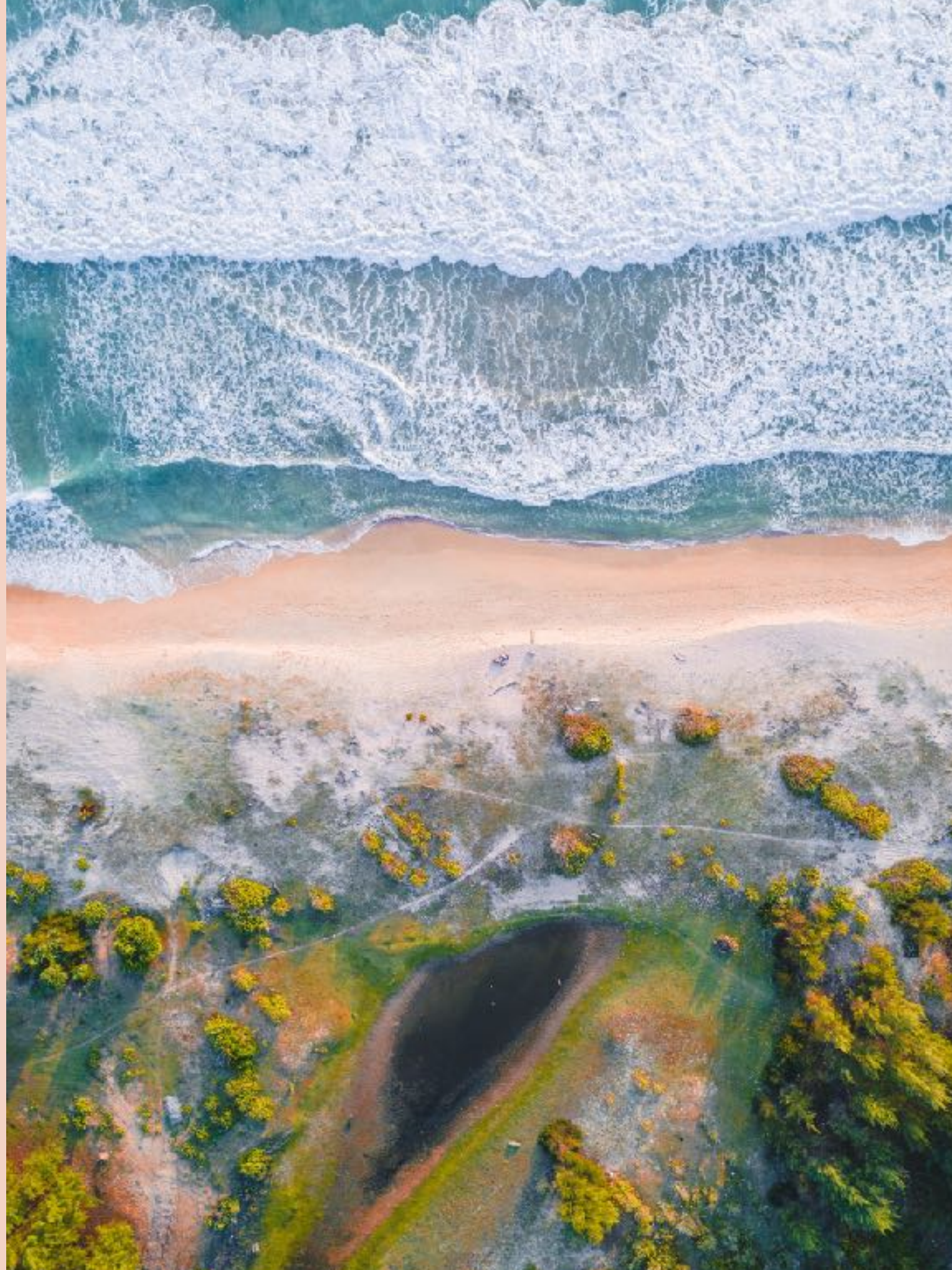
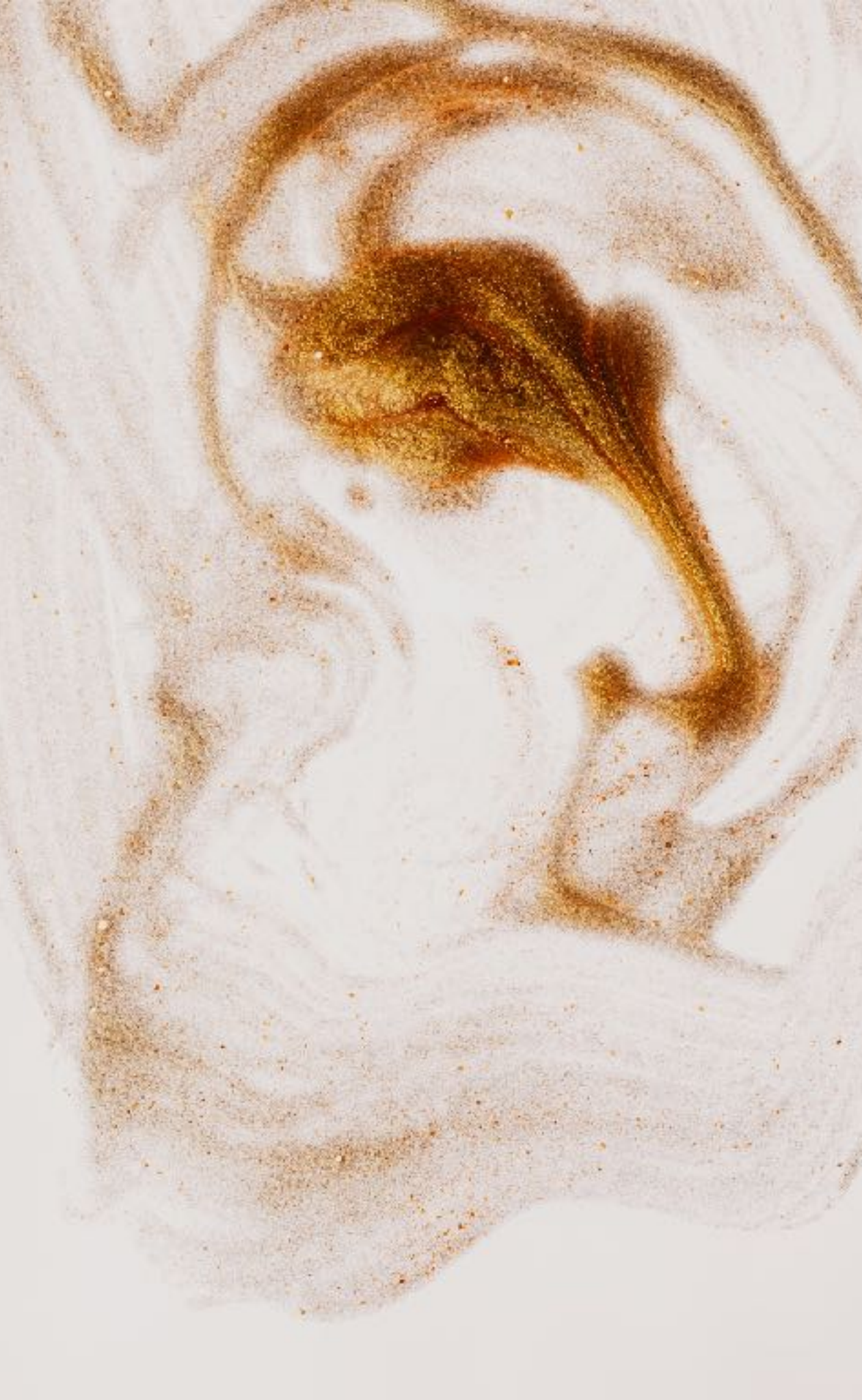


