



## Opleiding Bewustzijnscoach 2019

Er is geen lijden in de wereld; alleen niet onderzochte gedachten, gevoelens, beelden en concepten (Byron Katie).

Het enige menselijke drama dat er bestaat, is het afwijzen van de ervaring die er in het moment is. Zodra je iets of iemand anders verantwoordelijk maakt voor jouw verwarring en pijn, heb je de sleutel voor je geluk uit handen gegeven (Isaac Shapiro).

We worden niet benadeeld door de wereld om ons heen. We zijn niet gevangen in de ijzeren greep van het verleden. We zijn gevangen in de ijzeren greep van de illusie dat we onszelf moeten beschermen tegen wat er in het verleden is gebeurd. Wanneer we het ervaren voor wat het werkelijk is, dan is het heden meestal verrassend onbelast en ervaren we een onbegrensde keuzevrijheid (Ronald Laing).

Stil zijn doordrenkt alles dat beweegt; met stil zijn houden we het wonder vast dat 'leven' heet (Barry Long).

When we build a shell and hide inside it to cover up our vulnerability, we also become insensitive to joy, love, happiness and aliveness (A.H. Almaas).

-----

Zo maar een greep in uitspraken van enkele wijze mensen. Maar hoe doe je dat? Iedereen die met mensen werkt, weet hoe moeilijk het is om de ander te leren daadwerkelijk bewust te zijn van wat er gebeurt. Heel veel psychologische theorieën, coachmethodieken en filosofische stromingen lopen hier vast.

Hoe verwerkelijk je wat bovengenoemde leraren ons voorhouden? Daarover gaat de Opleiding tot Bewustzijnscoach. We putten daarbij uit zowel Oosterse wijsheid als uit de meest moderne Westerse psychologische en psycho-neurologische inzichten. Je ontdekt op een dieper niveau hoe het proces van ontvouwen zich afspeelt, zowel bij jezelf als bij anderen. Je ontdekt hoe je mensen uit hun verhaal kunt laten stappen en de eenheid met en in zichzelf kunt laten ontdekken.

In een kleine groep ga je aan het werk in 10 middagen verdeeld over een jaar. Op een persoonlijke en intensieve manier ga je daarnaast in subgroepen aan de slag om het proces van **coachen op bewustwording** te begeleiden. Je eigen proces loopt daarin parallel met het begeleiden van anderen. Het doel is zowel jezelf als de ander te leren het leven in al zijn volheid te ervaren. Dit vraagt een grote bereidheid om naar jezelf te kijken, pijn te doorvoelen en je beperkingen te begrijpen zodat er ruimte ontstaat voor transformatie en groei.

In dit proces leer je bewust te worden van de werking van het Superego, de innerlijke criticus. Dit Superego is al ontstaan in je kindertijd als gevolg van onder andere teleurstelling, angst en kwetsing, maar ook van de 'successen' die je als kind had. Het Superego beïnvloedt, vaak onbewust, specifieke aannames over jou en de wereld om je heen. Dit gaat gepaard met zowel duidelijke als

subtiële lichamelijke spanningen. Langzaam vormt het ego zich: een pantser dat je, nu volwassen geworden, in stand houdt, omdat je het zo geleerd hebt en niet meer gekwetst wilt worden.

Maar het frustrerende is dat het ego met al zijn bescherming je afsnijdt van werkelijk contact met zowel je omgeving als je innerlijke diepte. In de visie van Bewustzijnsleer is dit de bron van onze diepste pijn, frustratie en eenzaamheid. Het ego kan ontspannen als je datgene wat zich aandient onder ogen durft te zien en zowel de pijn als de vreugde durft aan te gaan, durft uit te nodigen. Het toelaten van (fysieke) gevoelens en je ervaringen in het heden zijn belangrijk in dit proces. Je wordt uitgedaagd om aanwezig te zijn in alles wat je voelt en geen enkel gevoel af te wijzen. Je leert contact te maken met wat je ervaart in het hier en nu zonder een poging jezelf, de ander of de situatie te veranderen of te veroordelen. Als je leert om naar het verleden te kijken door de ogen van het heden, ontdek je de mate waarin gevoelens en gedachten in de tijd zijn vastgelegd. Hoewel we zijn veranderd door de jaren heen, dragen we interpretaties en emotionele gemoedstoestanden van het verleden met ons mee, zoals ze toen gebeurd zijn. Geen wonder dat we ons zo vaak 'versplinterd' kunnen voelen! Uiteindelijk ontdek je dat alles wat je zoekt reeds in jezelf te vinden is. Dit bevrijdt je zowel van de misvatting dat de sleutel tot vervulling bij anderen ligt, als van de neiging onze omgeving 'egoïstisch te consumeren'.

