



NBI

Nonduaal Biodynamisch Instituut

Lichaamswerke voor de Ziel !!

Directe Ervaring

Om “bewust” te worden, is het allerbelangrijkste om jouw gevoelde lichaamservaringen en E-moties te gebruiken.

Dat allerbelangrijkste is een zorgvuldig innerlijk waarnemen en in-voelen zonder ‘labelen/etiketteren’ van jouw innerlijke beleving (felt-sense).

Dit wordt Directe Ervaring genoemd.

In Nonduaal Biodynamisch begeleiden we het proces naar Zelf-Realisatie en Zelf-Empowerment door gewaar te worden van deze innerlijk gevoelde lichaamservaringen, gevoelens en emoties.

Directe Er-varing is een katalysator om dit bewust-wordings proces te bespoedigen, om te door-zien en tot het in-zicht te komen dat er geen afgescheiden zelf (ik) is.

Directe Ervaring (D.E.) is dat wat wordt waargenomen, in het hier en nu.

Voor het doel van onder-zoeken en waar-nemen, kunnen we D.E. op een (heel-)kundige manier in de volgende 3 belangrijkste aspecten verdelen:

- 1) **Gedachten:** (innerlijk vocaal/verbaal(/visueel))
- 2) **Gewaarwordingen:**
 - zien
 - horen
 - ruiken
 - proeven
 - voelen (tastbaar + lichamenlijk)
 - andere lichamenlijke ervaringen (innerlijke beleving)

3) Een onmiskenaar gevoel van Levendigheid (bestaan, zijn)

Het waanbeeld van afgescheidenheid wordt in stand gehouden door een stroom van zelf-verwijzende gedachten die gebaseerd zijn op conditionering in het verleden.

Het meest gangbare punt waarnaar verwezen wordt, is een door gedachten gecreëerd centrum wat “ik” / “mij” / “zelf” wordt genoemd.

Zo’n centrum is er niet en zulke zelf-labels/etiketten wijzen alleen naar andere gedachten en concepten, of naar een aspect van Er-varing.

Vanuit D.E. is het mogelijk om alle aannames over afgescheidenheid of een zelf af te breken, om in te zien en te doorzien dat er alleen maar Ervaring is.

Er kunnen gedachten verschijnen die betrekking hebben op Ervaring, die verschillende aspecten van Ervaring als concept, idee en begrip verdelen in een “mij” en andere aspecten in een “buitenwereld”.



Nochtans zijn ook die gedachten slechts eveneens een deel van Er-varing en zodoende is er dus ALLEEN maar Ervaring.

Er is een veronderstelling (een *aanname*) dat er een (afgescheiden) 'doen-er' is die doet, dat er een 'er-vaard-er' is die ervaart.

Dit wordt veroorzaakt door een geloof, zoals uitgedrukt in een gedachte "ik ervaar".

Wij onderzoeken dit in D.E. door te zoeken en kijken naar deze "ik".

Is er een afgescheiden "ik", of is er slechts alleen een Er-varing die gedachten als concept en idee verdelen in: "ik" + "wat er wordt ervaren"?

Er is een veronderstelling (een *aanname*) dat er een (afgescheiden) 'waar-neem-er' is die waarneemt.

Dit wordt veroorzaakt door een geloof, zoals uitgedrukt in een gedachte "ik ben de waarnemer".

Wij onderzoeken dit in D.E. door te zoeken en kijken naar deze "waarnemer".

We kunnen in-zien en vinden dat er niet zoiets is als een "waarnemer", er is slechts alleen maar waarnemen en een gedachte die het verdeelt in een "ik" + "lichaam" + "waarnemen via de zintuigen".

Een geluid is gehoord, dan is er daarna een gedachte "ik hoor een geluid".

We kunnen onderzoeken en zien dat er geen hoord-er van geluiden is, er is slechts alleen maar geluid.

Wanneer er iets gevoeld (waargenomen) wordt en dat daarna *aangenomen* wordt dat er een 'hoord-er' ('waar-neem-er') is, of een 'zelf' is, is dat:

iets méér (anders/persoonlijks) dan bepaalde andere gevoelens en ervaringen?

