

Wat brengt het Basisjaar van de Opleiding Zijnsoriëntatie?

Een selectie uit de ervaringen die studenten spontaan opschreven aan het eind van hun basisjaar



CENTRUM
Zijnsoriëntatie
jezelf en de wereld tot bloei brengen

Wat brengt het Basisjaar van de Opleiding Zijnsoriëntatie?

Een selectie uit de ervaringen die studenten spontaan
opschreven aan het eind van hun basisjaar

samengesteld door
Chris Kersten



colofon

Titel	Wat brengt het Basisjaar van de Opleiding Zijnsoriëntatie?
Samengesteld door	Chris Kersten
Tekst	Diverse studenten uit het Basisjaar van de Opleiding Zijnsoriëntatie
Vormgeving	MOOZ grafisch ontwerp

© Centrum Zijnsoriëntatie, Zeist





Het Hart van Centrum Zijnsoriëntatie

Ieder mens wil graag gelukkig zijn. Je wilt jezelf regelmatig blij en opgewekt kunnen ervaren. Hoe bereik je dat?

Daarvoor is het nodig jezelf als persoon te kunnen waarderen vanwege de betekenis die je jezelf ziet hebben voor anderen. Dat maakt het immers mogelijk op een reële manier blij te zijn met jezelf. Dan is je 'zelf' tevreden en blij met jou. Dat brengt innerlijke harmonie en geeft je energie en enthousiasme.

Om dat te bereiken is het nodig om te leren het 'zelf' dat gewond is en liefdeloosheid ervaren heeft te gaan leren kennen. Dat 'zelf' wacht er op om in tederheid en zachtheid, met veel respect door onszelf omarmd te worden als een innerlijke geliefde. Als dat lukt, is onze innerlijke splitsing en strijd opgeheven en de tendens tot zelftwijfel overwonnen.

Liefde wordt dan liefde die standvastig is. Die liefde kan blijven in het aangezicht van liefdeloosheid. Dan ervaar je jezelf als het geschenk, als de positieve factor waarvoor je bedoeld bent.

Chris Kersten



Inhoud

Over de zijnsgeoriënteerde aanpak	7
Jezelf leren begeleiden en de relatie met jezelf	14
Groei in zelfinzicht en zelfleiderschap	19
Hoe verandert je relatie met anderen door het basisjaar zijnsoriëntatie?	24
Meer levensvreugde	29
Anderen helpen hetzelfde te ervaren	33





Over de zijnsgeoriënteerde aanpak

Geen lapmiddelen

“Het mooie van de zijnsgeoriënteerde aanpak vind ik dat er vanaf de basis wordt gewerkt. Geen symptoombestrijding of lapmiddelen, maar beginnen bij de ziel of bij het 'zijn'. Alles wat er is, mag er zijn. Er is geen goed of fout. Alles wat er gebeurt, heeft waarde en kan als zodanig ervaren worden. Geen strijd, daar gaat het om.”

Tot de kern komen

“De zijnsgeoriënteerde visie spreekt me aan, omdat ik zelf heb ervaren hoe je door deze manier van werken echt tot de kern kunt komen. Het werken met lastige en moeilijke emoties vormde voor mij de leidraad. Daar wil ik heel graag nog veel meer over leren. Ik ben enorm benieuwd naar de diepere methodiek die hierachter schuilgaat. Daarnaast vind ik de oefeningen van het zijnsgeoriënteerde werk erg mooi en buitengewoon doelgericht en nuttig.”

Je hebt zelf alle ingrediënten in je

“Het meest overtuigend van het zijnsgeoriënteerde werk vind ik het uitgangspunt dat je zelf alle ingrediënten in je hebt. Het gaat er niet om iets toe te voegen bij wat er is. Het gaat er niet om jezelf te verbeteren, maar om jezelf te begeleiden. Het gaat juist om het geleidelijk leren loslaten van het verbeterproject en van de innerlijke strijd in jezelf waardoor je kern als vanzelf tot bloei komt. Het gaat om het onderkennen, erkennen en belichamen van je kwaliteiten die er al van nature zijn. Samen met anderen bezig zijn om te leren je eigen kwaliteiten te accepteren, en daarmee ook van hun kracht en valkuilen dat heeft me in het basisjaar heel erg goed gedaan.”



Schoonheid van de aanpak

"In deze manier van werken zit voor mij zoveel schoonheid. Getuige mogen zijn van een transformatieproces bij jezelf en bij al je medegroepsleden stuk voor stuk, dat is heel erg bijzonder voor mij. En dat door simpelweg weer jezelf te leren zijn. Dat vind ik een bijzondere ervaring die mij ontzettend veel positieve energie geeft en waar ik heel graag nog vele jaren mee verder wil."

Het vraagt inzet

"Na een jarenlange zoektocht heb ik een opleiding gevonden die alle facetten van het menszijn samenbrengt tot één geheel. Deze bestaat uit een degelijke basis, geen half werk. Hij gaat uit van de wijsheid van het lichaam als toegangspoort tot het herkennen van je ware zelf.

Daarnaast is het vooral ook een praktische methode. Maar je moet je wel inzetten. Als je niet tot dagelijkse of frequente beoefening komt, zul je je patronen niet kunnen doorbreken."

Andere mensen dit geven

"Deze methode trekt me ontzettend aan om ook andere mensen op weg te helpen om zichzelf te bevrijden. Ik heb nu met mijn eigen ogen gezien dat dat mogelijk is voor heel veel mensen. De lichamelijke, emotionele, geestelijke, psychologische en spirituele dimensies komen in deze aanpak bij elkaar. Eigenlijk ook heel logisch want niets staat los van elkaar. Voor zo'n opleiding wil ik me inzetten, omdat dit heel waardevol en zinvol is."



Eenvoudig en robuust

"De technieken van zijnsoriëntatie brengen mij op een eenvoudige manier bij diepere lagen in mezelf, ook bij meer vertrouwen en een robuuster gevoel van 'het is goed zo'. Lagen die ik niet vanuit de analyse kan bereiken, omdat de ingang in dit geval mijn lichaam is in plaats van mijn hoofd."

