op en zingeving aan deze levensfase. Een heilzame manier om daarmee om te gaan is het ouder worden en de ouderdom te zien als een geestelijke weg of een spiritueel avontuur. Op die weg omarmen we de veranderingen die met het ouder worden samenhangen, heel bewust. Dan blijken die veranderingen ook mogelijkheden voor ons te openen en kan er in ons een ruimte ontstaan die zich kenmerkt door aanvaarding, vertrouwen en overgave. Zo wordt dit een fase die ons dichterbij onszelf en de rode draad van ons leven brengt en bij het grote Levensgeheim dat ons voedt en draagt. Paul Mulders zal ons op deze ontdekkingsreis ondersteunen met korte inleidingen, meditaties en groeps gesprekken.

- Vrijdag 18 september, 2, 16 en 30 oktober van 14.00 - 16.00 uur
- De Terp, Kerklaan 4, Oudorp
- € 60,00 voor vier bijeenkomsten
- Docent: Paul Mulders, emeritus geestelijk verzorger en levenscoach voor ouderen

Deze cursus wordt samen met de PGA aangeboden (www.pg-alkmaar.nl).

Schrijven als spirituele oefening

Deze dag is voor alle mensen die graag het schrijfproces willen ervaren als een spirituele oefening. Het gaat hier niet om 'goed' of 'mooi' te leren schrijven, maar om met volle aandacht in het hier en nu te zijn. Al schrijvend kijken we in een spiegel naar onze gedachten, gevoelens en ervaringen. We staan stil bij waar we worden aangeraakt en waar we worden afgeleid. Schrijven wordt op deze manier een vorm van kijken met ons hart en bezinning. Pas als we echt durven luisteren naar wat er in

ons leeft, kunnen we daar gehoor en woorden aan geven. Op deze dag worden verschillende schrijf oefeningen en werkvormen aangeboden. We maken gebruik van woord, beeld en associaties. Er wordt afwisselend alleen en in kleine groepjes gewerkt. Schrijfervaring is niet nodig.

- Zaterdag 24 oktober, 10.30 - 16.00 uur
- Remonstrantse kerk, Fnidsen 33-37, Alkmaar
- € 30,00
- Maximaal 16 deelnemers
- Meebrengen: pen en papier, lunch
- Docent: Christine de Vries, schrijfcoach en auteur, www.shodo.nl

Cursus interreligieuze dialoog

Tijdens vier avonden oefenen we de theorie van de open dialoog en ontdekken we de valkuilen daarvan. We laten ons verrassen door de rijkdom van verschillen. We leren zo onszelf en de ander beter kennen en waarderen. We komen meer thuis bij elkaar. Het gaat hierbij niet zo zeer om kennis over verschillende levensbeschouwingen, maar om het oefenen van de dialoog. We ervaren dat spreken over de eigen levensbeschouwing niet eenvoudig is, net als luisteren naar wat een ander ten diepste beweegt. We werken met elkaar in een sfeer van veiligheid, nieuwsgierigheid en openheid. Iedereen die graag in gesprek gaat met mensen met een andere religie of levensbeschouwing, is van harte welkom.

- Dinsdag 19 januari, 2, 16 en 23 februari, 19.30 - 21.30 uur
- Eerste en vierde avond De Wijkplaats, Herenweg 14, Oudorp, tweede avond synagoge, derde avond moskee
- € 60,00 voor vier bijeenkomsten
- Docenten: Marianne Hamers, levensbeschouwelijk counselor en Aly Vader, theoloog, kunstzinnig geestelijk verzorger, student European Project for Interreligious Learning (EPIL)

Deze cursus wordt samen met de ARK, het ILPA en de PGA aangeboden.



