

GETEST
TRAINING CREATIVE
CONSCIOUSNESS

Wat je denkt is wat je krijgt

‘Bewustzijn’ is het toverwoord in de wereld van zelfontplooiing. Spirituele leraars als **Eckhart Tolle** en **Deepak Chopra** zien het als de kern van hun ‘ontwaken’. Chef-human interest Tanja Dierckx ging op zoek naar haar eigen ‘bewust-zijn’.

DOOR TANJA DIERCKX.

H

Het begon met een mail. **Nathalie Willems**, licentiehouder van Creative Consciousness Belgium, stelt me voor of ik hun Master1-training wil uitproberen en daarover verslag wil brengen in Feeling. Doel van die training is het ontwikkelen van je bewustzijn en ontdekken hoe je je eigen leven kunt creëren in samenwerking met de kosmos.

Ik vind het allemaal wat sprookjesachtig klinken, maar ik moet toegeven dat Nathalie bij mij aan het goeie adres is. Ik ben namelijk dol op sprookjes. Ook ben ik er allang van overtuigd dat we een groot deel van ons leven in eigen handen kunnen hebben, en durf ik de laatste tijd weleens te klagen over te weinig magie in mijn leven. En precies dan valt er zo’n aanbod uit de lucht. Toeval? *Nope*, dat bestaat niet! Dus zal ik ervoor moeten gaan.

LAAT DAT EGO LOS

Vooraf vul ik plichtsgetrouw mijn doelen in, wat ik wil bereiken op diverse gebieden. Dat mag van alles zijn: een project opstarten, mijn relatie verdiepen, of ander werk vinden. Ik denk even aan die thesis die ik nog altijd wil uitbreiden en in boekvorm publiceren, maar hou het dan toch maar simpel: ik heb sinds een jaar niet meer gesport en wil opnieuw in beweging komen. En dat perfectionisme op mijn werk mag misschien ook wel wat minder. Moet allebei haalbaar zijn mits de juiste *state of consciousness*, toch? Ik ben benieuwd, maar merk dat ik me ook wel wat lacherig voel tijdens het invullen van de lijst. In wat voor soort

film ga ik nu weer terecht komen? *The Secret*? Daar doet het me in elk geval aan denken. Creative Consciousness (vanaf nu zet ik gewoon ‘CC’) bestaat twee jaar in België. Hun trainingen kun je omschrijven als een begeleid transformatieproces naar een nieuwe, creatieve manier van ‘zijn’. **Master1** (er zijn drie Masters in totaal) staat voor ‘*The Awareness Process*’. Je brengt vier dagen in groep door in **La Foresta** nabij **Leuven**, een oud franciscanenklooster dat werd omgebouwd tot een groene conferentieplek. Daar krijg je een hoop theorie te verwerken, die tot persoonlijke inzichten moet leiden. Maar niet alleen je hoofd wordt aangesproken; oefeningen en experimenten hebben als doel je dichter bij je authentieke Zelf te brengen. “Daarbij kun je best wel wat blokkades tegenkomen”, verwittigt Nathalie me. “Om in je volle bewustzijn te staan, moet je je ego loslaten.”

WIE WIL JE ECHT ZIJN?

De eerste dag van de training is een donderdag. We zitten met 25 deelnemers klaar, en ik zie dat er drie trainers zijn, ondersteund door een team van zes assistenten. Een flinke zaal vol. Na het uitleggen van een aantal regels gaat de training van start. We hebben geluk, want het bewustzijnsprincipe wordt uitgelegd door **Marc Steinberg** himself, de van oorsprong Duitse oprichter van CC. Steinberg heeft dit trainingsmodel zelf samengesteld, vanuit een stevige expertise in diverse disciplines, van pure menswetenschappen tot mystieke leringen. ▶

‘Het doel is dichter bij je authentieke zelf te komen en daarbij kun je wel wat blokkades tegenkomen’

Eerst kijken we met een onderzoekende blik naar onze gedachten en emoties. Van wie zijn onze gedachten eigenlijk? Waarop zijn ze gestoeld? Blijkt dat ze voor het grootste gedeelte gebaseerd zijn op zaken die verondersteld worden, die we van anderen (onze ouders, leraars, religie...) aangenomen hebben en die vaak met ‘de waarheid’ niks gemeen hebben - voor zover die ‘waarheid’ dan bestaat.

