



NBI

Nondual Biodynamisch Instituut

Lichaamswerke voor de Ziel !!

FOCUS INSTRUCTIE BOEKJE

Directe Ervaring Sessie

stappenplan

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Stappen	2
Instructies	3
Focusstappen (praktisch).....	5
Essentiele kwaliteiten en inquiry	14
De rol van luisteraar	20



Stappen

1. Thema

doorvragen tot een ja

2. Felt-sense

hallo
wat gebeurt er
beschrijf de sensatie
spiegelen

3. Handvat (ingang)

beeld, zinnetje, woord, kleur, gebaar, geluid

4. Resoneren

heen en weer tot het past

5. Vragen

wat heeft het nodig
wat is er met dat <handvat>
hoe kan er meer frisse lucht bijkomen
hoe zou jij je voelen als het er niet was

6. Bodily (holistic) shift

inzicht, opluchting
even wennen of genieten

7. Essentie

is er een essentie
kun je de ervaring beschrijven

8. Ervaren als

kun jij jezelf ervaren *als* <essentie>

9. Absolute vraag

wat kent dit
kun jij jezelf ervaren *als* Kennendheid of Bewustzijn

10. Afsluiten

wat wil je meenemen uit de sessie en kun je je lichaam bedanken



Instructies

Je bent al wat je bent.

Wat is Focussen?

Focussen is een lichamelijke vaardigheid.

Focussen betekent inzoomen met gerichte aandacht ('attention goes where tension is'), op wat je voelt in je lichaam in combinatie van Direct Ervaring en SER (somato-emotionele release).

Het is een manier om met vriendelijke aandacht met je gevoelens om te gaan, zodat je meer in harmonie raakt met jezelf en de wereld.

Het is als proces een nuttige kern geworden van bewustzijnsonderzoek dat leidt tot Zelf-Realisatie en Zelf-Empowerment.

Het leven is een voortdurend open ervaren vanuit een *niet weten*.

Wanneer je de ervaring in het lichaam er helemaal laat zijn, laat je jezelf, de ander en de wereld er ook helemaal zijn.

In deze innerlijke rust verdwijnen alle verhalen en weerstanden.

Dan zie je helder *wat jij bent*.

Een standaard focussessie duurt ongeveer twintig minuten.

Er zijn een aantal stappen aan toegevoegd (7, 8 en 9) waardoor een sessie langer kan duren.

De toegevoegde stappen helpen om (voor)bij een non-duale ervaring te komen tot in realisatie van Essentie.

Het gaat in een begeleide sessie er om uit te zoeken hoe het specifiek voor jou (ontvanger/focusser) werkt.

Wanneer je jouw persoonlijke ingang tot (de kennendheid van) de non-duale ervaring hebt gevonden kun je er steeds als aandacht naar terugkeren.

Dit is de Zelf-herinnering.

Voorbij dualiteit en non-dualiteit.

De vaardigheid focussen wordt gebruikt om je via het lichaam in een non-duale ervaring te brengen.

Vanuit de non-duale ervaring is het makkelijker jezelf als zuivere Kennendheid te ervaren.

De valkuil zou kunnen ontstaan dat Kennendheid verbonden wordt aan deze prettige non-duale staat.

Dit is echter een eenzijdige benadering.

Kennendheid is er in duale en non-duale ervaringen.



Er zijn twee perspectieven waarvan je de wetmatigheden niet door elkaar kan halen:

1. het non-duale zonder de beleving van de persoon, tijd en ruimte.
2. het duale met de beleving van de persoon met zelf-destructie, zelf-verbetering, onder-drukking, uit-drukking en trans-formatie.

Uiteindelijk wordt deze schijnbare 'dualiteit / non-dualiteit' ook als concept 'leeg' en blijft er zonder enigerlei twijfel een doorzien van (Vol-Ledige) Twee-Eenheid over vanuit een onverstoorbare gelijkmoedige Kennendheid (het Absolute).

Wanneer je de hechting loslaat aan deze twee staten, kan vanuit die opening het in-zicht ontstaan dat jij Kennendheid (het Absolute) *bent*.

De waarde van de Ik-ben (conceptuele lichamelijke aanwezigheid) is dat het duaal en non-duaal is.

Wanneer je er-bij blijft, dat is het Direct Er-varen, kan het duidelijk worden dat die Kennendheid *alles* overstijgt en includeert.

Focussen laat je Direct Ervaren dat alles wat ervaren wordt, jij *niet* bent.

Wat jij bent is namelijk de Kennendheid van alles wat waargenomen wordt.

Dit is een heel subtiele realisatie, die *Zelf-realisatie* kan worden genoemd.

Wanneer dat eenmaal doorzien is, kant het niet meer worden ont-zien.

De begeleider (gever) heet *luisteraar*.

De cliënt (ontvanger) heet *focusser*.



De focusstappen zijn:

1. Thema beschrijven

Elk moment in je leven zijn er drie of vier thema's die (op de achtergrond) spelen. Vaak rondom relaties, wonen, werk of geld.

Door een willekeurig thema te kiezen ontstaat er materiaal om mee te werken.

Het maakt niet uit met welk thema we beginnen.

Alles leidt (via Direct Begeleiding (Direct Pointing)) naar helderheid, doorzien en bewustzijn.

Praktisch:

Vraag door over het thema, totdat jij als luisteraar (begeleider/gever) een 'JA dit is de kern' VOELT.

Dit voel je helder met/in jouw lichaam.

