

ik ben

bijzonder landelijk weekend CCN 13-14-15 oktober 2000 Schoorl over co-creëren en spiritualiteit

facilitators:

Lydia Lieftinck, Joke Stassen en Niek Sickenga

ik ben

ik ben mijn naam

ik ben mijn verleden, mijn

verworvenheden en mijn toekomst

ik ben mijn zelf, mijn vrienden en mijn

wereld

ik ben wat ik voel, wat ik doe, wat ik denk

ik ben verwondering

ik ben de tranen van een kind

ik ben de kracht van een man van een vrouw

van een mens

ik ben de bergen, de lucht en het water

ik ben geschapen en ik schep

ik ben reikend naar het leven

ik ben Apollo en Dionisus

en Demeter is mijn moeder

ik ben bemind door het leven

ik ben de keuze en de kiezer

ik ben de hoop en de wanhoop

ik ben het zichtbare en het onzichtbare

Joke, Lydia en Niek

CCI co-counselen en spiritualiteit

Co-counselen is geen geloof of levensovertuiging, het kan wel bijdragen tot verdieping daarvan. Veel co-counselers ervaren een samenhang tussen co-counselen en het vergroten van hun spirituele bewustzijn.

Het transpersoonlijke co-counselen verlegt de grenzen van het eigen bewustzijn. Het richt zich op het bewustzijn van het eigen bestaan als deel van en één met een groter geheel: het reikt verder dan die ene persoon. In de techniek transpersoonlijk richting houden wordt gewerkt aan ontlading van de angst om het bewustzijn te verbreden en aan het verlichten van de pijn die met het menselijk bestaan samenhangt.

Transpersoonlijk counselen werkt met het herhalen en variëren van zinnen als "ik ben", "ik ben verbonden met het universum", "ik ben overal", "ik ben een met alles". Deze zinnen kunnen als een omkering worden gebruikt om pijn te ontladen die samenhangt met het afgesneden zijn van de eigen spiritualiteit. Ze kunnen ook worden gebruikt om het grenzeloze bereik van het bewustzijn te vieren en te ervaren. (literatuur: J. Heron, *A brief note on transpersonal cocounseling*).

In november 1995 publiceerde John Heron een artikel, waarin hij de oorspronkelijke theorie aanpast om de spirituele en intuïtieve aspecten een duidelijker plaats te geven. (literatuur: J. Heron, *De oorspronkelijke co-counseltheorie en de paradigma verschuiving*). In dit artikel onderscheidt hij naast de pijn, die ontstaat door emotionele trauma's een ander soort pijn op een ander niveau. Dit is de pijn van het afgesneden zijn van onze spiritualiteit, het niet meer weten wie wij zijn. De opgelopen pijn en deze primaire pijn beïnvloeden elkaar. Ontlading en herwaardering kunnen opgelopen pijn helen en ons weer flexibel en helder maken. De pijn van de onwetendheid kan niet door ontlading worden aangepakt. Het gaat hierbij om de bewustwording van je eigen spirituele identiteit, die te ontwikkelen en zichtbaar te maken. Niet ontlading, maar methodes om de relatie met je spirituele kant, je verbinding met het universum, het goddelijke - of welke woorden je levensovertuiging je hiervoor biedt - te herstellen zijn hiervoor nodig. In de praktijk wordt in CCI workshops - zowel nationaal als internationaal - al veel aandacht besteed aan de combinatie van co-counselen met dergelijke werkvormen: meditatie, zingen, dansen, ademhalingstechnieken. In 1996 werden de eerste experimenten ondernomen om deze methodes te integreren in de co-counsel sessie. Hierbij wordt binnen een sessie de pijn aangepakt op het niveau waarop deze is ontstaan.

John Heron's *little book of cocreating* (1996) is geïnspireerd op een *co-operative inquiry into a new kind of fundamentals* (Toscane 1996), waaraan ook een vijftal Nederlandse co-counseltrainers deelnamen. Naast een theoretische verhandeling bevat het tal van ideeën over hoe je kunt werken binnen het co-creëren, zoals deze vorm genoemd wordt.

De twee soorten pijn

In de theorie van het co-creëren maken we onderscheid tussen twee soorten pijn: de primaire pijn en de secundaire pijn. Primaire pijn hangt samen met het 'vergeten zijn' van ons kosmisch bewustzijn, we zijn de verbinding met ons spirituele zelf

kwijtgeraakt. Als hele gemeenschappen lijden aan dit spirituele 'vergeten zijn', leidt dat ertoe dat mensen elkaar verwonden: dat noemen we de secundaire pijn. Secundaire pijn die weer leidt tot nieuwe secundaire pijn: mensen verwonden elkaar, de verwonde mensen verwonden weer anderen, een doorgaande cyclus van wat mensen elkaar aandoen.

Culturen zijn doordrongen van sociale taboes, normen en waarden, die hun basis vinden in deze staat van vergeten zijn wie we zijn.