Eigenlijk zijn gedachten en emoties voor een groot stuk een gedownload programma. Ze zijn niet van ons, we hebben ze niet zelf gecreëerd, we hebben ze ergens opgepikt. Ze sturen ons leven en ze kunnen het ook flink verzieken. Onze gedachten en gevoelens sturen onze ‘identiteit’ of ons ‘ego’. Het echte ‘zijn’ ligt op een dieper niveau, dit is het ‘bewust-zijn’, voorbij onze mentale en emotionele conditionering. Bewustzijn ontwikkelen is je loskoppelen van je identiteit, om te komen bij wie je écht bent in het hier en nu.

Dat is een hele theoretische boterham. De buitenlucht lonkt. In de tuin van het centrum proberen we al wandelend, ieder voor zich, contact te maken met die diepere laag onder onze gedachten en emoties, terwijl we ons wél bewust zijn van die gedachten en gevoelens. Ik doe de oefening en voel onmiddellijk rust. Voor mij is dit ‘mindfulness’, al wordt het woord hier geen enkele keer uitgesproken.

Na elke oefening worden ervaringen gedeeld. Blijkt dat veel mensen zich verbonden voelden met een groter geheel. Ook ik, ik voelde me verbonden met de bomen en de struiken in de tuin en had genoten. Steinberg bevestigt: “Het is van daaruit dat je contact kunt maken met ‘het al’ of de kosmos, van waaruit je je leven kunt vormgeven. Bewustzijn is geen manier van denken, maar een context van waaruit creatie kan plaatsvinden.”

Maar wat bedoelt hij nu precies met die creatie? Steinberg: “Reactie en creatie zijn anagrammen. Gedachten en gevoelens zijn niet meer dan verhalen die rond je identiteit zijn opgebouwd. Eens je dat weet, kun je de keuze maken: handelen vanuit die verhalen, dat is reactie, of handelen vanuit je bewustzijn, dat is creatie vanuit je authentieke Zelf.”

HOE AUTHENTIEK DURF JIJ?

Door de wetenschap wordt bewustzijn gezien als een breinactiviteit, iets wat voortkomt uit de fysieke realiteit. CC draait het om en zegt dat alles begint met bewustzijn en dat de materiële wereld daaruit voortkomt. Anders gezegd: vanuit ons bewustzijn zijn we één met de kosmos en kunnen wij onze realiteit creëren. Hier komen we bij de kwantumfysica (en dus jawel, ook bij *The Secret*) terecht: wat er in jouw leven gebeurt, wordt veroorzaakt door de manier waarop jij naar de werkelijkheid kijkt. *What you think is what you get*. Met onze gedachten zijn we de scheppers van onze eigen realiteit.

Steinberg zegt: “Dit brengt uiteraard een grote verantwoordelijkheid met zich mee. Want als je deze waarheid erkent, kun je je niet meer in je slachtofferrol wentelen en je verschuilen achter excuses, beschuldigingen, oordelen, enzovoort. Dat zijn allemaal verhalen, gedachten en emoties die gecreëerd werden op basis van veronderstellingen. Het grote verschil tussen ‘verhaal’ en ‘authenticiteit’ is dit: ‘verhaal’ staat voor de interpretatie van het hier en nu, ‘authenticiteit’ is het hier en nu.”

