

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	1
Stappen	2
Instructies	3
Essentiele kwaliteiten en inquiry	10
De rol van luisteraar	15

Geschreven door Ferry Maidman

NO COPYRIGHTS

doe er mee wat je wil

Stappen

1. Thema

doorvragen tot een ja

2. Felt sense

hallo
wat gebeurt er
beschrijf de sensatie
spiegelen

3. Handvat

beeld, zinnetje, woord, kleur, gebaar, geluid

4. Resoneren

heen en weer tot het past

5. Vragen

heeft het iets nodig (2 x)
wat is er met dat <handvat>
Wat als je deze energie volgt
wat is de stemming/emotie van de felt sense
hoe kan er meer frisse lucht bijkomen
hoe zou jij je voelen als het er niet was
wat is het ergste van dit <handvat>

6. Bodily 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

kun je de Kennendheid in deze <essentie> ervaren
kun jij jezelf ervaren *als* Kennendheid

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 bewustzijnsonderzoek. 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 non duale 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 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 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 dual en non dual 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 cliënt 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. 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 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 omnog onbewuste informatie in het bewustzijn te krijgen. Wanneer een felt sense completer wordt komt er informatie en (een 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 proces). Waar het om gaat is dat we de felt sense zichzelf laten ontvouwen, leren kennen, erbij gaan zitten, geïnteresseerd zijn. Absoluut NIET oplossen, analyseren of vragen stellen, omdat deze acties het proces 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 (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. 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. Een directe vraag die bij het resoneren hoort is: **klopt <het handvat> nog bij de felt sense/dat gevoel?** Het lichaam geeft zelf aan of er iets verandert aan het handvat of dat het klopt. Wanneer het bij elkaar past ga je door naar de volgende fase.

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? wat is er met dat <handvat>, heeft het iets te zeggen? wat gebeurt er als je de energie in het lichaam volgt? hoe kan er meer frisse lucht bijkomen? hoe zou jij je voelen wanneer <handvat> 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. De laatste vraag is meestal bevrijdend, omdat het lichaam weet hoe het zich kan voelen in zijn vrije staat. Er komt een bodily shift waarna je makkelijk het essentie stuk in kunt gaan.

Verdieping.

De vraag: **wat heeft het nodig?** Werkt altijd. Het valt me op dat er in eerste instantie vaak zoiets opkomt als: het heeft ruimte, aandacht of rust nodig. Dit klopt en is tegelijkertijd algemeen. Het kan zijn dat door deze behoefte heen te voelen er nog iets specifiekers opkomt. Dit kun je uitproberen door nogmaals te vragen: heeft het nog iets nodig?

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 een manier ontdekt om via de bodily shift bij een ervaring van essentie te komen (zie beschrijving in het volgende hoofdstuk).

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 deze nieuwe energie het lichaam in laten komen? Of laten we er even van genieten of aan wennen.**

Suggesties geven.

Het kan zijn dat er in het contact suggesties bij de luisteraar voor de focusser opkomen. Wanneer een gedachte, gevoel of beeld blijft terugkomen kan het een toevoeging zijn. Wees daar terughoudend in en vraag toestemming wanneer je besluit het toch in te brengen. In principe is dit meer voor de gevorderde focusser.

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 veel essenties. Ik beschrijf een aantal essenties en wanneer jouw bewustzijn deze makkelijk kan ervaren zijn dat de essenties die bij jouw passen. In deze stap word je een beetje sturend, omdat je een agenda hebt, namelijk het laten ervaren van essentie. Wanneer het niet werkt sluit je de sessie af.

Praktisch:

Voel als luisteraar eerst bij jezelf welke essentie je voelt. 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 heeft als functie de ervaring te verstevigen. Het werkt als een handvat. Meestal kom je als luisteraar ook in een zelfde ervaring van essentie. Wanneer je als luisteraar geen essenties in jezelf kan vinden is het waarschijnlijk moeilijk om deze stap over te dragen. Dit weet ik echter niet zeker.

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 ervaart kun je een verandering van identiteit voorstellen. 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 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 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 of je de Kennendheid in deze non duale ervaring kunt vinden. Dit is nog subtieler dan een ervaring van essentie. Ik noem dit de Absolute vraag, die leidt naar iets Absoluuts.

Praktisch:

Vanuit Zelfrealisatie is alles wat je kunt ervaren NIET wat je bent. Een ervaring van een non duale essentie is nog een ervaring. Jij bent het Bewustzijn of de Kennendheid van alles. Je stelt hier de vraag: **wat kent de ervaring van essentie? En kun je jezelf ervaren als Kennendheid/Bewustzijn?** Dit brengt als het goed is een niet weten, een opgeven van het waarnemen, zoeken en denken te weeg. Hier stopt het zoeken en is er alleen nog Kennendheid. Je kunt jezelf nu herkennen als persoon met een felt sense **en** als DAT wat alles gewaar is. Dit kun je als een dualiteit of als een eenheid ervaren.

