

Robert Bridgeman

DE ESSENTIE VAN
TRANSFORMATIEF COACHEN

Volgens de Bridgeman Zelfrealisatie Methode

Transformeer jezelf,
Transformeer de wereld



Uitgeverij Oorsprong

Inleiding

Wat betekent transformatief coachen in deze tijd van groeiend bewustzijn? Hoe werk je als coach systematisch en met een efficiënte structuur zonder je intuïtie in de steek te laten? En belangrijker nog: hoe help je een cliënt op een duurzame manier te transformeren naar zijn* authentieke zelf? Coaching is een breed begrip dat veel toepassingsvormen kent, zoals performance coaching, life coaching, psychodynamisch coachen, wandel coaching, oplossingsgericht coachen, integraal coachen, loopbaan coaching en zo kan ik nog wel even doorgaan. Op de website van de Nederlandse Orde van Beroeps Coaches, de NOBCO, zijn alleen al 31 coachvormen te vinden. Al die vormen hebben hun eigen functie en nut en vragen een eigen aanpak en visie.

Transformatief coachen gaat om zelfontwikkeling in de breedte. De hele mens wordt holistisch benaderd en er wordt gewerkt op sociaal, psychologisch, fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Deze vorm van coaching is de laatste jaren in Nederland sterk aan het opkomen. Transformatief coachen kent een eigen bandbreedte tussen life coaching en spirituele coaching in. De vorm van transformatief coachen waar dit boek over gaat is het best te duiden als zelfrealisatiecoaching.

In 2007 begon mijn zelfrealisatieproces. Ik was directeur van een middelgroot bouw-dienstverleningsbedrijf en investeerder. Feitelijk zat ik muurvast in mijn karakter, gedrag, lichaam en manier van omgaan met de wereld om me heen. Door een ontslag en daaropvolgende scheiding kwam mijn persoonlijkheid dermate onder druk te staan dat mijn conditionering explodeerde. Ik transformeerde binnen een extreem korte tijd in een ander mens. Een vrij mens. Gelukkiger, authentieker en passievoller dan ooit tevoren. Ik besloot op zoek te gaan naar de sleutel van mijn eigen transformatie, vanuit een diep besef dat ik daarmee zoveel anderen zou kunnen helpen zichzelf te bevrijden.

Samen met mijn vrouw Monique van Leeuwen reisde ik de wereld over op zoek naar de beste methoden en technieken om tot een optimale transformatiemethode te komen. In een periode van tien jaar (veld)onderzoek ontwikkelde

* Overal waar 'hij' of 'zijn' staat, mag je natuurlijk ook 'zij' of 'haar' lezen.

zich een methodiek die holistisch en diepgaand transformatief is. Een methode waarbij de genezer zich richt op het zelfrealisatieproces van de cliënt en met de zeven bestaansniveaus werkt: sociaal, persoonlijkheid, fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel en het IK BEN. Door de cliënt te helpen stap voor stap deze lagen op te schonen en te optimaliseren, ontstaat er een duurzame transformatie. Deze helpt de cliënt het meest authentiek te zijn, ballast los te laten en zijn zielsmissie te hervinden.

We onderzochten meer dan dertig methoden die binnen de zeven genoemde niveaus inzetbaar zijn: van traditionele methodieken als boeddhistische meditatie, mystieken als soefisme en gnosis, werkvormen uit de advaita vedanta en kabbala tot moderne technieken uit methoden als NLP, emotionele intelligentie en positieve psychologie. Ook onderzocht ik actueel wetenschappelijk onderzoek door colleges te volgen bij Amerikaanse hersenwetenschappers als dr. Rick Hanson, dr. Dan Siegel en dr. Phillip Golden, aangevuld met de lessen van professor dr. Erik Scherder. De Bridgeman Zelfrealisatie Methode is een structuur waarbinnen alle gangbare methoden passen, zodat de coach een eigen, authentieke en unieke stijl kan hanteren binnen de werkwijze die past bij zijn doelgroep. De methode wordt inmiddels door meer dan duizend cliënten uit meer dan twintig landen toegepast. Waarom ik de methode naar mezelf vernoemd heb? Omdat het makkelijker is persoon en methode aan elkaar te koppelen dan ze los van elkaar te promoten. Mijn naam in mijn privéleven is Robert Bruggeman. Bridgeman is het pseudoniem waar ik onder werk. De Engelse naam ontstond toen Monique en ik in Vietnam woonden. Bruggeman is voor veel Aziaten lastig uit te spreken. Ik heb het zo gelaten toen we terugkwamen in Nederland, je bent tenslotte niet je naam. Tegenwoordig is de naam Bridgeman een begrip. Daar zit voor mij geen ego op, het draagt bij aan de verspreiding en de toegankelijkheid van de methode.