Enneagram

Het enneagram is een model dat negen persoonlijkheidstypen beschrijft en ervan uitgaat dat elk mens zich in een van die typen herkent. Hoewel ieder mens uniek is, bekijkt ieder 'type' de werkelijkheid door een bepaalde bril. Het gaat bij het enneagram niet om uiterlijk gedrag, maar om innerlijke motivatie. Waarom doen we zoals we doen? Waar gaat automatisch de aandacht naartoe? Het enneagram kent een psychologische en een spirituele kant. Bij de spirituele kant gaat het om de vraag hoe mijn type mij in de weg kan staan op mijn spirituele pad. Wat voorbeelden: zo heeft de een de neiging om altijd anderen te willen helpen, een ander wil kost wat kost de harmonie bewaren en een volgende neigt om steeds alles te willen

LEZINGEN

Het Zonnelied van Franciscus van Assisi

Muzikale lezing

Franciscus schreef deze 'Lofzang van de schepselen' tijdens de laatste jaren van zijn leven. Wout Oosterkamp vertelt over de context waarin het Zonnelied is ontstaan en over de achtergronden van het eerste gedicht dat in het middeleeuwse Italiaans werd geschreven. Hij vergelijkt het met twee teksten die grote overeenkomsten vertonen met de 'Lofzang van de schepselen', te weten de 'Hymne voor Aton' van Achnaton (Egypte, ca. 1388-1351 v. Chr.) en de toespraak die het indiaanse opperhoofd Seattle (1786-1866) hield als reactie op het verzoek van de toenmalige president van de Verenigde Staten om land van de indianen te kopen. De tijdspanne tussen de eerste en laatste van deze teksten bedraagt maar liefst 3365 jaar. Alle drie ontsluiten ze voor ons de ervaring van het mysterie van ons bestaan en deze blijkt tijdloos te zijn, d.w.z. van alle tijden. Wout Oosterkamp gebruikt de originele tekst van het Zonnelied om zingend te improviseren bij zestien klankschalen uit verschillende landen en culturen. Tot slot studeert hij met de aanwezigen het Zonnelied in de Nederlandse vertaling van Hélène Nolthenius in.

- Zaterdag 3 oktober, 14.30 - 16.30 uur
- Remonstrantse kerk, Fnidsen 33-37, Alkmaar
- € 8,00 bij opgave en betaling vooraf, € 10,00 een kwartier voor aanvang van de lezing
- Docent: Wout Oosterkamp, zanger, voormalig docent zang aan het Koninklijk Conservatorium in Den Haag, was twaalf jaar geassocieerd met de minderbroeders Kapucijnen.

Deze lezing wordt samen met de PGA aangeboden.

Drie lezingen over dialoog

In deze serie wordt het thema dialoog vanuit steeds wisselende perspectieven benaderd: godsdienstfilosofie en communicatiewetenschap, theorie en praktijk, maatschappij en persoon, de ander en ik. Telkens draait het om de vraag hoe mensen zich door met elkaar in gesprek te gaan, kunnen verbinden. Op deze middagen luistert u naar inleidingen over het thema dialoog. Ook wordt u regelmatig uitgenodigd u te bezinnen op wat u hebt gehoord of uw ervaring of visie naar voren te brengen. Tot slot worden er korte oefeningen in communicatie gedaan. Na afloop is er gelegenheid onder het genot van een glas wijn of vruchtensap met elkaar in gesprek te gaan.

1. Interreligieuze dialoog

Lezing met korte dialoogoefeningen

Annewieke Vroom schetst in deze lezing een filosofisch perspectief op de dialoog tussen mensen met verschillende levensvisies en geeft enkele handreikingen om daar in de praktijk mee aan de slag te gaan. In het eerste deel van deze lezing staat de vraag centraal hoe meerdere religies tegelijkertijd 'waar' kunnen zijn en

verbeteren. Kennis van het enneagram maakt dat we elkaar beter leren verstaan en leidt tot effectiever en efficiënter communiceren en tot meer plezier in de omgang met elkaar, zowel op het werk als privé. In deze tweedaagse cursus wordt de theorie van het enneagram behandeld. Daarnaast gaan we met elkaar in gesprek over onze ervaringen.

