

DE 5 VWW & HET DAGELIJKS LEVEN

Zoals je weet vormen vanaf maandag 30 maart elke week één element en de bijbehorende vitale wijsheid de inspiratie bron voor de lessen *karate*, *qigong*, *judo* en Tibetaanse meditatie van KenKon in de betreffende week. Verschillende lesgevers zullen aanhaken bij dit project en deze keer doen ook de aikido groep *Sankaku* en Harriët Ordelman met haar dans- of body release lessen mee.

Wat we in de Vijf Vitale Wijsheidsweken tijdens de lessen doen, kun je in diezelfde week **thuis** natuurlijk ook **oefenen** om de ontdekkingsreis te verdiepen.

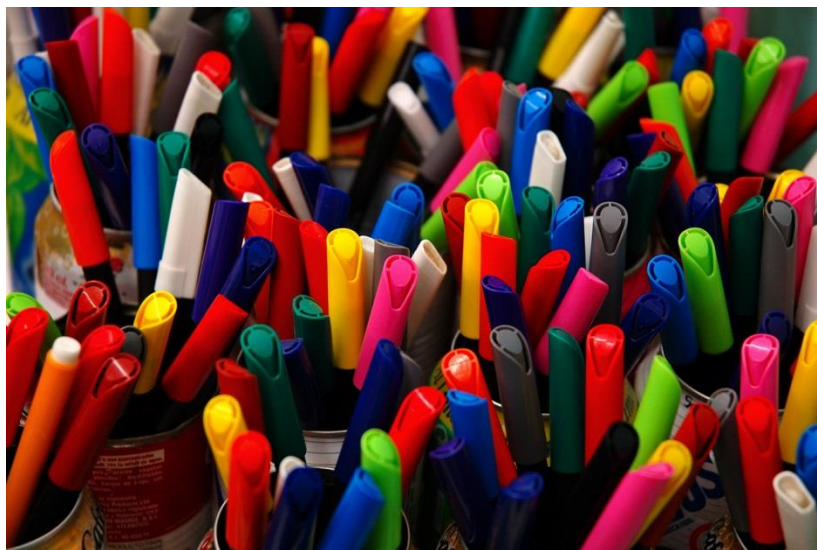
Voor nog meer avontuur en verdieping vind je in deze handleiding bovendien een reeks **tips** om de Vijf Vitale Wijsheden ook in je **dagelijks leven** wakker te maken, te ontdekken en vorm te geven.

De tips voor het dagelijks leven zijn gerangschikt naar element/vitale wijsheid. Natuurlijk moet je zelf kiezen of je ze allemaal wilt doen of juist eentje heel veel. Beide opties hebben hun eigen impact. Als je er eenmaal aan begint zul je vroeg of laat merken dat het zich ook vanzelf ontvouwt.

Sommige tips brengen je (op het eerste gezicht) vooral in contact met de **open manifestatie** van de vitale wijsheid van het element, anderen juist (ook) met de **gesloten** manifestatie ervan. Dat laatste wordt ook wel de neurotische manifestatie van het element genoemd.

Verder betreffen sommige opties meer het contact met de natuur, anderen meer het contact met de wereld om je heen en weer anderen bijvoorbeeld het contact met jezelf, je innerlijk.

Wat je ook kiest, doe het en wees open om te ervaren wat het met je doet, met anderen en met je omgeving.



Helder Water

Vajra Energie – Helderheid, Precisie & Overzicht

Richt je een week op water energie (vajra energie).

