

Als niets werkt...

Radicaal zelfonderzoek leidt naar de realisatie van non-duaal Gewaarzijn en de afwezigheid van degene die daar naar op zoek is. Non-duale coaching en therapie ondersteunen die zoektocht door de universele misvatting te ontrafelen die daaraan ten grondslag ligt. Die bestaat uit de illusie van het bestaan van een afzonderlijk 'ik' dat verbetering, ontwikkeling of realisatie behoeft. Maar een illusie kan niet verbeterd worden, laat staan 'verlicht'. Als die illusoire aanname van een eigen 'ik' op een misvatting berust dan zijn alle pogingen om die te verbeteren tot mislukken gedoemd. Als geen van onze inspanningen tot het gedroomde resultaat leidt; als niets werkt, openbaart zich paradoxaal genoeg het inzicht in wie wij ten diepste zijn.

*Als niets werkt, wat doe je dan?
(Zen koan)*

Wie ben ik?

Radicaal zelfonderzoek staat in dienst van de vraag naar onze werkelijke identiteit. Het doel van alle non-duale spirituele tradities – en ook van non-duale coaching en therapie – is de herkenning dat je het 'open' non-duale Gewaarzijn bent dat 'Leeg' is, geen kenmerken heeft, maar waarin de wereld van vormen – en dus ook van jou als individu – verschijnen zoals spiegelbeelden in de spiegel.

Ieder mens is op zoek naar zichzelf en daarmee naar deze Leegte, het open Gewaarzijn dat ons thuis is, onze ware aard. Diep – en bij sommigen wat minder diep – schuilt in ons de herinnering aan deze Eenheid, Sunyata, Dharmakaya, de Grond, het Absolute of welke naam wij daar ook aan geven. Velen kennen momenten van helder inzicht in de Waarheid van wie zij ten diepste zijn. Slechts enkelen is het gegeven om dit inzicht tot een stabiele basis te maken om vanuit te leven. Dat roept de vraag op wat er de oorzaak van is dat wij de diepte van onze ware identiteit op conceptueel niveau wel begrijpen en dat bij momenten ook ervaren, maar de integratie van die inzichten in de totaliteit van ons leven, lang op zich laat wachten en in ieder geval veel tijd, aandacht en geduld vergen.

Bij de beantwoording van die vraag stuiten wij als eerste op het feit dat de Leegte/Emptiness vanuit non-duaal Gewaarzijn weliswaar een lonkend perspectief is en ons ware 'thuis', maar gezien vanuit de psyche wordt diezelfde Leegte ervaren als de 'leegte' van absentie, van nietsheid en van een afschrikwekkende betekenisloosheid. Het is juist die volstrekte openheid en onbepaaldheid van onze ware aard die ons (ego) schrik aanjaagt en doet verkrampen. Een boeddhistische vertelling illustreert treffend deze paradoxale staat waarin de mens verkeert.

Er was een zwemmer die zich eeuwenlang onbezorgd liet dragen door de golven van de onpeilbaar diepe oceaan. Tot het moment dat – uit het niets – de vraag opdoemde of hij wel kon zwemmen....De schrik sloeg hem om het hart en hij begon wild om zich heen te spartelen waardoor hij vrijwel direct kopje onder ging. In zijn paniek om te blijven drijven zag hij zijn eigen been aan voor een stuk drijfhout waaraan hij zich stevig vastklemde. Met het gevolg dat het zwemmen nu een voortdurende inspanning werd waarbij hij regelmatig dreigde te verdrinken. Maar niets in hem overwoog om de stevige greep om zijn been los te laten, laat staan om te ontspannen en zich weer te laten drijven door de golven van de oceaan...

Waar kom 'ik' vandaan?

De boeddhistische visie op ons leven impliceert dat de incarnatie in een fysiek lichaam tot verlies van herinnering leidt. We vallen als het ware uit de onstoffelijke wereld van Eenheid in de wereld van vorm, plaats en dualiteit. Een fysiek lichaam aannemen is voor de vrije en ongebonden geest een traumatische ervaring die twee alles bepalende gevolgen heeft. 1. Het bewustzijn van de eeuwige verbinding met de Eenheid verdwijnt naar de achtergrond. Daardoor zien wij onszelf als afgescheiden en apart van 'de rest'. 2. Dit 'verlies van herinnering' leidt tot een eerste en fundamentele aanname van incompleetheid. We voelen ons niet langer heel en ervaren tekort en onvolkomenheid. Deze gevoelens staan dus los van psychologische oorzaken maar zijn existentieel verbonden met een bestaan in een wereld die is onderworpen aan de wetten van dualiteit.

