

### Zelfrealisatieoefening 1

1. Ik zie iets!
2. Ik ben niet dat iets!
3. Ik neem iets waar!
4. Ik ben het waarnemen van iets!

### Zelfrealisatieoefening 1

1. Ik zie iets!
2. Ik ben niet dat iets!
3. Ik neem iets waar!
4. Ik ben het waarnemen van iets!

Het doel van Zelfrealisatieoefening 1 is:

Het ervaren van het verschil tussen het waarnemen en de waarnemer.

Het is evident dat er waargenomen wordt maar het bestaan van een waarnemer is zeer twijfelachtig.

Deze vermeende waarnemer hebben we zelf verzonnen!

### Zelfrealisatieoefening 2

1. Ik ervaar mij!
2. Ik ben niet mij !
3. Ik neem mij waar!
4. Ik ben het waarnemen van mij!

### Zelfrealisatieoefening 2

1. Ik ervaar mij!
2. Ik ben niet mij !
3. Ik neem mij waar!
4. Ik ben het waarnemen van mij!

Het doel van Zelfrealisatieoefening 2 is:

Het ervaren van het verschil tussen het waarnemen en mezelf.

Het waarnemen vindt plaats, er wordt waargenomen zonder waarnemer.

De waarnemer is ontstaan door identificeren met de waarnemingen!

### Zelfrealisatieoefening 3

1. Ik herinner mij!
2. Ik kan mij nog herinneren!
3. Ik ben niet mij !
4. Ik kan mezelf niet herinneren!

### Zelfrealisatieoefening 3

1. Ik herinner mij!
2. Ik kan mij nog herinneren!
3. Ik ben niet mij !
4. Ik kan mezelf niet herinneren!

Het doel van Zelfrealisatieoefening 3 is:

Het ervaren van het tijdloze waarnemen, de tijdgebonden waarnemingen en de identificatie met laatstgenoemden. Waarnemen is altijd nu en in herinneringen zit geen nu!

Ik herinner mezelf, dat kan een ander nooit ervaren!

Jij bent geen ding, je bent geen waarnemer, je bent waarnemen puur!

**Jouw ware zelf is altijd NU! Jouw ware zelf is geen ding!**

### Zelfrealisatieoefening Tips

Wij ervaren onszelf als waarnemer.  
Wij zijn het waarnemen, wij zijn geen ding!  
Oefen dit met al je zintuigen en verschillende objecten.  
Jouw ware zelf en mijn ware zelf zijn één!

### Zelfrealisatieoefening Tips

Wij ervaren onszelf als waarnemer.  
Wij zijn het waarnemen, wij zijn geen ding!  
Oefen dit met al je zintuigen en verschillende objecten.  
Jouw ware zelf en mijn ware zelf zijn één!

Realiseer je, dat jij het waarnemen bent en niet de waarnemer.  
Realiseer je, dat het waarnemen zonder "jou" waarneemt.  
Je kunt dit niet begrijpen, je kunt het alleen ervaren!  
Ervaar, dat jij het waarnemerloze waarnemen bent.  
Jij bent geen ding, je bent geen waarnemer, je bent waarnemen puur!

### Zelfrealisatieoefening Tips

Ons verstand kan dit niet vatten!  
Wij kunnen dit ervaren, maar niet met anderen delen!  
Jouw ware zelf is tijdloos!  
Jouw ware zelf is onsterfelijk!

### Zelfrealisatieoefening Tips

Ons verstand kan dit niet vatten!  
Wij kunnen dit ervaren, maar niet met anderen delen!  
Jouw ware zelf is tijdloos!  
Jouw ware zelf is onsterfelijk!

Ons verstand kan dit niet vatten en als ons verstand denkt het te begrijpen dan is het niet wat het moet zijn!  
We kunnen het ook niet delen omdat, ook al is het hetzelfde, het toch voor iedereen anders is.  
Maaaarrrr, wij kunnen het wel ervaren omdat het is wat wij zijn!  
Ik erbaar mezelf, dat kan een ander nooit ervaren!  
Jij bent geen ding, je bent geen waarnemer, je bent waarnemen puur!

### Zelfrealisatieoefening Tips

Ik kan mij herinneren en ik kan jou herinneren!  
Ik ben niet mij en ik ben altijd nu!  
Ik kan mijn ware zelf niet vergeten!  
Ik kan mijn ware zelf niet herinneren!

### Zelfrealisatieoefening Tips

Ik kan mij herinneren en ik kan jou herinneren!  
Ik ben niet mij en ik ben altijd nu!  
Ik kan mijn ware zelf niet vergeten!  
Ik kan mijn ware zelf niet herinneren!

Ons verstand kan dit niet vatten en als ons verstand denkt het te begrijpen dan is het niet wat het moet zijn!  
We kunnen het ook niet delen omdat, ook al is het hetzelfde, het toch voor iedereen anders is.  
Laat goed tot je doordringen wat hier aan jou overgedragen wordt.

Alles wat wij ons herinneren (downloaden) betreft dingen of ervaringen, maar ervaringen zijn, net als gedachten, ook aan verandering onderhevige dingen en wij zijn geen ding!  
Alles wat veranderen kan is voorwaardelijk en wij zijn onvoorwaardelijk en altijd nu!

**Jouw ware zelf is altijd NU! Jouw ware zelf is geen ding!**