

Non-duale Coaching en Therapie

Naar het bewustzijn achter de persoonlijkheid

Non-duale coaching en therapie ziet ego als een mentale structuur in dienst van overleven, niet als iets dat wij ten diepste zijn. Voorbij het begrensde zelfbeeld van ego vinden we onze essentie; non-duaal, vrij en niet -geconditioneerd bewustzijn. De weg daarnaartoe bestaat uit radicaal zelfonderzoek, onvoorwaardelijke aanvaarding en onbegrensd mededogen. Het resultaat is vrijheid, ontspanning, levenslust en duurzaam geluk.

Ego

Een gezond en stevig ego is noodzakelijk om onze weg te vinden in het dagelijks leven. Dit 'ik' met zijn geschiedenis, verlangens en afkeer, aannames en overtuigingen, is er niet altijd geweest. Die is ontstaan, aangeleerd en voorgeleefd tijdens opvoeding en opleiding. Toen ik geboren was, was er geen 'ik', doch alleen bewustzijn, open en ongevormd, zonder afscheiding tussen mijzelf en mijn moeder. Uit de ontwikkelingspsychologie is bekend dat zich ongeveer vier maanden na de geboorte een eerste grens aftekent in het open, ongevormde bewustzijn. Een rudimentaire beleving van binnen en buiten, van een eigen lichaam en het lichaam van moeder.

Duaal

Die eerste afbakening legt de basis voor de gevoelsmatige – maar niet feitelijke – afscheiding tussen 'ik' en de wereld daaromheen. Talloze andere indelingen volgen, gebaseerd op ervaringen en wat ons voorgeleefd en aangeleerd is zoals: lief en stout, goed en kwaad, sterk en zwak, hier en daar, vroeger en nu. Op een hoger abstractieniveau leren wij voorkeur en afkeer kennen en houden we wel of niet van zwart of wit, zijn we blij of boos, slim of dom, mooi of lelijk en krijgen leven en dood betekenis. Deze duale denkwijze van ego ontwikkelt zich tot een conglomeraat van aannames, herinneringen en verwachtingen met in wezen maar één doel: fysiek overleven. Ego is daarvoor een onmisbaar instrument. Het loodst ons veilig door het leven zoals ons lichaam dat ook doet. Maar we zijn net zomin ons lichaam als ons ego. Eenmaal volwassen zijn we dermate geïdentificeerd geraakt met onze ego-structuur dat wij het vrije en niet-geconditioneerde non-duale bewustzijn niet langer kunnen ervaren dat daaraan ten grondslag ligt.

Lijden

Identificatie met het zelf- en wereldbeeld van ego leidt onvermijdelijk tot gevoelens van afgescheidenheid en onvolkomenheid. Vrijwel iedereen loopt rond met het gevoel niet helemaal oké te zijn, niet helemaal compleet, alsof er iets ontbreekt. De oorzaak is dat wij onze 'basis', het non-duale bewustzijn uit het oog verloren hebben. We verlangen naar verbondenheid, rust en ontspanning en zoeken wegen om weer heel te worden, 'onzelf' te kunnen zijn of eenvoudig gelukkig te zijn. Gedomineerd door de aannames en zienswijze van ego denken we die ergens buiten onszelf te kunnen vinden.

Alle grote spirituele tradities van Oost en West zien het zoeken naar geluk, buiten onszelf, als dé belangrijkste bron van menselijk lijden. Want die zoektocht wordt

aangejaagd door hetzelfde ego dat nu juist de oorzaak is van de aanname van afgescheidenheid. Het is ego zelf die het contact met de 'grond' van non-duaal bewustzijn belemmert.

Bevrijding

De eeuwenoude Wijsheid tradities van boeddhisme, hindoeïsme en – de essentie van – het christendom leren dat wij niet ons ego zijn maar in wezen het Ene non-duale Bewustzijn dat daaraan vooraf gaat. Als die waarheid een doorleefde ervaring wordt, als wij ons realiseren wat wij in wezen zijn, smelten eenzaamheid, egoïsme en afgescheidenheid als sneeuw voor de zon.

Non-duale coaching en therapie richt zich daarom niet op verandering of verbetering van de ego-structuur maar op de bevrijding daarvan. Kenmerkend voor dat proces is



dat geen remedie wordt aangeboden. We staken ego's pogingen om zichzelf te verbeteren of ergens 'vanaf' te komen. Het is de transformerende kracht van onvoorwaardelijke aanvaarding van alles wat in de ego-structuur verschijnt die het werk doet. In de warmte van het mededogen en van onze aandacht kunnen alle aspecten van de ego-structuur smelten en oplossen in bewustzijn, zoals ijsschotsen in de oceaan. Dit proces van onvoorwaardelijke

aanvaarding van 'wat is', leidt tot disidentificatie met de ego-structuur. Daarvoor in de plaats komt het contact met de 'grond' van non-duaal bewustzijn, ons werkelijke 'thuis'. Ontspanning, eenvoudig geluk en welbevinden zijn het gevolg.