Het verhaal wat verteld wordt door de focusser, is meestal een weergave tot waar die zich van bewust is over het betreffende thema.

Door de felt-sense (innerlijke beleving) te gaan betrekken, komt de focusser in diepere laag in die laag, een vaag gebied wat voorbij het gekende beweegt.

Daar wordt het interessant om innerlijk te onderzoeken.

De felt-sense (innerlijk gevoelde beleving) heeft een volgende stap in zich.

Het Leeft.

2. Felt-sense

De felt-sense (innerlijk gevoelde beleving) hoort bij een thema.

Het bevindt zich ergens aan de voorkant in het lichaam tussen je keel en je buik.

De felt-sense is een vaag gevoel waarin een heleboel in-formatie tegelijk is te ervaren.

Het bevat informatie over het hele thema.

Door middel van (Nonduaal Biodynamisch) palperen en aanraken wordt dit nog helderder, voelbaarder en duidelijker.

Wanneer je deze lichamelijke ervaring in details zou moeten verwoorden, kost dat misschien wel een half uur en dan nog is het beperkt.

De felt-sense uit zich (in Directe Ervaring) in een lijflijk gevoel, beelden, stemmingen, woorden, betekenis, kleuren en soms bewegingen.

Tijdens een focussessie wordt gestructureerd gezocht naar deze aspecten, om nog onbewuste in-formatie in het heldere bewustzijn te krijgen.

Wanneer een felt-sense (innerlijke beleving) helderder en completer wordt, komt er in-formatie en (een vaak helende) energie 'flow' (vloeien) op gang.

Dit alles leidt uiteindelijk naar een wezenlijke verandering van het hele systeem (vorm).

Soms voelt iemand sensaties in of rondom het hoofd of schouders.

Dat is in principe niet waar je wilt zijn (vaak is het tussen keel en buik).



In de meeste gevallen duurt het een paar begeleide (tafel)sessies voordat iemand diep (vanuit hoofd naar buik) kan zakken.

Dit 'diep zakken' kun je bewerkstelligen door verder te vragen:

“Wat ervaar je in het lichaam, wanneer je deze sensaties/thema van rondom je hoofd/schouder in het midden van je lichaam plaatst?”.

Neem daarna gerust een volle minuut of langer de tijd om te wachten of er iets ontstaat, iets ontvouwt, er gebeurt of zich laat zien.

Een andere manier is om een lichaams-scan (Nidra) te begeleiden, waarmee je de aandacht van de focusser (ontvanger) aan de binnenkant van het lichaam brengt. Dit heb je als het goed is ervaren tijdens de (geleide) Vipassana/Nidra/Mindfulness meditatie en/of Nonduaal Biodynamische (craniosacraal) zelf-behandeling. Blijft de felt-sense (innerlijk gevoelde beleving) toch schijnbaar rondom het hoofd of de schouder in de perceptie van de focusser (ontvanger), dan werk je daarmee.

Denken is een activiteit die gebruik maakt van het hele lichaam en is niet alleen in woorden maar ook in beelden en gevoelens, komend vanuit sensaties en ervaringen.

Dit wordt vergeten of is onbekend.

Door bewust een lichamelijke sensatie (Directe Ervaring) aan een mentaal thema te koppelen, ontstaat er een holistische benadering.

Praktisch:

De felt-sense (innerlijk gevoelde beleving) is een vaag gevoel.

Het is geen heldere E-motie.

Dit is hopelijk tijdens de verschillend Nonduaal Biodynamische Vipassana/Nidra meditatie(s) en behandelingen duidelijk geworden.

De eerste minuten verschuift de felt-sense (innerlijk gevoelde beleving) net zoals de aandacht door het lichaam.

Blijf het volgen zonder het te willen veranderen, te fixen, milder te maken of wat dan ook.

Dit volgen gebeurt met behulp van spiegelen.

Spiegelen is terug geven/herhalen wat de ander zegt of laten zien aan mimiek, beweging of aanrakingen (een techniek die ook in EFT (Emotional Freedom Technique) bij chronische ziekte en trauma kan worden toegepast).

Doordat je als luisteraar spiegelt, voelt de focusser zich gezien en gehoord.

Dit resulteert in een gevoel van veiligheid en een dieper zakken in de felt-sense.

In de meeste gevallen is de felt-sense een vorm van lijden of iets onprettigs.

Stel als luisteraar steeds de vragen:

“kun je er hallo tegen zeggen?” (dit creëert een open houding) en

“wat gebeurt er nu?” (met deze vraag vind je steeds aansluiting en kun je checken waar de focusser is in zijn of haar proces).



Waar het om gaat is dat we de felt-sense uitnodigen om zichzelf te laten ontvouwen, te leren kennen, erbij te gaan zitten, er geïnteresseerd in zijn, open vragen stellen (helder willen begrijpen als een 4-jarige).

Absoluut NIET oplossen, analyseren of gesloten vragen stellen, omdat deze acties het proces verstoren.

We zoeken een juiste afstand (nabijheid als een subtiele 'negotiating space') tot de waarneming en gefocuste aandacht naar de felt-sense: niet er in verdwijnen en ook niet te ver weg.

Wat onder andere duidelijk wordt is dat je een felt-sense *hebt*, je *bent* het niet.