Dit boek is geschreven voor genezers. Voor alle coaches (in opleiding), healers, psychologen, therapeuten en andere professionele behandelaars die de essentie van transformatief coachen willen doorgronden en hun cliënten de weg naar zelfrealisatie willen wijzen. In dit boek geven we de methode en een flink deel van de inhoud van onze methode prijs. Waarom? Omdat we geloven dat het in het nieuwe bewustzijn om delen en geven gaat. De methode, de structuren en de

technieken zijn door ons heen gekomen om het grote geheel te dienen. Monique en ik zijn de instrumenten waardoor de Bridgeman Zelfrealisatie Methode zich heeft gemanifesteerd.

De essentie van transformatief coachen geeft je inzicht in structuren en methodieken, waarmee je je cliënt de ruimte kunt geven zich diepgaand te transformeren. De methode is tot stand gekomen met medewerking van een aantal collega leraren, coaches en cliënten. Het boek is doorspekt met interviews met cliënten die de methode door de jaren heen doorliepen: ze vertellen hoe het nu met ze gaat. Bridgeman coaches vertellen over hun ervaringen met de Bridgeman Methode. Marleen van den Hout legt ons de essentie van de Bridgeman Adem Methode (de BAM) uit. EFT Master trainer Yvonne Toeset licht toe wat EFT is, Touch of Matrix oprichter Günther de Jong leert ons het een en ander over zijn transformatieve methode, en hypnospecialist Edwin Selij vertelt over hypnose en regressie. Psychologe Merel Hovestad laat ons een nieuwe beweging in de psychologie zien en dr. Altazar Rossiter PhD geeft een inkijkje in zijn Altazar Rossiter Method.

We kiezen binnen onze methode en in dit boek heel bewust voor het woord *cliënt* in plaats van het begrip *coachee*. Niet omdat we de cliënt door de bril van de geestelijke gezondheidszorg zien, maar meer als de klant of opdrachtgever. We gebruiken het woord zoals dat bijvoorbeeld binnen de advocatuur wordt gebruikt. Daarmee wordt van de coach in alle opzichten een dienstverlenende houding jegens de cliënt gevraagd. Als het gaat om bijvoorbeeld bewustwording gebruik ik in dit boek de begrippen *hoger* en *lager*. Vanzelfsprekend is dit slechts een manier van aanduiding om het lezen makkelijker te maken. Hoger en lager is een dualiteit, binnen de absolute werkelijkheid bestaan ze niet. De namen van cliënten in dit boek zijn voor het grootste deel gefingeerd om anonimiteit te garanderen.

Als aanvulling op dit boek raad ik je aan *Start vandaag met lichter leven* te lezen dat ik in 2014 publiceerde. Daarin vind je de basisconcepten en -methoden waar in dit boek verder op wordt gebouwd. Het is echter geen vereiste om het eerst te lezen. Ik pretendeer niet in dit boek de waarheid te vertellen. Het beschrijft een doorleefd concept dat dient om het je makkelijker te maken een spirituele werkwijze te hanteren die kloppend en begrijpelijk is. Uiteindelijk is het bewustzijn en

alles wat ermee samenhangt niet mentaal vanuit een boek te begrijpen en kan alleen directe ervaring tot werkelijk inzicht leiden.

Vanuit Bridgeman willen we met onze methodiek zoveel we kunnen bijdragen aan harmonie in de wereld en de evolutie van de mensheid. We leven in een wereld waarin mensenhandel, bio-industrie en ontbossing de gewoonste zaken van de wereld lijken te zijn. In onze huidige wereld zijn bewustzijn, wijsheid en compassie geen luxe, maar noodzaak. De komende jaren zal het in onze optiek nog erger worden, het oude bewustzijn van angst, macht en nemen waarin de mensheid al meer dan vijftienghonderd jaar gevangen zit grijpt om zich heen in zijn angst vervangen te worden. Er is echter goed nieuws. De oude tradities en profetieën vertellen ons onafhankelijk van elkaar dat we ons als mensheid in het midden van de shift naar een nieuwe vorm van liefde en bewustzijn bevinden. De mensheid is aan het transformeren van een bewustzijn van nemen, macht en angst naar een bewustzijn van geven, wijsheid en liefde. En dat is nodig in een wereld waarin nog nooit zoveel vluchtelingen waren als nu, nog nooit zoveel brandhaarden als nu. Steeds meer lichtwerkers ontwaken om de mensheid hierbij te begeleiden.

