

Verslag tweedaagse scholing Klimaatpsychologie & Dharmaonderricht Groningen, 19 - 20 april 2024

Ter introductie

Sinds 2022 komt een groep van boeddhistische leraren en studenten in een BUN-werkgroep maandelijks via zoom bijeen om te verkennen welke respons er vanuit diverse boeddhistische groepen op gang komt op dreigingen van klimaatverandering en de neiging van zovelen om hiervan weg te kijken. Boeddhistische beoefening staat niet los van de uitdagingen waar we als samenleving voor staan. Hoe blijven we gelijkmoedig terwijl we meebewegen met de noden van deze tijd? Vanuit deze intentie werd op 19-20 april 2024 een tweedaagse scholing 'Klimaatpsychologie & Dharmaonderricht' georganiseerd.

Belangstelling

Na een oproep via de BUN-nieuwsbrief en uit het eigen netwerk van werkgroepleden, meldden zich ruim twintig kandidaten aan. In telefonische intake-gesprekken is een keuze gemaakt, rekening houdend met affiniteit van kandidaten met het thema, verdeling over diverse boeddhistische geledingen en leeftijd. Uiteindelijk namen 11 personen deel: 6 personen vanuit verschillende zengroepen, 2 personen uit Leven in Aandacht, 1 persoon vanuit Triratna, 1 persoon vanuit Stichting Bodhisattva, 1 persoon ongebonden.

De deelnemers waren: Misha Beliën, Senko de Boer, Francine Boske, Jacqueline van Galen, Margriet Messelink, Femke Merckx, Dhammapitika Pluijter, Ellen Proost, Jonne Vink, Jifu Vulink, Tenjo Schröder, Miranda Zuurhout. We waren onder dankzegging te gast bij de sangha van de Zen Boat in Groningen. Zie bijlage 1 voor een foto van de deelnemers.

Het programma van de tweedaagse is als bijlage 2.

Vijf sangha's hebben samen met een bijdrage van alle individuele deelnemers en een bijdrage van de BUN, de tweedaagse financieel mogelijk gemaakt.

Dag 1: Klimaatpsychologie

Onder leiding van Manu Busschots, trainer en initiatiefnemer van Klimaatgesprekken in Nederland, is een workshop verzorgd, bestaande uit een inleiding in klimaatpsychologie en aanwijzingen voor gesprekstechnieken, gevolgd door drie oefenrondes:

1. oefenronde gericht op een één-minuut-presentatie, en vervolgens in drietallen,
2. concreet oefenen met de opdracht tot een open, 'initiërend gesprek,
3. concreet oefenen met een 'beladen gesprek'.

De workshop werd afgerond met terugkoppeling van leerervaringen en gelinkt aan inzichten op het gebied van gesprekstechnieken. (zie ook bijlage 1, uitwerking programma).

Impressie uit dag 1, inzichten over gespreksvoering

Bij iedereen kwam naar voren dat het behouden van de relatie met de ander belangrijker was dan je eigen punt te maken over dit onderwerp. Hoe voer je dan het gesprek? We konden in die rollenspellen zelf ervaren hoe essentieel het is om je te verdiepen in de ander. Echt te luisteren naar

wat zijn/haar beweegredenen zijn, bv om wel met het vliegtuig te gaan, in plaats van de maat te nemen met jouw eigen waardes op dat gebied.

Relevante punten:

Mensen willen veranderen maar niet veranderd worden.

Wees in balans als je een beladen gesprek aan gaat.

Ga niet het gesprek aan om er iets voor jezelf uit te halen.

People do not care about how much you know, but how much you care.

Het gaat niet om je punt te maken maar om een open kanaal te houden.

Wil je een serieus klimaatgesprek of wil je alleen maar jouw visie laten weten?