3. Handvat (ingang)

Door bij een felt-sense te 'zijn', zonder 'doen', komt er in-formatie los in het lichaam. Dit zijn beelden (een pantser van staal), herinneringen (ik zie mezelf als kind), bewegingen (iemand beweegt naar achteren met zijn hoofd), stemmingen (verdrietig) of woorden (onderdrukking, etc.).

Dit noemen we handvatten (die we als ingang kunnen gebruiken om dieper te gaan). In deze stap zoek je een helder handvat (ingang) wat hoort bij de betreffende felt-sense (innerlijk gevoelde beleving) als ingang (handvat) voor het verdere proces. Dit gebeurt meestal pas wanneer de felt-sense (het beeld, handvat of gevoel) zich heeft gestabiliseerd.

Praktisch:

Wanneer de felt sense stabiel op een plek blijft, stel je de vraag aan de focusser (ontvanger):

"Is er een beeld, een beweging, een kleur, een zinnetje of een woord wat erbij hoort?" (bij het handvat/de ingang).

De focusser (ontvanger) zit inmiddels dieper in het lichaam en is in proces, dat is soms te voelen aan beweging in het lichaam (een motiliteit voelbaar en palpeerbaar onder de handen).

Dat wat dan opkomt is een handvat (ingang) wat hoort bij de felt-sense.

Het handvat (de ingang) geeft meer grip op de felt-sense en is ook een manier om iemand weer terug of dieper bij de felt-sense (innerlijk gevoelde beleving) te brengen, wanneer deze verdwijnt of wanneer het denken (angst) naar boven komt.

4. Resoneren

Door het heen en weer bewegen met de aandacht van het handvat naar de felt-sense en weer terug, zakt zowel het lichaam en het gewaarzijn steeds dieper in zijn eigen (creatieve) intelligentie en zelf-helende capaciteit.

Dit is een stap van voorzichtig, langzaam en opmerkzame begeleide fine-tuning en afstemming door middel van vragen en ook empathisch.

Wanneer iemand van zichzelf focust, gebeurt deze stap meestal vanzelf.



Praktisch:

Door de focusser (ontvanger) met diens aandacht naar het handvat (ingang) en vervolgens naar de felt-sense te laten gaan (begeleiden), kan het zijn dat het handvat iets helderder en duidelijker wordt bijgesteld, zodat het nog beter past bij de felt-sense.

Het beeld wordt uitgebreid of het zinnetje krijgt een net iets andere verhelderende woordkeuze.

Laat dit als vanzelf geduldig een paar minuten gebeuren, totdat dit ook stabiel is. Een directe vraag die bij het resoneren hoort is:

“Klopt <het handvat> nog bij de felt-sense / dat gevoel / dat beeld?”.

Het lichaam geeft voelbaar/palpeerbaar zelf aan of er iets verandert aan het handvat (de ingang) en of dat het klopt, soms worden je handen naar een andere plek uitgenodigd en volg dan die beweging.

Wanneer het bij elkaar past, ga je door naar de volgende fase.

5. Er-bij zijn/vragen stellen

Deze stap gaat verder de diepte in.

De felt-sense is een complex geheel.

Door bepaalde vragen te stellen maak je het bewustzijn en gewaarzijn van de felt-sense (de levendigheid) groter.

Door in eerste instantie vastgestelde focusvragen te stellen, ontstaan er nieuwe inzichten en gewaarwordingen.

Verzin nog geen eigen vragen, want dan kom je mogelijk snel in een verstoring van het proces.

Er is een dunne lijn tussen nieuwsgierige, manipulatief sturende vragen en neutrale open focus-vragen begeleidend tot dieper zelf-inzicht.

Praktisch:

Nu de focusser stevig in zijn of haar innerlijke lichamelijke er-varing is, maakt die schijnbaar van alles in zichzelf mee.

De focusvragen die je nu standaard kunt stellen aan de felt-sense zijn:

“Wat heeft het nodig?”,

“Wat is er met dat <handvat>, heeft het iets te zeggen?”,

“Hoe kan er meer helderheid of frisse lucht bijkomen?”,

“Hoe zou jij je voelen wanneer <handvat> er niet zou zijn (indien het een onprettig, belemmerend gevoel is)?”.

Het antwoord hierop komt uit het lichaam en dat kan soms een halve minuut of langer duren, soms kan de vraag opnieuw herhaald worden wanneer de focusser (ontvanger) al erg diep gezakt is.

Wees geduldig, open-hartig, geconcentreerd en met empathische warmte aanwezig.

De laatste vraag hierboven is meestal bevrijdend, omdat het lichaam weet hoe het zich kan voelen in zijn vrije (opgeloste) staat.

Alsof de laatste Stepping Stone (meditatie kussen) bereikt is en een proces voltooid.



Er kan E-energie vrijkomen, soms zelfs schokkende beweging en release. Er komt een holistic of bodily shift (die je ook palperend met je handen kunt waarnemen) waarna je makkelijk het volgende essentie stuk in kunt gaan.

Verdieping:

De vraag:

“Wat heeft het nodig?”, werkt altijd.

Het is opvallend dat er in eerste instantie vaak zoiets in de focusser (ontvanger) opkomt als: het heeft ruimte, aandacht of rust nodig (net zoiets als ‘goed’ of ‘zalig’ willen voelen).

Dit klopt als concept en is tegelijkertijd nog té algemeen voor dit focussing proces.

Het is de bedoeling dat jij als luisteraar (gever) samen met de focusser (ontvanger) in een diepere laag door deze behoefte heen kan gaan leren voelen, er in begeleiden om nog iets dieper, concreter en specifiek op te laten komen.