Opbouw van ik

Kenmerkend voor Boeddhistische psychologie is dat het ego niet in een lineair verband plaatst, maar ziet als een configuratie van denkbeelden, gevoelens en gedrag die per moment in de actualiteit van nu wordt samengesteld. Het model van de Skandha's speelt hierbij een centrale rol. De Skandha's beschrijven de opeenvolging van versluieringen van non-duaal Gewaarzijn resulterend in een geconceptualiseerde en geconditioneerde beleving van de werkelijkheid. (*Voor een beschrijving van dit proces, zie Inzicht nov. 2013 pag.28 e.v.*) Tegelijkertijd leidt deze verdichting tot contractie en stolling, het ego-bewustzijn, als een illusoir punt in de onbegrensde openheid met als belangrijkste kenmerken de – bewuste of onbewuste – ervaring van afgescheidenheid en onderscheid maken. Zij zijn de basis voor het gevoel van isolement en angst (het vastgrijpen van je eigen been om beter te kunnen zwemmen). Leven verandert in overleven, eenvoudig gelukkig Zijn verwordt tot een zoektocht naar vervulling, bevrediging en geluk.

Ontwikkelingspsychologie

De westerse ontwikkelingspsychologie ziet ego veel meer als het resultaat van een ontwikkeling in de tijd maar komt met een soortgelijk scenario als het gaat om de vestiging van gevoelens van leegte en tekort. Tijdens de eerste vijf maanden van het leven verkeert de baby – als alles goed gaat – in een innige symbiotische staat van verbinding met moeder en daarmee met de ervaring van Eenheid. Het moment waarop de baby voelt dat het een eigen lichaam heeft en dus niet volkomen verbonden is, is volgens deze theorie een traumatische ervaring. Een ‘eigen’ lichaam betekent een eigen leven hebben dat fundamenteel afgescheiden lijkt en uiterst kwetsbaar is. De reactie daarop is angst, gevolgd door contractie op diep fysiologisch niveau en de instinctieve neiging om het fysieke voortbestaan veilig te stellen.

Het universele misverstand

Ongeacht de aanvaarding van de boeddhistische visie op de ontstaansgeschiedenis van ego of de theorieën afkomstig uit de ontwikkelingspsychologie; de uitkomst is dezelfde. Er tekent zich een ‘gat’ af in de ego-structuur, een leegte en een gevoel van tekort dat de basis vormt voor wie wij denken te zijn. In plaats van heel, compleet en intrinsiek verbonden met het ‘Ik Ben’ van non-duaal Gewaarzijn, ervaren we tekort, leegte en onvervuldheid. Niemand kan daarvoor als schuldige worden aangewezen en het is niet te voorkomen. Het is een existentieel gegeven veroorzaakt door het schijnbare verlies van de Eenheid en de misvatting dat wij afgescheiden, kwetsbaar en alleen zijn.

1. Dit ‘universele misverstand’ – de eerste verkeerde conclusie over wie wij zijn, legt de basis voor het geconditioneerde zelf, het ego dat ook zegt: “ik ben” maar nu met een ondertoon van eenzaamheid, incompleetheid en tekort. “Er mankeert iets aan mij.”
2. In reactie daarop construeert ego een verhaal, een verklaring voor het feit dat het denkt niet compleet te zijn en waarbij de omgeving (ouders/verzorgers) een context biedt. “Ik ben niet mooi genoeg, niet slim genoeg, niet om van te houden want....”
3. Ter compensatie van dit verhaal, ontwikkelen wij een ‘strategisch zelf’, een gedragsrepertoire dat het gevoel van tekort en onvolkomenheid moet bestrijden, ontkennen of teniet doen door doelen na te streven, liefde te winnen, respect af te dwingen, erkenning te krijgen, etc.