- Schep orde in je leef- of werkrumte. Leg de dingen duidelijk op een eigen plaats.
- Gebruik je scherpste mes bij het koken (indien nodig: slijp het) en oefen jezelf in precisie snijkunst. Dunne plakjes van dezelfde dikte of kleine blokjes van dezelfde grootte.
- Draag kleding met een eenvoudige, strakke pasvorm, effen kleuren en eventueel met strakke lijnen of meetkundige patronen. Bij voorkeur deels of geheel blauw of grijs.
- Houd een plekje vrij, een tafel bijvoorbeeld, waar je voorwerpen met kwaliteiten van het water element kunt uitstallen.
- Drink de hele week veel water.
- Let op plekken, situaties en mensen die *vajra*-energie – de energie van helder water - belichamen.
- Wees je heel bewust van het kijken naar dingen, van dichtbij en veraf: de details van een bloem of een sneeuwvlok, maan en sterren tijdens een heldere nacht, een fototentoonstelling, de schilderijen in een galerie.
- Bekijk jezelf tenminste éénmaal vijf minuten lang in de spiegel. Kijk naar alle details die er maar te zien zijn.
- Maak zwart-wit foto's en let op opvallende contrasten tussen licht en schaduw.
- Kijk eens door de beide kanten van een verrekijker naar vertrouwde dingen.
- Let op spiegels en zie hoe ze met ruimte en licht spelen.



- Maak een tekening met alleen maar rechte lijnen.
- Ga deze week naar de rivier, een meer of de zee. Ga zitten en laat je innerlijk zijn zoals het is, veranderen zoals het verandert, bewegen zoals het beweegt.
- Maak een overzicht van je inkomsten en uitgaven.
- Maak alle ramen en spiegels in je huis of werkplek zo schoon als je maar kunt.
- Let op typische uitlatingen van jezelf en anderen, zoals: *'Dat is wel duidelijk'*, *'Ik begrijp het niet helemaal'*, *'Het is verwarrend'*, *'Dat moet je me uitleggen'*, *'Wat is het principe?'*, *'Ik moet'*, *'Ik voel me schuldig'*.
- Draai muziek waarin je de volgende kwaliteiten vindt: sprankelend, helder, zuiver, licht. Luister naar stukken met heel exacte of staccato ritmes, waarbij instrumenten als fluit, viool of belletjes worden gebruikt.
- Bedenk iets dat je altijd al had willen leren. Ga naar de bibliotheek of een website en verdiep je in het onderwerp. Denk erover na, met aandacht voor het overzicht en de details. Deel je kennis met iemand.
- Maak (her)nieuw(d)e heldere afspraken met iemand met wie de relatie onduidelijk en mogelijk (enigszins) storend voelt.
- Ga een keer zwemmen. Geen baantjes trekken, maar het water voelen en onderzoeken.
- Ga met iemand een discussie aan over filosofie, politiek of iets anders dat helder denkwerk vereist.
- Of probeer iemand eens iets wijs te maken wat helemaal niet waar is.
- Let op ideeën die in je opkomen, heldere invallen, nieuwe inzichten, enz.
- Maak een tijdslijn voor een project dat je wilt gaan realiseren.



- Orden je directories en bestanden op je computer zodat het overzichtelijker wordt.
- Wees je deze week extra bewust van de momenten waarop je geïrriteerd raakt, boos wordt, betweterig doet, e.d.
- Schaf een lamp met blauw licht aan of een zonnebril met blauwe glazen en doe één of meerdere taken, tenminste een uur lang, in dat blauwe licht.

Rijke Aarde

Ratna Energie – Rijkdom, Waardering & Stabiliteit

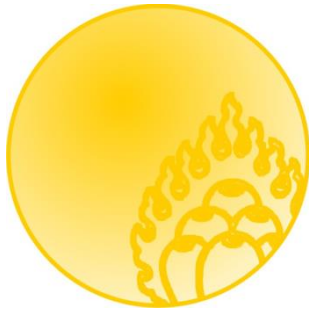
Richt je een week op aarde energie (ratna energie)