Dit kun je uitproberen door nogmaals te vragen:

“Heeft het nog iets (anders) nodig?”, of,

“Wat zit eronder dat ook nodig is?”.

Soms kan het dan ook nuttig zijn om te vragen:

“Is er iets of iemand wat daarbij kan helpen?” (om het op te lossen).

6. Gewaarzijn holistic of bodily shift

Inmiddels is het lichaam en denk systeem vertraagd (als Vipassana, mindful in Directe Ervaring) en ontstaan er in-zichten en kleine of grote shifts in bewustzijn. Er ontstaan hierbij ook (subtiele) ervaringen van ruimte, leegte, rust en/of sereniteit (een nieuwe of oorspronkelijke homeostase).

Hier wordt in een normale focussessie vaak aan voorbij gegaan.

Er is een manier om via deze holistic of bodily shift bij een ervaring van Essentie te komen (zie meer hierover in de beschrijving van het hierna volgende stukje).

Praktisch:

Door de felt-sense steeds ruimer te maken en vragen te stellen, ontstaat er tijdens een sessie dikwijls een lichamelijk voelbaar omslag (omslag) moment in het bewustzijn.

Het thema wordt in een breder kader geplaatst en komt in verbinding en inter-gerelateerdheid, een verandering in perceptie.

Dit gaat gepaard met bijvoorbeeld een opluchting, een verruiming, een inzicht of een lach.

Dit wat je waarneemt, benoem je of spiegel je zonder verdere interpretatie van jouw kant terug aan de focusser (ontvanger).

Wanneer er een holistic of bodily shift plaatsvindt, is dit meestal wel palpeerbaar te herkennen aan de lichaamssignalen.



Het is goed om dan even stil te staan bij deze verandering.

Dit kan bijvoorbeeld door de vraag te stellen:

“Wat gebeurt er nu?”, of,

“Kun je deze nieuwe energie het lichaam in laten komen?”, of,

“Laten we even van dit gevoel/inzicht genieten of aan wennen.”.

Suggesties geven.

Het kan zijn dat er tijdens het contact gedurende sessie, bij de luisteraar (gever) bepaalde (helder) in-zichten en suggesties voor de focusser (ontvanger) opkomen.

Wanneer een gedachte, gevoel of beeld blijft terugkomen, kan het een toevoeging zijn om dit tijdens of na de sessie aan de ontvanger (focusser) te geven.

Wees daar toch enigermate terughoudend in en vraag vooraf toestemming wanneer je besluit het wel in te brengen en te delen aan de ontvanger (focusser).

In principe is dit meer voor de gevorderde en ervaren luisteraar (gever), die zelf al heel goed met dit proces vertrouwd is.

Normaal gesproken eindigt een traditionele focussessie hier en rond je het proces af met stap 10.

De volgende stappen zijn toegevoegd om deze vaardigheid direct te gebruiken voor het verder begeleiden naar Zelf-realisatie, zoals die samengaat in een Nonduaal Biodynamische sessie.

7. Essenties onderzoeken

Iedereen heeft toegang tot bepaalde essenties (zielskwaliteiten).

In deze stap onderzoeken we welke essenties iemand ervaart en via welk handvat (ingang) dit het makkelijkst gebeurt.

Het blijkt dat ieder persoon/lichaam (systeem) anders werkt en uniek is.

Bij de één is het een ervaring van versmeltende liefde, bij de ander is het ruimte of pure aanwezigheid.

Deze essenties (innerlijke diepste kwaliteiten) kenmerken zich daarin, dat zij iemand terugbrengen in een staat van zogeheten coherentie.

Dat is vergelijkbaar met een harmonische vibratie, trilling en resonantie.

Het in-dividu (dualiteit) herinnert zich als het ware weer de oorspronkelijke inter-gerelateerdheid met het grotere geheel, de Bron en het (heel)Al.

Het is een innerlijk levenspad naar Directe Ervaring van Kennendheid met het non-duale.

Er zijn veel essenties en zielskwaliteiten.

Wanneer je een aantal essenties (zielskwaliteiten en krachtwoorden) kent en wanneer jouw bewustzijn deze makkelijk kan ervaren, zijn dat de essenties die innerlijk in jouw kern (ziel) diep van binnen bij jou passen.

Meestal brengt je dit uit jouw hoofd en kom je bij die kwaliteiten tot innerlijke rust en bij een levendige-zijnsheid (parasympaticus, oftewel de helende fase).



In deze stap word je als luisteraar (gever) een beetje sturend, omdat je met goede intenties een agenda hebt, namelijk het door de focusser (ontvanger) laten ervaren van essentie (diens zielskwaliteiten).

Het begeleiden (Direct Pointing) naar Zelf-Realisatie en Zelf-Empowerment die helpen de limiteringen en delusies te doorzien.

Probeer het vanuit de Bio-Dynamische kwaliteit te blijven begeleiden (niets-doen, niet-doen, geen-doener).

Wanneer het (nog) niet werkt voor deze focusser (ontvanger) sluit je dit gedeelte van de sessie af met integreren en naar neutraal.

Praktisch:

Voel als luisteraar (gever) eerst bij jezelf welke essentie je zelf voelt.

Meestal is het innerlijke aanwezigheid, ruimte, diepte, rust, liefde of stilte.

Maak vervolgens de focusser bewust van een essentie door te vragen, te herinneren, of enkele essenties te beschrijven/benoemen en te checken of hij/zij er één ervaart (dat kan binnen of buiten het lichamelijke zijn).

