

De seizoenen van de I-Tjing Jaarkalender

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

Frits Benoist

I-Tjing Werkplaats

ITK-4 sept. 2015 - sept. 2016

V a n I d e e n a a r V o r m

Een jaar voor studie en onderzoek - Tussen september 2015 en september 2016 verzorg ik opnieuw een jaar voor studie en onderzoek aan de hand van de Jaarkalender uit de I-Tjing. Het studiejaar bestaat uit acht of negen middagen, 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. - De vraag is hoe je daarin voldoende richting en rust vindt, om wat je werkelijk bezielt op je eigen manier in de wereld te zetten: hoe krijgt jouw inspiratie vorm?

Het jaar is bedoeld om te onderzoeken hoe je te midden van de drukte toch je natuurlijke ritme vindt en behoudt.

De I-Tjing - Het vierduizend jaar oude Chinese *Boek der Veranderingen* bevat talloze aanbevelingen voor een ritme dat je meer in harmonie brengt met de perioden van het jaar.

Het is bijna niet te bevatten dat deze oude wijsheid zo goed past in onze actuele tijd. Maar het confronteert ons ook met hoe ver we vervreemd zijn geraakt van dit ritme.

Géven en opladen - Het is belangrijk onderscheid te maken tussen een tijd voor werk en expressie (beweging naar buiten) en een tijd voor rust en reflectie (beweging naar binnen). Werken en presteren gaat ons hier in het Westen meestal wel 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. Ik leef nu ruim tien jaar met het ritme en er ontstaat steeds meer vanzelfsprekendheid in de structuur van mijn leven en werk; ook werd me duidelijker wat essentieel is voor mijn bijdrage naar buiten: houd ik me bezig met de juiste dingen?

Onderzoek - In het studiejaar onderzoek je hoe het seizoensritme voor jou een basis kan zijn voor een betere balans tussen werk en rust, tussen geven en opladen. Je gaat na wat je te doen hebt, wat je functie is, en hoe je je werking in je omgeving kunt vergroten en verdiepen. En je ervaart hoe je je in een natuurlijk ritme meer thuis voelt bij jezelf en bij je omgeving.

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 de tijd voor een 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 zichtbaar en duidelijk. Het gevaar ligt in het doorschieten: het gaat gauw te hard. We letten dus op de juiste maat en we 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 gevallen 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. We wachten vol vertrouwen en geduld 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. Je komt indringend in aanraking met het cyclische karakter van de tijd waarin alles onderdeel is van het doorgaande 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 puur tot een oorspronkelijke en authentieke vorm?
- Hoe houd je grip op wat voor jou op lange termijn van wezenlijk belang is?



Het systeem is vanaf 1995 ontwikkeld door Jaap Voigt en in 2008 verschenen in boekvorm; intussen verscheen in 2011 de derde druk.

Acht of negen vrijdagmiddagen - Het studiejaar bestaat uit acht of negen middagen, steeds rond de 6^e van de maand. De middagen zijn opgebouwd uit een terugblik op de voorafgaande maand en vooruitblik op de komende maand.

De groep telt vijf tot maximaal acht deelnemers. Veel ervaring met het werken met de I-Tjing is wel wenselijk maar niet strikt noodzakelijk. De cursus **Werken met I-Tjing** 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 reflectie bij jezelf. Je wilt je laten inspireren door de I-Tjing 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 bent nieuwsgierig naar hoe anderen met deze thema's werken en je staat open voor hun feedback op jou. Kosten voor deelname incl. het boek: € 315,=.

acht vrijdagmiddagen		de kosten: € 315,= *)		locatie: Parkstraat 18 3581 PJ Utrecht	
1 ^e :	26 sept. '15	2 ^e :	9 okt. '15	3 ^e :	6 nov. '15
4 ^e :	11 dec '15	5 ^e :	5 febr. '16	7 ^e :	8 april '16
6 ^e :	4 mrt. '16	8 ^e :	13 mei '16		
<p>de tijden: van 13.00 tot 15.30 uur je bent welkom vanaf 12.30 uur Aanmelden - mail: frits64@itjingwerkplaats.nl tel.: 030 - 2310982 www.itjingwerkplaats.nl (de laatste vrijdag bepalen we in overleg, ergens in augustus of september 2016)</p> <p>*) In de prijs is het boek inbegrepen. Heb je het boek al, dan zijn de kosten voor het jaar: € 295,=.</p>					

Je hebt nodig:

Jaap Voigt - Leven en werken in het ritme van de seizoenen ISBN 978-90-813196-1-4