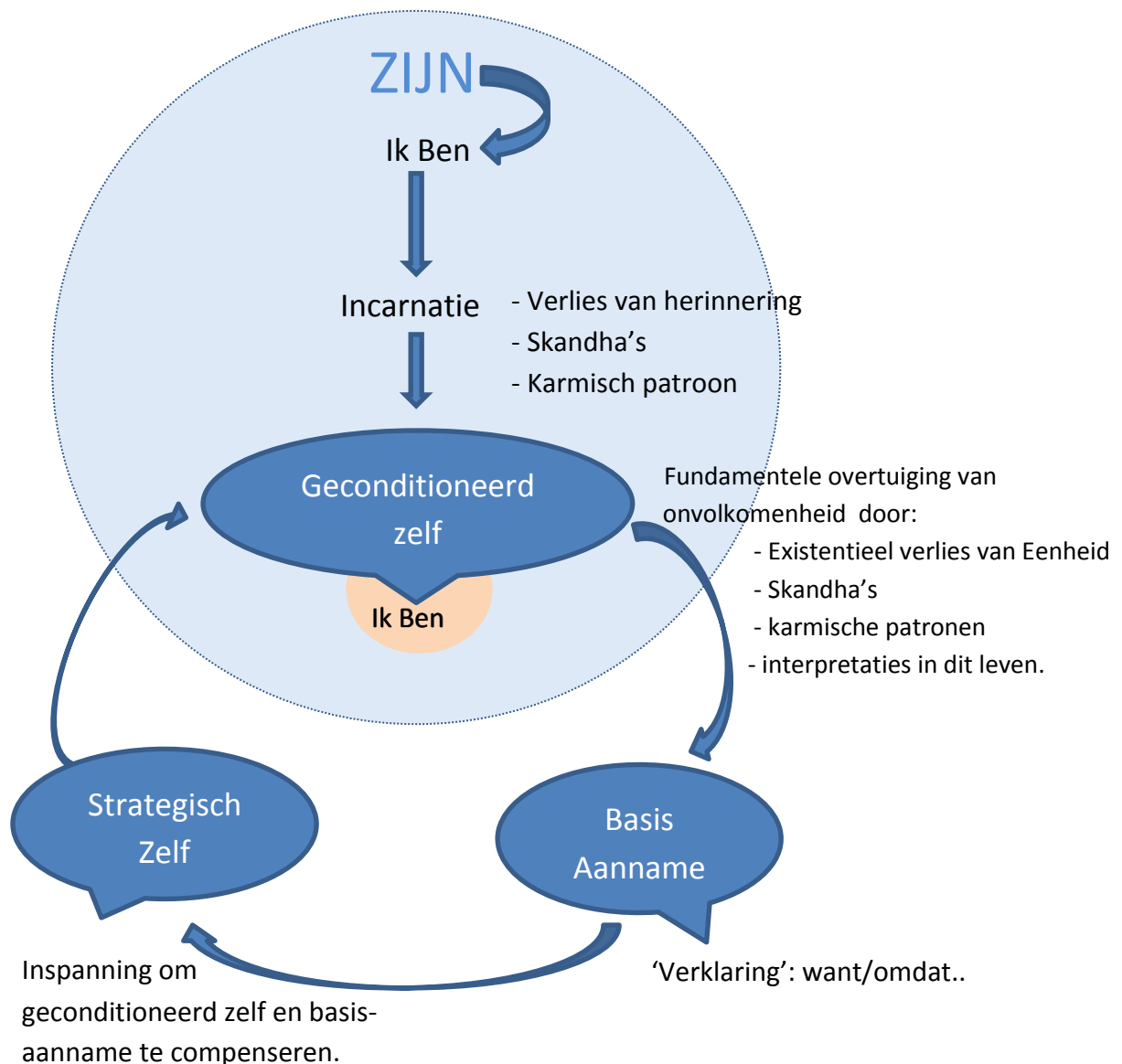
Lijden

Omdat het strategisch zelf een oplossing zoekt voor de eerste aanname van het geconditioneerde zelf dat zelf op een misvatting berust, kan het nimmer succesvol zijn.

Het gevolg is eindeloos ronddraaien in de vicieuze cirkel van strategische manoeuvres, teleurstelling en opnieuw proberen zonder ooit bevrijding te kunnen vinden.

Het ontstaan van het universele misverstand door identificatie met de aanname van verlies van Eenheid en de daarop volgende ego-formatie is in onderstaand schema weergegeven.

Schema: Zijn en de cirkelgang van ego



©Zijn en de cirkelgang van ego/Alexander Zöllner

Cirkelgang

Het centrale probleem met deze ontwikkeling is dat die geneigd is zichzelf in stand te houden. Het streven van het strategisch zelf bevestigt ten diepste slechts de aanname van tekort en afgescheidenheid. Hoe hard wij ook ons best doen om heelheid of

zelfrealisatie te bereiken, iedere inspanning is tot mislukken gedoemd. Ook ongeacht ons verstandelijk begrip dat de inspanningen die wij ons getroosten om 'verlichting' te bereiken niets opleveren, blijft het systeem intact zolang wij de eerste – vaak onbewuste – aanname van tekort en onvolkomenheid van het geconditioneerde zelf niet doorzien. Pas wanneer wij ten diepste doorleven dat de basis van het geconditioneerde zelf op een misvatting berust, zijn we in staat om ons uit de zelf opgelegde houdgreep te bevrijden. Dan ontvalt het strategisch zelf vanzelf zijn functie en kunnen wij eindelijk ontspannen in wie wij al die tijd al waren: vrij en non-duaal Gewaarzijn.