Dag 2: Methodieken vanuit boeddhistisch perspectief

Onder leiding van Tenjo Schröder werd er tijdens de tweede dag in korte workshops, kennisgemaakt met drie verschillende initiatieven vanuit boeddhistisch perspectief om met het thema klimaatverandering te werken. De workshops werden voorafgegaan met een oefening in zelfonderzoek 'Mijn boeddhistische beoefening en betrokkenheid bij de wereld'. De dag werd afgerond met een deelronde over verworven inzichten.

Impressie uit dag 2, één van de inzichten

Door het delen van gedachten en gevoelens, wordt de persoonlijke ontwikkeling overstegen. Er ontstaat een gemeenschappelijkheid en verbondenheid, die kracht geeft en inspireert. Van daaruit volgt passend handelen haast als vanzelf.

Bij de workshops op de tweede dag kwamen aan de orde:

KlimaatGesprekken

- toepassing van het communicatiemodel 'KlimaatGesprekken' binnen de eigen lokale sangha
- geleide meditatie op de vier elementen aarde, water, vuur en wind

Earthholders

- de kracht van het persoonlijke relaas, een persoonlijke biografie, over de beleving van eenheid met de natuur
- twee geleide meditaties.

Werk dat weer Verbindt (The work that Reconnects, Joanna Macy)

- 'Actieve Hoop', theorie over de drie verhaallijnen: 'Business as usual', het 'Grote Uiteenvallen', en de 'Grote Ommekomst'
- dialoog-oefeningen bij de vier fasen naar activering: dankbaarheid, rouw, inzicht, betrokkenheid
- oefeningen om via onze verbeelding, onze veerkracht te versterken, en ons te verbinden met volgende generaties die na ons komen, die zich met ons verbinden, ons relaas horen en zich uitspreken

Impressie uit dag 2

Wanneer we stilstaan bij de schoonheid van onze planeet, de rijkdom van het leven dat het ondersteunt, kan het besef van de huidige ecologische crises overweldigend zijn. Dit is een pijn die voortkomt uit liefde – liefde voor de natuur, voor de mensen om ons heen, en voor de generaties die na ons komen. Het is deze liefde die ons de moed kan geven om actie te ondernemen, maar eerst moeten we ruimte maken om onze gevoelens te erkennen en te omarmen. De waarheid is dat we allemaal geraakt worden door wat er gebeurt met onze wereld. Door deze kwetsbaarheid te omarmen, kunnen we een nieuwe kracht vinden – niet alleen om te overleven, maar om actief te strijden voor een wereld die leefbaar blijft, niet alleen voor ons, maar voor alle leven op aarde, nu en in de toekomst. Laten we hand in hand, met open hart, deze uitdaging aangaan.

Terugblik

Het was een waardevolle, rijke tweedaagse bijeenkomst voor de deelnemers. Weliswaar een vol programma, maar met interessant en nieuw materiaal. Met nieuwe oefeningen die we meenemen bij onze avonden en retraites in onze sangha's. Bovenal kregen we via de tweedaagse de mogelijkheid elkaar te ontmoeten op het lastige, interessante snijvlak van boeddhisme en ecologie. We praktiseerden vriendschap tijdens de tweedaagse, wat immers op het boeddhistische pad zo essentieel is.

Dit verslag is ter wille van de leesbaarheid bewust een beknopte rapportage van de tweedaagse. We bieden het via het BUN secretariaat aan, aan alle sangha's aangesloten bij de BUN. Wij stellen het bijzonder op prijs wanneer ons verslag terecht komt bij mensen in de verschillende sangha's die zich betrokken voelen bij het onderwerp klimaatverandering in relatie tot onze boeddhistische beoefening. Er is nog zoveel meer te verkennen, te ontdekken en te onderzoeken in dit onderwerp.

We hebben bewust het volledige programma met toelichting in de bijlage 2 opgenomen. Het biedt handvatten voor sangha's die zelf met dit onderwerp aan de slag willen gaan. Voor degenen die daar interesse in hebben: er is een mooi, langer en uitgebreid verslag van beide dagen. Tevens is er een bijlage met instructiesheets over klimaatpsychologie & communicatie. Deze zijn opvraagbaar bij ondergetekenden.