Thuiskomen

"Het basisjaar Zijnsoriëntatie heeft voor mij een fundamentele verandering in mijn leven gebracht. Hoewel ik al eerder verschillende trainingen en diverse therapieën heb gevolgd, had ik bij zijnsoriëntatie het gevoel dat ik thuiskwam. Het vormt voor mij precies de juiste combinatie van oefeningen, psychologische inzichten, meditatie en spiritualiteit."

Contact met ondergesneeuwde kwaliteiten

"Zijnsoriëntatie spreekt mij al heel lang aan, al sinds mijn eerste kennismaking bij een zijnsgeoriënteerde begeleider 12 jaar geleden. Tijdens het basisjaar heb ik opnieuw ondervonden dat het qua visie en methoden goed bij mij past. De meeste methoden vind ik heel effectief en kan ik eenvoudig integreren in mijn persoonlijke beoefening. Met de visualisaties heb ik nog enige moeite, ook al heb ik gemerkt dat ze heel effectief kunnen zijn om je in contact te brengen met ondergesneeuwde kwaliteiten. Iets in mij doet hier nog wat lacherig over. Ik wil hier graag mijn eigen weg in gaan vinden."



Schoonheid

“De combinatie van trainingsdagen, intervisiegroep, lezen, schrijven en persoonlijke beoefening in het basisjaar vind ik heerlijk. Het eerste jaar kostte het me weinig moeite om te oefenen en dat verwacht ik ook niet voor het tweede jaar.”

Eerst jezelf leren helpen voor je anderen helpt

“Ik ben heel erg blij dat ik gekozen heb voor een opleiding die begint bij de manier waarop je met jezelf om gaat. Ik heb al heel veel geleerd hoe ik anderen kan helpen, maar ik heb nooit echt geleerd hoe ik mezelf kan helpen. Ik ben direct al dit jaar begonnen mijn cliënten te leren hoe ze zich zelf kunnen helpen. Dat werkt ontzettend goed.”

Positieve houding

“Het mooiste van de zijnsoriëntatie vind ik de consequente positieve benadering en oordeelloosheid. Er hoeft niets goedgekeurd of afgekeurd te worden. Alles is er gewoon. Dat geeft heel veel rust waarvan uit je een stuk rustiger kunt leven.”

Subtiliteiten verwoorden

“In veel oefeningen vormt taal een middel om ergens uitdrukking of bestaansrecht aan te geven. Een bepaalde precisie blijkt hierin mogelijk en belangrijk te zijn. Het vinden van de juiste woorden helpt om bepaalde subtiliteiten voelbaar of kenbaar te maken. Ik heb ook het idee dat hier wel een kracht van mij ligt; het aanvoelen en kunnen verwoorden van subtiliteiten. Taal biedt zo een concrete mogelijkheid om een brug te slaan tussen het ervaren en het mentale, en vervolgens te komen tot inzicht.”



De kracht ligt in de combinatie van invalshoeken

"Wat mij betreft schuilt de kracht van de zijnsoriëntatie in combinatie van diverse belangrijke invalshoeken. Het is in zijn aanpak fundamenteel en praktisch. Lichaamsgericht werken op deze manier begrijp ik nu als even wezenlijk, maar ook praktisch. Je lichaam heb je altijd bij je. De spirituele invalshoek maakt het vooral heel erg mooi en inspirerend. Ook de bijzondere manier waarop je leert woorden te geven aan je gevoelens en zijnskwaliteiten leert belichamen is heel wezenlijk voor deze aanpak."

Oplossend vermogen

"Ik word er altijd blij van als mensen ontdekken wat hen in het leven dwarszit, wat het gevoel met hen doet van gemis, van tekort, van niet voldoen en wanneer duidelijk wordt waardoor dat gevoed wordt. Zijnsoriëntatie heeft prachtige technieken en modellen om helderheid en inzicht hierin te krijgen en biedt handvatten in zelfbegeleiding. Dankzij de zelfbegeleiding, zorg en aandacht voor het proces wordt ruimte gecreëerd, en kunnen we op een milde manier inzicht verwerven. De oefeningen bevatten een oplossend vermogen en resulteren in het besef dat de kennis, puurheid en wijsheid in onszelf ligt. Dat we onszelf daar ook in kunnen ondersteunen en niet afhankelijk hoeven zijn van anderen, waardoor je zelf draagkracht kunt ontwikkelen. Dat vind ik de kracht van zijnsoriëntatie."

Basisgevoel van rust en aanvaarding

"Al deze ervaringen in het basisjaar versterken mijn motivatie om op deze weg verder te gaan en mijn wil om de zijnsgeoriënteerde visie door en door te willen begrijpen en te integreren in mijn leven. Ik heb al zoveel meer rust en aanvaarding dat het is zoals het is. Dat geeft onnoemelijk veel ruimte. Met dit basisgevoel in mijn leven wil ik verdergaan."





Jezelf leren begeleiden en de relatie met jezelf

Groei in vriendelijkheid

"Ik ben in ieder geval veel vriendelijker en milder voor mezelf geworden, want ik wilde het altijd graag heel erg goed doen en was daardoor erg streng voor mezelf. Dan voelde ik me klein en kwetsbaar. Nu ervaar ik meer rust en kan mezelf ook steeds meer met rust laten. Vaker kan ik echt mezelf zijn. Ik ervaar een groeiend verlangen om mijn zachtheid en mijn vrouwelijkheid daadwerkelijk te gaan leven."

Kwetsbaarheid als kracht

"Ik zie in het kwetsbare stuk nu ook een kracht in plaats van het gevoel ten onder te gaan. Ik heb op zeer zorgvuldige wijze de methodiek aangeleerd en daarmee een goede basis gelegd voor mezelf."

Verlichtingservaringen

"Mijn laatste persoonlijke sessie was prachtig. Ik kon een moment van diepgaande en allesomvattende verlichting ervaren, doordat ik door mijn pijn, verdriet en angst heen ben gegaan en dit helemaal oploste. Het was ook heel bijzonder om dat steeds bij anderen te zien gebeuren. Ik wil dit ook heel graag nog beter zelf leren, zodat ik dat ook alleen kan."

