

## Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	1
Stappen .....	2
Instructies .....	3
Essentiele kwaliteiten en inquiry .....	9
De rol van luisteraar .....	14

**NO COPYRIGHTS**

# Stappen

**1. Thema**  
doorvragen

**2. Felt sense**  
hallo  
wat gebeurt er  
spiegelen

**3. Handvat**  
beeld, zinnetje, woord, kleur, beweging

**4. Resoneren**  
heen en weer tot het past

**5. Vragen**  
wat heeft het nodig  
wat is er met die felt sense  
hoe kan er meer frisse lucht bijkomen  
hoe zou jij je voelen als het er niet was

**6. Bodily shift**  
inzicht opluchting

**7. Essentie**  
is er een essentie, zo ja welke

**8. Ervaren als**  
kun jij jezelf ervaren als...

**9. Absolute vraag**  
wat kent dit  
waar komt deze non-duale ervaring vandaan

**10. Afsluiten**  
wat wil je meenemen uit de sessie  
kun je je lichaam bedanken

## Instructies

*Je bent al wat je bent*

### **Wat is Focussen?**

Focussen is een lichamelijke vaardigheid. Focussen betekent inzoomen op wat je voelt in je lichaam. 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 voor mij de kern geworden van bewustzijns onderzoek. Het leven is een voortdurend 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 rust verdwijnen alle verhalen en weerstanden. Dan zie je helder *wat je bent*.

Een standaard focussessie duurt ongeveer twintig minuten. Ik heb er een aantal stappen aan toegevoegd (7, 8 en 9) waardoor een sessie langer kan duren. De toegevoegde stappen helpen om (voor) bij een nonduale ervaring te komen. Het gaat er om uit te zoeken hoe het specifiek voor jou werkt. Wanneer je jouw persoonlijke ingang tot (de kennendheid van) de non duale ervaring hebt gevonden kun je er steeds als aandacht naar terugkeren. Ik noem dat Zelfherinnering.

### **Voorbij dualiteit en non dualiteit.**

Ik gebruik de vaardigheid focussen 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 doorelkaar 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 zelfdestructie, zelfverbetering, onderdrukking, uitdrukking en transformatie.

Wanneer je de hechting loslaat aan deze twee staten kan het inzicht ontstaan dat je Kennendheid (het Absolute) *bent*. De waarde van de Ik ben (conceptuele lichamelijke aanwezigheid) is dat het duaal en non duaal is. Wanneer je erbij blijft kan het duidelijk worden dat de 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 subtiele realisatie die Zelfrealisatie kan worden genoemd.

De begeleider heet *luisteraar*.

De client 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 naar bewustzijn.

#### **Praktisch;**

Vraag door over het thema totdat je als luisteraar een JA dit is de kern VOELT. Dit voel je met je lichaam. Het verhaal wat verteld wordt is meestal een weergave tot waar iemand zich bewust is van het betreffende thema. Door de felt sense te gaan betrekken komt de focusser in een vaag gebied wat voorbij het gekende beweegt. Daar wordt het interessant. De felt sense heeft een volgende stap in zich. Het leeft.

#### **2. Felt sense**

De felt sense hoort bij een thema. Ergens aan de voorkant in het lichaam tussen je keel en je buik. De felt sense is een vaag gevoel waarin een heleboel informatie tegelijk is te ervaren. Het bevat informatie over het hele thema. Wanneer je deze lichamelijke ervaring zou moeten verwoorden kost dat misschien wel een half uur en dan nog is het beperkt. De felt sense uit zich in een lijflijk gevoel, beelden, stemmingen, woorden, betekenis, kleuren en soms bewegingen. Tijdens een focussessie wordt gestructureerd gezocht naar deze aspecten om de bewustwording van het thema zo duidelijk mogelijk te krijgen. Wanneer een felt sense completer wordt komt er een informatie en (vaak helende) energie flow op gang. Dit alles leidt uiteindelijk naar een wezenlijke verandering van het hele systeem.

Soms voelt iemand sensaties in of rondom het hoofd of schouders. Dat is in principe niet waar je wil zijn. In de meeste gevallen duurt het een paar sessies voordat iemand kan zakken. Dit kun je bewerkstelligen door te vragen; **wat ervaar je in het lichaam wanneer je deze sensaties/thema rondom je hoofd/schouder in het midden van je lichaam plaatst?** Neem gerust een minuut de tijd om te wachten of er iets ontstaat. Een andere manier is om een lichaamsscan te begeleiden, waarmee je de aandacht aan de binnenkant van het

lichaam brengt. Dit heb je als het goed is ervaren tijdens de demonstratieavond. Blijft de felt sense rondom het hoofd of schouder dan werk je daarmee.