En dan, *lap!* Daar is de volgende opdracht, en deze keer komen we

er niet van af met een wandelingetje in de tuin. We moeten onze doelen presenteren op video. Niks voor mij, ik heb geweldig slechte herinneringen aan de camera. Er is ooit een televisiecarrière aan mijn neus voorbijgegaan omdat ik niet voldeed bij een screentest. *Auw!* Mijn hart bonkt al in mijn keel, zeker als ik hoor dat ik amper tien minuten krijg om mijn tekst voor te bereiden. Springen, dus maar. Een halfuur later zie ik mezelf op video en krijg ik feedback. Goed geprobeerd, maar niet authentiek genoeg. Blijkt dat dat precies is wat er gebeurt als je hoofd bol staat van de verhalen, terwijl je gewoon kunt ‘zijn in het hier en nu’. Ik zal erover nadenken, neem ik me voor.

SPIRITUEEL BOOTCAMP

De regels van de CC-training zijn bootcamp-waardig. De trainers vragen om onze horloges gelijk te zetten met ‘iPhone time’, want er wordt telkens stipt op een bepaald tijdstip gestart, en dan moet iedereen braaf op zijn stoel zitten. Wie iets wil zeggen, steekt zijn hand op en staat recht. Hij of zij praat vervolgens in de ik-vorm, dus niet in de derde persoon, want ‘dat maakt de verbinding met jezelf sterker’ en zorgt ervoor dat je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen visie. Nestjes bouwen is verboden; na elke pauze neemt iedereen een andere plek in om de beweging uit de comfortzone ook op fysiek niveau te ondersteunen. Buiten de pauzes is het verlaten van de ruimte verboden, controle hebben over je waterblaas is blijkbaar een eerste stap om je leven te creëren.

In het begin erger ik me aan die regels, maar na enkele dagen moet ik toegeven dat ze de structuur en de focus ten goede komen. Een duivenkot kun je dit moeilijk noemen. Nathalie legt uit: “Om bewustzijn te ontwikkelen en echte vrijheid te bereiken, moet je je relatie tot regels onderzocht hebben. Wie zich engageert ten opzichte van regels, maakt zich vrij van rebellie en weerstand, waardoor er meer ruimte en energie is voor belangrijkere zaken.”

DE NOORDPOOL VERSUS TAHITI

De tweede dag leren we hoe we met kwaadheid, irritatie en andere ongewenste emo-

ties kunnen omgaan door simpelweg het verhaal-aspect ervan in te zien en er dan van af te stappen. Een aantal deelnemers doet de oefening ‘en public’. Ze spreken over hun irritatie ten opzichte van hun partner of een van hun ouders en engageren zich dan om ervan af te stappen. Ik zie de emotionele opluchting van het moment, maar ik geloof hen niet allemaal. Ik bedenk dat dit haalbaar is voor de kleine akkefietjes des levens, maar niet voor de grotere verhalen. Niet als je bijvoorbeeld, ik zeg maar wat, constant vernederd of mishandeld wordt door je partner. Maar daar blijken dan weer andere oplossingen voor. Er is namelijk het verschil tussen de noordpool en Tahiti. Het gaat erom dat je je mango’s in de juiste omgeving teelt. Je kunt natuurlijk een megaserre bouwen op de noordpool, maar best is te verhuizen naar Tahiti, daar je zaadjes te planten en de natuur zijn werk laten doen. Na het uitleggen van dit principe wordt ons de vraag gesteld: *where are you greenhouseing?* (Waar bouw jij je serres?) De belangrijkste indicatoren daarvan zijn: strijd, weerstand, buitenproportionele inspanning, herhaling van problemen. Is dat op gebied van je werk, je relatie, jezelf? Een aantal mensen geeft grif toe dat ze heel wat energie steken in ‘*greenhousing*’. Marc Steinberg: “Mischien moet je dan verhuizen naar Tahiti. Natuurlijk zul je nog altijd je zaadjes moeten planten en water geven, maar je zult flow ervaren in plaats van weerstand.” Ik zie mensen knikken. Een luide ‘*Yes!*’ klinkt door de ruimte (vooraf werd afgesproken: als iemand een inzicht krijgt, wordt dat gevierd met een ‘yes’). Iedereen lacht.