- Zaterdag 30 januari en 13 februari van 10.00 - 16.00 uur
- Wakker, Westerweg 14, Alkmaar
- € 70,00 voor twee dagen
- Docent: Josien van Iersel, gecertificeerd enneagramtrainer

wat religies eigenlijk onder 'waarheid' verstaan. Daarbij zal blijken dat in de religies waarheid en waarachtigheid nauw met elkaar verweven zijn. In het tweede deel krijgen we informatie over een model dat de verscheidenheid aan antwoorden op levensvragen en de intensiteit waarmee deze vaak worden beleefd, verklaart vanuit menselijke pogingen om levenservaringen te duiden. In het derde deel komen beide lijnen samen in een proeve van een dialoogoefening die ontworpen is om wederzijds te groeien via zowel waardering als kritiek. Als voorbereiding op deze lezing kunt u thuis voor u zelf de volgende vragen beantwoorden: Welke drie levenservaringen en periodes zijn doorslaggevend (geweest) voor mijn levensvisie? Wat was of is de ervaring en welk inzicht over mijn leven ontleen ik daaraan? Tijdens de lezing wordt u uitgenodigd hierover kort met iemand anders in gesprek te gaan, maar dat is uiteraard niet verplicht.

- Zaterdag 7 november, 14.30 - 16.30 uur
- Docent: Dr. Annewieke Vroom, universitair docent vergelijkende godsdienstfilosofie Vrije Universiteit Amsterdam, Faculteit der Godgeleerdheid

2. De kunst van het verbinden volgens Buber

Dialoog gaat niet zozeer over verschillende meningen, maar over de bereidheid je met de ander te verbinden. De godsdienstfilosoof Martin Buber heeft de verhalen van het midden-Europese chassidisme beschikbaar gemaakt. De verhalen weerspiegelen het zoeken van de mens binnen de joodse mystiek naar verbinding tussen 'Ik en Gij'. Buber ontdekte vroeg in zijn leven dat wel of niet willen luisteren van levensbelang is. Hij wist zich te verbinden met 'de ander' en 'alles wat is'. Hij liet zich daarbij leiden door het besef dat de mens naar Gods beeld geschapen is. Het woord (gebod) dat leert over het niet maken van beelden, drukt in essentie uit: vorm materie niet tot een beeld van God. Laat in je psyche geen vaste vormen van God ontstaan. Blijf open voor ervaring en vooral: kijk om je heen, je medemens weerspiegelt het beeld Gods op eindeloos variërende wijze. Een lezing over de kunst van het verbinden, geïnspireerd door het werk van Martin Buber. Na afloop is er een moment van reflectie en bezinning op de inhoud van de lezing.

- Zaterdag 21 november, 14.30 - 16.30 uur
- Docent: Magda van der Ende, theoloog en kabbala-docent. Van 1979 tot 2005 gaf ze lezingen en trainingen over geweldloze verandering in onder meer Hongarije, Roemenië en Bosnië-Herzegovina.

3. Geweldloze Communicatie

Interactieve workshop

Geweldloze communicatie, het levenswerk van Marshall B. Rosenberg, stelt je in staat om je te verbinden met jezelf en met anderen. Door onder woorden te brengen wat er bij je leeft, ben je bij machte je eerlijk te uiten over wat belangrijk voor je is. Dan kun je voor jezelf opkomen met

behoud van respect voor de ander en kun je ook de ander veel meer tot zijn of haar recht laten komen. Tijdens deze interactieve workshop neemt Jan Carel van Dorp u mee in de Taal van het Leven, zoals Geweldloze Communicatie (GC) ook wel wordt genoemd. We zullen leren hoe GC je gereedschap geeft om te ontdekken wat zo betekenisvol voor je is en om dat onder woorden te brengen. Daartoe maken we gebruik van de elementen waarneming, gevoel, behoefte en verzoek. We zullen ondervinden waarom strategische communicatie minder verbindend werkt dan contact dat gebaseerd is op het besef dat wij mensen behoeftewezens zijn. Om Marshall Rosenberg te citeren: "Alles wat we doen, doen we om een behoefte te vervullen". Dit besef zal ons helpen empathisch te luisteren, zodat werkelijke verbinding kan ontstaan. Want communicatie - verbinding - begint met luisteren.

- Zaterdag 28 november, 14.30 uur tot 16.30 uur
- Docent: Jan Carel van Dorp, internationaal gecertificeerd trainer Geweldloze Communicatie bij The Center for Nonviolent Communication. Hij geeft workshops, trainingen en cursussen Geweldloze Communicatie via www.NCGC.nl

- 7, 21, 28 november van 14.30 - 16.30 uur
 - De Wijkplaats, Herenweg 14, Oudorp
 - € 25,00 voor drie lezingen bij aanmelding en betaling vooraf
 - € 9,00 voor één lezing bij aanmelding en betaling vooraf
 - € 11,00 een kwartier voor aanvang van de lezing
- Deze bedragen zijn inclusief koffie/thee en een glas wijn of vruchtensap.

