

## **Workshop 1: de ego-kennismakingsdag.**

*"Ken Uzelve"*

Deze dag is gevuld met het kennismaken met gereedschappen die je laten ontdekken wie je bent. Wie het is die in deze wereld zijn/haar hoofd boven water probeert te houden en die zo vaak verlangt naar het land achter de regenboog.

Dit ego (= letterlijk 'ik') hoeft niet overstegen of opzij gezet te worden. Integendeel, met een beetje begrip wordt het een heel goed gereedschap om dat land, jouw werkelijke thuis te bereiken.

Kennis maken met je ego zal een heel ander licht werpen op dat wat je doet en zegt. Je leert zien wat het gereedschap is waarmee je ter wereld bent gekomen en dat wat er later is bijgevoegd. Door het te gaan erkennen en begrijpen leer je jouw routebeschrijving te herkennen. Je hoeft niet te veranderen, je hoeft alleen maar beter te kijken.

We gaan deze dag onder andere ontdekken wat voor persoonlijkheidstype je hebt.

We gaan de menselijke versie van het lijstje van Cesar Millan (de Hondenfluisteraar) af. Zijn rijtje is : dier – hond – ras – naam, wij gaan voor: zoogdier – mens – man/vrouw – ego en plaatsen ons functioneren. Wat is bijvoorbeeld instinct, wat is verbonden aan het mens zijn, wat is maatschappelijk bepaald.

We gaan kijken naar het hoe en waarom van boos, blij of verdrietig. Hoe het zit met lichaamstaal en hoe een kleine verandering in houding al een verandering in gevoel kan geven.

We onderzoeken de verschillen tussen mannen en vrouwen maar ook tussen mannelijke en vrouwelijke eigenschappen.

We gaan op zoek naar jouw 'liefdestaal', jouw favoriete manier om liefde uit te drukken en/of te ontvangen.

Bovendien bekijken we jouw plek in het gezin, jouw familielijn, de plaats waar je woont en wat je doet in het dagelijks leven.

In de loop van de dag komen we er vanzelf achter of jij alle informatie visueel (via je ogen), auditief (via je oren) of kinesthetisch (via je gevoel) tot je neemt.

In dit alles zitten de schatten verborgen, richtingaanwijzers op jouw weg!

## **Workshop 2 : Zo - heid**

*"Je moet worden wie je bent", Friedrich Nietzsche.*

Deze dag gaan we wat lichter reizen. Alle overbodige ballast zetten we overboord, tot we uiteindelijk onze meest zuivere vorm van ego overhouden. De grote Vietnamese Zenmeester Thich Nhat Hanh noemt dat onze Zo - heid. Jouw Zo - heid vertelt je of je op de goede weg loopt, waar jouw hersens het beste voor gebruikt kunnen worden, waar jouw hart sneller van gaat slaan, wat jou de moed geeft om door te gaan.

We worden allemaal geboren met deze bepaalde blauwdruk, het zuivere ego. Thich Nhat Hanh zegt het zo: "Een appel is een appel omdat het een appel moet zijn. Geen peer." Jij bent jij omdat jij jij moet zijn. Niemand kan jou beter zijn, niemand kan zo waarnemen als jij, zo ervaren als jij. Dat is niet voor niets. Het universum heeft geen foutje gemaakt waarbij die eigenheid moet worden overstegen. Het moet alleen worden begrepen. Het is de poort naar huis. Wanneer je handelt en wandelt binnen jouw Zo – heid ervaar je de vrede en geborgenheid waar je zo naar op zoek bent.

Jouw Zo – heid ligt verborgen onder alle meningen, alle goed bedoelde adviezen, alle opmerkingen, alle beperkingen, alle opvoeding, alle gedachtes over jezelf die je in de loop der tijd hebt verzameld. Je hoeft ze niet één voor één te verwijderen. Wanneer je het lichtknopje eenmaal gevonden hebt kun je overal licht laten schijnen. Jouw molenstenen hoeven niet te verdwijnen. Maak er bouwstenen van, bouw een mooie uitkijktoren en verander je uitzicht door inzicht.

We gaan deze dag je denken, een prachtig maar totaal verkeerd begrepen gereedschap, eens onder de loep te nemen met behulp van het proces wat Byron Katie heeft ontwikkeld. We gaan bekijken wat de Wet van Aantrekkingskracht precies inhoudt maar vooral wat de Kunst van Toestaan betekent.

Bovendien ga ik je vragen een keuze te maken: Leef je in een vriendelijk of in een vijandig Universum? Volgens Einstein de belangrijkste keuze die een mens moet maken....

### **Workshop 3 : Is - heid, ofwel leven in het Nu**

*"Wil je gelukkig zijn, wees gelukkig" Leo Tolstoj.*

Wanneer je eenmaal jouw eigenheid, jouw uniek zijn, jouw Zo - heid hebt ontdekt kun je deze als poort gebruiken naar het zijn in dit moment, het enige moment dat er is. Je zult alle Tvenaars die je als waarheden hebt aangenomen overboord kunnen gaan zetten. Het enige wat je moet doen om thuis te komen, is je ogen sluiten voor alle afleiding en een paar keer diep ademen. Je had het altijd al in je.

Omdat we zo bezig zijn met momenten die niet werkelijk bestaan – verleden en toekomst – missen we vaak het beleven van dat wat er nu is. We verbinden geluk, vrijheid, vrede aan bepaalde condities waaraan eerst voldaan moet worden en waardoor het onbereikbaar blijft.

Toch kent iedereen ook die momenten waarop alles samen lijkt te vallen. Dat kan zijn wanneer je naar een bepaald muziekstuk luistert, in de tuin werkt, opeens een vlinder op je hand voelt, de zon op je huid, een aanraking, de blik in de ogen van een volslagen vreemde...

Dan ervaar je waar je zo naar verlangt: vrede, rust, veiligheid. Het is geen emotie, het is een stilte in de storm. Het is even thuiskomen, een speldenprikje om de herinnering aan het land achter de regenboog levend te houden.

Ik geloof niet dat het de bedoeling is dat wij constant in deze toestand verkeren, dan waren we wel zonder denkvermogen op de wereld gekomen. We kunnen wel in een constante wetenschap leven dat het er is en dat we ernaar terug kunnen keren, wanneer we maar willen. Dat we ons daar altijd even op kunnen laden, er geborgenheid en rust kunnen ervaren.

Het is niet meer dan logisch dat dit wat training en toewijding kost. Er zijn ook jaren van conditionering voor nodig geweest om je te laten geloven dat er meer is dan dit moment. Een nieuw besef kost tijd.

Jouw Zo – heid is een heel belangrijk gereedschap hierbij. Deze dag gaan we kijken hoe we bewust de deur naar het Nu kunnen openen.

We gaan de TAO eens bekijken en onderzoeken de zo sterke gekoesterde en fel verdedigde Vrije Wil. We zoeken naar jouw Flow, jouw stroom. Hoe voelt muziek? Hoe voelt schrijven? Hoe voelt natuur? Wat gebeurt er wanneer je bewust ademt? Bewust loopt?

Deze derde dag staat helemaal in het teken van de verandering van jouw perspectief. Want zoals Eckhart Tolle zegt: "Wij zijn geen menselijke wezens op zoek naar een spirituele ervaring, wij zijn spirituele energie met een menselijke ervaring".