De kans is aanwezig dat jij een lichtwerker bent. Lichtwerkers zijn ontwaakte zielen die reeds in vorige levens veel ervaring hebben opgedaan in het werken met mensen. Als je je niet bewust bent van je lichtwerkerschap, kom je er misschien gaandeweg het lezen achter. Je kunt ook lichtdrager zijn. Iemand die niet zozeer met licht werkt, maar het wel meeneemt overal waar hij gaat. Elke lichtwerker heeft zijn authentieke skillset, voorkeuren en gaven, maar één ding hebben alle lichtwerkers gemeen: een diepe en passionele ambitie om andere mensen te helpen bewuster te worden en iets bij te dragen aan de wereld. Verreweg de meeste lichtwerkers maken zich zorgen over de mensheid, de natuur en de wereld. Ze voelen de pijn van onderdrukking, uitbuiting en vernietiging en hebben een brandende ambitie er iets aan te doen. Het gevoel er alleen niets aan te kunnen doen kan tot diepe frustraties leiden. Lichtwerkers manifesteren zich als boodschappers in de vorm van trainers, sprekers, kunstenaars, artiesten, journalisten, marketeers, auteurs, spiritueel leraren, bloggers en vloggers. Als verbinders vind je ze in de vorm van (event) organisatoren, activisten, leiders, geldschietters en netwerkers. Ook heb je de alchemisten; de wetenschappers en onderzoekers. En

heel vaak als genezer; als coach, psycholoog, therapeut of healer. En dan is er nog een relatief kleine groep die boodschapper, verbinder, alchemist en genezer in één zijn.

Veel genezers zijn op zoek naar structuren, naar werkwijzen die enerzijds diepgaand en transformatief zijn en anderzijds acceptabel en niet te zweverig voor de mensen waar ze mee werken. Het maatschappelijk geaccepteerde vak *coaching* is een fantastische dekmantel voor deze groep lichtwerkers. Wetenschappelijk onderzoek is een geweldige accreditatie voor hen. De cliënt voelt zich veilig en vertrouwd. Hoe kun je op een diep niveau werken aan transformatie van de cliënt zonder dit vertrouwen te schaden? Hoe kun je de cliënt helpen op zijn weg naar het nieuwe bewustzijn van geven, liefde en compassie zonder dat het zweverig wordt? Wat genezers vaak niet in de gaten hebben is hoe belangrijk hun werk is bij het transcenderen van de mensheid.

Mensen hebben individuele trauma's en de mensheid heeft collectieve trauma's. Deze trauma's vibreren op een heel laag trillingsniveau. Ze houden de mensheid vast in het collectief bewustzijn van angst en macht dat de afgelopen vijftienghonderd jaar dominant is geweest. Het oplossen van trauma's draagt bij aan de groei in bewustzijn die de mensheid door mag maken. Hoe minder trauma, hoe hoger onze gezamenlijke frequentie, hoe sneller we de shift maken van het collectief bewustzijn van de afgelopen millennia naar een nieuw menselijk bewustzijn gekenmerkt door liefde, wijsheid en compassie.

Dit is het moment waarop ik mijn kennis en ervaring van tien bijzondere jaren met je mag delen. Ik wens je veel inzichten, wijsheid en liefde toe bij je belangrijke werk. Dat alles wat je doet, zegt en schrijft mag zijn: *For the good of all, to support all life. Now and for the next seven generations.*

Robert Bridgeman

Deel 1:

