

# DE VIJF VITALE WIJSHEDEN WEKEN @KENKON



Vanaf maandag 3 februari ga ik al mijn lessen – *karate*, *qigong* & Tibetaanse meditatie – zes weken lang laten leiden door de inzichten omtrent de zogenaamde ‘Vijf Vitale Wijsheden’ die gerelateerd zijn aan de ‘Vijf Elementen’ (aarde, water, vuur, wind en ruimte).

Naast mij zullen nog een aantal andere lesgevers aanhaken bij dit nieuwe project.

Simpel gezegd gaat dat over het herkennen van en contact maken met kwaliteiten in jezelf, in anderen, in wat je doet en in je omgeving. Op die manier kun je de kwaliteiten als het ware nog meer uit de verf laten komen, in evenwicht brengen, integreren, bewust worden, doorleven, enz. Daarmee gaan deze kwaliteiten van hun zogenaamde ‘gesloten toestand’ naar hun ‘open toestand’.

Het mooie van deze inzichten is dat ze in alle disciplines – *karate*, *qigong*, meditatie, enz. - en ook gewoon in ons dagelijks leven herkenbaar, bruikbaar en toegankelijk zijn. Het zijn in feite Vijf Vitale Wijsheden<sup>1</sup> die iedereen in zich draagt en ook in de wereld herkenbaar zijn.

We maken er echter niet altijd even diepgaand contact mee en het lukt ons niet altijd even goed om er uitdrukking aan te geven. Lukt dat wel, dan zijn we zogezegd op ons best. Als onszelf, als gezamenlijkheid en als geheel.

## DE VIJF VITALE WIJSHEDEN

Even kort door de bocht gaat het om de kwaliteiten:

1. **Helder Water – Vajra Energie – Helderheid, Precisie & Overzicht**
2. **Rijke Aarde – Ratna Energie – Rijkdom, Waardering & Stabiliteit**
3. **Warm Vuur – Padma Energie – Verbinding, Passie en Emotie**
4. **Frisse Wind – Karma Energie – Effectiviteit, Efficiency & Actie**
5. **Open Ruimte – Boeddha Energie – Openheid, Vrijheid & Rust**
6. **Het Geheel – Mandala – Totaliteit, Integratie & Evenwicht<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Ze staan bekend onder een veelvoud aan namen. Andere namen die je tegen kunt komen zijn ‘Vijf Wijsheden’, ‘Vijf Boeddhafamilies’, ‘Vijf Element Energieën’, ‘Vijf Vitale Kwaliteiten’, ‘Vijf Dhyani Boeddhas’, ‘Vijf Goddelijke Energieën’, ‘Vijf Wijsheids Dakinis’, enz. Sommige van die namen benadrukken een bepaald aspect van dit bolwerk van kennis en ervaring, van deze inspiratieader. Zoals het mannelijke, het vrouwelijke of relationele, spirituele aspect ervan.

<sup>2</sup> De gekozen volgorde volgt de klassieke mandala. Een andere veel gebruikte volgorde is die van solide (aarde) naar ijl (ruimte).

Iedereen beschikt over alle vijf vitale wijsheden. Tegelijk heeft iedereen ook zijn eigen mix waarin sommige vitale wijsheden duidelijker aanwezig zijn dan anderen en waarbij sommige elementen in een gezondere of open toestand kunnen verkeren en anderen juist in een ongezonde of gesloten toestand.

Het werken met de Vijf Vitale Wijsheden omhelst onder meer het naar boven halen – openen - van je eigen unieke mix, de gesloten toestand leren (her)kennen, de gesloten toestand transformeren in een open, vrije en geïntegreerde toestand, ze alle vijf toegankelijk maken en meer evenwicht en integratie realiseren in het geheel. Het geheel van kwaliteiten wordt ook wel ‘*mandala*’ genoemd.

## DE ACHTERGROND EN INSPIRATIELIJNEN

---

Ik ga vorm geven aan deze ‘bril’ – dit model - op basis van de inzichten en ervaringen zoals die deel werden van mijn leven via *Tenzin Wangyal Rinpoche*, *Irini Rockwell*, *Diane Musho Hamilton*, *Dagsay Tulku* en anderen. Inzichten, methodieken en ervaringen uit de Tibetaans Boeddhistische cultuur, gepresenteerd in universele, eigentijdse werkvormen, beelden en taal. Een inspiratieader waaraan menigeen af en toe herinnert wordt via de kleurrijke vlaggen in en om Kenkon en welke af en toe ook in de lopende lessen opborrelt.

Tal van andere mensen die iets bij KenKon doen hebben hiermee meer of minder uitvoerig kennis mee gemaakt. Bijvoorbeeld via de seminars ‘Five Ways, One Liberation’ en ‘Colorful Wisdom’ en de opleiding *Five Wisdoms@Work*, door *Diane Musho Hamilton*, *Irini Rockwell* en ondergetekende. Kortom: je kunt ook Kenkonners aanspreken om meer te leren over de inzichten, ervaringen en beoefeningen rondom de Vijf Vitale Wijsheden of hierover van gedachten te wisselen.

## MEER WETEN?

---

Eigenlijk is dit genoeg. Je kunt gewoon naar de lessen komen en het avontuur meemaken.

Wil je meer weten, dan kun je de volgende dingen doen:

1. Toegang te vragen tot de 5VWW Dropbox directory door een mailtje te sturen naar [sydney@kenkon.org](mailto:sydney@kenkon.org)
2. Lid worden van de Facebook groep [Integral Five Wisdoms@KenKon](#)

Via deze kanalen, en mogelijk nog andere, zal meer informatie, inspiratie en ondersteuning worden geboden.