

Ik ben

Ik ben

Laurens den Ouden

Schrijver: Laurens den Ouden
Coverontwerp: Laurens den Ouden
ISBN: 9789464350609
© Laurens den Ouden

Voorwoord

Ik heb me ingeschreven voor een opleiding. Die begint al over een paar weken, in maart. Toeval bestaat niet. Ik ben herstellende van een burn-out, aan het re-integreren op mijn werk en lig nog behoorlijk met mezelf overhoop. Ergens diep van binnen dan, van buiten ben ik vooral passief.

Ik heb de opleiding online gevonden. Ik ben al sinds ik uit mijn ouderlijk huis ben gegaan bezig met zoeken, zoeken naar wie ik ben. De psychologische en filosofische kant van het verhaal geeft me niet wat ik zoek. Ik heb meerdere coachingstrajecten gedaan, meditatie cursussen, meerdere reguliere en complementaire therapeuten bezocht, waarna ik het een paar jaar terug heb losgelaten. Ik kon mijn binnenwereld niet rijmen met de buitenwereld, en zag ook geen manier meer om dit te doen. Niet lang daarna kwam de burn-out, en was er vooral niets.

De opleiding sprong eruit omdat het redelijk dichtbij huis was, ik kon nog niet zo ver autorijden. Het duurde twee jaar, en geen vier zoals veel andere opleidingen, en het lijkt niet zo schools. Geen vakken, maar één grote klassikale ervaring. Uit het niets begon een vriendin over dezelfde opleiding, zonder dat zij wist dat ik hier naar keek. Ik kreeg meerdere 'hints', of leiding, zoals ik dat vaak ervaar in mijn leven, dat dit het ging worden.

Een onderdeel van de opleiding was om een dagboek bij te houden. Dit is dat dagboek. Dit zijn mijn ervaringen. Ik heb dit dagboek in eerste instantie puur voor mezelf bijgehouden. Nu, jaren later, besef ik me de volgende dingen:

- 1 Ik krijg jeuk van zelfhulpboeken: veel mensen schrijven vanuit een soort expertrol over hoe ze hun leven succesvol hebben omgedraaid, en hoe jij dat ook kan als je hun boek leest.
- 2 Ik verdiep me wel graag in de ervaring van anderen. Iedereen is uniek, en iedereen leeft zijn of haar eigen leven. Het zou nogal saai en onzinnig zijn om hetzelfde pad te lopen als een ander. We kunnen zeker wel leren van elkaar. Niet op een schoolse manier, maar door ervaringen uit te wisselen.

- 3 Daarom dit boek. Ik deel mijn ervaring. Vrij ruw en puur, dus het valt misschien niet mee om erdoorheen te komen. Ik heb het bewust niet te veel opgepoetst, dat is het leven immers ook niet.
- 4 Ik heb wel de namen en wat details gewijzigd omwille van privacy. Belangrijker is om te beseffen dat ik mijn perceptie heb beschreven, wat dus geen absolute waarheid of absolute weergave is van alle gebeurtenissen.

Als volgt:

Commitment

Ik heb mij ingeschreven voor de opleiding omdat ik bewust gekozen heb om volledig vanuit mijn intuïtie te leven. Ik ga leven vanuit mijn gevoel, en niet enkel uit mijn verstand.

Ik wil leren omgaan met energie. Voor mij is energie nu nog nauwelijks te sturen. Ik hoor, zie en voel van alles, maar kan het niet afschermen of bewust toepassen. Ook heb ik het idee, dat als ik het wel bewust ga toepassen of sturen, er nog veel meer te ontdekken is. Dit wil ik graag ontdekken.

De uiteindelijke droom is om dit te delen met andere mensen, in de vorm van een praktijk. Of en hoe ik dit vorm ga geven weet ik nog niet, dat laat ik op me af komen. Ik wil er voor open staan, en er voor gaan.

Ik ben ervan overtuigd dat ik dit het beste kan delen met andere mensen als ik aan mezelf werk, als ik zorg dat ik een voorbeeld kan zijn en zelf goed met energie, intuïtie en gevoel om kan gaan.

Dat is dan ook het directe doel voor het eerste lesjaar: aan mezelf werken en bewust gaan voelen.

Het eerste half jaar wil ik er graag achter komen of ik wel al mijn emotie toon. Ik heb het idee dat er een stuk is waar ik niet bij kan.

Ik ga mezelf open en oprecht inzetten voor de lessen, en hier thuis, tussen de lessen door, ook mee aan de slag. Dit door het doen van de oefeningen (bijvoorbeeld meditatie) en het doornemen van de map en de boeken.

Ik heb er zin in.

Laurens

Eerste lesdag, kennismaking en opening

Toen iedereen er goed en wel was, en de juf en de assistente zichzelf hadden voorgesteld, zijn we middels een oefening/spel onszelf aan elkaar gaan voorstellen. Door heel bewust en rustig te lopen, en hiermee dicht bij onszelf te blijven, afgewisseld met het aanspreken van één medeleerling, konden we ons persoonlijk voorstellen aan alle medeleerlingen. Ik ben in de weken voor de start van de opleiding al veel bezig geweest met hoe het voorstellen zou gaan, en ik was erg blij met het persoonlijke voorstellen. In een kring had ik het minder gemakkelijk en onpersoonlijker gevonden. Iedereen was erg open en luisterde vervolgens ook. Het is een leuke groep, waar ik me in thuis voel.