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 verankeren 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 reflectie van het onkenbare Absolute in de waarneembare wereld. Het is het medium waardoor alles waarneembaar wordt.

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 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 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 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 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 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 contactvermijdingsstrategieën.

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 dat 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 dit zelf 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, criticus). 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.

Ruimte maken.

Met de stap ruimte maken kun je DAT wat tussen jou en je goed voelen in staat naar boven krijgen. **Wat staat er tussen jou en je goed voelen in? Of Wat staat er tussen jou en Zelfrealisatie in?** Het is te eenvoudig voor woorden, maar je hoeft alleen letterlijk deze vraag te stellen. Er komen verschillende thema's boven door met de aandacht bij het lichaam te blijven. Je kunt de vraag herhalen; **is er nog iets wat er tussen jou en je goed voelen in staat?** Meestal komen er zo'n vier tot acht thema's naar boven. Door deze thema's te benoemen en denkbeeldig voor je neer te zetten ontstaat er ruimte in de ervaring.

Wanneer er niets meer komt dan kun je nog **vragen naar een achtergrond gevoel**. Dit kan een subtiel gevoel van verdriet, onrust, angst of bozigheid zijn. Dit zijn gevoelens die als achtergrond (continu) aanwezig zijn in de ervaring. Zet deze ook net als de thema's voor of het naast je neer.

Wat ervaar je nu? Meestal is er een ervaring van ruimte. Een volgende vraag kan dan zijn: **wat is het handvat van deze ruimte?** Het handvat is een anker waardoor je er steeds weer naar de ervaring van ruimte kunt gaan binnen enkele seconden. Een laatste vraag is meer een actie vraag; **is er een voorwaartse levende stap?** Het lichaam kan dan aangeven wat een volgende stap is voor iemand om te doen.

Criticus.

De criticus komt voort uit (onderdrukte) driftenergie plus ideaalbeelden. Tijdens een focussessie volg je lijflijke sensaties en de betekenis die daar uit voortkomt. De betekenis maakt zich kenbaar in woorden, beelden, gebaren of andere symbolen. Dikwijls probeert de criticus in te breken in deze informatie en energie flow. De criticus is meestal een strenge stem of emotie die de boel probeert te saboteren. De behoefte van de criticus is om onafhankelijk te zijn en geen hulp te hoeven vragen. Hulpvragen is namelijk kwetsbaar en kan pijnlijk worden, omdat je niet volledig gehoord of gezien wordt. De criticus houdt het systeem gesloten, zodat kwetsbare gevoelens niet aan de voorgrond komen of worden afgebroken.

De interventie die je tijdens een focussessie doet is stilstaan bij deze bozige, controlerende stem en hem een naam geeft. **Hoe zou je deze criticus of beweging noemen?** Het voordeel van een persoonlijke naam is dat hij beter geïdentificeerd wordt. Door deze stem een naam te geven mag de criticus er zijn en wordt het steeds weer herkend als hij actief wordt. Door het bewustworden van deze dynamiek ontstaat er afstand van. De criticus heeft met zijn bozige strenge manier van reageren niets nuttigs (in het focusproces) te brengen. Hij mag best later nog eens terugkomen als hij wat aardiger is of wanneer hij echt iets bij te dragen heeft. In de kern wil de criticus helpen.

Mijn ervaring is dat mensen waarbij verlangens vaak onderdrukt zijn door allerlei normen en waardenstelsels van bijvoorbeeld hun ouders er een agressiviteit in het systeem ontstaat die samen met het de inhoudelijke oordelen uit het normen en waardenstelsel een criticus vormen. Het is een verinnerlijkte dynamiek van zelfafwijzing.

Een hulpmiddel om de criticus te integreren is er steeds weer "hallo" tegen te zeggen en terug te gaan naar de felt sense.

Resonantie.

Met sommige mensen resonanceer je mee met de felt sense en anderen weer niet. Wat mij opvalt is dat de mate van overgave van de focusser meespeelt in het meevoelen. Hoe meer overgave aan mij hoe meer ik kan intunen op de ander. Overgave ontstaat meestal naar meerdere contact momenten en is onderdeel van de zich ontwikkelende relatie.

Het komt soms voor dat jij als luisteraar de felt sense eerder ervaart in je eigen lichaam dan de focusser. Wanneer je deze als een suggestie aan de ander brengt gaat de aandacht naar die bewuste plek en kan diegene de felt sense gaan ervaren. De felt sense verdwijnt dan vaak bij de luisteraar.

Felt sense en onrust.

Het gebeurt regelmatig dat de felt sense tijdens een focussessie even verdwijnt. Dit kan een gevoel van onrust geven in het systeem, omdat het lichaam het prettiger vindt om een heldere felt sense te voelen, ook al is het een pijn of verkamping dan om niets te voelen. Niets voelen geeft onrust.