

WORKSHOP INNERLIJKE VREDE

Alliantiedag 2025 'Vrede in tijden van onrust'

1 Inleiding

In stilte ademen. Welk van de onderstaande woorden past het beste bij hoe je je nu voelt?

*vredig - gespannen - leeg - aanwezig - gejaagd
- verbonden - onzeker - mat - overweldigd -
rustig - blij - onrustig*

Blaise Pascal: "Alle ellende van de mensen heeft maar één oorzaak, namelijk dat zij niet in staat zijn rustig in een kamer te blijven."

Vrede in onze binnenwereld leidt tot vrede in onze buitenwereld.

2 Inspiratie

"Als er oorlog in ons woedt, zal het niet lang duren of we voeren oorlog met anderen, zelfs met degenen van wie we houden. Geweld, haat, discriminatie en angst in de samenleving geven water aan de kiem van geweld, haat, discriminatie en angst in onszelf. Als we onze aandacht naar binnen richten en in contact komen met onze gevoelens, zien we hoe we zelf de brandstof leveren voor de oorlogen die in ons woeden. Meditatie helpt ons in de eerste plaats ons eigen terrein te overzien, zodat we kunnen begrijpen wat er gaande is. De energie van onze bewuste aandacht brengt ons tot rust en doet ons de tegenstrijdigheden in onszelf begrijpen en ons innerlijk evenwicht hervinden. Als we leren om de vrede, vreugde en blijdschap die er al zijn ook echt te ervaren, zullen we gezond en sterk

worden en een steun en toevlucht voor anderen zijn."

"In de Bergrede zei Jezus: 'Gezegend zijn de vredestitelers, want zij zullen kinderen van God genoemd worden.' Als je je voor de vrede in wilt zetten, moet je een vredig hart hebben. Als je dat hebt, ben je een kind van God. Maar velen van ons die voor de vrede werken, hebben zelf geen vrede gevonden. Ze leven nog steeds met woede en frustratie en scheppen geen echte vrede. We kunnen niet zeggen dat ze het Koninkrijk Gods ervaren."

3 Vrede in drie dimensies

Stefan Paas, De weg van vrede:

{Vrede} = {Recht + Verzoening + Vreugde}

Pro Rege: samen op weg naar nieuwe verbinding, nieuwe veiligheid en nieuwe vreugde:

{Vrede} = {Veiligheid + Verbinding + Vreugde}

Ervaring van onveiligheid, onverbondenheid en vreugdeloosheid: ik voel me gespannen, zenuwachtig, boos, gefrustreerd, verdrietig, onrustig, onzeker, verdoofd, vermoeid, mat, leeg, machteloos, moedeloos, overweldigd...

4 Gods Geest werkt op mijn zenuwen

Ontdekking op Hemelvaartsdag 2025: de polyvagaaltheorie van Stephen Porges (deze neurobiologische benadering vertoont overeenkomsten met de sociale resonantietheorie van Hartmut Rosa).

Deb Dana, **Polyvagale oefeningen. De nervus vagus als bron van veiligheid en vertrouwen:**

"Aan de hand van de oefeningen om vriendschap te sluiten met je zenuwstelsel, kom je erachter welke patronen je blij maken en welke je zou willen veranderen. Je zult je weg vinden naar het ritme van regulatie, dat je veiligheid, verbondenheid en vreugde brengt."

Ons autonome zenuwstelsel kent drie toestanden:



5 Spirituele oefeningen

Het ervaren van (innerlijke) vrede vraagt om een belichaamde spiritualiteit en om cultivering door middel van praktijken en oefeningen. Veel spirituele oefeningen blijken een polyvagale werking te hebben: meditatie, contemplatie, ademgebed, gemeenschap, zegenen, zingen, stilte en afzondering.

6 Ademgebed

Vier tellen inademen, zes tellen uitademen.

(in) **Geef uw vrede,**
(uit) **laat uw vrede diep in mij wonen.**

(in)

(uit)

Jos Douma | www.levenindekerk.nl