Nieuwsgierigheid wint

"Ik merk dat het 'moeten' in mij plaatsmaakt voor nieuwsgierigheid. Ik wil op een open manier weten waar iets toe leidt. Daarin ervaar ik veel overgave."



Ruimte voor positieve en negatieve emoties

"Ik heb geleerd dat ik mijn emoties, zowel positieve als negatieve, onderdrukt heb. In mijn jeugd had ik besloten dat het beter was om deze niet te laten zien. Mijn moeder liet haar emoties wel zien, maar zij had er geen controle over en dat maakte me daardoor vaak bang en onzeker. Ik wilde andere mensen niet tot last te zijn en dat heeft me erg voorzichtig gemaakt, waardoor ik mezelf weinig ruimte heb gegeven om me te uiten. Ik bouwde patronen op om me veilig te voelen en houvast te hebben. Nu accepteer ik mijn negatieve emoties en kan ernaar kijken. En ik heb gevoeld hoe het is om zowel mijn positieve als mijn negatieve emoties toe te laten. Ik zit momenteel zelfs in een fase van niet-weten, dat voelt onzeker, maar het geeft me ook heel veel ruimte."

Loslaten

"Ik heb bepaalde oefeningen die gaan over het accepteren van mezelf als zeer krachtig ervaren en die doe ik dus ook regelmatig. Daar ligt ook een belangrijk deel van mijn persoonlijk werk. Alhoewel ik al heel veel gewerkt heb aan mijn 'trauma' van vroeger. Ik heb de betrokkenen intussen wel vergeven, maar ik ben er nog niet los van. Zijnsoriëntatie helpt me daarbij."

Opluchting

"Mijn leven is dankzij dit jaar in een ander perspectief komen te staan. Ik begrijp nu zoveel beter waarom ik dingen deed zoals ik ze deed. Ik begrijp en voel ook dat ik soms niet anders kon. Daar hoeft ik mijzelf niet langer om te veroordelen door me slecht en dom te voelen. Wat een opluchting!"



Wakker gemaakt

"Ik heb ontdekt hoe groot mijn hang naar controle en hoe streng ik voor mijzelf en mijn omgeving was. Bepaalde oefeningen hebben zachte en helende kwaliteiten in mij wakker gemaakt. Ik ervaar inmiddels meer bereidheid en draagkracht om oog in oog te gaan staan met wat er is."

Ruimte geven aan onzekerheid en kwetsbaarheid

"Ik heb meer zicht gekregen op hoe ik mezelf kan begeleiden en ervaren wat dat brengt. De aanname 'ik kan het niet (alleen)' heeft altijd een grote invloed gehad op mijn leven. Ik voel nu meer draagkracht en durf meer ruimte te geven aan mijn onzekerheden en kwetsbaarheid zonder te verharden of iets weg te stoppen. Hierdoor ben ik veel gevoeliger geworden en durf ik me eerder te laten raken. Dat voelt heel natuurlijk, maar toch ook nieuw. Ik ben hier nog enigszins zoekende in. Tijdens één van de trainingsdagen kwam een kwaliteit naar voren om van binnen soepel, ruimtelijk en beweeglijk te zijn, maar toch ook stevig, vooral naar de buitenwereld, om te voorkomen dat ik me laat overspoelen."

Beweegredenen

"Mijn nieuwsgierigheid is aangewakkerd naar de beweegredenen van ons handelen, of juist niet-handelen. Ik wil het snappen en doorzien en het liefst (goed) overbrengen aan anderen. Ben sinds lange tijd weer aan het lezen en dat smaakt naar meer."



Uit het hoofd

"De rode draad in mijn proces is het aanwezig zijn in het lichaam. Mijn hoofd bemoeit zich graag overal mee, maar de kennis vanuit het lichaam heeft in dit werk meer impact en richt zich op het 'zijn'.

Ik zie bij mijn docente dat zij haar kennis letterlijk belichaamt en hierop vertrouwt. Het lichaam als instrument helpt me uit mijn hoofd te komen. Dat zou volgens mij voor veel mensen goed zijn."

Dankbaarheid

"Ik voel heel veel rust, pieker minder, heb leren loslaten, me over te geven, dankbaar te zijn, opener te zijn door te benoemen wat er is en wat ik voel. Ik kan beter bij mezelf blijven en de ander zichzelf laten zijn, kwetsbaarheid toelaten. Daarnaast heb ik meer energie en zit mezelf niet meer zo op de kop."





Groei in zelfinzicht en zelfleiderschap

Mijn leven vormgeven

“Ik denk dat ik lange tijd amper een idee had van hoe ik mijn leven vorm wilde geven en wat voor mij daarin belangrijke waarden zijn. Tijdens de opleiding ben ik mij hier bewust van geworden en heb stappen gezet om mijn leven nu wel vorm te kunnen gaan geven. Ik ben mijn zelfleiderschap echt aan het trainen. Het effect daarvan is dat ik nu ook vaker mensen ‘moet’ teleurstellen. Best een lastige bijkomstigheid. Toch voelt het goed om deze weg te bewandelen en krijg ik er kracht en vertrouwen voor terug.”

Afspraken met mezelf

“Tegenwoordig maak ik afspraken met mijzelf waaraan ik me ook houd. Ik schuif mezelf niet meer opzij voor anderen, behalve in noodgevallen. Meditatie en ‘met mezelf gaan zitten’ helpt me om de juiste keuzes te maken.”

Verder groeien

“Dankzij de opgedane ervaringen is mijn motivatie nog sterker geworden om ermee door te gaan. Het heeft me veel nieuwe inzichten gebracht en een transformatie heeft plaatsgevonden die ik van tevoren niet had kunnen bedenken. Ik ben heel benieuwd naar hoe het pad verdergaat, wat ik tegenkom, en ik wil me graag inzetten om verder te kunnen groeien.”