- Geef deze week extra veel geld uit aan verschillende mooie dingen.
- Kleet je zo mooi mogelijk en draag prettig aanvoelende stoffen en rijke kleuren, met daarbij veel sieraden en sjaals of een kleurige das.
- Maak een lijst met 5 punten die beschrijven waar jij goed in bent c.q. wat er goed aan jou is. Voeg er wat kleur of decoratie aan toe en hang deze lijst op een goed zichtbare plek in je kamer of kantoor.
- Houd een plekje vrij, een tafel bijvoorbeeld, waar je voorwerpen met de kwaliteiten van het aarde element kunt uitstellen.
- Verrijk de sfeer in je huis of op je werkplek met allerlei planten, mooie stoffen, kunststukken, mooie lampen, e.a.
- Ga naar plekken waar heel wat is te zien, te ruiken, te proeven en aan te raken: een tuin of bloemenwinkel, een boerenmarkt, een museum, een stoffenwinkel, een juwelier, een banketbakker, een kiosk of een parfumerie.
- Nodig een paar vrienden uit voor een diner of feestje. Zorg voor veel lekker eten en drinken en allerlei mooie versieringen. Leg ze in de watten.
- Leg een verzameling ansichten, postzegels, foto's aan, of verzamel iets anders dat je aanspreekt.
- Werk in je tuin of verzorg je kamerplanten. Geniet van de aarde tussen je vingers en de geuren van de bloemen.
- Laat je masseren met geparfumeerde olie.
- Let op hoe je superlatieven gebruikt, gewoon overdrijft of dramatiseert, en hoe anderen dat



doen.

- Luister naar muziek met de volgende kwaliteiten: vorstelijk, groots, expansief en vol. Kies uit opera's of koorwerken. Probeer Beethoven, Wagner, Tsjajkovski en Brahms.
- Besteed aandacht aan amusante ideeën die in je opkomen en die met *ratna*-energie te maken hebben.
- Koop een paar verschillende soorten heerlijke chocola en geniet ervan. Deel er ook flink wat van uit.
- Schaf een paar lampen met (goud) geel licht aan of een zonnebril met (goud) gele glazen en doe één of meerdere taken, tenminste een uur lang, in dat (goud) gele licht.
-



- Maak een wandeling door het bos en geniet van de rijkdom aan geuren, kleuren, planten, geluiden, enz.
- Draag deze week extra veel juwelen.
- Eet deze week elke dag lekker en lekker veel.
- Of ga een week op een streng dieet.

Warm Vuur

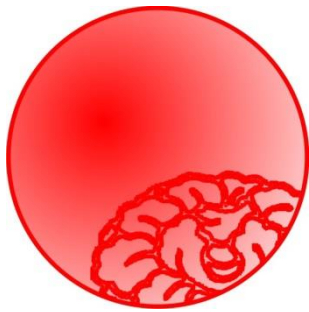
Padma Energie – Verbinding, Passie & Emotie

Richt je een week of langer op vuur energie (*padma energie*).

- Draag warme kleuren en zachte stoffen, die je het gevoel geven dat je er mag zijn. Kies kleren waarin je figuur goed uitkomt of die lekker meebewegen. Draag er iets bij - een das of sieraden - dat een speciale betekenis voor je heeft of aanleiding kan geven tot een gesprek.
- Maak je leefruimte of een stukje van je werkplek mooi met een boeket, kaarsen of een speciaal fraai voorwerp dat je op precies de goede plek neerzet.
- Let op je emotionele stemming. Wanneer voel je je somber, nostalgisch of eenzaam? Merk hoe je reageert op anderen.
- Houd een plekje vrij, een tafel bijvoorbeeld, waar je voorwerpen met de kwaliteiten van het vuur element kunt uitstellen.
- Zing devotionele *mantra's* of gebeden.
- Flirt zonder schroom, maar in de juiste mate. Zodanig dat het nauwelijks opvalt en dat de ander er niet van op slot gaat of van op hol slaat.
- Luister naar muziek die warm, droevig, speels of romantisch is. Draai steeds weer je lievelingsnummers. Neurie mee.
- Luister naar iemand die praat en kijk of de woorden passen bij zijn emotionele stemming. Let op de stijl van die persoon, het ritme, de gebaren en blikken. Merk hoe je met verschillende mensen spreekt.
- Gebruik opzettelijk woorden en zinnestelsels als: 'Ik', 'Ik houd van', 'Ik kan niet uitstaan', 'Ik voel', 'Ik wil'. Zie hoe dit je ervaring van jezelf beïnvloedt.