MEDITATIE

Maandelijks zenmeditatie

Mensen die vertrouwd zijn met zenmeditatie, kunnen maandelijks bij elkaar komen om te mediteren. Op deze avonden wordt er tweemaal 25 minuten zittend gemediteerd, afgewisseld met tien minuten loopmeditatie (kinhin). Ook worden er korte teksten voorgelezen uit de christelijke mystiek, het zenboeddhisme en soms het chassidisme. Begeleider Bert Helmich voorziet deze van een beknopt persoonlijk commentaar. Hij legt hierin een verband tussen zen en christendom. Voor hem is zenmeditatie een weg om in contact te komen met wat de

Van harte vasten

Lezing met gesprek

Pasen is het grootste feest van het christelijk geloof. Zo'n feest vraagt om voorbereiding. Vanouds worden daar veertig dagen voor uitgetrokken. Hoewel de uiterlijke praktijk dikwijls de nadruk heeft gekregen, is de innerlijke voorbereiding eigenlijk wel zo belangrijk. Een tijd van spirituele verdieping en vernieuwing dus. Broeder Adri Kortekaas, monnik van de Sint- Adelbertabdij in Egmond-Binnen, neemt ons vanavond mee in de achtergronden en spiritualiteit van de veertigdaagse vasten. Uiteraard zal daarbij ook aandacht worden besteed aan de praktische vormgeving zoals die in zijn gemeenschap gestalte krijgt en aan wat wij thuis kunnen doen. Hierbij zal het accent liggen op een positieve benadering van deze tijd, dus op wat we wél in plaats van niet kunnen doen om ons voor te bereiden op Pasen. Ook gaan we met elkaar in gesprek over onze ervaring en verwachting. Tevens is er de mogelijkheid om boeken met informatie over en suggesties voor een zinnige besteding van de veertigdagentijd te bekijken en aan te schaffen.

- Dinsdagavond 9 februari 2016, 19.30 - 21.30 uur
- Parochie HH. Matthias-Laurentius, p/a Parochiecentrum, Nassaulaan 2, Alkmaar
- Vrijwillige bijdrage na afloop
- Docent: br. Adri Kortekaas, Sint-Adelbertabdij Egmond-Binnen
- Opgave bij De Zwaan is niet verplicht, maar voor de organisatoren wel prettig.

Deze lezing wordt samen met de PGA en de parochie HH. Matthias-Laurentius aangeboden.

mysticus Tauler omschreef als "mijn grond en de Grond van mijnen grond". De avonden worden afgesloten met een korte zitmeditatie en een kop thee.

- Tien keer op de vierde donderdag van de maand m.i.v. 24 september van 19.30 - 21.00 uur. I.v.m. Kerst in december op 17 i.p.v. 24 december
- De Terp, Kerklaan 4, Oudorp
- € 70,00 voor tien keer
- Docent: Bert Helmich (072-5618406) volgde HBO-MWD en bachelor HBO-Theologie.



Ik geef mij graag op voor de volgende activiteit(en):

-
-
-

Naam:

Adres:

Postcode / woonplaats:

E-mail adres:

Datum: Handtekening:

Opgave kan ook via de website www.dezwaan-alkmaar.nl of telefonisch 06-55276104



Het Zionraam



Chagall ramen in Fraumünsterkirche Zürich. - Het Jacobsraam.