Taal verdeelt en verbreekt de verbinding: subject versus object, waarnemer versus het waargenomene, persoon versus persoon, stam versus stam, land versus land, soort versus soort, insiders versus outsiders.

Verschillende soorten pijn vragen verschillende soorten van helen. Het helen van de primaire pijn is het mij herinneren van mijn kosmische zijnsstatus en mijn innerlijke goddelijkheid. ik word wie ik ben, ik breid mijn bewustzijn uit en dat heelt de pijn, lost de pijn op.

De secundaire pijn, veroorzaakt door wat mensen elkaar aandoen, kunnen we helen door ontlading en daarop volgende inzichten en acties. Door CCI co-counselen.

De primaire en secundaire pijn zijn met elkaar verweven. Werken aan de een heeft zijn invloed op de ander.

De oefeningen die we doen in het co-creëren zijn vooral gericht op de primaire pijn en het herstellen van de verbinding met onze spiritualiteit. Ieder moment kunnen we daarbij echter ook de secundaire pijn tegenkomen; het gereedschap om daaraan te werken, de co-counseltechnieken, zijn daarom onderdeel van het co-creëren.

De velden

In het co-creëren werken we met het begrip velden, werkterreinen. Je sessie kan zich over verschillende velden bewegen, waarbij je ook andersoortige technieken toepast. De technieken van het co-counselen vallen in het veld *teruggaan in je verleden*

De velden zijn:

1. actieve aanwezigheid

Actief aanwezig zijn is je innerlijke verbondenheid met het geheel uitdrukken door:

- ◇ een vierende houding, gebaar, beweging dans
- ◇ ademen
- ◇ toon-zingen, zingen, brabbelen
- ◇ vieren met je stem, dichten, loven en bidden (niet tot iemand)
- ◇ muziek maken,
- ◇ tekenen, schilderen, beeldhouwen
- ◇ een ritueel met actieve of passieve aanwezigheid van de co-creator

2. ontvankelijke aanwezigheid

Ontvankelijke aanwezigheid is je in stilte openstellen voor de onbeperkte vrije aandacht en je innerlijke centrum, voelen dat je hier en nu in de wereld bent, b.v. door:

- ◇ met je ogen gesloten je afstemmen op je innerlijk, je openstellen voor je centrum (buik)
- ◇ met open ogen participierend waarnemen (hart), je één voelen met het geheel, je neemt deel aan het geheel in het proces van zien, horen, aanraken, bewegen; b.v. buiten in de natuur, staand, misschien licht bewegend.
- ◇ stel je een energiestroom in de vorm van een 8 voor, door de buik, centraal in het hart, door het hoofd, dan weer naar het hart

3. luisteren naar spontane innerlijke ingevingen

Luisteren naar ingevingen kan door ruimte te creëren voor innerlijk weten.

Blijf openstaan voor de onbeperkte vrije aandacht en voor je innerlijk centrum laat alle emoties die voortkomen uit oude of huidige pijn uit je wegstromen door: je te concentreren op de ontspannen ruimte in je buik, waar geest en lichaam verbonden zijn, rond de *hara*, terwijl je tegelijkertijd open blijft, je bewust blijft van het uitgebreid bewustzijn. Voel het, stel het je voor.

Neem een vraag, een besluit dat je wil nemen, een onderwerp, mee naar deze plek, en wacht op een spontane ingeving, die tot je komt in beelden, woorden, geluid of een lichamelijk gevoel. Bij het krijgen van de ingeving is er een subtiele, maar onmiskenbare ervaring van het loskomen van bevrijdende energie.

4. teruggaan in je verleden

Het helen van de herinneringen aan interpersoonlijke pijn:

- ◇ herbeleven, ontladen en inzicht
- ◇ verstandelijk herstructureren

5. openen voor visuele verbeelding (hoofd)

Dit kan op allerlei manieren, b.v. door

- ◇ je openen voor een *spontane beeldenstroom*, terwijl je die blijft benoemen; het uitspreken houdt de stroom gaande; laat de symboliek die er in de beelden schuilt in jezelf resoneren. Dat kan leiden tot het gaan werken in een ander veld.
- ◇ thematische geleide verbeelding: neem een thema, zoals je missie of je bestemming, je reis, een archetype, en laat het zich ontvouwen door actieve symbolische verbeelding.
- ◇ de toekomst visualiseren: geef je leven nu kracht door je in details je toekomst over drie, vijf, tien of vijftien jaar voor te stellen; of de toekomst van de mensheid op deze planeet over twee-, drie- of vijfhonderd jaar.
- ◇ met gesloten ogen de nabeelden van je netvlies laten verdwijnen en je volle aandacht richten op de vage beelden op je netvlies, tot zij zich openen en vensters worden naar een diepere laag van innerlijk zien. Geef ieder vaag opkomend beeld het voordeel van de twijfel, voed het met aandacht, laat het groeien.
- ◇ stel je bewustzijn open voor innerlijke plekken, zie de krachten die daar zijn

6. bijstellen van je levensovertuiging

Dit is de vooronderstellingen van je manier van in het leven staan in het algemeen of op een bepaald gebied onder ogen zien. En dan degenen die je beperken of niet functioneel zijn vervangen door overtuigingen die bevrijdend zijn en ruimte geven.