Non-duale paradox

De non-duale werkelijkheid leert ons dat we leven in een paradox. Enerzijds leiden we een leven als individu. We zien de schoonheid én de gruwelijkheid van de wereld om ons heen en kunnen zowel genieten als huilen om de liefde en de destructiviteit van het menselijk denken en doen. Tegelijkertijd zijn wij niets minder dan het onbegrensde Ene en niet-geconditioneerde Bewustzijn zelf waarbinnen het drama van de schepping zich voltrekt. Van exploderende supernova's tot de lunch die ik sta klaar te maken, van de Himalaya bergketens tot die ene zandkorrel op het strand en van de hoogstaande idealen tot de diepst verscholen angsten en agressie; alles is er een uitdrukking van.

Spiritualiteit

De zoektocht naar geluk is zo oud als de mensheid zelf en is het fundament van vele spirituele stromingen. Het patent op geluk berustte lange tijd bij kloosters en kerken, priester en priesters. De methoden om tot godsbesef te komen – de non-duale werkelijkheid te realiseren – liepen uiteen van dogmatisch onderricht en discipline tot toewijding, naastenliefde en ascese. Kenmerkend was de geringe aandacht voor de psychologische structuur, waarmee ieder mens in zichzelf geconfronteerd wordt.

Psychologie

Psychologie als wetenschap koos een radicaal andere invalshoek. Niet de relatie tussen mens en God staat centraal, maar de relatie tussen de mens en zichzelf. De grootste verdienste van psychologische begeleiding is dat het mensen kan bevrijden

van disfunctionele gedachten, gevoelens en gedrag. De grootste beperking is het materialistische wereldbeeld waarin het 'ik' als een werkelijk bestaande entiteit gezien wordt en geluk gelijkgesteld is aan een goed functionerend ego. Overigens ondanks het feit dat niemand nog in staat is geweest om zo'n 'ik' te lokaliseren; noch in ons brein, noch ergens anders.

Non-duale Coaching en Therapie

Het doel van non-duale Coaching en Therapie is om mensen te helpen op een fundamenteel niveau 'thuis' te komen bij 'zichzelf': het non-duale bewustzijn dat voorafgaat aan alles wat wij denken te zijn. Dat is de bron van duurzame ontspanning, liefde, plezier en levenslust. De realisatie van die waarheid is een proces waarbij enerzijds geput wordt uit inzichten ontleend aan de Wijsheidstradities en anderzijds gebruik gemaakt wordt van de kennis en kunde van de Westerse psychologie. Non-duale coaching integreert beide benaderingen tot een modern pad voor spirituele- en persoonlijke ontwikkeling.

Tot de kenmerken van deze weg behoren:

- Contact herstellen met non-duaal Bewustzijn heeft voorrang boven het verbeteren of veranderen binnen het aannamesysteem van ego. (Positieve veranderingen in de ego-structuur volgen dan vanzelf.)
- De cliënt is in essentie compleet en heel. Het is de identificatie met zijn geschiedenis en het dwingende zelf- en wereldbeeld dat daaruit voortvloeit, die het zicht op deze waarheid belemmeren.
- Alleen onvoorwaardelijke aanvaarding van de trauma's leidt tot bevrijding daarvan. Iedere poging om er 'vanaf' te komen verdiept de identificatie ermee.
- Non-duaal Bewustzijn is geen wenkend perspectief maar direct beschikbaar zodra we de identificatie met ego loslaten.

Opleiding

Alexander Zöllner – oprichter van Art of Life – ontwikkelde Non-duale Coaching en Therapie. Van zijn hand verscheen het **Handboek Non-duale Coaching en Therapie**, waarin de visie, achtergronden en werkvormen van non-duale coaching beschreven staan. Tevens biedt Alexander twee keer per jaar de **Non-duale Coaching en Therapie Opleiding** aan. Deelnemers ervaren direct de kracht en effectiviteit van deze vorm van therapie of coaching. De Opleiding voorziet in talrijke werkvormen en vaardigheden die direct toepasbaar zijn in de eigen praktijk. Alle informatie is te vinden op de website <https://www.artoflife.nu/trainingen/nonduale-coachopleiding/>