De BUN werkgroep boeddhisme & ecologie met boeddhistische leraren en studenten blijft maandelijks op zoom bijeen komen. Meer informatie daarover is ook bij onderstaande personen beschikbaar.

namens de BUN werkgroep, 12 juni 2024

Tenjo Schröder (Dharmahuis Leeuwarden, contact@dharmahuis.nl)

Senko de Boer (Zen Boat en Centrum Utrecht, senko.boside@gmail.com)

Dhammapitika (BC Arnhem / Retraitecentrum Metta Vihara, dhammapitika@gmail.com)

Bijlagen

1. Foto deelnemers, bij de Zen Boat in Groningen
2. Programma van de tweedaagse
3. Reflectie, hoe verder, enkele gedachten

Bijlage 1

Deelnemers tweedaagse, samen met Manu Busschots, bij de Zen Boat, aan het Winschoterdiep in Groningen



Bijlage 2

Programma vrijdag 19 april 2024

- 9.30 – 9.45 Welkom
- 9.45 – 10.00 Even kennismaken met de boot
- 10.00 – 10.30 Opening en check in
- 10.30 – 11.00 Inleiding in de klimaatpsychologie, met ruimte voor vragen. Wat is er psychologisch lastig aan dit onderwerp? Onder meer de 5 D's en ook hoe breed leeft dit in Nederland?
- 11.00 – 11.15 Pauze
- 11.15 -12.15 Oefenronde 1: persoonlijke pitch/inleiding/waarom voor betrokkenheid bij klimaatverandering. Wat werkt qua inhoud en wat werkt qua 'presentatie' goed?
- 12.15 – 13.15 Lunch
- 13.15-13.25 Eenheidsmeditatie/visualisatie
- 13.25 – 14.45 Oefenronde 2: 'het open gesprek'
Tips vooraf:
 - psychologische contractering: wanneer en hoe wel of niet dit gesprek voeren?
 - Belang van zelfzorg voor de 'spreker'
 - Beschermingsmechanismes bij de 'gesprekspartner'
 - Enkele pijlers voor een goed klimaatgesprek, met uitleg van de 'klimaatspagaat'
- 14.45 – 15.00 Pauze
- 15.00-16.30 Oefenronde 3: 'het beladen gesprek'.
Tips vooraf:
 - Resterende pijlers voor een goed klimaatgesprek
 - Belang van en rol van lastige emoties bij dit soort gesprekken. Uitlichten van rouw, verdriet, loslaten, onmacht en wanhoop. Relatie met boeddhistisch onderricht (gelijkmoedigheid, brahma vihara's) en werk van Joanna Macy
- 16.30 – 17.00 Check out
 - Hoe was de dag?
 - Wat zijn vervolgvragen en wensen voor dag 2 en/of een andere keer?
- 18.00 Avondeten
- 19.30 – 21.00 Wandeling naar dak Forum, onderweg simpele voorbeelden klimaatadaptatie

Vervolg bijlage 2

Toelichting op het programma van vrijdag 19 april 2024

Om deze dag goed te laten verlopen, vragen we je om ter voorbereiding:

- 10.30 TedTalk bekijken van klimaatpsycholoog Per Espen Stoknes (15 minuten)
https://www.ted.com/talks/per_espen_stoknes_how_to_transform_apocalypse_fatigue_into_action_on_global_warming
- En verder, na te denken over wat je wilt inbrengen in de verschillende oefenrondes, namelijk:
- 11.15 Jouw persoonlijk inleiding/pitch/waarom van het nemen van actie tegen klimaatverandering
- 13.25 Een verkennend, open gesprek dat jij zou willen voeren, of hebt gevoerd, over actieve(re) betrokkenheid bij klimaatverandering
- 15.00 Een wat meer beladen, emotioneel, spannend gesprek (voor jou en/of de ander) dat jij zou willen voeren, of hebt gevoerd over actieve(re) betrokkenheid bij klimaatverandering