7. denken en plannen maken

Dit zijn eigenlijk twee velden, theoretisch en praktisch.

Theoretisch is het creatief denken: reflectie aan de grens van je eigen kennis en overtuiging; het kan toegespitst zijn op specifieke vragen en problemen, en dan overgaan in:

Praktisch is het action-planning: het overwegen van morele dilemma's en onderwerpen, keuzen en hun consequenties, doelen stellen en middelen kiezen, specifieke plannen maken, besluiten wat de eerste stap is.

vrije aandacht

In een cocreating sessie spreken we van de creator (de werker) en de co-creator (de medewerker). Vrije aandacht is een basisvoorwaarde voor een cocreating sessie. Vrije aandacht van de creator zowel als van de co-creator. John Heron spreekt in dit verband niet van het geven en krijgen van vrije aandacht, maar van vrije aandacht als iets wat er is, en waarvoor je kunt kiezen om erin te participeren. Johannes Risse, RK priester en CCI co-counseltrainer in Münster, vertelde ons, dat hij God ervaart als het centrum van de vrije aandacht. Een beeld, dat iets vertelt over het wonder van de vrije aandacht. Vrije aandacht is onbeperkt kosmisch bewustzijn, het is niet van mij, het is niet van jou het is van iedereen en alles.

Je kunt toegang krijgen tot die onbelemmerde vrije aandacht door te voelen in de zin van gewaarworden, wel te onderscheiden van het ervaren van emoties. Emoties hebben te maken met bevrediging en frustratie van onze behoeften. Voelen (feeling) heeft te maken met empathie, resonantie, afstemmen en deelnemen aan onze directe wereld en aan het universele bewustzijn.

De kracht van de vrije aandacht kan zich op minstens vier manieren manifesteren:

- vrije aandacht kan latent potentieel losmaken
- vrije aandacht kan geblokkeerde energie ontladen
- vrije aandacht kan botsende of gedissociëerde energieën in harmonie brengen
- vrije aandacht kan energieën van de ene staat in de andere brengen.

Er zijn minstens drie centra waar de kracht van onbelemmerde vrije aandacht zich in de creator kan manifesteren en van waaruit deze kan werken:

- de buik, het *hara* centrum net onder de navel
- het hart-gebied
- het hoofd

de sessie: sacred space, rollen en contracten

Bij een co-creating sessie is het van belang hoe je de sessie begint. Het samen creëren van een 'sacred space', een plek waar het mogelijk is te participeren in die universele onbeperkte vrije aandacht.

De rol van de co-creator is - samen met de creator - die sacred space op te roepen door een gezamenlijke activiteit: het kiezen en aangeven van de ruimte, het op elkaar afstemmen, samen te werken in een van de velden, b.v. door te dansen, te zingen, door een gezamenlijk ritueel of door een periode van eye-gazing.

De co-creator heeft verder een ondersteunende rol, waarbij ook het geven van suggesties tot de mogelijkheden behoort.

Het co-creëren kent drie contracten:

aanwezigheid contract (vgl. vrije aandacht - contract): de co-creator is ondersteunend aanwezig en geeft geen suggesties; de creator is zelf-directief

back-up contract: (vgl. normaal contract); de co-creator geeft suggesties: hij nodigt ofwel uit om van het ene werkveld naar het andere over te schakelen, ofwel om een bepaalde techniek binnen een werkveld te gebruiken, of beide. Het soort gevraagde suggesties kan ook in het contract worden opgenomen.

leidend contract (vgl. intensief contract): de co-creator is ondersteunend aanwezig en geeft aanwijzingen binnen een werkveld of suggereert op een ander werkveld over te stappen. Dit contract kan gewenst zijn als je werkt op een gebied waar van je weet dat er veel blokkades en verwarring zijn.

Joke Stassen/Lydia Lieftinck/Niek Sickenga

Literatuur

J. Heron, The original theory of co-counseling and the paradigm shift (1996)

J. Heron, A little book of co-creating (1996)

J. Heron, A brief note on transpersonal cocounseling (1984)

J. Heron, De oorspronkelijke co-counseltheorie en de paradigma verschuiving (1995, Vertaling: Joke Stassen, 1995 Uitgave de Beukehof, Donkerbroek

J. Heron, Sacred Science, *Person-centred Inquiry into the Spiritual and the Subtle*, Ross-on-Wye, PCCS Books, 1998

Werkverband CCI Nederland: Werkboek basistraining CCI co-counselen, editie september 2000