Denken is een activiteit die gebruik maakt van het hele lichaam. Dit wordt vergeten of is onbekend. Door bewust een lichamelijke sensatie aan een mentaal thema te koppelen ontstaat er een holistische benadering.

### **Praktisch:**

De felt sense is een vaag gevoel. Het is geen heldere emotie. Ik hoop dat dit tijdens de demonstratie duidelijk is geworden. De eerste minuten verschuift de felt sense 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 laat zien aan mimiek/beweging. 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 process). Waar het om gaat is dat we de felt sense zichzelf laat ontvouwen, leren kennen, erbij gaan zitten, geïnteresseerd zijn. Absoluut NIET oplossen, analyseren of vragen stellen, omdat deze acties het process verstoren. We zoeken een juiste afstand tot 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**

Door bij een felt sense te zijn komt er informatie los in het lichaam. Dit zijn beelden, herinneringen, bewegingen, stemmingen of woorden. Dit noemen we handvatten. In deze stap zoek je een helder handvat wat hoort bij de betreffende felt sense. Dit gebeurt meestal wanneer de felt sense zich heeft gestabiliseerd.

### **Praktisch;**

Wanneer de felt sense stabiel op een plek blijft stel je de vraag; **is er een beeld, een beweging, een kleur, een zinnetje of een woord wat erbij hoort?** De focusser zit inmiddels in het lichaam en is in proces. Dat wat opkomt is een handvat wat hoort bij de felt sense. Het handvat geeft meer grip op de felt sense en is ook een manier om iemand weer bij de felt sense te brengen wanneer deze verdwijnt.

### **4. Resoneren**

Door het heen en weer bewegen met de aandacht van het handvat naar de felt sense zakt

het lichaam steeds dieper in zijn eigen intelligentie en helende capaciteit. Dit is een stap van fine tuning. Wanneer iemand van zichzelf focust gebeurt deze stap meestal vanzelf.

### **Praktisch;**

Door de focusser met de aandacht naar het handvat en vervolgens naar de felt sense te laten gaan kan het zijn dat het handvat iets wordt bijgesteld zodat het nog beter past bij de felt sense. Het beeld wordt uitgebreid of het zinnetje krijgt net iets andere woordkeuze. Laat dit een paar minuten gebeuren totdat dit ook stabiel is.

### **5.Erbij 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 van de felt sense groter. Door in eerste instantie vastgestelde focusvragen te stellen ontstaan er nieuwe inzichten en gewaarwordingen. Verzin nog geen eigen vragen, want dank om je snel in een verstoring van het proces. Er is een dunne lijn tussen nieuwsgierige sturende vragen en focusvragen.

### **Praktisch;**

Nu is de focusser stevig in zijn of haar lichaam en maakt van alles mee. De focusvragen die je standaard kunt stellen aan de felt sense zijn; **wat heeft het nodig? heeft de felt sense iets te zeggen? hoe kan er meer frisse lucht bijkomen? hoe zou jij je voelen wanneer deze felt sense er niet zou zijn (indien het een onprettig, belemmerend gevoel is)?** Het antwoord komt uit het lichaam en dat kan soms een halve minuut duren. Wees geduldig geconcentreerd aanwezig.

### **6.Gewaarzijn bodily shift**

Inmiddels is het lichaam en denk systeem vertraagd en ontstaan er inzichten en kleine of grote shifts in bewustzijn. Er ontstaan hierbij ook ervaringen van ruimte, leegte, rust en/of sereniteit. Hier wordt in een normale focussessie vaak aan voorbij gegaan. Ik heb hier juist een eigen manier ontdekt de bodily shift te gebruiken om bij essenties te komen.

### **Praktisch;**

Door de felt sense steeds ruimer te maken en vragen te stellen ontstaat er dikwijls een omdenk moment in het bewustzijn. Het thema wordt in een breder kader geplaatst. Dit gaat gepaard met bijvoorbeeld een opluchting, een verruiming, een inzicht of een lach. Dit spiegel je zonder interpretatie van jouw kant terug.

Wanneer er een bodily shift plaatsvindt is dit meestal wel 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; **kun je de nieuwe energie het lichaam in laten komen?** Of geniet even van deze nieuwe energie.

Normaal gesproken eindigt een focussessie hier en rond je af met stap 10. De volgende stappen heb ik zelf toegevoegd om deze vaardigheid te gebruiken voor Zelfrealisatie.