In dagelijkse situaties valt het kwartje

"De zijnsgeoriënteerde visie geeft me het idee dat ik mezelf en anderen steeds beter ga begrijpen. Welke belemmeringen, dromen, idealen en verlangens ik heb en hoe mijn eigen gedachten, fantasieën met me op de loop kunnen gaan, zodat de communicatie vertroebeld raakt. Het leert me om mijn proces helderder te leren zien en begrijpen, zodat ik eerder waarneem wat mijn gedrag veroorzaakt en wat het teweegbrengt. Door het bij mezelf te herkennen, ervaren en hierover te leren, zie ik ook bij anderen hoe ze zichzelf in de weg kunnen zitten. Door de oefeningen te doen en de theorie tot me te nemen, komt het soms voor dat tijdens een dagelijkse situatie ineens het kwartje valt."

Uitstelgedrag tackelen

"De meditatie en andere oefeningen vond ik eenvoudig om te integreren in mijn leven. Ik heb een cursus mindfulness gevolgd en ben daarna nog regelmatig naar het boeddhistisch centrum gegaan om de meditatie een plek in mijn dagelijks leven te geven. Ik had daar al manieren op gevonden in het ritueel van wakker worden, woon-werkverkeer en dagelijkse wandelingetjes. Daarnaast had ik de audiobestanden van de meditaties op mijn iPod gezet en kon daar ieder rustig en vrij moment naar luisteren. Daar heb ik ontzettend veel aan gehad.

Andere dingen vond ik lastiger, arbeidsintensief. Daar zag ik tegenop en stelde dat telkens uit. Dat uitstelgedrag hebben we besproken tijdens een evaluatie en nu heb ik er helemaal geen problemen meer mee, ook al weet ik dat het mij veel tijd kost. Ik kan me er veel gemakkelijker toe bewegen om mijn opleiding een belangrijke plaats in mijn leven te geven, omdat ik merk dat ik er veel van leer. Mijn vaste patroon in dit opzicht kan ik beter doorbreken. Ik ben daar erg blij mee."



Van overleven naar genieten

"Ik was voor mijn gevoel al lang geleden vastgelopen in mijn gebruikelijke manier van doen, maar wist niet hoe ik dat kon veranderen. Daar kwam de scheiding met mijn man in het begin van het traject ook nog bij. Ik heb vooral in die eerste periode veel hulp gehad aan alles wat ik bij de opleiding aangereikt kreeg en ben daar ontzettend dankbaar voor.

Dat heeft ervoor gezorgd dat ik mijn verdriet en boosheid op een juiste manier kon kanaliseren, zodat ik ruimte heb gekregen om met meer bezig te zijn dan overleven. Ik kon weer genieten van dingen die op mijn pad kwamen."

Vrij van patronen mijzelf ontwikkelen

"In het dagelijks leven is dat andere koek, maar het lukt me steeds meer present te blijven bij moeilijke gevoelens en verlangens. Ik ga er niet meer voor op de vlucht, hoef er niet meer zo tegen te vechten. Ik merk dat ik in mijn automatische gedrag soms bewust bekwaam ben. Als ik toch probeer te verbeteren of compenseren, dan zie ik en begrijp ik hoe mijn verleden mijn handelen en waarnemen beïnvloedt. Hoe daardoor patronen zijn ontstaan die verdere ontwikkeling in de weg staan.

Ik ben aan het ontdekken hoe we vrij van (belemmerende) patronen ons kunnen ontwikkelen tot mensen die neerzetten in het leven wat ze willen neerzetten. Zonder zich door meningen van anderen te laten beïnvloeden. Maar vanuit het besef dat de vrijheid en mogelijkheden gewoon al in onszelf aanwezig zijn en we ons daarin kunnen laten ondersteunen. Het gaat niet over goed of fout doen. Gebeurtenissen komen en gaan op basis van vertrouwen en acceptatie. Dat maakt het leven een stuk makkelijker, creatiever en inspirerende."



Rust, vertrouwen en kracht

“Specifieke meditaties helpen me datgene in mezelf te zien wat ik eigenlijk niet wilde of kon zien. Ik voel me helderder en heb handvatten gekregen om bewuster en zorgvuldiger beslissingen te kunnen nemen en keuzes te kunnen maken.

De aangereikte modellen en principes leken naar mijn idee in eerste instantie tegenover elkaar te staan, maar ze bleken onderdeel uit te maken van elkaar. Ik had mezelf jaren geleden bijvoorbeeld in het hokje 'niet-empathisch' gestopt, maar ik weet nu dat dat niet klopt. Al deze inzichten geven me rust, vertrouwen en kracht.”

Positieve zelfdiscipline

“Ik ben echt gegroeid in het “doen wat je écht wilt”. Ik heb veel meer positieve zelfdiscipline, ben vriendelijker voor mezelf en kan beter stil staan bij mezelf en daarmee op een weloverwogen manier keuzes maken.”





Hoe verandert je relatie met anderen door het basisjaar zijnsoriëntatie?

Vriendelijker en eerlijker

"Ik ben simpelweg vriendelijker geworden voor mezelf en anderen. Vooral voor mijn kinderen. Juist daardoor lukt me ook om duidelijker, eerlijker en meer open te zijn. De gesprekken met anderen zijn persoonlijker en dieper geworden en we lachen ook meer. De relaties met mijn vrienden zijn verbeterd. Ik besteed er nu ook echt tijd aan."

Mijn waarheid uitspreken

"Ik ben bezig geweest met het verkennen van mijn wensen en behoeftes, en het vermogen om mijn waarheid te spreken. Ik ben echt aan het leren om mijn mening kenbaar te maken en voor mezelf op te komen. Dat vind ik nog heel spannend, maar ik verwacht ook hierin verder te kunnen groeien door het volgen van de vervolgopleiding."

Zijnscommunicatie

"Het meest indrukwekkende vond ik dit jaar de zijnscommunicatieoefeningen. Het heeft me diep ontroerd hoe je met anderen vanuit Zijn in contact kunt zijn. Compleet open en in een groot veld van positiviteit. Dat zou ik ook heel graag nog beter thuis willen kunnen met mijn man en mijn kinderen. Daar kan ik dat heel erg missen."



