

Bewustzijn en LIP opstellingen

*Men moet geduld hebben
met onopgeloste zaken in het hart
en proberen de vragen zelf te koesteren
als gesloten kamers
en als boeken
die in een zeer vreemde taal geschreven zijn.*

*Het komt er op aan alles te leven.
Als je de vragen leeft,
leef je misschien langzaam maar zeker,
zonder het te merken,
op een goede dag het antwoord binnen.*

Uit 'Ongestoorde ontwikkeling' van Rainer Maria Rilke

We ervaren **stress en lijden** pas als het Zijn, dat je bent, niet samenvalt met je bewustzijn. Dat gebeurt wanneer we leven met beelden hoe het zou moeten zijn en niet kunnen instemmen met ons leven hoe het is of met hoe we zijn: 'dit mag niet gebeuren', 'zo wil ik niet zijn'. In therapie proberen we vrede te vinden met 'hoe het is' en met 'hoe we zijn'.

Dan merk je dat het soms een hele klus is om het 'bewustzijn' en 'het zijn' bij elkaar brengen. In een **familieopstelling** kun je zien dat onze moeilijkheden, vraagstukken en mogelijkheden zich afspelen in een **ruimere context** dan we eerder dachten. Het gebied dat ons beïnvloedt is groter dan alleen onze eigen ervaringen. In een opstelling zoemen we uit (in de breedte) op meer deelnemers uit ons familiesysteem, meer omstandigheden (trauma's van andere familieleden) die hebben meegespeeld. Bovendien zoemen we in (in de diepte) en **verruimen de tijd** door het verleden en de toekomst als factor erbij te nemen. Eerdere gebeurtenissen spelen door in het nu, de toekomst komt naar ons toe en beweegt ons ook.

We zien zowel het verleden als de toekomst op ons inwerken. Nodigen de vraagstukken ons uit tot een ruimer, ander bewustzijn?

In het begeleiden van de **LIP-opstellingen** zag ik de natuurlijke ontwikkeling van ons bewustzijn (van embryo naar nu). Dat maakte me nieuwsgierig naar hoe die ontwikkeling verder gaat. Is er nog een ander bewustzijn mogelijk? Wacht er een nieuw, **ruimer bewustzijn** op ons? Kunnen we ons daarvoor openstellen en wat betekent dat voor het omgaan met levensvraagstukken?

De LIP opstelling:

Eerst zien we onszelf (in de vorm van een representant) in de embryonale fase waarin we niet onderscheiden bestaan, maar onze essentie zich al toont. Vervolgens als jong kind waarin we de gebruiken, de waarden, in feite alles moeten 'nemen' zoals we het in de groep/familie aantreffen. Dit is nodig om te overleven. In het contact met onszelf in de puber/adolescentie fase zien we hoe we ons vervolgens hier moedig weer van losmaken om onze eigenheid, wil, controle, macht en autonomie te vinden en te waarborgen. Een soort vrijheid met alle twijfel, onzekerheid en eenzaamheid van dien. Hebben we eenmaal onze eigenheid en kracht gevoeld dan willen we ons weer verbinden maar nu anders met behoud van onze prille autonomie. Of omdat we de eenzaamheid niet helemaal uithouden en/of om de liefde en de verbondenheid in de volwassen levensfase te ontdekken. Als we de liefde in ons leven willen toelaten moeten twijfel, macht en controle 'helaas' afnemen. 'Ja, ik trouw met jou!' en niet 'misschien wordt het of de ander nog anders of komt er nog een beter iemand voorbij'. Iets van onze vrijheid moeten we bereid zijn op te geven voor de liefde! We ontwikkelen de intelligentie van ons hart en gaan onze eigen verantwoordelijkheid nemen. We doen dit door de eerdere drie levensfasen van ons eigen zijn te integreren: 'Ja, dat ben je allemaal en je bent nu hier aangeland!' Je bent niet meer dat gekwetste kind, die eenzame puber. Je ervaart de rijkdom die verborgen is in de verschillende levensfasen en

staat open voor de toekomst om de roep van het leven verder te volgen, eindigend met het mysterie van de dood.

