



Samenscholingsreeks: “Met Zen (en meer) de Planeet redden” en jezelf....

Een gezamenlijke leerweg; van aandacht, inspiratie en concrete levenspraktijk

Stichting Cocratos nodigt je uit voor een bijzondere scholingsreeks van 8 avonden rond het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh, zoals beschreven in “Met Zen de planeet redden”, aangevuld met inzichten en eerdere scholingen van de Stichting zelf. Zie www.cocratos.nl

In deze reeks verkennen we hoe innerlijke rust, aandacht en compassie kunnen uitgroeien tot concrete inspiratie voor een zorgzame houding naar elkaar, de samenleving en de aarde. De kern van deze reeks is eenvoudig en krachtig: “als wij ‘van binnen’ veranderen, verandert ook de manier waarop wij handelen in de buitenwereld”.

“Echte maatschappelijke verandering begint bij innerlijke transformatie”. Dat is de kern van het boek “Met Zen de planeet redden” van de bekende Boeddhist Thich Nhat Hanh (uitgegeven in 2021 door Ten Have; door zijn leerlingen opgemaakt na zijn beroerte in 2014, in 2024 is hij overleden).

Als we onze geest trainen in aandacht, compassie en niet-oordelen, handelen we vanzelf bewuster en geweldlozer in de wereld. Thich Nhat Hanh verbindt persoonlijke meditatie met praktische betrokkenheid: vrede in jezelf, zorg voor anderen en verantwoordelijkheid voor de aarde horen volgens hem onlosmakelijk samen.

Het boek is dus geen technische klimaatfilosofie, maar een spirituele en praktische gids voor mensen die zich machteloos voelen tegenover de grote problemen van deze tijd, zoals klimaatverandering, ongelijkheid, racisme en pandemie. Het laat zien dat mindfulness niet alleen rust geeft, maar ook je manier van kijken, kiezen en handelen verandert, onze manier van omgang met onze naasten, onze reactie op crises.

“Al kunnen we de wereldproblemen niet 1-2-3 oplossen, we kunnen wel onze geest veranderen en dat maakt het verschil.”



Wat kun je verwachten?

Een reeks van 8 avonden van 17.00 tot 21.00 uur, gefaciliteerd door Anne Stijkel, oprichter en opleider van de inmiddels 20 jaar oude Stichting. Dit doet zij samen met haar levenspartner Martin Veul.

- De eerste 6 bijeenkomsten zijn eens per 14 dagen; start eind oktober. Focus is dan op de inhoud van het boek (bestaande uit 3 delen: een nieuwe manier van zien; een nieuwe manier van leven; een nieuwe manier van samen zijn). **29 okt, 12 nov, 26 nov, 10 dec, 14 jan, 28 jan.**
- De laatste 2 bijeenkomsten: eens per maand, eind februari en eind maart (**25 feb resp. 25 maart 2027**); deze zijn bedoeld als ruimte om een persoonlijk of gezamenlijk project verder te laten rijpen, uit te broeden en met elkaar te delen.
- In alle bijeenkomsten is er ruimte voor meditatie, reflectie, uitwisseling en verdieping.
- De avonden worden ondersteund door light body energieën (zie www.orindaben.com), doorgegeven door Anne, ten behoeve van een open, uitnodigende ruimte voor cocreatie; zowel in de ruimte, in jezelf als onderling.

Voor wie?

Deze reeks is bedoeld voor max 8 deelnemers – op uitnodiging - die bereid zijn zich echt te verbinden aan een gezamenlijk leerproces dat hoofd, hart en handelen verbindt met de geest (ziel, bron). We vragen van deelnemers:

- commitment dat vantevoren wordt uitgesproken (uiterlijk 16 september; wie het eerst komt...)
- het lezen van het boek “met Zen de planeet redden”;
- deelname aan alle 8 bijeenkomsten;
- het meebrengen of samen bereiden van 1 sobere maaltijd voor allen;
- een reflectieverslag, plus evt suggesties voor vervolg.

Van inspiratie & inzicht naar project

Aan het einde van de reeks ontvangen we graag van iedere deelnemer een reflectie, in woord en/of beeld: *Wat heeft deze scholing mij gebracht? Hoe wil ik verder, anders en bewuster? Wie daaruit een concreet initiatief of project wil ontwikkelen, in het verlengde van deze scholing, kan dit uitwerken tot een projectvoorstel. De Stichting biedt daarvoor per deelnemer een mogelijke bijdrage van maximaal €2.500.*

Waar?

De 8 avonden worden gehouden op Weerdsdag 123 in Zutphen, de nieuwe standplaats van de Stichting. Deze reeks wordt georganiseerd vanwege verhuizing van de Stichting van Amsterdam naar Zutphen en ter ere van het 20-jarig bestaan. Deze reeks is gratis (incl. boek) en ondersteunt de hernieuwde koers van de Stichting; het gaat erom dat concrete actie gedragen wordt als het ‘van binnenuit’, in vrede en acceptatie ontstaat. Voor vragen en/of informatie: mail anne.stijkel@cocreatie.nl of bel met Anne (0651342867) of met Martin (0623113079).

Voor mensen ‘van overver’ bestaat de mogelijkheid om te blijven slapen, bij Anne thuis of bij Martin thuis.

Wij hopen met dit initiatief een bijdrage te leveren aan maatschappelijke betrokkenheid ‘van binnen uit’, door stilte, aandacht en bezieling, en leidend tot concrete actie.