Bereidheid tot kwetsbaarheid

"Veel mooie nieuwe mensen zijn dankzij de training in mijn leven gekomen. Dit vond ik soms een beetje overweldigend, maar over het algemeen geniet ik hiervan. Aan het begin van het jaar zag ik het bellen of gebeld worden door mijn mentor of pupil al als een hele stap. Nu doe ik dit vanuit genegenheid of betrokkenheid. Of omdat ik het mezelf gewoon gun om iets te delen."

Meer gelijkwaardigheid

"Ook bestaande relaties veranderen. Ik ervaar meer ontspanning en gelijkwaardigheid. Dit ervaar ik vooral in de relatie met mijn ouders en mijn vriendin. De relatie met mijn vriendin wordt opener, directer en spontaner. Ik vind het wonderlijk om te merken dat juist mijn bereidheid tot kwetsbaarheid hierop van grote invloed is."

Meer zelfverzekerd

"Ik heb ontdekt hoe en waarom ik (vaak) op zoek was naar bevestiging van anderen. Gezien willen worden om wie ik ben bleek het achterliggende, sturende verlangen. Dat kan ik mezelf nu gunnen en door oefeningen mezelf geven. Ik merk dat ik zelfverzekerder wordt en minder afhankelijk van deze bevestiging."

Kwetsbaar opstellen

"Ik blijf het nog best wel spannend vinden om mezelf in contact met een ander of anderen te laten zien en me kwetsbaar op te stellen. Ik wil graag leren me daar meer in te ontspannen, zodat ik ruimte kan geven aan wie ik echt ben. Een tweede jaar zijnsoriëntatie lijkt me een goede manier om daaraan verder te werken."



Feedback

"Soms moet ik even slikken als ik feedback ontvang, omdat nog niet alles er mag zijn van mezelf. Maar ik weet dat als ik bijvoorbeeld van een goede leraar feedback ontvang, me dat alleen maar verder kan helpen."

Moment van verlichting

"Mijn ontwikkeling was tijdens dit jaar van de opleiding vooral gericht op het vergroten en versterken van mijn individualiteit en mijn zelfvertrouwen, omdat ik het altijd moeilijk heb gevonden om echt bij mezelf te blijven in het contact met een ander. Ik kon me snel onzeker voelen en had de neiging om me aan de ander aan te passen. Dit gaat beter, waardoor ik meer ruimte ervaar. Ruzies en conflicten vind ik nog altijd wel lastig om mee om te gaan, dus dat is soms nog spannend."

Sensitiviteit

"Mijn thema's herken ik nu ook bij andere mensen om mij heen. Ik ben me bovendien bewuster geworden van mijn sensitiviteit in het aanvoelen van een energetisch veld tussen mensen. En in het aanvoelen van de innerlijke stem van andere mensen. Door goed te kijken en te luisteren vanuit mijn eigen rust verlopen mijn relaties en contacten met andere mensen nu een stuk soepeler. Ik voel me spontaner en vrijer. Geniet meer van contacten."

Meer open en echte relaties

"Door eerdere meditatiecursussen had ik al kennis gemaakt met het 'zijn' en hoe heerlijk het is om daar contact mee te maken. De trainingen, oefeningen, inzichten in combinatie met de (bijna) dagelijkse meditaties hebben ervoor gezorgd dat ik veel meer ontspannen in het leven sta. Ik ben toleranter naar mezelf en naar anderen geworden. Daardoor ontstaan er meer open en echte relaties."



Op scherp zetten

"De relatie met mijn partner is verbeterd, doordat ik de relatie 'op scherp' heb durven zetten. Ik ben spontaner en vrijer geworden in de omgang met vrouwen."

Ruimte geven aan onzekerheid en kwetsbaarheid

"Ik heb meer zicht gekregen op hoe ik mezelf kan begeleiden en heb ervaren wat dat brengt. De aanname 'ik kan het niet (alleen)' heeft altijd een grote invloed gehad op mijn leven. Ik voel nu meer draagkracht en durf meer ruimte te geven aan mijn onzekerheden en kwetsbaarheid zonder te verharden of iets weg te stoppen. Hierdoor ben ik veel gevoeliger geworden en durf ik me eerder te laten raken. Dat voelt heel natuurlijk, maar toch ook nieuw. Ik ben hier nog enigszins zoekende in. Tijdens één van de trainingsdagen kwam een kwaliteit naar voren om van binnen soepel, ruimtelijk en beweeglijk te zijn, maar toch ook stevig, vooral naar de buitenwereld, om te voorkomen dat ik me laat overspoelen."

Omslag

"Op mijn werk ben ik spontaner geworden en minder perfectionistisch, dichter bij mezelf. Ik ben aan de slag gegaan met de sterke drang om mezelf te bewijzen. In mijn relatie heb ik een omslag gerealiseerd door duidelijk te maken wat ik wil. Hierdoor is de situatie veranderd en ben ik veel meer in contact met haar."

Liefde

"Ik word de laatste tijd eigenlijk overspoeld door al het moois van het leven. Ik voel zoveel liefde voor alles in mijn directe omgeving, onbeschrijfelijk bijna. Mijn liefde voor mijn partner, onze kinderen en de mensen om me heen is zo ontzettend voelbaar en zo ontroerend."





Meer levensvreugde

Verwondering

"Ik heb geleerd om mijn gevoelens ten volle te ervaren en ze te omschrijven. Ik benoem ze steeds vaker in het dagelijkse leven. Mijn kijk op het leven is een stuk rijker geworden. Het is alsof ik alles veel intensiever kan bekijken en de schoonheid erin zie. Dat verwondert me elke dag weer."

Levensvreugde

"Het heeft me vooral geholpen om op een andere manier om te gaan met mijn sombere gevoelens en mijn innerlijke criticus. Hierdoor ben ik meer levensvreugde gaan ervaren. De aandacht voor het inbedden van de oefeningen in mijn dagelijks leven heeft me veel opgeleverd. Sinds het basisjaar doe ik ze vrijwel dagelijks."