ZELF- TRANSFORMATIE GROEP

2021 - 2022





Een cursus gebaseerd op goddelijke wijsheid (Theosofia) en puttend uit alle oude wijsheidstradities:

- Spirituele kennis omzetten naar 'juist handelen' in de praktijk van alledag (naar jezelf en de ander)
- Oefenen in interactie met gelijkgestemden
- In 10 bijeenkomsten
- Ken uzelve: mindful inzicht verwerven in onbewuste overtuigingen en overlevingsstrategieën van het ego / de persoonlijkheid
- Persoonlijke leer- en ontwikkel-punten inbrengen en uitwerken

De bijeenkomsten vinden plaats op zondagmiddag*
in gebouw Ashrama op het **Internationaal
Theosofisch Centrum Meentweg 9 Naarden**

Aanvang 14.00 uur, sluiting rond 17.00 uur

12 september 2022

10 oktober 2021

14 november 2021

4 december 2021*

16 januari 2022

13 februari 2022

13 maart 2022

2 april 2022*

30 april 2022*

12 juni 2022

*Om de onkosten van huur, koffie en thee te dekken
vraagt de Theosofische Vereniging 7,50 per
bijeenkomst.*

Het volledige bedrag van **75 euro** voor de hele
cursus vóór eind september 2021 overmaken op:
NL32 INGB 0000 0102 11 tnv "Annie Besant Loge
Afd. 't Gooi" te Naarden. *Onder vermelding van je
naam en 'Zelf transformatie Groep 2021-2022'*

ZELF- TRANSFORMATIE

Mindful bewust worden van belemmeringen in onze persoonlijkheid, zodat ieders unieke ziele-opdracht helder wordt en krachtiger ingezet kan worden ten dienste van de ander.