- Lees een kort verhaal, roman, tijdschrift of dichtbundel. Wat raakt je daarin?
- Neem volop de tijd om te fantaseren over mensen die je kent of die je je voorstelt en hoe het zou zijn om met hen samen te zijn.
- Schaf een lamp met rood licht aan of een zonnebril met rode glazen en doe één of meerdere taken, tenminste een uur lang, in dat rode licht.
- Let er deze week in het bijzonder op hoe je communicatie met anderen verloopt. Vooral hoe het voelt.
- Bedrijf de liefde, fantaseer er over of voel nog eens terug naar die keren dat het heerlijk was.
- Zoek een hele dag de eenzaamheid op en ontdek hoe dat voelt.
- Als je naar anderen luistert, luister dan vooral ook naar de toon en klank van hun stem.



- Maak deze week een kampvuur en nodig één of een paar bijzondere vrienden of vriendinnen uit voor een fijne, warme avond met elkaar.
- Let deze week extra op hoe je stemmingen en emoties zijn en veranderen.

Frisse Wind

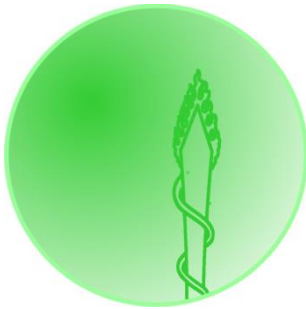
Karma Energie – Effectiviteit, Efficiency & Actie

Richt je een week of langer op wind energie.

- Draag praktische kleren waarin je je vrij kunt bewegen. Houd het bij gedekte kleuren. Sieraden zijn niet nodig. Zorg ervoor dat je een horloge draagt.
- Schep orde: maak afspraken en houd een agenda bij voor de dag en de week. Plan activiteiten per dag en voor de hele week. Maak lijsten van dingen die je moet doen. Maak een begroting van je tijd en je geld.
- Kies een sport of fysieke bezigheid die je aanspreekt en begin ermee.
- Houd een plekje vrij, een tafel bijvoorbeeld, waar je voorwerpen met de kwaliteiten van het wind element kunt uitstallen.
- Eet iets dat snel weg hapt en doe ondertussen iets anders, zoals een telefoontje plegen of achter de computer zitten.
- Pak je 'tasklist' aan en zorg dat er aan het einde van de week nog maar heel weinig van over is omdat je bijna alles hebt afgehandeld, afgemaakt, enz.
- Maak je huis of werkplek schoon en ruim de boel op. Lap de ramen, maak de kelder schoon. Ruim kasten en de bureauladen op. Zet de meubels anders neer.
- Doe klusjes in huis die hoognodig gedaan moeten worden.
- Schaf een lamp met groen licht aan of een zonnebril met groene glazen en doe één of meerdere taken, tenminste een uur lang, in dat groene licht.
- Lees alle handleidingen bij je huishoudelijke apparaten door om te zien hoe ze werken en te ontdekken wat er nog meer mee kan.
- Observeer mensen op een druk treinstation, in een luchthaven, een laad- en losplaats bij een fabriek of een pakhuis.



- Geniet ervan dingen af te maken.
- Help iemand anders om zijn klussen in 'no time' af te maken.
- Ga fietsen of hardlopen in de wind.
- Maak een taak/proces of een aantal taken/processen op je werk of thuis efficiënter, zodat ze in de toekomst minder tijd kosten.
- Probeer in een tijdsbestek van twee uur zoveel mogelijk taken af te krijgen als je maar kunt.
- Ga zeilen.

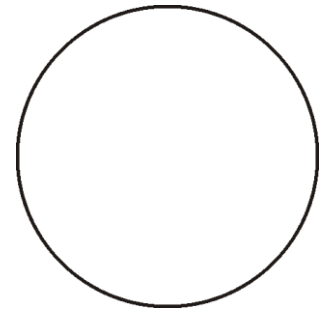


Open Ruimte

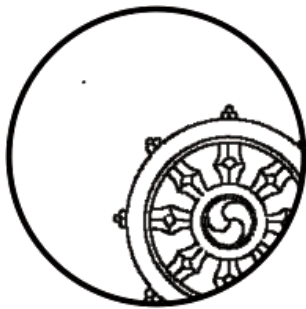
Boeddha Energie – Ruimte, Vrijheid & Rust

Richt je een week of langer op ruimte energie (boeddha-energie)

