



*“Is there an action not touched by thought?”*

Krishnamurti & David Bohm

### **Introductie**

In de Zomergasten uitzending van afgelopen zondag werd een prachtig filmpje uitgezonden van kwantum natuurkundige David Bohm over onze neiging ons enkel te richten op de inhoud van ons denken in plaats van ook het denkproces zelf te onderzoeken. Er is weinig in de wereld dat niet door denken wordt bepaald. Vraag je maar eens af; ‘is er een actie of handeling die niet door je denken of gevoel wordt beïnvloed? Het denken zelf, dat niet neutraal is en nauw verbonden met onze gevoelens, fragmenteert en deelt de werkelijkheid op in behapbare stukjes. Dit leidt tot allerlei scheidingen en opdelingen, waarvan we vergeten dat die voortkomen uit ons denken; bijvoorbeeld de grenzen tussen landen, maar ook tussen jou en mij. Net als bij een spreadsheet, richten we ons op wat we zien en vergeten de formules erachter die bepalen wat we zien. Als mijn denken en gevoel bepaalt hoe ik de werkelijkheid zie, dan is het ongelooflijk belangrijk om daar aandacht aan te besteden. Het betekent dat we dezelfde realiteit ook op een heel andere manier kunnen zien en beleven. Deze mogelijke shift in perspectief zorgt ervoor dat we onszelf kunnen bevrijden van beperkende aannames over onszelf en de wereld. Kennis en kunde over hoe transformaties individueel en collectief te faciliteren is van groot belang voor onze huidige kantelende wereld, waarin oude systemen en verkokerende denkpatronen niet meer voldoen om de uitdagingen van vandaag het hoofd te bieden.

Levend te midden in de dagelijkse hectiek van Amsterdam hebben we een Achter-ruimte gecreëerd, waar we een 'community of practice' opbouwen met mensen die zich bezig willen houden met de mogelijkheden en rijkdom in het huidige moment. We onderzoeken welke condities en tools we nodig hebben om ons innerlijk potentieel te laten ontvouwen in de creatieve uitwisseling met het leven om ons heen. Hierin beoefenen we twee disciplines, waarmee we leren te shiften van overleven naar leven, van persoonsgericht naar systeemgericht, van gebondenheid naar vrijheid. Deze twee disciplines zijn de beoefening van meditatie/zelfonderzoek en presentie in relatie middels systeemgericht 'functioneel subgroepen'. Beide methoden bieden een doorgaand pad van ontwikkeling en transformatie gefundeerd in gedegen theorie die toetsbaar is in de ervaring. De inzet is duurzaam welzijn op alle systeem niveaus. Het betreft een integrale beoefening (lichaam, gevoel, geest, relaties, overstijgende waarden) waarin wij onszelf ook telkens weer nieuwsgierig aantreffen op de rand van het onbekende.

Ons aanbod in de Achter-ruimte is in flux, waarin we al doende korte, lange en doorgaande trajecten vorm geven die bovenstaande inspiratie handen en voeten geven. Je bent van harte welkom om kennis te maken, deel te nemen, bij te dragen.

## **Aanbod najaar 2018 in de Achter-ruimte in Amsterdam**

### **Community of Practice**

Elke maandagavond is er Zen meditatie in de traditie van het Cha'n boeddhisme van 19.30 tot 21.00 uur. Open voor iedereen. Investering; donatie voor bijdrage aan onkosten. Facilitator; Olaf van Kooten. In de lijn van: MahaKaruna Zen retraites van Ton Lathouwers.

Link: <http://www.zenaandeamstel.nl>

Om de week op de woensdagavond meditatie beoefening van 20.00 tot 21.30 uur van de Tergar Practice Groep in Amsterdam. Open voor iedereen; als je meer over meditatie wil leren en nog geen ervaring ermee hebt, of juist al lang mediteert, voel je welkom in het onderzoeken van de meditatie beoefening zoals deze door Mingyur Rinpoche wordt aangeboden. Facilitators; Annick Nevejan, Joke Hellemans, Engel Nieborg, Marc Hermsen, Ingrid van den Hout. In de lijn van: Internationale Tergar Meditation Community van Yongey Mingyur Rinpoche (Mahamudra/Dzogchen) Investering; donatie voor bijdrage aan onkosten.

Link: [http://www.nevejan.net/media/Tergar\\_Practice\\_Groep\\_Adam\\_najaar\\_18.pdf](http://www.nevejan.net/media/Tergar_Practice_Groep_Adam_najaar_18.pdf)

Wekelijkse Chi Kung training op woensdagmiddag door Raquel Jesus

Link; <http://www.raqueljesus-coaching.com/chikung/page1.html>

Tibetaanse Ku Nye massage door Tsela op afspraak

Link: <https://tibetanmassage.nl>

## **Systeemgericht Functioneel Subgroepen**

*'We krijgen niet de relatie die we willen, maar de relatie die we kunnen maken'*

Y. Agazarian

Wil je leren een systeem te bouwen met anderen om bevredigende en effectieve (werk)relaties te ontwikkelen? Ben je nieuwsgierig naar de werkwijze van Systems-Centered® Training (SCT)? In 4 dagdelen leer je functioneel subgroepen, de kernmethode van SCT. En hoe je je persoonlijke energie kunt inzetten voor het ontwikkelen van het systeem waar je deel van bent. Er is een trainingsgroep op maandag en één op vrijdag dit najaar. Open voor iedereen, ervaring met SCT is niet nodig. Facilitator: Annick Nevejan. In de lijn van: Systems-Centered Training and Research Institute (USA)

Maandagmiddag SCT trainingsgroep: 3 sept, 24 sept, 15 okt, 5 nov. van 13.30 tot 17.00 uur. Investering: 4 x € 75,- ex btw.