Vertrouwen

"Ik ben in een fase dat ik de dingen de tijd wil geven om zich duidelijk te laten maken. Dat geeft me een gevoel van ongemak en de impuls om het te kneden, controleren en ontvluchten, maar dat ga ik niet doen. Ik wil present zijn en blijven bij wat er verschijnt. Ik spring in dat gat en heb inmiddels heel veel vertrouwen dat het wel goedkomt."

Ervaring van weerstand, ervaring van kans

"Ik heb ervaren dat daar waar ik wrijving of weerstand (angst) voel, er vaak een mooie kans ligt om iets nieuws te ontdekken. Mijn vertrouwen in het leven groeit. Het lijkt me precies te geven wat ik nodig heb, al is dit niet altijd wat ik graag zou willen."



De bal ging rollen

"Het eerste jaar stond bol van de 'ups' en 'downs', maar ik had het niet willen missen. Het voelde alsof ik bovenop een berg stond en een bal over de rand duwde. Die ging rollen, geen idee welke kant op en hoe hard, maar stoppen ging niet meer."

Rampen doorleven

"Naast nieuwsgierig, was ik soms ronduit bang voor de onderwerpen die gingen komen. Maar ik heb dit jaar geleerd dat de momenten waarop ik die angst heb durven aankijken en doorvoelen, altijd transformeerden in iets moois. Soms duurde het even voordat het kwartje viel. Toch heeft iedere 'ramp' me iets goeds opgeleverd."

Emoties durven voelen

"Vorig jaar heb ik mij voor de zomer een lange periode heel moe gevoeld, slecht geslapen en voelde veel druk op mijn hoofd. Ik merkte dat de training mij veel energie kostte. Na de zomervakantie ging het beter. Ik zat meer in mijn lichaam, voelde mijn energie stromen en kon me heel geaard voelen. Ik durfde ook meer emoties te voelen in plaats van naar mijn hoofd te gaan."

Geluksmomenten

"Ik heb geleerd te luisteren en voelen wat er in mijn lichaam gebeurt. Ik accepteer wat ik voel, zonder het weg te willen halen of het op te willen lossen. Dat gaat de ene keer makkelijker dan de andere keer. Het heeft mij ook regelmatig momenten van geluk en rust gebracht. Ik kan het nu bewust naar voren halen tijdens het mediteren."



Onvoorwaardelijke liefde ervaren

"Ik kom steeds meer thuis in mezelf. Ik ervaar vaker een gevoel van openheid en vertrouwdheid in mezelf waarin ik liefde en schoonheid zie in de dingen en mensen om me heen. Op die momenten zijn er geen belemmeringen of bedenkingen. Dan mag ik zijn wie ik ben en kan ik onvoorwaardelijke liefde ervaren."





Anderen helpen hetzelfde te ervaren

Doorgeven

"Ik ben me steeds meer bewust van mijn lichaam en daardoor meer geaard. Als ik geaard ben, trek ik mij minder aan van de mensen in mijn omgeving, maar ook van prikkels als licht, geluid, hoe ik zit et cetera. Dat voelt fijn. 'Rusten in zijn' gaat steeds beter. Dit wil ik graag doorgeven aan anderen."

Worstelingen

"Alle resultaten en inzichten die ik en mijn medestudenten hebben opgedaan, zouden anderen ook kunnen ervaren. Ik zie in mijn werk als fysiotherapeut mensen soms zo worstelen met hun leven. Dat raakt me. Iets als dit zou echt iedereen moeten doen. Daar wil ik bij helpen"

Omgaan met lijden

"Wat me in mijn massagepraktijk en tijdens de yogalessen opvalt, is dat veel mensen heel veel lijden ervaren. Het leven is niet altijd leuk. Dat maakt lijden een onderdeel van ons leven. Maar kunnen we leren om met het lijden om te gaan?"

Dat leer ik vooral in deze opleiding en ik krijg hiervoor tools aangereikt. Op die manier verwerf ik inzichten in mijn gewoontepatronen, maar beschik ik ook over een richtingaanwijzer.

Daardoor kan ik zelf meer de regie over mijn leven in handen nemen, tenminste dat deel waar ik invloed op heb. Als ik bijvoorbeeld met de innerlijke strijd in mezelf weet om te gaan, dan ervaar ik meer vrede. Het lukt me steeds beter om minder kritiek te hebben op mezelf. Daardoor kan ik anderen beter helpen."



Coach voor jezelf

"Ik heb zelf zo ontzettend veel baat gehad bij de opleiding, dat mijn verlangen om mijn cliënten op deze manier te gaan begeleiden alleen maar groter is geworden. Ik ben mij dankzij deze opleiding ervan bewust geworden dat je als psycholoog pas echt van betekenis bent voor anderen, als je ook een goede coach bent voor jezelf. Het voelt goed om nu de stap naar de coachopleiding te zetten om zo meer te leren over het zijnsgeoriënteerd coachen zelf."

Leren van anderen

"Ik heb ontzettend veel geleerd tijdens het basisjaar en gemerkt hoeveel baat ik nu al heb gehad bij wat er is aangeboden. Ik heb af en toe samen geoefend met andere mensen, zoals vriendinnen, mijn man, kinderen en andere jongeren. Naast helderheid gaf het ook veel plezier.

Ik merkte dat ik mijn enthousiasme over wat het mij oplevert, kan overbrengen naar sommige andere mensen in mijn naaste omgeving, zodat zij nieuwsgierig werden en met mij wilden oefenen. Ik heb vervolgens weer van hun reacties geleerd."

Vorm zoeken

"Ik hoop tijdens de vervolgopleiding meer zicht te krijgen op mijn rol als therapeut en coach en in welke vorm ik hier in de toekomst mee verder wil. Ik vind het fijn om andere mensen te begeleiden of dienstverlenend bezig te zijn. Ik weet alleen nog niet welke manier het beste bij mij past. De stap naar een eigen praktijk voelt nu nog wel heel groot en ver weg. Ik zou het nu al heel mooi vinden als ik het geleerde in mijn huidige werk kan toepassen."



