

DE VIJF VITALE WIJSHEDEN WEKEN @KENKON

HOE GAAT HET IN ZIJN WERK?

Er zijn allerlei manieren om het avontuur aan te gaan en te verdiepen, maar alleen nr. 1 is, zo is gebleken, ook al een heel boeiend avontuur. Hier zijn 6 suggesties:

1. Gewoon zoveel mogelijk lessen volgen.
2. Het avontuur doortrekken naar je dagelijks leven.
3. Je verdiepen in de achtergronden.
4. Herhaling van de cyclus
5. Aanvullende activiteiten
6. Je eigen stappen, sprongen en creaties.

1. GEWOON ZOVEEL MOGELIJK LESSEN VOLGEN



Om de lessen te kunnen volgen hoef je dus niets meer te weten of te kunnen dan al het geval is. We doen uiterlijk gezien wat we sowieso altijd al doen – *karate, qigong, meditatie, enz.* - alleen nu met een specifieke inspiratiebron, zoals dat wel vaker gebeurt. Deze specifieke inspiratiebron komt ook in de lopende lessen wel eens langs waaien. We laten deze inspiratiebron van KenKon in de komende zes weken wat harder kloppen. Verder werken we zoals altijd gewoon met wie en wat er is en waar nodig kan toelichting worden gegeven.

2. HET AVONTUUR DOORTREKKEN NAAR JE DAGELIJKS LEVEN.

Het is ook mogelijk om je buiten de lessen op heel eenvoudige alledaagse manier bezig te houden met de Vijf Vitale Wijsheden. Dat maakt de reis stukken boeiender, intenser en avontuurlijker en je hoeft er ook niets meer voor te weten. Je hoeft het alleen maar te doen en te opmerkzaam te zijn voor wat het met jezelf, anderen en je omgeving doet.

Om je hiervan alvast een indruk te geven: in de week van het ‘helder water’ je strak en/of blauw te kleden, je karatepak te strijken, je boekhouding op orde te brengen, discussies plannen en voeren, je messen slijpen, naar de rivier gaan, een intellectueel uitdagend onderwerp oppakken in de vorm van studie of discussie, enz.

Zo is er voor iedere element een (uitgebreidere) lijstje met tips en ideeën. Wil je op die manier het onderste uit de kan halen, stuur dan een mail naar info@kenkon.org. Dan stuurt Ingrid je een pdf document met tips voor alle 6 weken. Dat document wordt ook via Dropbox / Facebook beschikbaar gemaakt. Voor toegang tot de dropbox directory stuur je een mailtje naar sydney@kenkon.org, om lid te worden van de Facebook groep ‘Integral Five Wisdoms @ KenKon’ [klik hier](#).

3. HERHALING VAN DE CYCLUS

Het is de bedoeling deze inspiratiecyclus twee maal per jaar te doen en gedurende drie jaar lang. Dit is de tweede cyclus.

4. AANVULLENDE ACTIVITEITEN

Daarnaast zullen in het kielzog van deze cycli ook andere activiteiten worden georganiseerd. Op de lange termijn of spontaan op de korte termijn. Er lopen verschillende onderhandelingen met trainers van buiten KenKon. Sommigen nog heel oriënterend, anderen zijn al bijna bij het plannen van een datum beland.

Om je indruk te geven wat dit zou kunnen behelzen:

- Een lezing/boekbespreking.
- Een dag of weekend over Karate en de Vijf Elementen
- Een seminar met Diane Musho Hamilton of Irini Rockwell
- Een guerilla sessie met de Tibetaanse Adem Yoga oefeningen van de Vijf Elementen (*Tsa Lung*).
- Een dag over Boeddha Families en Systeemopstellingen.
- Een *qigong* dag of weekend met de Vijf Elementen Qigong en meditaties van *Dagsay Tulku*.
- Enzovoorts

We gaan zien welke van deze en andere opties in de komende drie jaren

5. JE EIGEN STAPPEN, SPRONGEN EN CREATIES.

.....

6. JE VERDIEPEN IN DE ACHTERGRONDEN

Er is veel (pas op! heel veel!) achtergrondinformatie beschikbaar ten aanzien van de Vijf Vitale Wijsheden. Een beperkte hoeveelheid is in de Dropbox directory geplaatst. Wil je hiertoe toegang hebben, stuur dan even een mail naar sydney@kenkon.org

Hieronder een uitgebreid overzicht.

I. BOEKEN EN ANDERE MEDIA

a. Gastdocenten van KenKon

Als eerste bronnen van leraressen en leraren die op KenKon les hebben gegeven.

Een tweetal boeken hebben we op KenKon op voorraad:

1. **Vijf Wijsheden, Vijf Energieën** van **Irini Rockwell** (€ 20)
2. **Stralend in de Wereld** van **Sebo Ebbens** (€ 17,00)

Beide boeken zijn uiterst toegankelijk.

Irini Rockwell heeft inmiddels ook een tweede boek geschreven met de titel '[Natural Brilliance](#)'. Dat kun je b.v. via Amazon.com te bestellen.

Tsultrim Allione produceerde een serie CD's met de naam '[The Mandala of the Enlightened Feminine](#)' met een half traditionele, half eigentijdse werkvorm m.b.t. de Vijf Vitale Wijsheden.

b. Andere belangrijke inspiratielijnen

Twee leraren die niet op KenKon les hebben gegeven, maar wiens inspiratie aderen wel door KenKon stromen:

Tenzin Wangyal Rinpoche en dan met name:

[De helende kracht van de elementen \(Healing with Form, Energy, and Light\)](#)

[De Deur naar Innerlijke Vrijheid \(Awakenng the Sacred Body\)](#)

[Helende Tibetaanse Klanken \(Tibetan Sound Healing\)](#)

Stuk voor stuk boeiende en rijke boeken.

Dagsay Tulku

[The Practice of Tibetan Meditation: Exercises, Visualizations, and Mantras for Health and Well-being](#)

Dit is een algemeen boek met inzichten en beoefeningen uit het Tibetaans Boeddhisme, met een paar beoefeningen rond de vijf elementen (bewegingen, reflecties en *mantras*).

c. En verder

Een derde Nederlandstalig boek is van **Han de Wit** en heet '[De Wijsheid in Emotie](#)'.

Voor een hele **uitvoerige literatuurlijst** kun je terecht op Dropbox of Facebook (Facebook groep [Integral Five Wisdoms@KenKon](#)).

II. EEN PAAR LINKS OP HET INTERNET

- [Een grote verzameling artikelen, video's, boektitels e.a. van Irini Rockwell e.a.](#)
- [Vijf stijlen, inleiding en verdere links, door Sebo Ebbens](#)
- [Een 'klikbaar' overzicht van Ken Holmes](#)

III. ONLINE TRAINING

Irini Rockwell biedt een mogelijkheid om je met behulp van internet en internet media te verdiepen in dit onderwerp: www.fivewisdomsinstitute.com.

Ook *Tenzin Wangyal Rinpoche* biedt af en toe een online seminar aan over de vijf elementen. Zie <https://www.ligminchalearning.com/> om te kijken of er eentje op komst is. Voor een overzicht van de training klik [hier](#).

IV. FACEBOOK GROEP: INTEGRAL FIVE WISDOMS@KENKON

Via deze [link](#) kom je terecht bij deze gesloten groep. Je kunt dan lidmaatschap aanvragen. Zodra dat geaccordeerd is kun je er terecht en gedachtes en ervaringen uitwisselen. Niet zo leuk als in het echt, maar het heeft zo zijn eigen charmes.