Veel van de technieken helpen je om je aandacht naar binnen te richten, terwijl je tegelijkertijd aanwezig blijft in het contact met de wereld om je heen. Het is niet de bedoeling om jezelf terug te trekken uit die wereld; in de ontmoeting met anderen kunnen we ongelooflijk veel leren over onszelf en daarin grote vreugde ervaren. De ander is een spiegel en door zijn of haar aanwezigheid kunnen we leren over onze oordelen, angsten en verlangens.

**Zoveel mensen willen thuiskomen bij zichzelf of bij de ander.  
Maar: we zijn al thuis. We zijn thuis onder de hemel  
en op iedere plek op aarde. Thuis is nooit weggeweest  
als we alles in onszelf kunnen dragen (Etty Hillesum).**

## Onderwerpen:


We besteden o.a. aandacht aan:

- De vier perspectieven van waaruit Bewustzijnscoaching opereert.
- Het leren van zelfobservatie en het ontwikkelen van de 'Inner Observer'.
- Ontdekken hoe het Superego zich aan ons toont en hoe het je gedrag beïnvloedt.
- Ontmantelen van de invloed van het Superego bij jezelf en anderen.
- Contact maken met gevoelens en gedachten in het hier en nu en die kunnen herleiden naar hun oorsprong dan wel kunnen containen in het nu.
- De lading achter de boodschappen van het Superego kunnen oppakken en opvangen.
- Leren begeleiden van regressies.
- Bipolair waarnemen: de realiteit van nu en toen naast elkaar kunnen zien en ervaren en daarmee op twee niveaus tegelijkertijd kunnen waarnemen van 'de' werkelijkheid.
- Leren doen van reality checks.
- Leren begrijpen vanuit de ontwikkeling van het brein en recente neurologische inzichten waarom de dingen gaan zoals ze gaan.
- Begeleiden van inquiry's, een intense vorm van zelfonderzoek.
- Werken met overdracht als ingang naar essentie.
- Herkennen van existentiële vragen die onder de coachvraag schuilgaan.
- Aanscherpen van je eigen persoonlijk stijl en vorm van non-duale coach-zijn die de mensen waarmee je werkt terug kan brengen tot hun eigen essentie.

## Iets voor jou?

De opleiding is iets voor jou als:

- Je deels al werkzaam bent als begeleider of coach of dit (meer) wilt doen.
- Je manager bent en op een dieper niveau wilt begrijpen wat er omgaat in de mensen aan wie je leiding geeft.
- Je al eerdere stappen gezet hebt op het vlak van persoonlijke ontwikkeling en nu een verdieping wilt ondergaan.
- Je bereid bent om een jaar intensief aan de slag te gaan met jezelf.
- Je op een eerlijke en respectvolle manier jezelf en anderen wilt ontmoeten.
- Je je inzichten in persoonlijke blokkades en de rol die deze spelen in je eigen werk als coach of leidinggevende, verder wilt uitbouwen.



Elenchis is opgericht door Erica Rijnsburger en bestaat sinds 1999. In de aanpak van Elenchis zijn inzichten verweven van de integratieve psychologie, A.H. Almaas (Ridhwanschool), The Work van Byron Katie, de advaita vedanta (leer over non-dualiteit), Voice Dialogue, Transactionele Analyse en het Centrum voor Tantra. Verder worden technieken uit verschillende therapeutische stromingen toegepast, waaronder regressies, reality checks, mindfulness en lichaamsbewuste oefeningen om de talloze gevoelens adequaat te onderkennen. De keuze om te putten uit meerdere bronnen is mede ingegeven door het feit dat senior coaches steeds vaker over meerdere opleidingen beschikken en zich niet langer tot één richting of school beperken. Zo ontstaat een uitgebreid palet om de egostructuur met zijn eerste aannames te kunnen disidentificeren.

## Wanneer

De training wordt gegeven op de volgende woensdagen in 2018:

- 17 januari
- 21 februari
- 21 maart
- 18 april
- 16 mei
- 20 juni
- 22 augustus
- 19 september
- 17 oktober
- 14 november
- 12 december (tot 20 uur)

Op deze dagen wordt er gewerkt van 13.30 tot maximaal 17.00 uur, deels aan theorie, deels aan persoonlijk proces. Bij de opleiding hoort een uitgebreide boekenlijst die het theoretisch kader van de training omlijst. Het lezen van deze boeken is niet verplicht, maar geeft degenen die graag lezen nog wat extra kader. Wel kan het behulpzaam zijn om voorafgaand aan de opleiding de boeken *Verborgene Wijsheid* en *Non-duale Wijsheid* te lezen en het boek *Verslaafd aan liefde* van Jan Geurtz.

## Kosten

De kosten voor de training bedragen per middag € 200,-, excl. 21% BTW. Je schrijft je in voor de gehele cyclus. Kun je eens een keertje niet, dan kunnen we in overleg met de groep kijken naar alternatieve data.

Opgeven kan bij Erica Rijnsburger, 06 – 51 53 30 01 of [erica.rijnsburger@elenchis.nl](mailto:erica.rijnsburger@elenchis.nl).