

## De seizoenen van de I-Tjing Jaarkalender

een studiejaar voor wie zijn leven en zijn werk in harmonie wil brengen  
met het ritme van de seizoenen

Frits Benoist

I-Tjing Werkplaats

ITK-4 (sept. 2012 - sept. 2013)

### Van Idee naar Vorm

**Een jaar voor studie en onderzoek** - Tussen september 2012 en september 2013 verzorg ik opnieuw een jaar voor studie en onderzoek aan de hand van de Jaarkalender uit de I-Tjing. Het studiejaar bestaat uit negen of tien woensdagavonden, steeds in de eerste week van elke maand. De nadruk ligt op onderzoek bij het toepassen van het ritme van de seizoenen in je leven, het uitoefenen van je functie en je werking naar buiten.

We leven in een turbulente tijd met grote ontwikkelingen, veel informatie en een heel hoog tempo. Hoe houd je daarin voldoende richting en rust om wat je werkelijk bezielt op je eigen manier in de wereld te zetten? Hoe krijgt jouw inspiratie vorm? In het studiejaar doe je onderzoek naar hoe je temidden van de drukte toch je natuurlijke ritme vindt en behoudt.

**Géven en opladen** - Je onderzoekt hoe het seizoensritme voor jou een basis kan worden voor een betere balans tussen werk en 'rust', tussen 'geven' en opladen. Je gaat na wat je hier te doen hebt, wat je functie is, en hoe je je werking in je omgeving kunt vergroten en verdiepen.

Belangrijk is onderscheid te maken tussen een tijd voor werken, de beweging naar buiten en een tijd voor reflectie, rust en bijtanken: 'lege tijd', de beweging naar binnen.

Werken en presteren gaat ons hier in het Westen vrij goed af. Maar de omgekeerde beweging, naar stilte en opladen is veel lastiger. Je hebt je dan toe te vertrouwen aan de autonome stroom van het leven. Samen eist dit, naast de behoefte om te presteren, een houding van openheid, vertrouwen en loslaten.

Voor deze houding geeft het ritme van de seizoenen uit de I-Tjing een natuurlijke leidraad.

Het systeem is vanaf 1995 ontwikkeld door Jaap Voigt; in 2008 verscheen het in boekvorm. Ik leef nu zes jaar met het ritme en er ontstaat steeds meer vanzelfsprekendheid in de structuur van mijn leven en werk. Gaandeweg werd ook duidelijker wat essentieel is voor mijn bijdrage naar buiten: houd ik me bezig met de juiste dingen?

**De I-Tjing** - Het 4000 jaar oude Chinese 'Boek der Veranderingen', de I-Tjing, bevat een groot aantal aanbevelingen en raadgevingen om een ritme te vinden in harmonie met de periodes van het jaar. Het is bijna niet te bevatten dat deze, in de loop van meer dan vierduizend jaar verzamelde, wijsheid zo goed past in onze actuele tijd.

Het confronteert je met hoe ver we vervreemd geraakt zijn van dit ritme. En je ervaart hoe weldadig en natuurlijk het is om zo'n vanzelfsprekend ritme terug te vinden.

*De seizoenen bestaan niet buiten je, maar binnen je; je bent er onderdeel van.*

#### De Seizoenen



*De lente is het seizoen van ontwaken en openbarsten. Het is de ochtend van het jaar, nieuw, fris en vol beloften. De kiemen barsten open, het prille begin wordt zichtbaar boven de aarde. Het is een tijd voor nieuw begin. We moeten die energie wel onder controle houden anders wordt het een losgeslagen bende.*



*De zomer is de middag van het jaar. Wat in de winter als kiem is aangereikt kan in de zomer zichtbaar*



worden als vorm. Alles wordt volwassen. Het unieke van de eigen bijdrage wordt stap voor stap duidelijk zichtbaar. Het gevaar ligt in het doorschieten: het gaat gauw te hard. We letten dus op de juiste maat, en nemen ook rust; daarvoor is de vakantie.