Fundamentele inzichten en begrippen

Theravada Boeddhisme **Abraham Hicks**
Life Success/The Secret (Bob Proctor) **Yoga** (diverse vormen)
Hermes Trismegitus Thich Nath Hahn Tibetaans Boeddhisme
Schri Nisargadatta Maharaj **Mindfulness** **Avatar**
Osho meditatie **Art of Being** **EFT** **MIR methode**
SIYLI Methode (Google) Sjamanisme Viapssana en andere meditatievormen
Hersenonderzoek **Advaita Vedanta** **Touch of Matrix** **Chopra**
New Paradigm Multidimentional Transformation (voorheen Shamballah MDH)
Anthony Robbins **Theta Healing** **Reiki** **Zen Boeddhisme**
Hypnobirthing Noord Amerikaans Sjamanisme **Wim Hof Methode (Iceman)**
Bowen Method (Australie) **Sayadaw U Pandita**
NLP **Regressietherapie** Seneca Wolfclan Teaching Lodge
Santana Dharma **Siam Reiki** Quantum Light Breath (Jeru Kaba)

Hoofdstuk 1:

Zelfrealisatie

Zelfrealisatie is voor de gemiddelde westerling geen doel op zich. Er zijn maar weinig mensen geïnteresseerd bezig met hun eigen verlichting. Daartegenover staat dat er wel heel veel mensen bezig zijn hun leven te verlichten. Lichter leven is een term die je steeds meer hoort. Mensen willen genieten van het leven en hun levenservaring optimaliseren. Veel mensen leven echter een bestaan dat tegengesteld lijkt aan verlicht leven. Ze ervaren stress, emotionele blokkades, fysieke ongemakken en kunnen moeilijk omgaan met negatieve gedachten en beperkende overtuigingen. Ze identificeren zich met hun persoonlijkheid, met hun verleden en hun uiterlijke prestaties. Het leven overkomt ze. Als je daar een aantal kenmerken van verlichting tegenover zet; gelijkmoedigheid, (zelf)liefde, gelukzaligheid en wijsheid, dan wordt duidelijk dat hier iets te winnen valt. In veel vormen van coaching kijken we naar de issues en problematieken die de cliënt heeft. Maar wat nu als we het zelfrealisatieproces van de cliënt als uitgangspunt nemen? Zaken als stress, emotionele blokkades, identificatie met herinneringen en met persoonlijkheid, en ook gehechtheid aan lichaam en materiële zaken verdwijnen als een persoon de verbinding met zijn kern maakt. Dit is inmiddels ruimschoots aangetoond vanuit tradities als het boeddhisme, hindoeïsme en sjamanisme. De moderne wetenschap toont ook aan dat het zelfrealisatieproces, bijvoorbeeld in de vorm van meditatie, blijvende veranderingen in het brein teweegbrengt. Delen van het brein die met stress en angst te maken hebben worden minder actief en delen die met emotionele balans, compassie, empathie en zelfbewustzijn te maken hebben laten meer activiteit zien. Toeval? Ik denk het niet. Zelfrealisatie is het antwoord op de meest issues in het, materieel gezien, rijke Westen.

De Bridgeman Zelfrealisatie Methode

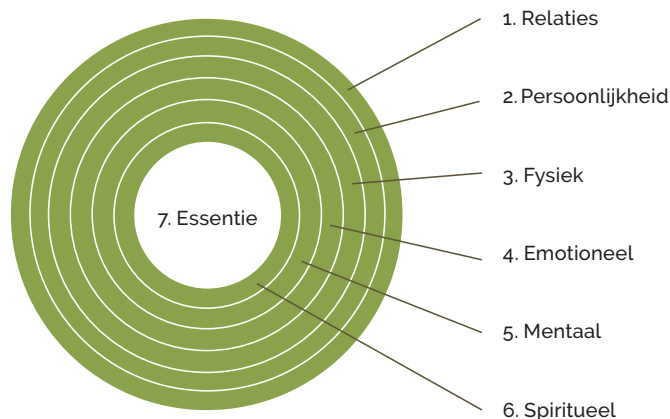
Zelfrealisatie is eigenlijk het summum van persoonlijke ontwikkeling. Het maximale potentieel van een menselijk wezen. De trap zelfs boven de top van Maslows piramide. Een persoon die zichzelf volledig heeft gerealiseerd is één met zijn kern en leeft in totale synchroniciteit met het universum. Een gerealiseerd persoon is