Radicaal zelfonderzoek

*“Alles wat je denkt dat je bent, dat ben je niet.”
(Sri Nisargadatta Maharaj)*

Non-duale coaching is een vorm van radicaal zelfonderzoek die een uitweg biedt uit deze cirkelgang van lijden. Het berust op drie pijlers:

1. Jezelf herkennen als niet 'iemand', je bent geen van de concepten die je aanhangt.
2. Doorzien, aanvaarden en laten oplossen van de strategieën die het geconstrueerde zelf- en wereldbeeld in stand houden en geen werkelijkheidswaarde hebben.
3. Werkvormen aanbieden die helpen om de zelfbeelden te ontmantelen en je te openen voor de waarheid van je non-duale Zijnsgrond.

Non-duale coaching neemt radicaal afstand van het verleden omdat het dat doorziet als een constructie van de mind net zoals gedachtenspinsels over de toekomst dat zijn. Er is daarom ook geen streven naar een betere toekomst maar slechts de warmhartige uitnodiging om het leven te aanvaarden precies zoals het zich nu aandient. We besteden geen aandacht aan verandering, verbetering of verwijdering van zelf- of wereldbeelden maar aan het doorzien daarvan voor wat zij zijn: projecties van de mind. Ze zijn inherent kwetsbaar, zonder stabiliteit en slechts met veel inspanning in stand te houden.

De transformerende kracht van deze vorm van zelfonderzoek schuilt in de werking die uitgaat van 'niet-doen', niet ingrijpen of veranderen maar alleen volledig bewust zijn van wat zich aandient. Die houding schept de condities voor bewustzijnsinhouden om te verschijnen, aanwezig te zijn en eventueel, als de tijd daarvoor rijp is, te smelten in onze warme aandacht en aanvaarding. Alleen dan kunnen zij terugkeren naar hun oorspronkelijke staat van stromend bewustzijn, zoals ijs smelt en terugkeert naar de natuurlijke staat van water.

Geen heling

Wanneer wij onszelf op die manier aan zelfonderzoek onderwerpen daagt al snel het inzicht dat er niets is om geheeld te worden omdat wij om te beginnen niet gemankeerd waren. De aanname van afgescheidenheid en isolement maakt plaats voor de erkenning

van natuurlijke verbondenheid. Met als gevolg het opbloeien van mededogen, liefde en eenvoudig geluk. We ervaren wat het betekent om tegelijkertijd uiterst 'gewoon' te zijn als een hoogst unieke uitdrukking van non-duaal Gewaarzijn. Een uitvloeisel hiervan is dat zich inspirerende ideeën aandienen over de vorm waarin dit gewone individuele bestaan een hoogst unieke uitdrukking wil krijgen.

Werkvormen

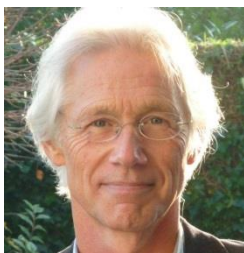
Non-duale coaching voert je terug naar wie je altijd al was. Om tot dat inzicht te komen moet er paradoxaal genoeg toch werk verzet worden. Tot de werkvormen behoren non-duale meditatievormen, puur luisteren en spreken – wat iets anders is dan empatisch luisteren of spreken – onderzoek naar fixaties en blokkades voor de ervaring van non-duaal bewustzijn en deconstructie van bewustzijnsinhouden.

Tot slot

Zelfinzicht en de realisatie van onze ware aard blijkt de afgelopen decennia vaker en eenvoudiger beschikbaar te zijn voor de westerse mens. De integratie en stabilisatie van die inzichten vraagt echter begeleiding, toewijding, herhaling, geduld en veel mededogen. Non-duale coaching is uiteindelijk de weg van het hart, het zijn niet de concepten maar het gevoelsmatig afstemmen op de directe ervaring van Zo-Zijn die de shift in bewustzijn teweeg brengt en die ons bevrijdt van de beknelling van ego zodat vrede, vrijheid en eenvoud de fundamenteën van ons leven gaan vormen.

Alexander Zöllner

Colofon



Alexander Zöllner is spiritueel leraar, trainer en non-duaal coach. Hij verzorgt trainingen en retraites op het gebied van non-dualiteit in Nederland en België. Hij ontwikkelde de Masterclass Non-dual Coaching en de Boeddha Mind Training een doorgaande inspiratieweg voor non-duaal bewustzijn. Informatie is te vinden op de website www.artoflife.nu