

Brochure

Non-dualiteit

Themadagen

&

Tweedaagse workshops

&

Trainingen



Inhoud

Non-dualiteit avonden 4

Rust in je hoofd en oplossen innerlijk conflict 5

Non-dualiteit en vreugde in je werk 6

Non-dualiteit; Bevrijding van pijn en ongemak 7

Reis naar de Rijkdom in je Zelf 8

Non- duaal Zelf leiderschap of Wholesome Leadership 10

Over Guri de Blok

Naast mijn studies natuurkunde en filosofie heb ik mij intensief bezig gehouden met yoga en meditatie. Tijdens mijn werkzaamheden als fysicus was ik actief als yogaleraar. Mijn persoonlijke zoektocht verdiepte zich via zijnsoriëntatie terwijl ik een internationale verkoopfunctie had.

Aansluitend heb ik drie jaar in Azië doorgebracht en mijn Advaitaleraar Sri Poonja ontmoet, leerling van Ramana Maharshi.



Vanaf midden jaren negentig was ik als oprichter en commercieel directeur actief bij Presence, bureau voor werving selectie, assessmenttraining en coaching. Vanuit die functie heb ik honderden mensen begeleid en getraind in vaardigheden en houding. Sinds de verkoop van mijn bedrijf in 2012 verzorgde ik jaartrainingen in zijnsoriëntatie tot 2014. Vanuit die ervaring en inzichten is ook deze training ontwikkeld met het accent op de non-duale ervaring.

Vanuit die ervaring begeleid ik particulieren managers en bedrijven in diepgaande veranderingsprocessen vanuit het perspectief van heelheid.



Inleiding Themadagen en tweedaagse workshops Non-dualiteit

De verwijzing naar Non-dualiteit wordt helder zodra je herkent dat er voorbij de verscheidenheid **Eenheid** isWanneer je die eenheid ervaart, herken je dat er niets is *buiten* die Eenheid. Dat is een geheel ander perspectief op de werkelijkheid dan die van jouw dagelijkse realiteit waarin de diversiteit zo evident aanwezig is.

Op de **themadagen** Non-dualiteit is het vertrekpunt het duale perspectief; de werkelijkheid zoals jij die ervaart via gevoelens en gedachten en dus voor jou waar is. Van daaruit gaan we ervaringsgericht zelfonderzoek doen naar de werkelijkheid van de ervaring. Middels dit onderzoek krijg je zicht op de werking van je eigen zintuigen en geest. Zo herken je bijvoorbeeld al snel dat je ruimer bent dan je waarnemingen en dat er essentiële kwaliteiten verschijnen, zoals rust, liefde, verbondenheid, kracht. Kwaliteiten die *niet* het resultaat zijn van een actie, maar de inherente aspecten die van nature onderdeel uitmaken van van je eigen Zijn. Zodra je dit verder onderzoekt, opent zich de ervaring van tijdloosheid en onbegrensd zijn. Vanuit dit non-duale perspectief verdwijnen niet alleen jouw conflicten maar **her**ken je bovendien wie je werkelijk bent.

De **tweedaagse workshops** Non-dualiteit zijn ingericht met concrete, praktische oefeningen waarbij je je eigen waarheid en ervaring kunt onderzoeken en de perspectiefwisseling direct zelf kunt ervaren rondom de thema's:
- vreugde in je werk,
- oplossen van innerlijk conflict en
- omgaan met ziekte, pijn en ongemak.

Non-duaal
Door de zijnsgrond in de directe ervaring en via het intellect te gaan verkennen, wordt het vertrouwen in wie we werkelijk zijn steeds dieper. We **herkennen de eenheid in de verscheidenheid**. Wanneer je van daaruit begint te handelen, valt de intentie om jezelf en/of de ander anders te maken weg en verschijnt er meer openheid.

In die openheid kun je tot bloei komen door de aanwezige zijnskwaliteiten als talenten tot uiting te brengen, ook in je praktische dagelijkse handelen.

Tijdens de trainingsdagen gaan we eerst naar de ervaring van het Zelf. Vanuit dat perspectief begeleidt je de gekwetste delen in jezelf opdat zij helen. Om vervolgens onze ervaren vrijheid en verbondenheid tot uiting te brengen in het dagelijkse leven van gezin en werk.





