

[**GETEST**] Elke maand test de redactie van *Psychologies* een cursus, therapie of workshop uit. Deze keer kiest Nathalie Willems voor een workshop **Creative Consciousness**.

‘Alles waar ik ooit in geloofde vindt zijn plaats’

TEKST NATHALIE WILLEMS

Er zijn van die momenten in het leven die je voor altijd bijblijven. De geboorte van je kinderen, het overlijden van een dierbaar iemand maar ook een verrassende ontmoeting, een onvergetelijke reis of ... een workshop die je leven veranderde. Een jaar geleden stuurde een vriend me informatie over een workshop die van hem een ander mens had gemaakt. Ik was geboeid, maar op dat moment in mijn leven met heel andere dingen bezig. Een paar maanden geleden trok hetzelfde mailtje - dat ik gelukkig bewaard had - opnieuw mijn aandacht.

De vurigheid waarmee mijn vriend erover vertelt maakt deze keer dat ik enkele weken later richting Maastricht rij voor een vierdaagse workshop *Creative Consciousness*.

Wat doet ik hier?

Wat me het eerst opvalt is de grote groep deelnemers. Met eenenveertig zijn we. Tel daarbij twee *master coaches*, vijf trainers en een tiental assistenten en we vormen een bont gezelschap. Wat het des te interessanter maakt is dat het deelnemers van allerlei slag zijn, gaande van een

jonge student tot een gepensioneerde dame. Een aantal onder hen is maar midden twintig. Zulke ‘jonge’ deelnemers kom ik in België - spijtig genoeg - erg weinig tegen. De *master trainer* van de vierdaagse blijkt de bedenker van het programma zelf te zijn. Marc Steinberg is een charismatische verschijning van midden vijftig die me al na een paar zinnen meetrekt in zijn ‘bewuste’ universum. Marc zwierf de wereld rond op zoek naar antwoorden op vragen zoals: wat doe ik hier? Ben ik echt bewust? Wat is het ego? Hoe kan ik innerlijke vrijheid bereiken?



FOTO: CREATIVE CONSCIOUSNESS

Hij verdiepte zich jarenlang in onder andere ontologie, filosofie en yoga-psychologie en reisde de laatste jaren mee in het kielzog van Krishnamurti, een Indiaas spiritueel leraar, om uiteindelijk al zijn bevindingen te verzamelen in een programma: *Creative Consciousness*. Zijn missie? Mensen bewust maken, zodat ze verantwoordelijkheid opnemen voor hun eigen leven, vertrekkende vanuit het credo dat verandering begint bij jezelf.

Creëer je eigen waarheid

Een eerste onderdeel van de training

leert ons bewust te worden van onze gedachten en gevoelens. Als we ons daar te allen tijde van bewust zijn weten we ook dat wij ze beheersen. We kiezen ervoor om ons te laten overspoelen of niet. Net zoals we ervoor kunnen kiezen om er geen aandacht aan te besteden of ze te erkennen en een plaats te geven waar ze ons niet hinderen. Vervolgens worden we ons bewust gemaakt van ons taalgebruik. De woorden die we vandaag uitspreken creëren onze werkelijkheid van morgen. Dat klinkt in eerste instantie wat vreemd, maar stel dat ik je vraag

>>>

CREATIVE CONSCIOUSNESS

Creative Consciousness-trainingen bestaan uit een mix van persoonlijke transformatie, coaching en het ontwikkelen van het bewustzijn. De trainingen zijn gebaseerd op uitgebreid onderzoek op het vlak van psychologie, ontologie, oosterse en westerse filosofie. *Creative Consciousness International* werd in 1991 opgericht door Marc Steinberg.

>>> om niet aan een roze olifant te denken, waar denk je dan aan? Waar het programma op doelt is dat onze geest trucjes met ons uithaalt. Als je je bewust leert worden van die speelsheid van je geest leer je het echte ook van het onechte onderscheiden en aan te wenden in je eigen voordeel. Ik herken er een stukkwantumfysica in, die ervan uitgaat dat als je al je energie aanwendt om een doel te bereiken dat ook zal gebeuren, net omdat je er zo sterk in gelooft. Hoe meer je je bewust wordt van die kracht, hoe beter je ze kan leren beheersen en hoe meer je de dingen aantrekt die je wilt in je leven. Ons onderbewuste wordt vergeleken met opnameapparatuur die - helaas - geen beslissingen neemt over wat het registreert. Met vragen als 'Beeld je in dat je vader je je hele jeugd lang een dommerik noemde, welk programma denk je dan dat er in jouw achterhoofd speelt?' worden we aangezet tot zelfreflectie.

