

DE VIJF VITALE WIJSHEDEN WEKEN @KENKON



Vanaf maandag 30 maart gaan we de lessen – karate, qigong & Tibetaanse meditatie en judo – zes weken lang laten leiden door de inzichten omtrent de zogenaamde ‘Vijf Vitale Wijsheden’ welke gerelateerd zijn aan de ‘Vijf Elementen’ (aarde, water, vuur, wind en ruimte en alles-in-één).

Verschillende lesgevers zullen aanhaken bij dit project. Deze keer doet ook de aikido groep Sankaku en Harriët Ordelman met haar dans- en body release lessen mee.

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’. Als dat lukt, dan zijn we zagezegd 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, Efficiëntie & Actie**
5. **Open Ruimte – Boeddha Energie – Openheid, Vrijheid & Rust**

In de zesde week gaan we in op het geheel, de zogenaamde *mandala*. De ‘arena’ van totaliteit, integratie & evenwicht¹

DE ACHTERGROND EN INSPIRATIELIJNEN

De Vijf Vitale Wijsheden zijn 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 weer even voller gaat kloppen.

In het verleden organiseerde KenKon diverse seminars op dit gebied. Bijvoorbeeld de seminars ‘Five Ways, One Liberation’ door Diane Musho Hamilton en ‘Colorful Wisdom’ door Diane Musho Hamilton, Irini Rockwell en Sydney Leijenhorst. Hierdoor hebben heel wat mensen

¹ De gekozen volgorde volgt de klassieke mandala. Een andere veel gebruikte volgorde is die van solide (aarde) naar ijl (ruimte).

kennis gemaakt met deze inspiratieader. Verschillende KenKonners volgden ook de tweejarige opleiding FiveWisdoms@Work of delen daarvan. Van de huidige KenKonners werden Berry Trip en Sydney Leijenhorst zo Five Wisdom trainers & coaches; Diane Schaap, Francesco Melita, Marlies Hallingse Five Wisdom coaches. Via verschillende KenKonners stroomden ook de inspiratie-aders van *Tenzin Wangyal Rinpoche*, *Dagsay Tulku*, de 'Karuna Opleiding' en andere bronnen naar binnen.

Kortom: je kunt met aardig wat KenKonners een biertje drinken om eens van gedachten en ervaringen te wisselen over dit onderwerp.

Al deze inspiratie wordt regelmatig 'vertaald' weer doorgegeven in allerlei lopende lessen van *karate*, *qigong*, e.a. In de Vijf Vitale Wijsheden Weken draaien we die volume knop van dit geluid tijdelijk even flink omhoog.

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. Daar staat veel achtergrond informatie, inclusief een literatuurlijst.
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.