Zelf leiderschap

Veel trainingen staan uitsluitend in het perspectief van het verbeteren van het ego. Met als doel om meer autonomie te kunnen ervaren,je eigen keuzes te kunnen maken en om meer in verbinding te komen met anderen. Wat daarbij echter niet herkend wordt, is de onbewuste aanname dat je *niet* in orde bent, zoals je bent. Dit zorgt voor een gevoel van te kort en een zoeken naar meerwaarde *buiten* je zelf, waardoor jouw handelen gestuurd wordt vanuit een intentie om 'méér' of 'beter' te worden. Door te herkennen dat jouw gevoel van tekort een *constructie* is op basis van historische gebeurtenissen (die er nu dus niet meer zijn), kun je door deze illusie heen zakken. Ineens rust je dan in je zijnsgrond die onverdeeld open, liefdevol,uniek en autonoom is, zonder dat je daar iets voor hoeft te doen. Zelf leiderschap verschijnt dan vanzelf.

Non-dualiteit avonden

De laatste vrijdag van de maand zijn er bijeenkomsten over non-dualiteit. Hierbij gaat het om de directe ervaring van vrijheid, stilte, rusten in wie je werkelijk bent. De vorm van de bijeenkomst is een meditatie, thema en open ontmoeting. **Kosten €15,- aanmelden**
We starten ons onderzoek precies op de plaats waar we ons zelf aantreffen (bijv. in dualiteit, pijn, stress). Door ons open te stellen voor onze eigen directe ervaring en deze leidraad te volgen, gaan we onze ware non-duale aard herkennen. Iedere avond kent zijn eigen unieke dynamiek en zal diverse thema's onthullen.
Het leven nodigt je elk moment uit om je Zelf te zijn. Door je eigen dilemma in te brengen, onderzoeken we of de vorige zin waar is. Aan de hand van jouw vraag reizen we via de mind/intellect of via het gevoel naar de directe ervaring van Zijn. Vanuit dat perspectief herken je dat je altijd al thuis bent. Dat jouw stilte, vrijheid, vreugde, liefde en kracht onbeschadigd is en niet begrensd. Hierdoor verandert je Presentie.
Iedereen kent momenten van diep geluk en eenheid als je iets bereikt in je denken, voelen of handelen. Op die momenten valt het doel en streven weg en is er geen ik meer. Dan kan je ware aard verschijnen. Je essentiële identiteit, waarin de kwaliteiten van rust, openheid, vrede, eenheid verschijnen zonder dat je iets doet.
De gebruikelijke verwarring is dat je denkt dat je het geluk bereikt hebt door te *doen*. Maar wezenlijk is dat door te stoppen met streven, de dualiteit tussen jou en de wereld oplost en je essentiële identiteit verschijnt. Zodra je dit vast wilt houden verdwijnt de ervaring. Precies op die plek vraagt het presentie, los-laten en non-doing. Dan ben je thuis in je Zelf.



Rust in je hoofd en oplossen innerlijk conflict

Superego is een deel van onze persoonlijkheid waarin de stem van onze ouders en omgeving is geïnternaliseerd. De boodschappen van correctie en aanmoediging uit onze kindertijd klinken nog door in het heden. Het is niet alleen de stem die we horen om ons driftleven (It of Es) te corrigeren, maar het uit zich ook als een gevoelde spanning of kramp in ons lichaam. Ego is het deel dat dit loyaliteitsconflict tussen taalinstructies van de ouders “het geweten” en de eigen gevoelens zijn weg probeert te vinden.

Dit loyaliteitsconflict is er niet alleen tussen de taal, het denken en het voelen, maar ook tussen de buitenwereld (het volgen van de ander) en de binnenwereld (autonomie). Een conflict tussen samenzijn met de andere (de symbiose) of het alleen zijn de individualiteit (separatie).

Veel (innerlijke) conflicten in verschillende situaties zijn te herleiden naar dit primaire loyaliteitsconflict tussen liefde, samenzijn en waarheid/autonomie en kunnen als zeer verscheurend ervaren worden. Bij moeilijke omstandigheden lijk je geen goede keuze te kunnen maken, zonder pijn en lijden.

In dit ogenschijnlijke conflict van tegenstellingen en dualiteit *lijkt* het dat we een keuze moeten maken voor het ene (ik, ich) of de ander.

Wanneer we preciezer beginnen waar te nemen, hoe die superego stem klinkt, de toon en de agressie en de intentie erachter, kunnen we gaan herkennen dat het een stem van het verleden is. Een stem die een oud model van de werkelijkheid op het heden probeert te drukken.