Wanneer iemand aangeeft een essentie te ervaren stel je een open vraag, zoals: **“Kun je deze <essentie> beschrijven?”**.

Probeer dat zoveel mogelijk in zintuigelijke ervaringen (naar Directe Ervaring) te begeleiden.

Jij als luisteraar herkent of het een directe ervaring is of een mentaal verhaal, dat vaak in gedachten of concepten is.

Het (zintuigelijk) laten beschrijven heeft als functie de ervaring te verstevigen.

Het werkt als een handvat (ingang).

Meestal kom je als gever/luisteraar ook in een zelfde ervaring van essentie.

Wanneer je als gever/luisteraar (nog) geen essenties/zielskwaliteiten in jezelf kan vinden, is het waarschijnlijk moeilijk om deze stap over te dragen.

Dit hangt echter af van jou persoonlijk en jouw voorstellingsvermogen.

Wanneer de ontvanger/focusser wel een zielskwaliteit (essentie) kan benoemen, vraag dan om het concreet te benoemen en nodig uit:

“Kun je de energie/essentie het lichaam in laten dalen?”, of,

“Geniet even van deze nieuwe energie.”, of,

“Kun je het groter laten worden dan dat wat jij bent?”.

Blijf als gever (luisteraar) in deze fase dan altijd zeer goed gegrond/geaard en in jouw Midden-Lijn, zodat de ontvanger (focusser) nog dieper kan zakken in Essentie.

8. Jezelf ervaren als essentie

Wanneer de ontvanger (focusser) een essentie helder ervaart, dan kun je wanneer dat goed voelt een verandering van identiteit (ook wel ik-denktificatie genoemd) aan die ontvanger (focusser) voorstellen.



Feitelijk is dit een uitnodiging om het standpunt van perceptie te wijzigen, waardoor er een andere manier/wijze van ervaring en waarneming ontstaat.

Dit is meestal een verruimende waarneming en perceptie vanuit een groter geheel, omdat verbondenheid en inter-gerelateerdheid altijd een kwaliteit is van alle essenties.

Dit moment van reageren door de focusser (ontvanger) is mogelijk een belangrijk omslagpunt, wat niet altijd meteen werkt.

Als het werkt ontstaat er een eenvoudige en tegelijk enorme openbaring (een 'aha').

De perceptie verandert zich van microscoop naar caleidoscoop en telescoop.

Van individu, collectief naar totaal (goddelijk, oorsprong, Absoluut).

De identiteit verandert van afgescheiden persoon zijn naar Essentie!

Praktisch:

Wanneer iemand een essentie helder ervaart en kan beschrijven, stel je de vraag:

“Kijk nu eens of je jezelf kunt ervaren als deze essentie, dat jij DAT bent?”.

Laat een geduldige lange pauze vallen, zodat iemand hiermee kan spelen in zijn of haar innerlijke ervaring, vanuit verschillend waarnemingspunten/percepties en met verschillende kwaliteiten van (verruimende) verbeeldingskracht.

9. De bron van essentie (het Absolute)

Wanneer je jezelf ervaart als innerlijke aanwezigheid, ruimte, diepte, rust, liefde, vreugde, kracht, leegte, stilte of een andere essentie, dit is de laatste stap om te zien of je de Kennendheid in deze non-duale ervaring kunt vinden.

Of het te (door)'zien' is als-dat-wat-jij-bent-en-altijd-al-was.

Dit zien en kennen-van-de-Kennendheid is nog subtieler dan een (directe) ervaring van essentie.

Dit kun je de Absolute vraag noemen, waarin het afgescheiden 'ik' als concept leeg wordt en wegvalt, die (realisatie) leidt naar iets *Absoluuts*.

Praktisch:

Vanuit Zelf-realisatie is alles wat je kunt ervaren NIET dat wat je bent.

Een ervaring van een non-duale essentie is nog steeds een ervaring.

Jij bent het Bewustzijn of de Kennendheid van alles, zonder dat er een afgescheiden 'jij' is.

Je stelt hier als gever (luisteraar) de vraag aan de focusser (ontvanger):

“Wat kent de ervaring van essentie?”, en,

“Kun je jezelf ervaren als Kennendheid/Bewustzijn?”.

Dit brengt als het 'goed' is een **niet weten**, een **overgave**, een **opgeven** van het waarnemen, **stoppen** van het zoeken en **totale stilte** in het denken teweeg.

Hier **stopt** het zoeken en is er alleen nog Kennendheid.

Je kunt jezelf nu herkennen als schijnbare persoon met een felt-sense (innerlijk gevoelde levendigheid) en als *DAT-wat-alles-gewaar-is*.



Dit kun je zowel als een dualiteit of als een non-dualiteit, een twee-eenheid, ervaren. De instructie, uitnodiging en oefening is vervolgens om steeds weer (nu) terug te gaan naar dit punt in de onmiddellijke directe ervaring. Dit is Zelf-herinnering en is de hoogste beoefening tot *Zijn*.

10. Afsluiten

Bij het focussen zijn er standaard stappen voor het afsluiten en verankeren van het in-zicht.

Er gebeurt soms zoveel tijdens een sessie, dat het belangrijk is om het in te kaderen en te integreren terug tot neutraal in gronding en aarding.

Praktisch:

Je stelt twee vragen:

“Wat wil je uit deze sessie meenemen?”,

“Kun je je lichaam (jezelf) bedanken voor deze in-formatie/in-zichten?”.