### **7.Essenties onderzoeken**

Iedereen heeft toegang tot bepaalde essenties. In deze stap onderzoeken we welke essenties iemand ervaart en via welk handvat dit het makkelijkst gebeurt. Het blijkt dat ieder persoon/lichaam anders werkt. Bij de een is het een ervaring van versmeltende liefde, bij de ander is het ruimte of pure aanwezigheid. Er zijn meer dan tien essenties. Ik beschrijf de essenties en wanneer jouw bewustzijn deze makkelijk kan ervaren zijn dat de essenties die bij jouw passen.

#### **Praktisch;**

Voel bij jezelf welke essentie je voelt (lees hoofdstukje essentie). Meestal is het aanwezigheid, ruimte, liefde of stilte. Maak vervolgens de focusser bewust van een essentie door enkele essenties te beschrijven en te checken of hij/zij er een ervaart. Wanneer iemand aangeeft een essentie te ervaren vraag ik deze te beschrijven. Jij als luisteraar herkent of het een directe ervaring is of een mentaal verhaal. Het laten beschrijven heft als functie de ervaring te verstevigen. Het werkt al seen handvat.

Vraag: **kun je de energie/essentie het lichaam in laten dalen?** Of geniet even van deze nieuwe energie.

### **8.Jezelf ervaren als essentie**

Wanneer de focusser een essentie helder te ervaart kun je een omslag van de identiteit proberen. Dit is een belangrijk omslagpunt, wat niet altijd meteen werkt. Als het werkt ontstaat er een eenvoudige en tegelijk enorme openbaring. Je identiteit verandert van persoonzijn naar bewustzijn!

#### **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 lange pauze vallen, zodat iemand hiermee kan spelen in zijn of haar ervaring.

### **9.De bron van essentie (het Absolute)**

Wanneer je jezelf ervaart als ruimte, liefde, vreugde, kracht, leegte of een andere essentie is

de laatste stap om te zien waar deze non duale staat vandaan komt. Ik noem dit de Absolute vraag, die leidt naar iets Absoluuts.

### **Praktisch;**

Een ervaring van een non duale essentie is nog steeds een ervaring. Vanuit de Vedanta is alles wat je kunt ervaren NIET wat je bent. Je stelt hier de vraag; **en waar komt deze ervaring van essentie vandaan? Of wat kent dit?** Dit brengt als het goed is een niet weten, een opgeven van het waarnemen en denken te weeg. Hier stopt het zoeken en is er alleen nog Kennendheid.

De instructie is vervolgens om steeds weer terug te gaan naar dit punt in de onmiddellijke ervaring. Dit noem ik Zelfherinnering en is de hoogste beoefening.

### **10.Afsluiten**

Bij het focussen zijn er standaard stappen voor het afsluiten en borgen van het inzicht. Er gebeurt zoveel tijdens een sessie dat het belangrijk is om het in te kaderen.

### **Praktisch:**

Je stelt twee vragen; **wat wil je uit deze sessie meenemen? Kun je je lichaam bedanken voor deze informatie?**

Het lijkt heel technisch, maar wanneer je de focusstappen leert hanteren merk je juist dat het organisch is. Ik vind het belangrijk dat iedereen weet dat deze eenvoudige techniek bestaat, omdat het ons niet geleerd wordt in onze opvoeding en opleidingen.



## Essentiële kwaliteiten en inquiry

Essentiële kwaliteiten zijn de bouwstenen van bewustzijn en daarmee het lichaam en de menselijke geest. Een essentiële kwaliteit is een subtiele non duale ervaring waarin geen problemen en vragen zijn.

Tijdens inquiry werk ik met de techniek focussen en gaan we de meeste essentiële kwaliteiten apart ervaren. Dit is de rijkheid van het leven en van Zelfrealisatie. In het dagelijkse leven komt de essentiële kwaliteit op die op dat moment nodig is.

De verwerkelijking en integratie van deze fijnzinnige essentiële kwaliteiten geven een ervaring van een 'compleet persoon'. De Persoonlijke Essentie. Deze persoon is autonoom, echt en is tegelijk zonder grenzen en afweer. Het laat zich voortdurend raken en leeft vanuit 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 mens is als deze diamant. Wanneer er licht (essentie) doorheen schijnt ontstaan er allerlei kleuren. Deze kleuren zijn de verschillende essentiële kwaliteiten. Essentiële kwaliteiten zoals; wil, liefde, kracht, ruimte, intelligentie, voeding, stilte, aanwezigheid, etc. Het bewustzijn is een enorme rijkdom aan kwaliteiten.*

Ik ga de meest voor de hand liggende kwaliteiten van essentie beschrijven zodat je er contact mee kan maken. Elk mens bestaat uit deze kwaliteiten en zou het makkelijk moeten kunnen ervaren als zichzelf. Er is alleen iemand of iets nodig die er direct naar wijst.