We kunnen gaan herkennen dat het de open intelligentie is die actueel het beste is en die we in werkelijkheid zijn. Door het eenvoudig benoemen van het conflict tussen voelen en denken, ontstaat al rust door de herkenning. Bovendien wordt met de erkenning dat beiden waar zijn, een ruimte en vrijheid voelbaar omdat je niet voor het een of de andere hoeft te kiezen. Wanneer je die rust toe kunt staan, kan die zich verdiepen in stilte. Wanneer je je richt op die stilte zal zich de vitaliteit aan gaan dienen en kun je gaan herkennen dat je verbonden en uniek bent en dat de dualiteit zich oplost.

Tijdens de tweedaagse training zullen we technieken uit verschillende tradities gebruiken maar in het bijzonder een krachtige techniek die het conflict laat smelten, waardoor je het Zijn op een directe manier ervaart. Je doorziet en doorvoelt dat er nooit een conflict is geweest, maar slechts een illusie van je geest.

In de training reizen we meerdere malen naar de staat van het non-duale gewaarzijn, opdat je dit kunt gaan herkennen als je grond i.p.v. het resultaat van een actie en je leert rusten in je Zijn.

Zomer: Vrijdag 16 juni en zondag 2 juli 2017

Najaar: vrijdag 22 sept en vrijdag 6

Djoj kosten € 160,- (zakelijk € 240,-) inclusief koffie thee en lunch.

AANMELDEN



Non-dualiteit en vreugde in je werk

Je werk en rol dagen je uit om op een bepaalde manier in de wereld te staan. Jouw gewoontegedrag wordt gevormd door je historische achtergrond en subtiele onbewuste verwachtingen. Dit levert een positie op van de ik-rol ten opzichte van de omgeving /werk. In dit spanningsveld definieer je continue jezelf om waardering en verbondenheid te ervaren met als onbewust doel eenheid te bereiken. Deze eenheid in de relatie tussen ik – en de wereld wordt niet herkend door het conflict tussen autonomie (doen wat ik wil) en verbondenheid (goede verstandhouding).

Op je werk is er continu de spanning tussen *ik* en de *ander*. Het appèl om iemand te zijn, i.p.v. van gewoon te Zijn. Wanneer we iemand zijn (zelfbeeld) pogen we om onze uniciteit te bewijzen, te verdedigen en zo te overleven. Of we passen ons aan om samen te zijn en niet afgewezen te worden.
Door onze werkstress en overlevingstendens te herkennen en waar te laten zijn, reizen we -tijdens de trainingsdag- door dit ongemak naar Zijn. Herkennen we onze essentiële kwaliteiten van kracht en liefde als een eenheid. Vanuit dit non-duale perspectief doorzien we de vervorming van kracht en liefde in onze overtuigingen en gedrag. Vanuit de essentiële identiteit, nl. niemand zijn, verschijnt rust, wijsheid, verbondenheid (Liefde) en uniciteit(Kracht) op een spontane wijze.

Aanpak.
De trainingsdag start met geleide meditatie naar je eigen ervaring van eenheid. Die ervaring wordt verdiept door zelfonderzoek. Daarna wordt een model aangeboden voor de mind als hulpmiddel om je dagelijkse ervaring te kunnen herkaderen. M.b.v. van dit model onderzoeken we de directe ervaring en overtuigingen. Om vervolgens bewust, door zelfleiderschap tot de directe ervaring van Zijn te komen.

De ervaringen van geluk die je kent uit je leven, maar niet herkent als je ware aard, worden helder gemaakt op basis van je eigen ervaring en inzicht. Vanuit dit non-duale perspectief en eenheidservaring is er wijsheid, rust en verzachting van de pijn.

Er wordt gewerkt met oefeningen uit verschillende tradities zoals meditatie, lichaamswerk, mindfullness, gewaarworden in het hier en nu en presentie, (zelfbegeleiding, psychodrama).

De technieken die je leert om op een andere manier met je werk om te gaan, heb ik in de loop van mijn leven ontdekt. Soms als instructie van leraren, anderen door eigen inzicht en ervaring die mij geholpen hebben bij het opzetten van bedrijven en directievoering.
Door present te zijn tijdens het appél van medewerkers en collega's en je niet op de afweer of het resultaat te focussen, verandert de relatie en kan de wijsheid zich tonen. Wanneer je de rode draad van stress volgt, brengt het je thuis bij jezelf. Dan transformeert de kramp of het ongemak tot vrije energie, waardoor je vrijheid en blijdschap ervaart ondanks de werkdruk.