De herfst is oogsttijd; de opbrengst van lente en zomer komt binnen. Het seizoen vraagt een combinatie van kracht en inkeer. De herfst is de middelbare leeftijd in het mensenleven; men heeft zijn richting gevonden en werkt hard om zijn taken te volbrengen. Het is ook de tijd om na te denken over wat je verworven hebt en er lessen uit te trekken.



De winter is de nacht van het jaar. Schijnbaar slaapt de aarde. De zaden die in de herfst in de aarde gevalen zijn worden nu in rust gezuiverd. In de aarde bouwt zich de energie op die straks nodig is voor groei. De kracht van het nieuwe leven begint onzichtbaar te kloppen in een ogenschijnlijk rottend zaadje. Voor ons is het de tijd van slapen, rust, binnen blijven, geen initiatief, om met geduld en in vol vertrouwen te wachten tot de lente ruimte geeft voor een nieuw begin.

**Aandachtspunten en vragen** - Deze hoofdstromen zijn vertaald naar aandachtspunten en vragen voor de twaalf maanden van het jaar. De aandachtspunten vormen het onderzoeksmateriaal waarmee je je activiteiten en je rust afstemt op de doorgaande periodes van het jaar. Hoe ondersteunen de thema's je bij het vinden van een jou passende harmonie? Tegen welke weerstanden loop je op en wat doe je daarmee?

Je komt indringend in aanraking met het cyclische karakter van de tijd waarin alles onderdeel is van een doorgaand proces van kiemen, groei, bloei, oogsten en de stilte tot de volgende cyclus. Kernvragen zijn:

- Welk ritme in werk en rust past bij wat jij wilt uitdrukken met je leven en je werk?
- Hoe komt jouw inspiratie tot een oorspronkelijke en authentieke vorm?
- Hoe houd je grip op wat voor jou op lange termijn van wezenlijk belang is?



**Tien avonden** - Het studiejaar bestaat uit negen of tien woensdagavonden, steeds rond de 6<sup>e</sup> van de maand. De avonden zijn opgebouwd uit een terugblik op de voorafgaande maand over het effect van de aandachtspunten. En uit een vooruitblik op de komende maand.

De studiegroep telt zes tot negen deelnemers. Ervaring met het werken met de I-Tjing is wenselijk maar niet strikt noodzakelijk. De cursus **Acht Avonden** vormt een praktische introductie voor het werken met de I-Tjing en een aantal achtergronden.

Wat zijn de condities voor je deelname? - Je hebt behoefte aan dit soort reflectie bij jezelf. Je wilt je laten inspireren door de I-Tjing-beelden en het ritme van de seizoenen. Je neemt tijd (1 à 1½ uur per week) voor je eigen onderzoek met de aandachtspunten en vragen. Je hebt ook belangstelling voor hoe anderen met deze thema's werken en je staat open voor hun feedback op jou.

Alle gegevens:

<b>Tien woensdagavonden</b> locatie: <b>Parkstraat 18 3581 PJ Utrecht</b> kosten: € 320,=									
1 <sup>e</sup> :	<b>5 sept. '12</b>	2 <sup>e</sup> :	<b>3 okt. '12</b>	3 <sup>e</sup> :	<b>7 nov. '12</b>	4 <sup>e</sup> :	<b>12 dec. '12</b>	5 <sup>e</sup> :	<b>16 jan. '13</b>
6 <sup>e</sup> :	<b>6 febr. '13</b>	7 <sup>e</sup> :	<b>6 mrt. '13</b>	8 <sup>e</sup> :	<b>3 april '13</b>	9 <sup>e</sup> :	<b>8 mei '13</b>	10 <sup>e</sup> :	<b>4 sept. '13</b>
de tijden: van 19.30 tot 22.15 uur    je bent welkom: vanaf 19.00 uur									
Aanmelden: mail: <a href="mailto:fbenoist@dds.nl">fbenoist@dds.nl</a> of telefoon: 030 - 2310982    zie: <a href="http://www.itjingwerkplaats.nl">www.itjingwerkplaats.nl</a>									

Je hebt nodig:

**Jaap Voigt - Leven en werken in het ritme van de seizoenen**

ISBN 978-90-813196-1-4