Link: [http://www.nevejan.net/media/SCT\(r\)\\_trainingsgroep\\_najaar\\_2018\\_.pdf](http://www.nevejan.net/media/SCT(r)_trainingsgroep_najaar_2018_.pdf)

Vrijdagochtend SCT trainingsgroep; 21 sept, 12 okt, 2 nov. 2018 en 11jan. 2019 van 9.30 tot 13.00 uur. Investering: 4 x € 75,- ex btw. Link:

[http://www.nevejan.net/media/SCT\(r\)\\_trainingsgroep\\_vrijdag\\_najaar\\_2018\\_.pdf](http://www.nevejan.net/media/SCT(r)_trainingsgroep_vrijdag_najaar_2018_.pdf)

## **Meditatie workshop; Gemak in het Nu**

*"The entire path is a shift in perception."* Mingyur Rinpoche

De essentie van meditatie beoefening vanuit eeuwenoude wijsheid tradities is niet zozeer een inspanning om onze gedachten of gedrag te veranderen, zodat we een beter mens worden. Waar het om gaat is dat wat we ook denken of voelen over de omstandigheden die ons leven bepalen, je altijd fundamenteel goed, compleet en heel bent. Dit vraagt om een shift in perspectief. Deze mogelijkheid om jezelf en de werkelijkheid om je heen anders te ervaren is altijd aanwezig.

Facilitators; Olaf van Kooten & Annick Nevejan. In de lijn van: 'Joy of Living' beoefening van Mingyur Rinpoche. Investering: € 200,- (voor zzp-er ex btw)

Link; [http://www.nevejan.net/media/GEMAK\\_IN\\_HET\\_NU\\_.pdf](http://www.nevejan.net/media/GEMAK_IN_HET_NU_.pdf)

## **Integrale Coaching en Begeleiding;**

Integrale (team-)coaching en begeleiding voor persoonlijke en professionele ontwikkeling. Relatiebegeleiding vanuit systeemgerichte aanpak, waarbij je leert hoe je samen een systeem kunt bouwen voor een bevredigende relatie. Coach en therapeut: Annick Nevejan. In de lijn van: Marc Nevejan groepspsychotherapeut, Yvonne Agazarian en Systems-Centered training, School voor Zijnsoriëntatie, Integrale psychologie van Ken Wilber, Mindfulness Association en Boeddhisme.

Link: <http://www.nevejan.net/nl/coaching/individuele-coaching/>

## **Aanbod 2019**

### **Compassie training**

*“Compassion is the spontaneous wisdom of the heart. It’s always with us. It always has been, and always will be. When it arises in us, we’ve simply learned to see how strong and safe we really are.”* Mingyur Rinpoche

Een verdiepende training voor persoonlijke ontwikkeling en transformatie vanuit de beoefening van mindfulness en compassie voor jezelf en anderen. Integratie van Boeddhisme, Westerse (evolutionaire) psychologie en neurowetenschappen. Half jaar dagelijkse meditatie en/of mindfulness beoefening voorwaarde voor deelname. Facilitator: Annick Nevejan. In de lijn van: Mindfulness Association (UK), Zijnsoriëntatie, Mahamudra.

Drie keer een tweedaagse en 1 dag (25-26 jan, 16-17 mrt, 23 mei, 21-22 juni 2019)  
Investing: € 875,- (voor zzp-er ex btw)

Link: <http://www.nevejan.net/nl/compassietraining/compassie-trainingen/eenjarige-compassie-training/>

### **In het Vat: Transformatie & Participatie Intensive**

Dit is een langer trainingstraject waarin we op unieke wijze de twee kernpaden van meditatie en de systeemgericht relationele training van functioneel subgroepen samenbrengen. Doel is de ontwikkeling en ontvouwing van zowel persoonlijk als interpersoonlijke potentieel voor duurzaam welzijn op alle systeem niveaus. Een integrale benadering waarin we stapsgewijs de individuele mind-training combineren met het oefenen van presentie in relatie, waardoor we onze persoonlijke energie kunnen inzetten voor de ontwikkeling van het grotere geheel.

Met de mindtraining trainen we de shift van een gebonden naar een vrij perspectief en skills in presentie, compassie en meditatief zelfonderzoek. In de systeemgerichte relationele training oefenen we ons in de shift van persoonsgerichte naar systeemgerichte blik en de kernmethode van Systems-Centered® Training, ‘functioneel subgroepen’. Traject bestaat uit 5 x 2-daagse, 4 integratiedagen in Amsterdam en eindigt met 5-daagse retraite in de natuur in Nederland of België.

Voorlopige data 2019: Start 9-10 Feb, 6-7 april, 8-9 juni, 14-15 sept., 2-3 nov. En 4 integratiedagen tussen de 5 blokken. De retraite is in februari of maart 2020

Meer informatie over traject is opvraagbaar vanaf 1 oktober 2018 door te mailen naar [anvejan@xs4all.nl](mailto:anvejan@xs4all.nl) of zie [www.nevejan.net](http://www.nevejan.net)