Voorjaar: 2 daagse workshop Zaterdag 22 april en 29 april 2017
Najaar: Vrijdag 13 okt en vrijdag 27 oktober

De kosten zijn voor particulieren € 160,- en zakelijk € 240,- inclusief lunch, koffie en thee.
AANMELDEN



Non-dualiteit; Bevrijding van pijn en ongemak

Op deze dag wordt stilgestaan bij de effecten van pijn en stress om inzicht te krijgen in je reactiepatronen. Het effect van veranderende verwachtingen door pijn, ongemak, ziekte en eindigheid van je bestaan. We onderzoeken hoe je omgaat met pijn, teleurstelling, woede, angst, verlies, paniek en leegte. Door present te blijven bij deze emoties kun je er doorheen de volheid van het bestaan herkennen en je eigen bron (her)vinden.

De essentie van de cursus is dat je leert om vriendelijk en mild te zijn naar jezelf. Dat de onrust in je geest afneemt. Je leert jezelf te ont-moeten op een ontvankelijke wijze. Je leert technieken om tot rust te komen en bewust te zijn van beweging van emoties en je standaard respons. Je leert met emoties om te gaan op een manier dat ze hun macht over jouw verliezen en je onderwijl diep inzicht verschaffen. Op die wijze maak je kennis met nieuwe manieren van rusten in jezelf.

Je leert manieren om te rusten in jezelf en essentiële kwaliteiten te ont-dekken. Kwaliteiten waar je altijd en direct toegang toe hebt, hier en nu, zonder dat je daar iets voor hoeft te doen. Door te stoppen met ontwijkend handelen, kom je bij de eigen kwaliteit van zijn. Presentie. Op die plek is er stilte, rust en onbegrensd zijn.

De ervaringen van geluk die je kent uit je leven, maar niet herkent als je ware aard, wordt helder gemaakt op basis van je eigen ervaring en inzicht. Vanuit dit non-duale perspectief en eenheidservaring is er wijsheid en rust en verzachting van de pijn*.

Er wordt gewerkt met oefeningen uit verschillende tradities zoals meditatie, lichaamswerk, mindfullness, gewaarworden in het hier en nu en presentie, (zelfbegeleiding (psychodrama).

*NB uit recent onderzoek over plasticiteit van de hersenen is gebleken dat bij mensen die in een mooie omgeving zijn of geluk ervaren, de intensiteit van de pijnprikkel afneemt.

Najaar: zaterdag 11 en 25 november 2017.

De kosten zijn voor particulieren € 160,- en zakelijk € 240,- inclusief lunch, koffie en thee.

AANMELDEN



Reis naar de Rijkdom in je Zelf

Deze achtdaagse training stelt de verbinding met jezelf centraal, waardoor je los kunt komen van allerlei beperkende gedragspatronen die hun oorsprong vinden in het verleden. Je reist naar de ervaringen van vrijheid en rijkdom die zich in je bevinden, om uit te komen bij een open en verbonden levenshouding. Vanuit dat nieuwe perspectief ben je in staat om jezelf in wijsheid te begeleiden. Door de uitgebreide oefeningen, theorie, evaluatiegesprekken en ervaringen van deze inspirerende achtdaagse, word je je eigen optimale coach.
Voor meer informatie zie de website www.gurideblok.nl of klik hier

Informatieavonden (gratis):
donderdag 21 september 2017 19:30 – 21:30
Workshop € 20,-
Reis naar de Rijkdom in je Zelf vrijdag 21 april 2017 13:00 - 17:30
Reis naar de Rijkdom in je Zelf vrijdag 30 juni 2017 13:30 - 17:30
Anders Avondje Uit Djoj, Diner en workshop zaterdag 17 juni om 18:00 uur €15,- AANMELDEN
Reis naar de Rijkdom in je Zelf vrijdag 15 september 2017 13:00 - 17:30
Reis naar de Rijkdom in je Zelf woensdag 11 oktober 2017 13:00 - 17:30

Data en kosten

Training 8 dagen, intake en 2 coachingsessies prijs € 1050,- (zakelijk € 1490,-) inclusief lunch koffie en thee. Informatieavonden gratis. Informatieworkshop € 20,-

BROCHURE AANVRAGEN

Rdj17N		Datum
Dag 1	Vrijdag	20 oktober
Dag 2	Vrijdag	10 november
Dag 3	Zaterdag	9 december
1e eval	Woensdag	20 december
1e eval	Dinsdag	19 december
Dag 4	Vrijdag	5 januari
Dag 5	Vrijdag	9 maart
Dag 6	Zaterdag	24 maart
2e eval	Dinsdag	3 april 2018
2e eval	Dinsdag	17 april 2018
Dag 7	Vrijdag	20 april
Dag 8	Zaterdag	12 mei