Het lijkt wellicht heel technisch, hoe vaker je met de focusstappen leert werken en ze te hanteren, merk je juist dat het natuurlijk en organisch wordt om op deze manier een sessie Nonduaal Biodynamisch te begeleiden.

Het is een handige en essentiële manier van begeleiden, daarom is het belangrijk dat zoveel mogelijk mensen weten dat deze eenvoudige techniek tot zelf-realisatie via lichaamsbewustzijn bestaat.

Het wordt ons (nog) niet geleerd in onze opvoeding en andere opleidingen.



Essentiële kwaliteiten en inquiry

Essentiële (ziels/kracht) kwaliteiten zijn de bouwstenen van bewustzijn en daarmee het lichaam en de menselijke geest.

Een essentiële (ziele)kwaliteit is een subtiele non-duale (directe) ervaring waarin geen problemen en vragen zijn.

Tijdens inquiry (SER via vragenstellen tijdens een sessie) werken we onder andere met de techniek focussen (geleide aandacht) en gaan we de meeste essentiële kwaliteiten afzonderlijk ervaren.

Dit is de rijkheid van het leven en van Zelf-realisatie.

In het dagelijkse leven komt de essentiële kwaliteit op, moeiteloos als vanzelf, die op dat moment nodig is.

Net zoals het gras moeiteloos en als vanzelf op komt.

De zelf-verwerkelijking en integratie van deze fijnzinnige essentiële (ziele)kwaliteiten geven een ervaring van een 'compleet persoon'.

Een Zelf-Empowerment.

De Persoonlijke Essentie.

Deze persoon is autonoom, echt en is tegelijk zonder grenzen en afweer.

Deze laat zich voortdurend raken en leeft vanuit moeiteloze gelijkmoedige essentie.

Als beeld van 'compleetheid' kun je een diamant nemen.

Het is helder, transparant, onverwoestbaar, minutieus geslepen, een grote waarde en doet een beroep op ons gevoel van esthetiek.

De complete vrije zelf-gerealiseerde mens is als deze diamant.

Wanneer er licht (essentie) doorheen schijnt, ontstaan er allerlei kleuren.

Deze kleuren zijn de verschillende essentiële kwaliteiten.

Essentiële kwaliteiten (krachten) zoals: wil, liefde, kracht, ruimte, vol-ledigheid, intelligentie, voeding, stilte, aanwezigheid, diepte, rust, vreugde, levendigheid, etc..

Het universele, kosmische, creatieve bewustzijn is een enorme rijkdom aan kwaliteiten.

Hier beschrijven we enkele van de meest voor de hand liggende kwaliteiten van essentie zodat je er makkelijker contact mee kan maken.

Elke mens en ziel bestaat uit deze kwaliteiten en zou het makkelijk moeten kunnen ervaren als zichzelf wanneer er niets meer in de weg zit om het te (door)zien.

Er is alleen iemand of iets nodig die er direct naar wijst (Direct Pointing).



Liefde (fysiek te ervaren rond het hart)

Het is een zoete lichte aanwezigheid.

Liefde bestaat uit een synthese van waarheid en vreugde.

Liefde is bewustzijn wat meer in het hart dan in het denken wordt ervaren.

Meer in de borst dan in het hoofd.

Aanwezigheid (Ik-ben)

Aanwezigheid is bewustzijn.

Levendig fris subtiel bewustzijn.

Het is de eerste reflectie van het onkenbare Absolute in de waarneembare wereld.

Het is het medium waardoor alles waarneembaar wordt.

Gewaar-Zijn

Er is een dualiteit in de eenheidservaring.

Objecten worden waargenomen en er is tegelijk de gewaarwording dat alles een is.

Gewaarzijn is een reflectie en tegelijk essentie zelf.

Ruimte of Leegte

Het is als een kijken of voelen in een sterrenloze (zwarte) ruimte.

Oneindige diepte zonder grenzen.

Ruimte maakt alles klein in een eindeloos uitdijend perspectief.

Er ontstaat een kwaliteit van ruimte en expansie in het waarnemen van elke sensatie.

Alle conceptuele betekenis is weg.

Creatieve Dynamiek

Alles beweegt.

Wanneer je in stilte bent is er nog steeds een volheid en frisheid.

Een ervaring heeft altijd een energetische beweging.

Deze onderliggende kracht is dat wat ons en het leven beweegt.

Stilte

Een onbeweeglijke ondefinieerbare en solide bewustzijn zonder inhoud.

Het is gevuld met onzichtbare kracht en ruimte.

Sereniteit

Een kalme gelijkmoedige aanwezigheid.

Een onbeweeglijke aanwezige rust waarin alles verschijnt en verdwijnt.

Het heeft een verkoelende ontspannende kwaliteit.



Vreugde

Vreugde is een levendige warme opgewonden substantie.

Ook dit doordringt het hele lichaam.

Vreugde heeft niets te maken met pijn of genot.

Genot en plezier zijn geen vreugde.

Het is mogelijk om pijn en/of genot tegelijk met vreugde te voelen.

Vreugde overstijgt elk gevoel.

Vreugde heeft te maken met openheid in het moment.

Vreugde ontstaat in het aanwezig zijn zonder een hechting aan een of andere voorkeur.

Vreugde is een genieten om niets.

Wil (fysiek te ervaren in de buik)

'Wil' is een geaarde, solide, onverwoestbare substantie vol vertrouwen.