Wie wil leven vanuit het Ware Zelf kan hierin in het dagelijks leven hinder ondervinden.

Leven vanuit het ware Zelf betekent in eerste instantie bewustwording van processen die dit tegenhouden. Het ego, dat zich volledig identificeert met vorm, gedachten en emoties, probeert zich te handhaven en te verdedigen door op verschillende manieren de controle te behouden en hiermee schijnhouvast te geven. Dit alles te kunnen aanschouwen vanuit een verstilte en neutrale houding, zonder jezelf of anderen te veroordelen, brengt lichtheid en ruimte voor transformatie.

Wat volgt op dit mindfull bewustwordingsaspect is het persoonlijk, wat meer therapeutisch, uitwerken van de bewustgeworden ego identificaties.

Dat vraagt van elke deelnemer de bereidheid eigen angsten, verwondingen en overtuigingen te zien, voelen en te gaan accepteren als grondslag van de blokkade die het ware Zelf belemmert zich in het dagelijks leven uit te drukken. Een uiterst waardevol, zo niet noodzakelijk proces om te komen tot de invulling van de zieleopdracht.

Hoewel transformatie een subtiel en geleidelijk proces is dat in ieder van ons afzonderlijk plaatsvindt, kunnen gelijkgestemden elkaar hierbij wel helpen, bijvoorbeeld door het stellen van onderzoekende en verdiepende vragen. In de bijeenkomsten zal dan ook aandacht worden besteed aan de manier van vragen stellen en het reageren op het groepsproces.

TIJDENS DE
BIJEENKOMSTEN
WERKEN WE
MET DEZE
KERNASPECTEN
OM
ZELFINZICHT TE
BEVORDEREN:

Zelf-transformatie - inzicht krijgen in de schaduwkanten van onze persoonlijkheid

Spiritual bypass - vluchten in spiritualiteit om niet geconfronteerd te worden met de schaduwkanten van onze persoonlijkheid

Niet-weten als onwankelbaar fundament - voortdurend erkennen van onze onmacht en kwetsbaarheid; tastend zoeken naar Waarheid

Verwonding - proces van bewustwording van pijn: accepteren, doorvoelen en loslaten

Rusteloosheid - als resultaat van onderdrukte stress, pijn en onverwerkte emotie

Leven vanuit het ego - de vicieuze cirkel van het zoeken naar acceptatie en schijnhouvasten (illusies)

De-identificeren - het loslaten van de identificatie met wat je denkt, voelt en doet; het proces van onthechting

In de interactie oefenen we met:

- verdiepende vragen stellen
 - feedback geven en ontvangen om onderstaande patronen meer bewust te maken:
- je afhankelijkheid van goedkeuring/waardering van anderen.
 - de behoefte om iemand te zijn door ambitie en gedrevenheid.
 - je sterk identificeren met wat je voelt, denkt en doet.
 - het steeds maar denken en interpreteren vanuit onbewuste overtuigingen.
 - houvast zoeken in meningen, oordelen en projecties.
 - afstand creëren tussen jezelf en de ander.
 - vluchtgedrag voortkomend uit onbewuste angst- en schuldgevoelens.



**Van de deelnemers wordt
bereidheid en moed
verwacht om naar eigen
onbewuste processen te
kijken, welke een
belemmering vormen voor de
doorwerking van de Ziel.**

PRAKTISCHE UITWERKING

In het groepsproces ontwikkelen we een juiste houding en communicatieve vaardigheden.

Communicatieve vaardigheden:

- Verdiepende vragen stellen
- Feedback geven op een veilige/constructieve wijze
- Grenzen stellen aan dominante groepsleden
- Passende interventies plegen
- Procesbegeleiding

Houding:

- Zelf-vergeving als basis om de ander te accepteren.
- Relativeren van je eigen gelijk
- Luisteren zonder te interpreteren
- Dienstbaar zijn aan de bewustwording en transformatie van de ander
- Collectief verantwoordelijk zijn voor het groepsdynamisch proces
- Bereid zijn je bewust te worden wanneer je projecteert
- Bereid zijn de neiging tot identificeren los te laten
- Open en transparant

MARK BECKING



Ik werk ruim 40 jaar als
psycholoog/psychotherapeut.
Waarvan 10 jaar als trainer/coach
in de Consultancy.

Ik laat mij inspireren door
Theosofie, Advaita Vedanta,
Christendom, de Sutra's,
Mindfulness, Cursus in
Wonderen en psychologie.

*Ik zie 'bewustwording' van onbewuste en
aangeleerde overtuigingen als brug naar
het loskomen van overlevingsstrategieën.*