Iedere volgende levens- en bewustzijnsfase omvat de eerdere. Als we ouder zijn hebben we meer levensjaren geleefd. Dat betekent niet dat we wijzer zijn of een ruimer bewustzijn hebben. Hebben we dat laatste wel dan is het alsof we ons leven vanaf een hogere trede van de trap kunnen zien. Het betekent niet dat een hoger bewustzijnsniveau beter is, maar het is wel meer omvattend.

Als deze bewustzijnsontwikkeling een soort trap is volgen er hogere treden. Zonder geestverruimende middelen bereiken we de volgende trede via de lagere treden.

Als de eerdere treden vrij ter beschikking staan is de trap stabiel.

Dat geeft een grotere kracht als het op overleven aankomt. Kunnen we bijvoorbeeld, indien noodzakelijk, ons aanpassen aan een groep zoals van een kind gevraagd wordt om te overleven? Kunnen we als het nodig is ons losmaken van een groep en onze eigen weg gaan zoals een puber? Kunnen we onze verantwoordelijkheid nemen zoals noodzakelijk is voor een volwassen leven? Of iets groters dienen en daarvoor iets vertrouwds loslaten.

Als dat zo is staan de voorafgaande treden ons ter beschikking, staan we stabiel en zijn benieuwd naar de volgende treden.

We kennen waarschijnlijk allemaal wel momenten waar ons bewustzijn, als in een flits, ruimer is waardoor er een ander licht valt op ons huidige leven en onze huidige moeilijkheden.

Soms verlang je ook naar de ruimte en de verzachting die dat geeft. Want we kennen allemaal het ongemak en het lijden dat ons bewustzijn niet toereikend is om onze kleine of grote levensvraagstukken te benaderen.

We proberen met handelen, regelen, plannen, afspraken, wetten, begrijpen de huidige problemen op te lossen maar we worden door de werkelijkheid overruled. Daarin voelen we onze menselijke beperkingen. Als door regels of afspraken de problemen niet worden opgelost waardoor dan wel? We verlangen niet alleen naar een ander zicht/bewustzijn op onze eigen moeilijkheden maar evengoed dat we de problemen die naar ons toekomen door de tijd waarin we leven, het hoofd kunnen bieden. Met het bewustzijn van nu tuimelen de wereldproblemen over ons heen.

Wilfried Nelles zegt in zijn boek **'Het leven kent geen weg terug'**: iedere tijd brengt zijn eigen bewustzijn, mogelijkheden en problemen met zich mee. Als we met ons huidige bewustzijn de problemen niet meer kunnen oplossen, welk nieuw bewustzijn kan of gaat zich dan ontwikkelen? Democratie was lang goed, maar nu? Vraagt deze tijd bv om een andere staatsvorm? Het is een troostende gedachte dat ook 't bewustzijn zich ontwikkelt; dat het naar ons toe komt, zoals het leven naar ons toe komt.

Welk bewustzijn ligt er nog in het verschiep en waar we vanaf de trede waar we nu staan nog geen benul van hebben? De mogelijkheid dat er een nieuw bewustzijn op ons wacht kan maken dat we ons daarvoor openstellen en ons innerlijk meer verbonden en vervuld voelen.

Nelles gaat er van uit dat de echte bewegingen niet uit ons komen maar vanuit de heelheid.

We worden bewogen en daarin zijn we gedragen en geborgen door en in het Leven.

In de familieopstellingen hebben we kunnen zien hoe 't individuele leven geleid/bewogen wordt door het geheel. Daarin zien we hoe de beweging van de ziel richting weet, die vanzelf ontstaat.

In plaats van het eigen willen komt het instemmen met waar het heen beweegt.

De antwoorden komen uit de waarneming van wat er nu is.

Als we dat laten gebeuren hoeven we niet meer aan onszelf te werken en groeien we vanzelf. Daarbij kunnen ontspanning, Mindfulness of meditatie én het Leven zelf ons in dat proces ondersteunen.