Om ons volledig aanwezig te voelen, hebben we allen een kaars aangestoken, met daarbij een cijfer en een kleur. Ik voelde me een zeven, en blauw. Waarom weet ik niet.

Naast veel praktische informatie, op een informele en gezellige manier, was er ook tijd voor een dansje. Dat ligt ver buiten mijn comfortzone :).

We hebben wat basisoefeningen gedaan, om in contact te komen met je lichaam/gevoel, en om de linker- en rechterhersenhelft te verbinden. Dit zijn oefeningen die wel elke dag zouden kunnen doen. Het uur lunchpauze vond ik prettig. We hadden even de tijd om rustig te zitten, en met elkaar te kletsen, op een ontspannen ongehaaste manier. De ochtend had al veel indrukken, dus het was fijn om de tijd te hebben.

Na de lunch hebben we een geleide meditatie gedaan, de tien-punten meditatie. Dit ging erg vloeiend, waarbij ik het gevoel had dat niet alleen ik, maar heel de groep er lekker in zat. Toen was het na wat uitleg over chakra's en aura's al snel tijd voor een korte pauze.

Na de pauze hebben we het woord intuïtie getekend. De bedoeling was om het woord op een manier te tekenen hoe wij intuïtie zagen. De juf heeft daarna vragen gesteld over intuïtie, waarna wij wat dingen konden opschrijven. Een aantal medeleerlingen heeft wat gedeeld. Wat Leonie heeft gedeeld heb ik opgeschreven: "Out of the box, of het volgen van paden die je met je verstand niet zou volgen, zorgt ervoor

dat je bij paden uitkomt waar je anders nooit terecht zou komen, en dus ook bij nieuwe mogelijkheden.”

Daarna hebben we gelijk al een mini energetische behandeling gedaan bij elkaar (ik bij Christien). Dit was erg bijzonder. Zowel de handoplegging door haar bij mij, als de handoplegging bij haar. Ik denk dat ik haar pijn gevoeld heb. Zij heeft geen pijn ervaren, maar vroeg zich af wie het licht feller had gezet. Dat zou ik wel eens geweest kunnen zijn (ik zie namelijk vooral fel licht als ik mijn ogen dicht doe). We waren klokslag 16:30 klaar :), nadat de juf iedereen gevraagd had of ze compleet waren, en het gevoel hadden zo naar huis te kunnen. Dat gevoel had ik, al was het wel een hele dag. Nadat ik mijn ervaring met Christien met de juf had gedeeld, hebben we elkaar nog een knuffel gegeven, en ben ik naar huis gegaan.

Ervaringen na de eerste lesdag

Woensdag op mijn werk was een hele omschakeling. Het is niet dat ik het daar slecht heb, of me ergens specifiek aan erger, maar meer de hele aard van werkzaamheden. Voor mij is het wel duidelijk wat plan A en wat plan B is, namelijk energetisch therapeut = plan A!

Ik zat de dagen na de eerste lesdag goed in mijn energie, en was vrolijk. Dat merkte ik vooral tijdens de Tai Chi training op donderdag avond. Ondanks dat ik moe was voordat ik er heen ging, ging de training erg goed. Het was voor het eerst dat ik bij elke Chi Gong oefening daadwerkelijk en duidelijk voelde wat ik aan het doen was. Tot nu voelde ik wel iets, maar vertrouwde ik ook vooral op de uitleg van Sifu.

Zaterdag avond ben ik naar een verjaardag geweest, met ook een aantal voor mij onbekende mensen. Iemand vroeg wat ik voor werk deed, en of ik dit leuk vind. Toen ik zei dat ik het niet perse leuk vind, zei de jarige dat ik een opleiding aan het doen was, waarop ze wilden weten wat ik dan aan het doen was. Ik merkte dat ik het toch lastig vond om uit te leggen wat voor opleiding ik doe, en waarom ik daar zo enthousiast over ben. Terwijl iedereen wel positief, luisterend en begrijpend reageerde.

Tijdens de terugweg kreeg ik het idee voor wat ik in het boek wilde delen. We gingen een boek maken met de klas, waar iedereen iets in zou schrijven of iets creatiefs in zou doen. Ik had het boek na de eerste lesdag wel meegenomen, maar wat ik er in wilde zetten wist ik toen nog niet.

Het valt me op dat op een normale (werk)dag ik het lastig vind om ook tijd en energie te besteden aan bewust-zijn en voelen. Ik doe dit wel tussendoor, en heb het weekend genoeg tijd gehad voor mijn huiswerk. Het is misschien meer dat het nog niet genoeg of compleet voelt.

Uiteindelijk heb ik wel alles ruim op tijd klaar voor de tweede lesdag, ik ben er klaar voor.