### **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 reflexie van essentie in de waarneembare wereld. Het is het medium waardoor alles waarneembaar wordt. Het is (net als alle andere essentiële kwaliteiten) 'wat je bent'. Aanwezigheid is ook zelfbewustzijn, bewustzijn wat zich elke seconde richt op zichzelf.

### **Gewaarzijn.**

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 sterren loze (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 te weeg 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 de 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 niveau's van functioneren. Het geeft het organisme een gevoel van zekerheid, vertrouwen en waarde. Het is de voeding om te functioneren. Zwakheid en inferioriteit zijn niet meer dan het onbewustzijn of de afwezigheid van kracht.

### **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 koninkrijkheid. 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 benoem ik specifiek, omdat ik zie dat 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 reflexie 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 zoals; '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 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. Het is zich 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 waar bewustzijn uit bestaat. Elk moment ontstaat uit de bron (essentie of het absolute) en projecteert zich via de kenbare dimensies uit in een 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 ervaring en rijkdom. Het tegendeel van essentie is ego. Het ego bestaat uit contact vermijdingsstrategieën.

Zoals je misschien gemerkt hebt tijdens het lezen en ervaren lopen de essentiële kwaliteiten en dimensies 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 het leven. Essentiële kwaliteiten zijn als de honderden hindoeïstische goden. Elk god is een onpersoonlijke essentie en is apart te aanbidden. Het is een voortdurende overgave aan het

leven die deze essentie helder en echt maakt. Het ontdekken van innerlijke essentiële kwaliteiten met behulp van inquiry (wakkere meditatie) geeft een stevige basis aan 'de persoon'. 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.**

Wanneer ik met iemand een focussessie doe ben ik in *niet weten*. Een open heldere aanwezigheid zonder grenzen en bedoeling. Deze conceptloze aanwezigheid noem ik ook wel *Ik ben*. *Ik ben* is volkomen veilig en kan alles dragen. Van daaruit ontstaat alles. De focusser en de luisteraar weten niet waar de ervaring in het moment heen gaat of waar het vandaan komt. De ervaring of ziel werkt door de persoon heen. De ziel is dat wat het levende bezielt en wat het leven mogelijk maakt. Ik ben keer op keer verrast hoe een sessie zich ontwikkelt.

Het wezenlijke werk is; verblijven in het lege midden en wachten tot er een flits van inzicht komt bij de focusser of luisteraar. Het is een samen gefocust 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. Er komen voortdurend; eigen gedachtes, spanning dat er iets moet gebeuren, omgevingsgeluiden, allerlei therapeutische kennis en oordelen in het bewustzijn. De kunst is om te verblijven in de stilte, terwijl alles blijft gebeuren. Het is een vaardigheid om te blijven focussen op de felt sense van de focusser.

### **Dubbele instructie.**

Een belangrijke instructie is steeds weer terugvallen op de structuur van de focusstappen (en niet op de inhoud). Dit bevordert het proces. Het is echter ook zo dat je hiervan afwijkt wanneer iets niet werkt.

*Zo bestaat er bijvoorbeeld een algemene regel dat een focussessie maximaal 20 minuten duurt. Meer focussen heeft over het algemeen geen toegevoegde waarde. Toch maak ik soms in de praktijk mee dat ik een lichaam tegenkom die zo vertraagd is dat ik over die twintig minuten ga. En zo kun je elke instructie en ervaring van het focussen steeds weer loslaten en de vaardigheid zichzelf laten verdiepen.*

*Als luisteraar zul je ook dingen teruggeven aan de focusser die niet kloppen qua toon of inhoud. De focusser zal ditz elf aangeven, omdat dit bij die staat van zijn hoort. Aan de luisteraar de taak om zichzelf steeds weer dienstbaar op te stellen en los te laten.*

**Zelf focussen is moeilijk.**

Zelf focussen is in het begin moeilijker dan focussen met een luisteraar en een focusser. 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, kritikus). Dat vergt concentratie en helderheid. De andere kant is dat wanneer je het eenmaal zelf kan, dan heb je je eigen innerlijke leraar en therapeut gevonden. Dat scheelt een hoop tijd en geld.