Zen Zien Tekenen, een diepere vorm van waarnemen

Elke seconde van ons wakkere leven zijn we bezig met kijken. We kijken naar bomen, dieren, mensen, de wolken of het gezicht van onze geliefden. Maar zijn we werkelijk in staat om te zien? Hoe vaak voelen we de vervulling van het één-zijn met de wereld die we zien? Bij het Zen Zien Tekenen gebruiken we tekenen als een middel om aandachtig waar te nemen, om volledig aanwezig te zijn in het hier en nu. Deze vorm van tekenmeditatie brengt ons diep in contact met het leven zoals dat zich elke dag aan ons voordoet. Op de introductiedag op 12 maart zullen we kennismaken met de basis van het Zen Zien Tekenen. We werken met eenvoudig materiaal, een potloodje en papier. We tekenen in stilte de dingen om ons heen en wisselen het tekenen af met een korte zit- of loopmeditatie. Tekenervaring is niet nodig. Ook voor degenen die al veel hebben getekend of geschilderd, biedt deze vorm van tekenmeditatie een bijzondere ervaring of verdieping! Voor deelnemers die deze eerste kennismaking graag voortzetten of elders al een introductie cursus gevolgd hebben, is er een vervolgdag op 16 april die grotendeels in de natuur van de prachtige Oudorperhout plaatsvindt.

- Introductiedag zaterdag 12 maart, 10.00-16.00 uur, vervolgdag zaterdag 16 april, 10.00-16.00 uur
- OBS De Zes Wielen, Munnikenweg 16-18, Alkmaar / Oudorp
- € 25,00 per dag
- Docent: Nelleke Metselaar en/of Martine van der Laan. Beiden zijn ervaren tekenaars en tevens opgeleid als gids in de traditie van het Zen Zien Tekenen zoals Frederick Franck dat in de vorige eeuw ontwikkelde. Zie ook: www.zenzientekenen.nl

AANMELDING

U kunt u opgeven voor een of meerdere activiteiten via de website www.dezwaan-alkmaar.nl. Ook is het mogelijk u telefonisch op te geven (06-55276104) of via het aanmeldformulier hieronder. Dat kunt u uitknippen en, voorzien van een postzegel, sturen naar De Zwaan, Oudegracht 185, 1811CD Alkmaar. Bij uw aanmelding kunt u ervan uitgaan dat de activiteit doorgaat. Mocht dat onverhoopt niet het geval zijn, dan krijgt u daar uiterlijk een week van tevoren bericht van.

FINANCIËN

Uw aanmelding voor een activiteit is definitief als het cursusgeld op het rekeningnummer van De Zwaan staat onder vermelding van uw naam en betreffende activiteit(en). (NL 31 INGB 0677 4695 78 t.n.v. Stichting De Zwaan). Als uw financiële situatie een belemmering vormt om u op te geven, schroomt u dan alstublieft niet om contact op te nemen met de programmacoördinator van De Zwaan. Er wordt dan gekeken wat wel een haalbaar bedrag voor u is. Mocht u juist over ruime financiële middelen beschikken, dan stellen we het erg op prijs als u bij de betaling van het cursusgeld iets extra's overmaakt. U kunt het werk van De Zwaan ook steunen door donateur te worden. Dat is nu nog aantrekkelijker omdat De Zwaan een ANBI-verklaring heeft waardoor donateurs hun giften mogen aftrekken van de inkomsten- of vennootschapsbelasting. U kunt u via de website of eventueel telefonisch aanmelden en een bijdrage overmaken op bovengenoemd rekeningnummer.



Oudegracht 185-187, 1811CD Alkmaar
Rekeningnummer NL31 INGB 0677 4695 78
Programmacoördinator: Annemarie Pronk,
tel. 06-55276104, programma@dezwaan-alkmaar.nl

De Zwaan wil aandacht hebben voor al wat leeft en bestaat, en met name voor wie in de verdrukking komen. Zij scherpert deze aandacht in een aanbod van cursussen, lezingen en meditatiebijeenkomsten. Daarnaast biedt zij een open huis waar een luisterend oor is voor ieder die binnenloopt, en waar men de weg weet naar materiële en geestelijke hulp. De Zwaan werd opgericht door de kerken van Alkmaar, en laat zich inspireren door de joodse en christelijke traditie. Het werk van De Zwaan wordt mogelijk gemaakt door zowel kerkelijke als niet-kerkelijke instanties in Noord-Holland en zelfs daarbuiten.

Het Jaarprogramma 2015 - 2016 is ook te bekijken op onze website www.dezwaan-alkmaar.nl



Hier
postzegel
plakken

De Zwaan
Oudegracht 185
1811 CD Alkmaar

