

Focusing Level 1: Focusing op wat? Op 'iets' en of 'ietsen'.

Focusing, met wat of op wat focus je dan?

Je focust op je innerlijke wereld, door met je aandacht in je lijf te gaan en na te gaan of er iets is dat op dit moment je aandacht vraagt. Of je legt een bepaalde kwestie of situatie aan je lijf voor en gaat na waar je de Felt Sense opmerkt omtrent die hele situatie.

Een **iets** kan een verdrietig gevoel zijn, een spanning ergens of een onbestemd gevoel, iets wat je in je lijf merkt. Aan dat verdrietigs zit van alles vast. Of bijvoorbeeld "Ik voel me onrustig en dat voel ik in mijn borst, het drukt daar". Er is dus **iets** onrustigs en **het** drukt daar op je borst. Dit is wat je nu weet en voelt. In het Focusing proces kun je eerst zijn bij wat je in het hier-en-nu ervaart en weet en dan openstaan voor wat je nog niet weet, voor het 'meer' wat eraan vast zit en wat nog onduidelijk is, ook wel de vage 'edge' genoemd.

In Presence zijn.

Belangrijk is een houding van geduldig, niet oordelend, ruimtegevend, geïnteresseerd aanwezig zijn bij iets dat je van binnen ervaart. Je merkt dat iets op en erkent dat er iets is zonder dat verder te beoordelen. Deze belangrijke houding noem je In-Presence-zijn. Vanuit deze houding kun je benieuwd en uitnodigend zijn bij wat er is en gaat komen.

Met Presence taal help je de juiste afstand te houden tot dat iets:

' ik merk iets van ..., ik ben me bewust van iets en dat zit hier bij mij borst... '.

Benieuwd zijn.

Het nog onbekende laat zich niet dwingen en opjutten. Het zal zich aan je laten zien en horen wanneer het daar alle ruimte voor krijgt en het zich veilig genoeg voelt. Ernaar benieuwd zijn zonder iets te willen, en met aandacht te zijn bij wat onduidelijk, raadselachtig, en niet gemakkelijk onder woorden te brengen is, zo creëren we de ruimte en voorwaarden dat iets nieuws zich kan ontfouwen in je bewustzijn. Vaak in de vorm van symbolen.

Focusing Level 1: Focusing op wat? Op 'iets' en of 'ietsen'.

Symbolen.

Symbolen die passen bij het ervaren lichaamsgevoel ontstaan in vele vormen: beelden, woorden en zinsneden, geluiden, gebaren, maar ook in beweging van het lijf, iets tekenen of een geluid maken. Symbolen ontvouwen zich een voor een en zijn een stap in een heel proces. In het proces van symboliseren en resoneren met het lichaamsgevoel gebeurt iets dat wat vast zat los te komen en te bewegen. De Living Forward Energie wordt vrijgemaakt en gaat stromen.

Don't push the river, it flows by itself...

Wanneer je vanuit Presence met aandacht, benieuwd zijn en geduld het gezelschap houdt, kun je erop vertrouwen dat er iets beweegt als de tijd rijp is. Hoe meer je daarop vertrouwd hoe gemakkelijker het zal gaan en je elke beweging en verandering kunt volgen en ervaren in je lijf.

Dit geeft je behalve de lijfelijk gevoelde ervaring ook mentaal inzicht over de processtappen en een verandering.

Het nieuwe verwelkomen.

Als iets verandert, hoe klein of raadselachtig ook, neem de tijd om elke verandering in het lichaam op te merken en, ten volle uit, te voelen. En verwelkom deze verandering niet-oordelend maar accepterend zodat het op zijn beurt weer iets nieuws kan brengen en een volgende stap kan ontdekken.

De 'Living Forward' weet waar het heen moet.

Bij al deze stappen ontstaat er een nieuwe manier van in de wereld staan of handelen en hoe het geheel aanvoelt in het lijf. Deze stappen zorgen voor een soort levendigheid, een meer stromen, een lichter of ruimer gevoel, een levendige ontspannen energie, die ons vooruit brengt. Deze verandering geeft een ander gevoel in het lichaam, een soort verschuiving die Felt Shift wordt genoemd.