'Wil' is de innerlijke beweging die zich uitdrukt.

De drijvende kracht van het universum.

Versmeltende liefde

Versmeltende liefde heeft een smeltende kwaliteit.

Dat heeft te maken met het verliezen van grenzen en een samenvallen met de omgeving.

Een zachte uitdijende versmeltende substantie.

Er is geen afweer en geen afgescheidenheid.

Deze ervaring brengt een dieper loslaten en een kwetsbare overgave teweeg in het lichaam.

Het voelt alsof je je eigen voeding bent.

Volledig vervuld in zichzelf.

Gepassioneerde liefde

Gepassioneerde liefde is een krachtige, alles consumerende, extatische substantie.

Het voelt alsof je wordt meegenomen door een storm.

Je voelt een lustige gepassioneerde vurige energie.

Alsof je hele wezen in brand staat.

Er is hier geen verschil in verlangen, geven en ontvangen.

Alles is vuur.

De liefde voor het leven.

Compassie

Compassie is een invoelende capaciteit die nodig is om pijn te aanvaarden en te voelen.



Bij jezelf en anderen.

Het is de substantie die een liefhebbende vriendelijkheid is.

Zonder afkeer en defensiviteit.

Het is een liefdevolle ontvangende houding.

Kracht

Zachte, transparante, doordringende, onverwoestbare aanwezigheid.

Het penetreert het hele lichaam op alle niveaus van functioneren.

Het geeft het organisme een gevoel van zekerheid, vertrouwen en waarde.

Het is de voeding om te functioneren.

Zwakheid en inferioriteit komen voort uit het niet bewust ervaren van kracht.

Kracht is er altijd.

Waarde

Er is een warm gevoel van waardevol zijn zonder iets te doen, te zijn of te betekenen.

Het is de waardigheid van een koning.

Een innerlijk gevoel van koninklijkheid.

Er zit iets in van kracht en statigheid.

Het is de essentie in het gevoel van 'het waard zijn' of 'zingeving'.

Intelligentie

Het een substantie van zuiver licht die het mogelijk maakt om briljant te zijn.

Er is een eindeloos integrerend begrip en een sensatie van alwetendheid zonder te weten.

De aanwezigheid is zo fijnzinnig: als een zwaan die melk met honing drinkt en de capaciteit heeft om de honing van de melk te scheiden.

Een onderscheidingsvermogen met een koninklijke kwaliteit.

Helderheid

Een transparante zuivere substantie.

Prettig koel en leeg.

Vanuit deze substantie kan er een subtiel onderscheidingsvermogen ontstaan.

Er is iets van twijfelloosheid.

Het komt voort vanuit het hoofd.

Alwetendheid

Dit voelt aan als een *alles weten* en tegelijk een volkomen *niet weten*.

Het heeft iets onoverwinnelijks.

Wanneer het vastgegrepen wordt door bewustzijn vervormt het zich naar narcisme, valse macht en superioriteit.



Dit wordt hier specifiek benoemd, omdat veel briljante mensen en leraren in deze valkuil belanden.

Ze maken de essentie persoonlijk.

De essentie zelf is een gevoel van onpersoonlijke grootsheid en tegelijkertijd ruim, sereen en krachtig.

Briljantie

Briljantie is zuiver licht: als een reflectie van zonlicht in een spiegel die op zijn helderste punt vloeibaar is gemaakt.

Een schitterende oogverblindende substantie die alles doorschijnt.

Het is de grondstof voor intelligentie.

Leiding

Leiding heeft een gevoel van richting en waardigheid.

Er hoeft niet perse een duidelijk doel te zijn, maar het heeft wel de concentratie om een doel te halen en door te pakken.

Essentie Leiding wordt ondersteund door kwaliteiten als: 'wil', 'kracht' en 'intelligentie'.

Autonomie

Autonomie is een besef van uniek zijn zonder de versmelting met het geheel te verliezen.

Het voelt aan als gesepareerd (gescheiden van de alles), geïndividueerd (een eigen waarde) en volledig versmolten met het geheel.

Het voelt krachtig, in verbinding, onafhankelijk, aanwezig en echt.

Persoon van Zijn

Een gevoel van eigenheid zonder grenzen.

Het is niet gekoppeld aan een verleden of toekomst.

Een gevoel van identiteit in het nu.

Het is een soort orgaan waarmee je schijnbaar persoonlijk contact kan maken met jezelf en de ander.

Je laat je raken door alles wat er wordt waargenomen.

Van daaruit kun je jezelf uiten en reageren zoals het is.

Hieronder vallen ook agressie, angst, lijden en allerlei zogenaamde negatieve gevoelens.

Het is zich echter ook bewust van zijn of haar essentiële kwaliteiten.

Het is iets intiems met jezelf en de ander.



De eerste vijf essenties worden ook wel gezien als de vijf dimensies/facetten waar bewustzijn uit bestaat.

Elk tijds“moment” ontstaat uit de bron (essentie of het absolute) en projecteert zich via de kenbare dimensies/facetten uit in een (directe) ervaring.

Om deze reden kun je in elke willekeurige ervaring in het hier en nu tot het inzicht van essentie of het absolute komen.

Je kunt bovenstaande lijst zelf aanvullen met je eigen (innerlijke) ervaring en rijkdom. Het tegendeel van essentie is ego.

Het ego bestaat uit contact-/verbindings-vermijdingsstrategieën.