Of is dat, iets méér dan dat gevoel van Levendigheid?

Of is dat, iets méér dan een andere gedachte?

"Ik voel mijn lichaam tegen de stoel", zegt een gedachte.

Dus, wanneer we dat in D.E. gaan onderzoeken, dan zien en vinden we dat er gevoelens en ervaringen zijn, die we uit gewoonte etiketteren/labelen met "lichaam" en andere ervaringen die we benoemen als "voelen een stoel tegen het lichaam".

Wanneer we gaan onderzoeken waar de "ik" is die deze ervaringen opeist, dan kan die niet gevonden worden.

We vinden slechts alleen maar een andere zelf-verwijzende gedachte (*aanname*), een andere ervaring of gevoel, of een ander aspect van Er-varing.

We kunnen een object oppakken en er naar kijken.

We kunnen dan zeggen, "ik kijk naar dat object".

We gaan dan deze gevolgtrekking testen om te zien of het overeenstemt met D.E..

Wat we dan vinden is dat er een er-varing is van zien, dat er wellicht sommige ervaringen zijn die we uit gewoonte etiketteren (labelen) met 'hoofd' of 'ogen', of zelfs dat er andere innerlijke belevingen zijn die we als "lichaam" labelen.

Er kan een gedachte komen met de gevolgtrekking dat deze van nature (wezenlijk) afgescheiden zijn en dat het ene "zelf" is en het andere "wat wordt waargenomen" is.

Wanneer we dat gaan onderzoeken dan vinden we echter, dat er nooit een "ik" keek noch waarnam, dat er nooit een kijk-er noch waar-neem-er was.

Er is slechts alléén maar kijken, alléén maar voelen, alléén maar Ervaren.

We kunnen simpelweg zeggen dat het Ervaring is die zichzelf ervaart.



Wanneer we diep in Ervaring kijken en onderzoeken, dan gaan we doorzien dat de **aannames** van: afgescheidenheid, zelf, “ik”, waarneem-er of/en er-vaard-er, - alleen maar andere verwijzingen zijn naar Er-varing.

Er is nooit ècht een afgescheiden object, er is slechts de (schijnbare) waarneming daarvan en gedachten die het als zodanig etiketteren en labelen.

Wanneer we al de aannames gaan ontleden en afbreken dat er een (afgescheiden) waarnem-er, kijk-er of hoord-er is, dan vinden we dat er alléén maar Er-varing is. Dat er nooit een werkelijk afgescheiden zelf is noch was.

Onderzoek: Is het mogelijk dat er slechts alléén maar Ervaring is, zonder een afgescheiden er-vaard-er?

Oefening: Onderzoek één vraag per 1 volle dag – beantwoord **dagelijks** elke vraag afzonderlijk aan het einde van **jouw** “kijken” (onderzoek) naar de ‘innerlijke beleving’ (felt-sense).

Jij spreekt hierbij af en committeert je om te antwoorden *binnen 1 (max 2) dag(en)* met jouw **dagelijkse** antwoord.

In het geval dat jouw/ons dagelijkse antwoord later wordt (vertraging) door bijv. reizen, vakantie, iets anders, *dan zorg jij ervoor om op voorhand dat te informeren*, zodat we ons geen zorgen gaan maken. Wij kunnen verdere vragen gaan stellen aan jou, afhankelijk van het antwoord.

Alleen **wij** stellen vragen aan **jou** en nadat jij hebt gekeken en onderzocht, geef **jij** ons **jouw** antwoorden en in-zichten (zonder aan ons verdere vragen te stellen).

Er is slechts “kijken”.

Vraag: Om met deze oefening te beginnen, bevestig de afspraak hierboven en laat ons weten wat zijn nu jouw verwachtingen aan het begin van dit proces (oefening): “**Zelf-realisatie door Directe Er-varing**”?

Schrijf jouw verwachtingen op en stuur ons die toe. info@nondualbiodynamics.com

Antwoord:



Dit is niet een pijp.