Jezelf mogen zijn

De dingen die verteld worden zijn niet nieuw voor mij - ik ben er dan ook al een hele tijd mee bezig. Maar de manier waarop de training werd samengesteld maakt dat het meer een beleevingsproces wordt dan een gewone workshop, en de wijze waarop het gebracht wordt houdt me vier dagen lang aan mijn stoel gekluisterd. Meer dan één keer gaat mijn vinger de lucht in om nog dieper op een onderwerp in te gaan. In plaats van te antwoorden op mijn vragen geven de trainers me telkens een nieuwe vraag, die maakt dat ik zelf tot inzichten kom. Tussen de lezingen door doen we een aantal oefeningen in kleinere groepjes. We kennen elkaar niet maar de sfeer is warm, open en veilig. We mogen elkaar ook feedback geven op een constructieve manier, waarbij we onze zin telkens beginnen met de woorden 'I wish for you ...'. Geregeld krijg ik van mensen te horen dat ze blij zijn met mijn kritische vragen of dat de feed-

'De woorden die we vandaag uitspreken creëren onze werkelijkheid van morgen'

back die ik geef aan anderen hen ook inzichten geeft. Voor het eerst in mijn leven leer ik complimenten accepteren voor wat ze zijn. Ik laat ze binnenkomen in mijn hart en ze geven me een volledig ander beeld van wie ik ben en wat mijn missie is. 's Avonds merk ik dat ik overloop van energie, alsof het licht is aangegaan in mijn hoofd. Ik die zo snel afgeleid ben heb een ganse dag naar lezingen geluisterd en ben zo opgeladen als een Duracellkonijn. Ook de volgende dagen blijf ik in diezelfde 'high'. We doen een oefening waarin we onze woede leren omzetten in creatie en ik geniet van de transformatie bij mezelf. Maar het is het proces van anderen waar ik nog meer van geniet. Ik zie mensen openbloeien, uit hun slachtofferrol breken en zichzelf eindelijk zien voor wie ze zijn. Er zijn een paar mensen die de vier dagen niet uitzitten, en ook dat is goed. Alles draait om authenticiteit en jezelf mogen zijn.

Thuiskomen

We gaan ook dieper in op het begrip 'context'. We zijn geconditioneerd om te denken dat het het onderwerp is wat de reactie bepaalt. *Creative Consciousness* haalt dat echter helemaal onderuit door stellingen als: 'De relatie van mensen tot bloed wordt niet veroorzaakt door het bloed zelf maar door de manier waarop bloed door hen wordt waargenomen en de conditionering die daaraan vasthangt. De context bepaalt dus de ervaring'. Meer en meer word ik me bewust van de kracht van mijn geest en ik begin nu

pas werkelijk te beseffen wat het betekent om de magiër van je eigen leven te zijn. Dat ik mezelf kan tegenwerken zonder het te beseffen. En dat dat precies is wat we doen zolang we niet 'bewust' leven. Ook het hoofdstuk rond *tango's* is een revelatie. Een *tango* is het gedrag dat je stelt om aandacht te krijgen van anderen. En ja, iedereen heeft zijn eigen *tango*, want aandacht willen we allemaal - dat maakt deel uit van ons mens zijn. Er is de *people pleaser*, de playboy, het slachtoffer, de spirituele narcist enzovoort. Wie wil mag zijn *tango* verkondigen in de groep, wat leidt tot de nodige hilariteit maar soms ook tot weerstand en zelfs tranen. En ikzelf? Ik vind mijn eigen kracht terug. Die gigantische bron van energie die ik al heel mijn leven in me draag en waarvan ik het deksel maar al te vaak heb dichtgedaan om anderen te behagen. Ik leer voor het eerst mensen 'zien' en vastpakken en een échte knuffel geven. Alles waar ik ooit in geloofde en waarvan ik dikwijls moest horen dat ik te veel nadacht of dat het onzin was vindt zijn plaats. Ik ben eindelijk thuisgekomen. Achteraf lees ik in Marc Steinbergs autobiografie: '*when the student is ready, the teacher appears*' ... ■

MEER INFO

Creative Consciousness-workshops worden georganiseerd door Soule in Maastricht. *Creative Consciousness* hanteert een vergoedingssysteem van Waardebepaling Achteraf (WBA): vooraf betaal je enkel het verplichte inschrijfgeld van 165 euro. Achteraf mag je zelf de workshop naar waarde schatten en bepalen wat je ervoor wilt betalen. creativeconsciousness.nl

MEER LEZEN

Sinclair - The true story of one man's search of enlightenment, Marc Steinberg, e-book via www.marcsteinberg.com