Beschikbaar zijn

"Ik vind het ontzettend fijn en boeiend om met mensen te werken. In mijn werk als re-integratieconsulent heb ik hier al veel ervaring mee opgedaan. Alleen in mijn huidige werk heb ik natuurlijk ook 'de opdracht naar werk' uit te voeren. Ik merk dat er bij mij steeds meer een verlangen ontstaat naar het begeleiden van mensen in hun persoonlijke en spirituele ontwikkeling. Ik zou er gewoon willen zijn voor een ander. In die zin denk ik ook echt dat het zijnsgeoriënteerde werk goed bij mij past."

Toveren

"In de trainingen op mijn werk merk ik dat het weer stroomt. Ik geef en creëer graag, en werk liefdevol met studenten. Ik voel weer een flow terwijl ik train. Ik gebruik creatieve werkvormen die ter plekke ontstaan.

Ik sta versteld. Het kost me geen moeite en geeft me kracht. De studenten vinden het heel fijn, doen open mee en zijn heel persoonlijk. Ik wist dat ik het kon. Ik deed altijd al veel op dit gebied, maar nu is het anders. Het lijkt op toveren. Zouden ze dat bedoelen met authentiek? Jaren geleden had ik het ook, nu is het er weer, maar nog veel mooier."

Leren antwoorden in jezelf te vinden

"Ik zou het geweldig vinden als ik anderen dit werk en deze resultaten kan laten ervaren, hen kan helpen hun eigen oplossingen in zichzelf te vinden. Ik zie mensen om mij heen worstelen met het leven (mijzelf niet uitgezonderd) en verbaas me hoe een oplossing vaak voor het oprapen ligt."



Het wordt nooit saai

Volgens mij wordt het coachen van anderen daarom nooit saai. Ik denk dat ik daaruit voldoening haal en dat het coachen van anderen me helpt op mijn weg van persoonlijke ontwikkeling.

Het voelt goed maar ook als een sprong in het diepe. Ik heb geen idee of ik een goede coach zou kunnen worden, maar verwacht dat mijn motivatie me zal helpen dat te bereiken."

Groepen mensen

"Ik ben van plan op deze weg steeds verder te gaan. Het gaat dan niet over individuele coaching van anderen, maar over het werken met groepen mensen die op de één of andere manier zoekende zijn. Werken met groepen lijkt mij een stuk inspirerender dan steeds alleen met iemand bezig zijn. Ik wil graag leren deze methodieken dan toe te passen."

Coachen vanuit ervaring

"Ik verwacht coaching eerst naast mijn werk te doen en dan langzaam uit te breiden. Ik zou graag helper zijn, bijvoorbeeld in het basisjaar, maar ik heb er helaas geen tijd voor.

Het werken met een groep zoals ik dat bij het centrum heb ervaren, spreekt me heel erg aan en hoop ik zelf ook ooit te kunnen. Het is belangrijk dat ik mensen coach vooral vanuit mijn ervaring en niet puur vanuit kennis. Met het opzetten van een praktijk heb ik geen haast. Ik zie het coachen van anderen ook als een manier om zelf te leren een goede coach voor mezelf te worden en andersom."



Leraar van het leven

"Ik denk dat het mij veel voldoening zou geven als ik mijn steentje bij kan dragen aan een wereld en die kan leren 'rusten in Zijn' door ook een soort 'leraar van het leven' te worden. Zo kan ik tegelijkertijd mijn pad van persoonlijke ontwikkeling vervolgen én anderen daarin de weg wijzen."

Combinatie spiritualiteit en psychotherapie

"Toen ik aan het basisjaar begon, had ik al het idee om meer zijnsgeoriënteerd te gaan begeleiden. De combinatie van spiritualiteit en psychotherapie sprak me erg aan vanuit de ervaring die ik al heb als psychotherapeut. Ik wil andere mensen graag inspireren met mijn eigen ervaringen. Mijn motivatie is nog sterker geworden omdat ik nu zelf heb gemerkt hoe het werkt en hoe krachtig deze methode in zijn combinatie van psychologie en spiritualiteit is."

Antwoorden zelf ontdekken

"Anderen wil ik laten zien hoe mooi het is om jezelf te vinden, hoeveel ruimte het geeft en hoe blij je ervan wordt. We laten ons door heel veel zaken beperken, waardoor we niet echt tot bloei komen. Door wel tot bloei te komen, geven we niet alleen onszelf een cadeau, maar ook de mensen om ons heen. Het leven wordt dan een stuk plezieriger voor iedereen!

Door de oefeningen te doen, krijg je antwoorden en inzichten, en kom je bij je authentieke zelf. Alle hobbels die je daarbij tegenkomt, doorleef je helemaal. Dit maakt transformatie mogelijk. Je leert het niet uit een boekje en daarom heb ik voor deze opleiding gekozen. Ook de mensen die ik ga coachen, gaan het zelf ervaren. Ze komen zelf achter hun antwoorden."



Oplossend vermogen

"Ik word er altijd blij van als mensen ontdekken wat hen in het leven dwarszit, wat het gevoel van gemis, tekort, niet voldoen doet, en waardoor het gevoed wordt. Zijnsoriëntatie heeft prachtige technieken en modellen om helderheid en inzicht hierin te krijgen en biedt handvatten in zelfbegeleiding. Dankzij de zelfbegeleiding, zorg en aandacht voor het proces wordt ruimte gecreëerd, en kunnen we op een milde manier inzicht verwerven.

De oefeningen bevatten een oplossend vermogen en resulteren in het besef dat de kennis, puurheid en wijsheid in onszelf ligt. Dat we onszelf daar ook in kunnen ondersteunen en niet afhankelijk hoeven zijn van anderen, waardoor je zelf draagkracht kunt ontwikkelen. Dat vind ik de kracht van zijnsoriëntatie."