LONESOME COWBOY ZIT OP HAAR PAARD

Zo gaat dit vier dagen verder. Veel meer wil ik niet prijsgeven, want onbevengheid maakt deel uit van de slaagkans. Toch nog wel dit: het grappigste vond ik het ontdekken van mijn ‘tango’. Dat deel van de training neemt Nathalie voor haar rekening: “Een tango is jouw persoonlijke, onbewuste manier om energie naar je toe te zuigen, om aandacht te trekken van anderen voor jouw identiteit. Een tango voed je identiteit of ego en weerhoudt je ervan



TANJA DIERCKX
CHEF-HUMAN INTEREST

‘Ook ik verleg mijn grenzen. Ik geef toe dat ik gelachen, gebruld én gesnotterd heb’

om authentiek te zijn.” Nathalie geeft een vertolking van alle tango’s na elkaar. Er is ‘het slachtoffer’ dat steeds over haar miserie klaagt, ‘de clown’ die te allen prijze de boel wil opvrolijken, ‘de intimidator’ die mensen afschrikt en daardoor intimiteit vermijdt, ‘de mysticus’ die steeds vaag blijft, of ‘de gastheer/gastvrouw’ die altijd moet zorgen.

Ik hoor regelmatig ‘yes’ klinken wanneer ze de tango’s stuk voor stuk uitbeeldt. In de zaal blijken zich veel slachtoffers, pleasers en gastvrouwen te bevinden. Voor mezelf twijfel ik tussen ‘de rebel’ en ‘de lonesome cowboy’. Tussen degene die graag in de oppositie zit en degene die op een afstand blijft, de boel bekijkt, alleen op zichzelf vertrouwt en niemand nodig heeft. Na deze uiteenzetting ren ik op een drafje naar het toilet en merk plots: ‘Verdorie, ik zit op mijn paard’. *Yes!*

De vier dagen zitten vol verrassingen. Het is een proces, het bouwt op. Er wordt doorgegaan op levensdoelen, engagement, actie en kosmische wetten om uiteindelijk te komen tot hartsverbinding en ten slotte eigenliefde, waarbij trouwens blijkt dat heel wat deelnemers daar tekortschieten tegenover zichzelf. Er wordt nog meer geëxperimenteerd en gedeeld. Sommige mensen komen bij diep verdriet en worden door de groep gesteund, andere maken waarachtige momenten van euforie mee. Vaak schalt er een ‘yes!’ door de ruimte en er is steeds meer verbondenheid. Ook ik verleg mijn grenzen. Ik geef toe dat ik gelachen, gebruld én gesnotterd heb. Ik doe nog twee videopresentaties en bij mijn laatste haal ik zelfs een tien. Ik heb het begrepen: geen verhalen meer!

ANDERS IN HET LEVEN STAAN

De hele CC-training gaat over hoe je op een andere manier in het leven kunt staan. Sommige stukken lijken nogal belerend, maar ik kan niet ontkennen dat er waarheid in schuilt. Zoals deze: oprechtheid en authenticiteit zijn voorwaarden voor creatie. Je liegt niet over je gedachten en emoties, je liegt niet over je intenties en je bent trouw aan jezelf. Samen staan deze waarden voor ‘integriteit’ en dat maakt deel uit van je persoonlijke succesformule. ▶



TANJA DIERCKX
CHEF-HUMAN INTEREST

‘Onze
gedachten
en emoties
hebben we
ergens opgepikt,
maar ze
sturen ons
leven en
kunnen het
ook flink
verzieken’

We komen ook bij het echte creëren. Om je doelen te bereiken, verbind je jezelf met je ware staat van bewustzijn. Je checkt in met het universum en formuleert je doelen. Je stelt je daarbij een aantal vragen, zoals: ‘Welk soort persoon moet ik zijn om dit te bereiken?’ of ‘Wat moet ik loslaten om er te raken?’.