verlicht, doorziet de werkelijkheid en wordt gekenmerkt door de eerdergenoemde gelijkmoedigheid, gelukzaligheid en wijsheid. In mijn zoektocht naar zelfrealisatie ben ik bij diverse meesters in de leer gegaan, met name in Azië, die dicht bij deze omschrijving komen. Een volledig gerealiseerd mens ken ik echter alleen uit verhalen. Van de in India levende advaita vedanta (non-dualisme) leraar Sri Nisargadatta Maharaj wordt gezegd dat hij gerealiseerd was en anderen hielp zich te realiseren. Mijn Nederlandse meditatieleraar Dingeman Boot is een directe leerling van de Maharaj. Ik heb er dus iets van meegekregen. Maharaj was verlicht, hij identificeerde zich niet langer met zijn lichaam, gedrag, emoties, gedachten en spirituele staat van zijn. Alles wat hij deed, zei, voelde en dacht verliep in een spontaan oorzaak-en-gevolg. In zijn boek: *Ik ben/ Zijn* vertelt hij er uitgebreid over.

Zou het niet geweldig zijn wanneer je als coach je cliënten kunt faciliteren in het proces in de richting van zelfverwezenlijking? Niet per se met als doel dat de cliënt verlicht raakt, maar om zijn leven te verlichten en richting te geven. Tussen verlichting en het dagelijks leven zoals de meeste mensen dat leiden, zit heel veel ruimte. In die ruimte werkt de zelfrealisatie- of transformatiecoach. Een heldere manier om dit weer te geven is het ringmodel.

Het ringmodel

Dit model is tien jaar geleden, na het begin van mijn eigen zelfrealisatieproces, de oorsprong geweest van de Bridgeman Zelfrealisatie Methode. Het geeft heel duidelijk en inzichtelijk weer waar het om gaat:



Figuur 1. Het ringmodel

De ring staat voor het menselijk wezen. De kern van de ring staat voor de essentie van de mens. Ieder mens is in essentie al verlicht, al één met alles. Het is technisch gezien onmogelijk dat dit niet zo is, alles in het universum is tenslotte één. Je kunt dit op verschillende manieren benaderen. De eerste laag is fysiek. Als je vanaf de maan naar de aarde zou kijken, zie je één bol, één organisme waar geen afgescheiden individuen op te vinden zijn. De tweede laag is energetisch. Op dit niveau is het veld waarin we leven één kluwen van moleculen die allemaal met elkaar verbonden zijn. Op de derde laag, het bewustzijnsniveau, bestaat alles uit één collectief bewustzijn. De vierde laag is het niveau van gewaarzijn of het aandachtsveld. Het gewaarzijn wordt bewustzijn als je erover spreekt of er aandacht op richt. Deze laatste laag laat ik in dit boek buiten beschouwing vanwege de abstractie ervan. Uiteindelijk is alles universum, god of bewustzijn. De samenhang van deze lagen impliceert dat ieder mens, ieder dier en iedere plant op fysiek, energetisch én bewustzijnsniveau met elkaar verbonden is. In de *Bhagavad Gita*, de ‘hindoeïstische bijbel’, staat dat wij de handen en voeten, ogen en tongen van Brahma, of god zijn. Daarmee wordt bedoeld dat mensen één zijn met het universeel scheppende en daar de uitingsvormen van zijn. De film *The Matrix* uit 1999 geeft hier prachtig uiting aan. In deze film zijn alle mensen aangesloten op de Matrix. Omdat iedereen aangesloten is op het veld, zijn alle mensen met elkaar verbonden. In coaching betekent dit dat jij en de cliënt één zijn. Het betekent daarmee dat jij kunt voelen, denken en ervaren wat je cliënt voelt, denkt en ervaart. Het belangrijkste inzicht is echter dat de cliënt in werkelijkheid één is met alles. De werkelijke ik van de cliënt is het universum. Zoals Eckhardt Tolle zo mooi zegt: *Je bent het universum in de tijdelijke verschijningsvorm van een mens*. Daarop vul ik aan: *Je bent het universum in de tijdelijke vorm van een fysiek/emotioneel/ mentaal en spiritueel wezen*. Dat geldt zowel voor jou als voor je cliënt. Alle kennis, ervaring, energie en alle antwoorden zijn dus al aanwezig in de cliënt zelf. De eenheid wordt ook wel het IK BEN genoemd, de hoogste vorm van zijn. Alles wat je daaraan toevoegt ben je dus niet. Lichaam, emoties, gedachten en ziel ben je dus allemaal niet. En alles wat je niet bent, maar zich wel in je wezen bevindt, kun je veranderen en beïnvloeden.