Zoals je misschien gemerkt hebt tijdens het lezen, onderzoek en ervaren (in sessies) lopen de essentiële-/ziele-/kracht-kwaliteiten en dimensies/facetten voortdurend in elkaar over en toch zijn het unieke en aparte substanties.

Het leven brengt steeds de juiste substantie aan het licht die nodig is om te reageren op de ervaringen in het leven.

Essentiële (ziels)kwaliteiten zijn als de honderden hindoeïstische goden.

Elke ‘god’ is een onpersoonlijke essentie en is apart te aanbidden (beoefenen).

Het is een voortdurende overgave aan het leven, een vertrouwen, nederigheid en dankbaarheid, die telkens weer deze ziels-essentie helder en echt maakt.

Het ontdekken van innerlijke essentiële kwaliteiten met behulp van inquiry (wakkere zijns- en bestaans-meditatie) geeft een stevige basis aan ‘de gerealiseerde’.

Er zijn geen handelingen of situaties van buiten nodig om je ‘compleet’ te voelen.



De rol van luisteraar

Ervaren en handelen vanuit leegte is wijsheid

Focussen brengt je voorbij aan wat je kent.

Tijdens een Nonduaal Biodynamische (focus/SER) sessie met iemand zijn we als geveer (begeleider/luisteraar) in *niet weten*.

Een open heldere vol-ledige aanwezigheid zonder grenzen en bedoeling.

Deze concept-loze aanwezigheid wordt ook wel “Ik-ben” genoemd.

Ik-ben is volkomen veilig en kan alles dragen.

Van daaruit ontstaat alles.

De focusser (ontvanger) en de luisteraar (geveer) weten niet waar de directe ervaring in het moment heen gaat of waar het vandaan komt.

De essentie-kwaliteit, creatieve intelligentie, oorspronkelijke ervaring of ziel werkt door de persoon heen.

Die persoon is met open hart afgestemd en instrumenteel.

De ziel is dat wat het levende bezielt en wat het leven mogelijk maakt.

Het is de oorspronkelijke levensadem (de ‘breath of life’ in het Biodynamische genoemd).

Het is keer op keer verrassend hoe een sessie zich ontwikkelt.

Het wezenlijke werk is:

verblijven in het lege neutrale midden (centrum, gegrond/geaard, Midden-Lijn) en geduldig met open curieus afwachten tot er een flits van in-zicht komt bij de focusser of luisteraar.

Het is een sessie samen gefocust, neutraal, non-duaal aanwezig zijn.

Actief niet doen.

Cursisten noemen het luisteren vaak een *actief niet doen*, omdat alles wat er doorheen komt in zekere zin genegeerd dient te worden.

Eronder zakken met een kwaliteit van “interessant” zonder ‘doen’.

Er komen voortdurend: eigen gedachtes, spanning dat er iets moet gebeuren, omgevingsgeluiden, allerlei therapeutische kennis en oordelen in het bewustzijn.

De kunst is om moeiteloos te verblijven in de innerlijke rust, stilte centrum, gelijkmoedige kalmte (Midden-Lijn) terwijl alles als vanzelf blijft gebeuren.

Het is een vaardigheid om (als luisteraar/geveer) tijdens de sessie te blijven focussen op de felt sense (innerlijke beleving) van de focusser (ontvanger).



Dubbele instructie.

Een belangrijke instructie is steeds weer terugvallen op de structuur van de 10 focusstappen (en niet op de inhoud).

Dit bevordert het proces.

Het is echter ook zo dat je hiervan flexibel en met voortschrijdend in-zicht vrij afwijkt wanneer iets niet werkt.

Zo bestaat er bijvoorbeeld een algemene regel dat een focussessie (SER) maximaal 20 minuten duurt.

Meer focussen heeft over het algemeen geen toegevoegde waarde.

Toch gebeurt het soms tijdens een sessie dat een lichaam/systeem zo diep in stilte en vertraging is, dat er langer dan die twintig minuten gebruikt wordt.

Zo kun je elke instructie en ervaring van het focussen/luisteren steeds weer loslaten en de vaardigheid zichzelf laten verdiepen.

Als luisteraar/gever zul je ook dingen teruggeven aan de focusser/ontvanger die niet kloppen qua toon of inhoud.

De focusser zal dit soms wel en soms niet zelf aangeven, dat is vaak ook vaak lichamelijk te voelen en palpeerbaar, omdat dit bij die diepste staat van Zijn hoort.

Aan de luisteraar/gever de taak om zichzelf steeds weer dienstbaar neutraal en faciliterend op te stellen, verder in neutraal te gaan en los te laten (eronder zakken).

Zelf focussen/behandelen is moeilijk.

Zelf focussen/behandelen en innerlijk onderzoek is in het begin moeilijker dan een sessie focussen/SER met een luisteraar/gever en een focusser/ontvanger.

Dit komt, omdat wanneer je het alleen doet drie rollen hebt om te volgen:

de focusser, de luisteraar, de juiste volgorde van de stappen en de stoorzender (gedachten, criticus).

Dat vergt concentratie en helderheid.

De andere kant is dat wanneer je het eenmaal zelf kan, dan heb je je eigen innerlijke (spirituele) leraar, healer en therapeut gevonden.

Dat scheelt een hoop moeite, tijd en geld.

Veel succes en helderheid!



~ Gerald Westhoff ~

2020-2021

(Met dank aan Eugene Gendlin & Ferry Maidman)