De antwoorden krijg je terug vanuit de kosmos. Enerzijds door synchroniciteit, door schijnbare toevalligheden die op je weg komen en kansen of antwoorden bevatten (je moet wel je oren en ogen openhouden!). Anderzijds door steeds meer te merken dat het leven loopt zoals je het zelf wilt.

Nathalie vult graag aan: “De CC-training draait om diepmenselijke waarden, zoals verbinding en integriteit. Het verschil met andere trainingen is dat het hier meer gaat over ‘zijn’ dan over ‘doen’. Wie kies ik om te zijn? En hoe kan ik zelf verantwoordelijkheid nemen over het doel dat ik gesteld heb? Dan gaat het niet over in de zetel zitten en wachten tot het op je afkomt. Positief denken is niet genoeg. Actie is even belangrijk.”

ELKE DAG NIEUWE MOGELIJKHEDEN

Ik kom uit de vierdaagse met een vernieuwde kijk op de werkelijkheid. En ja, ik ben de dag daarna beginnen te sporten en hou dat tot op heden vol. En ja, ik heb een aantal verantwoordelijkheden kunnen opnemen voor keuzes die ik gemaakt heb. En ja, ik merk sindsdien veel meer synchroniciteit in mijn leven. Bij een kleine rondvraag valt me op dat de training voor iedereen andere zaken heeft bewerkstelligd.

Ann-Michèle (47) is een fotografe die na haar Master1 verschillende expo's heeft georganiseerd: “Hier heb ik geleerd dat ik kan en mag schitteren. En ik heb me leren engageren.” **Bert**: “Ik was vroeger snel geïrriteerd. Ik leerde dat los te laten en voel nu veel meer innerlijke rust en geluk.” **Sara** kwam vanuit de Azoren naar Leuven: “Ik ben gestopt met ruziemaken over steeds weer hetzelfde met mijn man. We zijn weer een hechte familie.” En ten slotte yogalerares **Marielle**: “Ik heb geleerd

dat het verleden slechts een verhaal is dat ik mezelf opnieuw en opnieuw vertelde in mijn gedachten en dat had een grote impact op mijn leven. Die bewustwording alleen al brengt een enorme verandering op gang. Ik had ineens door dat ik telkens weer in het ‘nu’ kan creëren wat ik wil ervaren en daarvoor ook actie kan ondernemen, me aan mijn woord houden en het te manifesteren. Ik kreeg prachtige tools aangereikt om dat waar te maken. Sindsdien zie ik iedere dag nieuwe mogelijkheden.”

MIJN RUST-BEWUSTZIJN

Mijn collega's lachen met mij als ik de maandag na de training in een soort van verlichte staat over ‘mijn bewustzijn’ praat. Maar ze merken ook op dat ik deze keer geen last heb van onrust of irritatie als ik een hele dag in meeting zit. Dat ik zelfs plezier uitstraal. De training heeft me dus goed gedaan. Tijdens deze vierdaagse ben ik verschillende keren uit mijn comfortzone gegaan, en het is daar waar mijn inzichten plaatsvonden. Het is ook allemaal wat serieuzer dan ik dacht. Het is intelligente materie, het gaat dieper en reikt verder dan verwacht. Voor mij was het alsof een hele reeks inzichten uit boeken, opleidingen, films en lezingen samenkwamen in één groot, ambitieus, liefdevol en sluitend geheel. Enige nadeel is dat het ook geweldig vermoeiend is. Gek genoeg voelde ik me de dagen na de training energiever dan de maanden daarvoor. Wel ja, *shift happens* blijktbaar.. Ik heb vooral dit geleerd: ‘Het gaat er in het leven niet om dat je jezelf vindt. Het gaat erom dat je jezelf creëert’. ●

De volgende **Master1-training** vindt plaats van 29 september t.e.m. 2 oktober 2016 en van 1 t.e.m. 4 december 2016 in Leuven. Deze trainingen zijn in het Engels. Van 30 maart t.e.m. 2 april 2017 vindt de eerste Nederlandstalige Master1-training in België plaats.

INFO OP CREATIVECONSCIOUSNESS.BE