Vervolg bijlage 2

Programma zaterdag 20 april 2024

- 7.00 – 7.45 Meditatie en boeddhistische service/dienst
- 8.00 – 9.00 Ontbijt
- 9.30 – 10.15 Zelfreflectie ‘Mijn boeddhistische beoefening en betrokkenheid bij de wereld’
20 min. in tweetallen, 25 min. delen met de hele groep, begeleid door Tenjo.
‘Hoe kun je de klimaat-/ecologische crisis een plek geven in je dharma onderricht?’
- 10.15 – 11.05 Femke Merckx deelt haar ervaring en begeleidt een meditatie
- 11.05 – 11.20 Pauze
- 11.20 – 12.10 Margriet Messelink deelt haar ervaring en begeleidt twee meditaties
- 12.10 – 12.30 Ruimte voor vragen aan Margriet en Femke
- 12.30 – 13.00 Delen van eigen ervaringen met het thema van dit ochtend blok (in twee subgroepen)
- 13.00 – 14.00 Lunch
- 14.00 – 15.45 Innerlijk werk & actieve betrokkenheid , Active Hope – Joanna Macy
Werk van Joanna Macy en omgaan met emoties (nadruk op de stadia 3 en 4)
Begeleid door Francine en Jonne
- 15.45 – 16.15 Pauze
- 16.15 – 17.00 Afronden, terug- en vooruitkijken. Begeleid door Tenjo
- 17.00 Einde tweedaagse

Vervolg bijlage 2

Toelichting op het programma van zaterdag 20 april 2024

9.30 uur Zelfreflectie ‘Mijn boeddhistische beoefening en mijn betrokkenheid bij de wereld’

De uitdagingen in het leven brachten ons ooit op het spoor van de Boeddha. Door meditatie, studie en oog voor ritueel, creëerden we mentaal wat ruimte, te midden van de turbulentie van alledag. In de leer van de Boeddha vonden we aanknopingspunten voor een leven vanuit waardigheid, mededogen en wijsheid (vrije vertalingen van sila, samadhi en prajna).

Kwaliteiten die we maar wat graag zouden inzetten voor het welbevinden van wie of wat dan ook. Zeker wanneer het gaat om een wereldwijde crisis vanwege klimaatverandering en verlies aan biodiversiteit en alle problemen die daarmee samen hangen. We richten ons op de vragen: Wat is mijn bijdrage? Wat vind ik moeilijk, Wat heb ik nodig?

10:15 uur Mondiale crisis in de Dharmalessen, Earthholders en KlimaatGesprekken

Hoe kun je de klimaat-/ecologische crisis een plek geven in je dharmaonderricht? In dit blok delen Femke Merckx en Margriet Messelink hun persoonlijke ervaringen, en begeleiden zij ons door enkele meditatie-oefeningen.

Femke zal vertellen hoe zij de methodiek van KlimaatGesprekken heeft ingebed in haar dharmaonderricht en neemt ons mee in een meditatie op de vier elementen.

Margriet is verbonden aan de traditie van Thich Nhat Hanh. Ze zal ervaringen met ons delen en twee meditaties verzorgen met betrekking tot het cultiveren van mededogen en vreugde.

14:00 uur Innerlijk werk & actieve betrokkenheid, Active Hope – Joanna Macy

Boeddhiste en klimaatactiviste Joanna Macy (94 jaar) ontwikkelde de spiraal van Het Werk dat Weer Verbindt. Deze vorm van groepswork kan voor ons een bron zijn waar we steeds naar terugkeren voor kracht en nieuwe inzichten. We maken vandaag kennis met de vier stadia: (1) vertrekken vanuit dankbaarheid, (2) onze pijn voor de wereld eren, (3) kijken met nieuwe ogen, en (4) weer verder gaan. Deze stappen weerspiegelen een organische volgorde van spirituele transformatie, die bij ons het besef wekt dat we leven in het levensweb in wederkerigheid met mensen, andere wezens, en de aarde. En dat besef geeft Actieve Hoop. We gaan als volgt te werk: we geven een mondeling korte introductie over wie Joanna Macy is en haar werk. Hierna zullen we één of twee van de zeven stappen zelf gaan ervaren middels onderlinge uitwisseling/delen, oefening, muziek en stilte.