AANMELDEN



Non- duaal Zelf leiderschap of Wholesome Leadership

Veel trainingen staan in het perspectief van het verbeteren van het ego. Om meer autonomie te kunnen ervaren in je eigen keuzes en om meer in verbinding te komen met anderen.
Wat niet herkend wordt, is de onbewuste aanname dat je niet in orde bent, zoals je bent. Dit zorgt voor een gevoel van te kort en een zoeken naar meerwaarde buiten je, waardoor je handelen gestuurd wordt vanuit een intentie om meer of aanvaard te worden. Door te herkennen dat het tekort een constructie is op basis van historische gebeurtenissen die er nu niet meer zijn, kun je door de illusie van te kort heen zakken. Dan rust je in je zijnsgrond die onverdeeld open liefdevol en uniek en autonoom is, zonder dat je daar iets voor hoeft te doen. Dan verschijnt het Zelf leiderschap.

Non-duaal
Door de zijnsgrond via de directe ervaring en het intellect te gaan verkennen, wordt het vertrouwen in wie je werkelijk bent steeds dieper. Dan herken je de eenheid in de verscheidenheid. Wanneer je vandaaruit begint te handelen, valt de intentie om jezelf of de andere anders te maken weg en verschijnt er meer openheid.

In die openheid kun je tot bloei komen door de aanwezige zijnskwaliteiten, zoals kracht en liefde als talenten tot vorm te brengen, ook in je praktische dagelijkse handelen.

In de training non-duaal Zelf leiderschap gaan we eerst naar de ervaring van het Zelf. Vanuit dat perspectief begeleidt je de gekwetste delen en identiteiten in jezelf opdat zij helen. Vanuit de dan ervaren vrijheid, kracht en verbondenheid ontstaat een nieuwe Zelf leiderschap in het dagelijkse leven van gezin en werk.

Oefeningen in de praktijk
Het bijzondere van deze training is de praktische toepasbaarheid van de oefeningen en ervaringen in je dagelijks leven. In de oefeningen ervaar je het gevoel van zelfbevrijding en wordt je bewustzijn verruimd. Dit toegenomen bewustzijn gaat voorbij de rationele mind. In die nieuwe ervaring van openheid en verbondenheid kun je jezelf (en de ander) vergeven en nieuwe gedrag verkennen. Je ervaart rijkdom in plaats van tekort.

Deze inzichten over bewustzijnsprocessen worden ondersteund door nieuwe neurologische inzichten, millennia-oude kennis vanuit het boeddhisme en de ontwikkelingspsychologie. De oefeningen die je leert zijn verhelderend en zeer effectief en komen uit de tradities van boeddhisme, Advaita, Zijnsoriëntatie, Gestalt/psychotherapie en Diamond Approach.

Opbouw van de trainingsdagen
Vaste onderdelen van elke trainingsdag zijn meditatie, zelfonderzoek en lichaamswerk. We behandelen de theorie vanuit verschillende invalshoeken: psychologie, neurologie, filosofie, boeddhisme. Ook werken we met visualisaties en Gestalt-oefeningen.

Start training in het najaar 2017 zie voor actuele data onder

en op de website.



Workshop kennismaken Reis en Non duaal zelfleiderschap € 20,-
woensdag 11 oktober 2017 13:00 - 17:30 AANMELDEN

Anders Avondje Uit Djoj, Diner en workshop over Non duaal Zelf leiderschap
zaterdag 21 oktober om 18:00 uur €15,- AANMELDEN

Informatieavonden (gratis): AANMELDEN
donderdag 21 september 2017 19:30 – 21:30
donderdag 25 oktober 2017 19:30 – 21:30

Data training

NDZL17	Dag	**Datum**
Dag 1	Zaterdag	28 oktober
Dag 2	Zaterdag	18 november
1e eval	*Dinsdag*	*28 november*
1e eval	*Woensdag*	*29 november*
Dag 3	Vrijdag	8 december
Dag 4	Donderdag	4 januari 2018
Dag 5	Zaterdag	10 maart
Dag 6	vrijdag	13 april
Dag 7	Zaterdag	14 april
2e eval	*Dinsdag*	*8 mei 2018*
2e eval	*Woensdag*	*9 mei 2018*
Dag 8	Zaterdag	2 juni