- Draag eenvoudige kleren met gedekte kleuren en zonder versiering of zelfs helemaal in het wit. Doe elke dag hetzelfde aan.
- Probeer zo weinig mogelijk te doen: zit en doe zo lang je kunt helemaal niets, slenter wat rond, hang een hele dag rond in pyjama, zet de tv aan zonder er speciaal op te letten.
- Neem eenvoudig eten en houd je elke dag aan hetzelfde menu. Kook het eventueel voor een paar dagen, zodat je het alleen maar hoeft op te warmen (als je dat nodig vindt).
- Maak je niet druk over de rommel in je huis, ruim eens een week lang alleen het hoogst noodzakelijke op.
- Houd een plekje vrij, een tafel bijvoorbeeld, waar je voorwerpen met de kwaliteiten van open ruimte kunt uitstallen.
- Voer een gesprek en laat pauzes vallen tussen de woorden en zinnen.
- Doe tenminste één dagdeel zo goed als niets.
- Geniet van de ruimtelijkheid die deze energie biedt.
- Mediteer op 'leegte' of 'openheid'. Dat kan heel simpel, adem uit met een zucht (Aaaahh). Merk op dat er direct daarna even niets is en blijf zolang mogelijk in dat niets. Desnoods zucht je later nog een keer en eventueel nog een keer.
- Ga naar de rand van de stad, de top van een berg of een ander afgelegen gebied waar de natuur je een groots gevoel van ruimte schenkt.
- Maak tien minuten lang bewegingen en/of houdingen die jou een gevoel van ruimte geven. Doe daarna even helemaal niets.



- Zing lange tijd de zaadklank *Aaaah* en richt je daarbij op de grenzeloze ruimte.
- Neem een dag vrij.
-
- Slaap iedere ochtend lekker uit.
- Dump alle rommel in je kamer of werkruimte in een ander vertrek, zodat je er geen last van hebt en er veel meer ruimte komt.
- Bezoek een stilte gebied en ga daar een tijdje zitten of liggen.



Integratie & Balans – De Mandala

Richt je een week op het balanceren en integreren van alle vijf elementen



- Draag kleurrijke kleren. Combineer ten minste twee elementen. Bijvoorbeeld een strak pak met een vrolijke stropdas.
- Maak maaltijden waarin tenminste twee elementen vertegenwoordigd zijn. Bijvoorbeeld een sobere maaltijd met een heerlijke wijn en een sierlijk gedekte tafel. Friet met een heerlijke rijke salade met vruchten, noten, exclusieve olie en azijn.
- Houd een plekje vrij, een tafel bijvoorbeeld, waar je voorwerpen met de kwaliteiten van alle elementen kunt uitstellen, op een manier waarbij er sprake is van evenwicht en/of een relatie tussen de elementen.
- Kijk terug op de Vijf Vitale Wijsheden weken en herinner waar je van genoot, waar je mee worstelde, wat je niet begreep, welke inzichten je hebt opgedaan, welke week voor jou te kort duurde, wat het in beweging heeft gebracht, enzovoorts.
- Maak een zelf-diagnose waarin je bepaalt welke elementen in grote lijnen door de bank genomen in open toestand verkeren en welke in een gesloten toestand. Natuurlijk kan het ook preciezer. Soms is één element in de ene context relatief open en in de andere context relatief gesloten.
- Maak een maaltijd waarin alle elementen vertegenwoordigd zijn.
- Maak een lijstje met vijf namen van vrienden, vriendinnen of familieleden die volgens jou de beste voorbeelden zijn van de vijf elementen.

- Have a look at this slideshow:
<http://www.authorstream.com/Presentation/hyperameba-1413911-5wslideshow/>
- Kijk eens naar je woonomgeving en/of je werkomgeving. Welke elementen domineren? Welke zijn op de achtergrond aanwezig? Welk element mis je het meest? Enzovoorts. Breng een verandering teweeg. Eentje die meer balans of integratie schept, eentje waar jij je beter bij voelt of eentje die beter klopt met de functie van de ruimte.
- Wandel door de stad en laat je ogen vrijelijk dwalen en de verschillende elementen herkennen.