16.15 uur Afronden, terug- en vooruitkijken

Wat heb je deze dagen geleerd? Hoe wil je dat gaan toepassen? Wat heeft je aangesproken en wat heb je gemist. We plannen 3 data waarop we elkaar via Zoom weer spreken. Dus neem je agenda mee!

Is er behoefte aan meer scholingsactiviteiten? De BUN heeft deze scholing financieel ondersteunt onder voorwaarde dat we de inhoud delen met andere sangha's die daarin geïnteresseerd zijn. Hoe geven we daar vorm aan?

Tot slot: Onze rol als werkgroep van de BUN

Bijlage 3, reflectie, hoe verder, enkele gedachten

Met het organiseren van de tweedaagse scholing, kreeg de rol die we als BUN werkgroep beogen te hebben, verder vorm. We waren al 'sangha overstijgend' actief tijdens de maandelijkse zoom-ontmoetingen en bij de tweejaarlijkse fysieke bijeenkomsten. We hebben de afgelopen tijd met elkaar gesproken over boeddhisme, dharm onderricht en allerhande klimaatthema's en we hebben geoefend dat gesprek goed te voeren. Wat er gebeurde, is informatie-uitwisseling en netwerken die groeien, tussen verschillende initiatieven en tussen verschillende sangha's uit verschillende tradities.

Met de organisatie van de tweedaagse scholing kwam dit alles in een stroomversnelling:

- Over de verschillende methodieken die vanuit boeddhistische achtergrond inmiddels zijn ontwikkeld en bovendien goed bruikbaar zijn binnen lokale sangha's, hebben we tijdens de tweedaagse kennis en ervaring kunnen uitwisselen;
- De kring van direct bij de werkgroep betrokkenen hebben we aanmerkelijk kunnen uitbreiden en contacten kunnen verdiepen, nu mensen elkaar wat nader hebben leren kennen tijdens de oefeningen en de gezamenlijke maaltijden en wandelingen.
- Het perspectief op het verder opbouwen van 'boeddhistische netwerken' rondom het thema 'klimaatverandering' is aanmerkelijk vergroot. In de voorgesprekken hebben we met kandidaat-deelnemers kennisgemaakt. In de nazorg na de tweedaagse staan drie zoom-bijeenkomsten gepland om het contact en de gezamenlijke inspiratie te onderhouden. Daarnaast zijn we ons er van bewust dat we met de kring van zo'n 30 betrokkenen, verspreid over de diverse sangha's, een reëel bereik hebben naar een nog grotere kring van de boeddhistische groepen.
- Tijdens de tweedaagse is de medewerking gegeven aan de start van het maken van een documentaire over de respons vanuit de boeddhistische organisaties in Nederland op klimaatverandering. De bedoeling is dat de documentaire eind van het jaar '24 uitkomt.
- Spontane samenwerking tussen boeddhistische groepen en ook met andere interreligieuze initiatieven is vergroot, zo bleek o.a. bij de Klimaatdemonstratie op 31 mei jl, bij de scholingsdag 'Active Hope' in Zen Centrum Amsterdam en bij de Climate Fresc workshop in Zen Centrum Nijmegen. We kunnen elkaar vinden en komen bij elkaar over de vloer.

We hopen met dit verslag van de tweedaagse en met deze beide bijlagen een impressie te hebben gegeven van de activiteiten die plaatsvinden in het snijvlak van boeddhisme en ecologie. We hopen tevens dat dit verslag gedeeld wordt met wie daar verder in de sangha in geïnteresseerd is cq bij betrokken wil raken. Van harte uitgenodigd!