Effect op technische mensen

"Vanuit mijn werk, ik ben teamleider van een grote groep technische specialisten (hoofdmensen dus), probeer ik hen ook een beetje uit hun hoofd te krijgen met de technieken van zijnsoriëntatie. Mits ze aangeven daarvoor open te staan. Mooi om te doen en het resultaat ervan te zien."

Aanwezig kunnen zijn bij zo'n prachtig traject

"Ik vind het erg inspirerend om anderen te begeleiden en aanwezig te mogen zijn bij zo'n prachtig en kwetsbaar traject van transformatie. Het fijne aan de manier van coachen bij zijnsoriëntatie vind ik, dat ik echt mezelf kan zijn. Het lijkt me heel mooi, steeds meer mezelf te worden bij het zichzelf zien worden van de mensen die ik coach."



Op hun gemak

"Ik merk dat dit soort werk mij vervult. Omgekeerd geven mensen aan dat ze zich op hun gemak voelen bij mij. Ze durven dingen te vertellen die ze nog nooit verteld hebben tegen iemand."

Diep contact met mezelf

"Ik merk dat ik dit werk ook alleen maar kan doen vanuit een diep contact met mezelf. Daarom is de persoonlijke beoefening ook nog steeds het belangrijkste voor mij. Daarnaast zou ik me meer coaching technieken willen aanleren. Ik kijk ernaar uit om veel over het onderwerp te lezen en voel me enorm leergierig."

Later is nu

"Ik ben het basisjaar begonnen met de intentie om de coachopleiding te gaan doen en dat wil ik nog steeds. Het komt voort uit een diep verlangen om mensen te begeleiden in hun proces van ontwikkeling en bewustwording. Dit verlangen is er al zo lang als ik mij kan herinneren.

Tijdens een oefening een paar weken terug, merkte ik hoezeer mijn hart uitgaat naar het bieden van verlichting aan het menselijk lijden. Heel lang heb ik deze stap voor me uitgeschoven vanuit de gedachte 'later als ik groot ben'. Hier speelde de innerlijke criticus een grote rol: 'wie denk je niet dat je bent?', 'je kunt het toch niet', et cetera.

Maar ik besepte me ook dat ik eerst mijn eigen pad tot op bepaalde hoogte te bewandelen had. Tot voor kort merkte ik in mezelf nog een terughoudendheid om echt voor deze keuze te gaan staan, maar nu ben ik op een punt dat ik deze stap graag wil gaan nemen of zelfs al aan het nemen ben. Dat 'later als ik groot ben' is wat mij betreft nul!"



Vruchten laten plukken

"Ik zou anderen deze inspiratie en het inzicht gunnen en zou mensen willen leren hier op verantwoorde wijze in te begeleiden. Ik wil de vaardigheden ontwikkelen en hen de vruchten laten plukken van dit inspirerende pad."

Sprong wagen

"Bij mijn zoektocht naar een opleiding heb ik bewust gekozen voor de mogelijkheid om coach te worden omdat ik graag mensen wil leren begeleiden. Lang geleden heb ik orthopedagogiek gestudeerd, maar heb er na de studie niets mee gedaan. De banen lagen toen niet voor het oprapen, ik kreeg kinderen, maar ik vond mezelf vooral niet capabel genoeg om daar een baan in te gaan zoeken. Ik was daar veel te onzeker over, daarnaast heb ik een slecht werkend geheugen en eigenlijk het idee dat ik niet meer weet wat ik toen geleerd heb. Mijn behoefte om mensen te helpen bleef bestaan.

De afgelopen periode in het basisjaar bleef die behoefte, alleen heb ik nu het gevoel dat ik handvatten heb gekregen waarmee ik mezelf en anderen kan helpen. Ik wil de sprong wagen, ook al vind ik het super eng en twijfel ik nog regelmatig of ik het wel kan. Toch ben ik bereid om te leren en de stappen te zetten die nodig zijn."

Motivatie

"De zijnsgeoriënteerde visie lijkt bij mij te passen. Deze heeft me in mijn eigen ontwikkeling al veel goeds gebracht. Ik zie dat deze in onze maatschappij niet breed gedragen wordt, wellicht uit onwetendheid. Dat maakt me des te gemotiveerder om deze over te brengen op anderen die ervoor open staan."



Gaandeweg duidelijkheid

"Ik ga niet met een duidelijk beeld en ondernemingsplan de komende coachopleidingsjaren in en dat is prima. Het mag gaandeweg duidelijk worden."

Stromingen combineren

"Mijn visie op het leven wordt steeds helderder. De psychologische en spirituele kant vullen elkaar aan, kunnen niet meer zonder elkaar. De afgelopen jaren heb ik mij laten inspireren door onder meer het (Tibetaans) Boeddhisme, de Advaita Vedanta en zijnsoriëntatie.

Mijn visie komt steeds meer voort vanuit mijn eigen ervaring en innerlijk weten. Vanuit mijn opleiding tot Creatief Therapeut heb ik een theoretische basis in de psychologie waarop ik goed voort kan bouwen tijdens de coachopleiding die volgt op het basisjaar."



Informatie

Basisjaren voor de Opleiding Zijnsoriëntatie worden gegeven in Zeist, Rotterdam en Antwerpen. Kijk voor alle informatie op onze website: www.zijn.nu of neem contact met ons op via e-mail: info@zijn.nu of telefoon: 030 - 2621487.

Mogelijkheden om kennis te maken met de Opleiding Zijnsoriëntatie:

- Gratis integraal verslag (400 blz.) van een Basisjaar in de vorm van een pdf-versie van het boek: 'Rusten in Zijn – Doen wat je écht wilt'.
- Gratis Open Informatieavonden per regio.
- Kortere en langere introductieworkshops, waarin je de oefeningen direct kunt ervaren (halve dag, twee of zes dagen naar keuze).
- Introductiegesprek met de trainer.



Met al je vragen, voor toezending van brochures, voor je aanmelding of vragen over cursussen en workshops, kun je je tot ons Service Bureau richten.

Centrum Zijnsoriëntatie
Utrechtseweg 133
3702 AC Zeist

telefoon: 030 262 1487
e-mail: info@zijn.nu

www.zijn.nu