

Non-dualiteit en geluk

Leven vanuit compassie, aandacht en ontspanning

Ieder mens is op zoek. Op zoek naar geluk. We jagen het na op de beurs en in relaties, in carrière en prestaties. Maar als we het dan denken gevonden te hebben is dat meestal maar van korte duur. In deze tijd van toenemend bewustzijn ontdekken we dat geluk niet nagestreefd kan worden. Geluk is een staat van Zijn die zich ontvouwt zodra wij stoppen met najagen en contact maken met wie wij ten diepste zijn. Voorbij al onze gedachten over onszelf, voorbij de grenzen van onze persoonlijkheid keren wij terug bij de non-duale Eenheid die wij werkelijk zijn. Aandacht en Compassie is de weg. Ontspanning, vrijheid en eenvoudig geluk zijn er de vruchten van.

Duaal

We zijn gewend om onszelf apart te zien staan ten opzichte van de wereld om ons heen. Ons zelfbeeld ziet er, met enige nuanceringen, voor de meesten van ons ongeveer als volgt uit: "ik ben Alexander, ik ben toen en daar geboren, ik ben nu zo en zo oud en ik zie een wereld buiten mij waarvan ik afhankelijk ben om te overleven en die mij tevens bedreigt in mijn voortbestaan door ziekte, armoede en dood. Omdat ik overtuigd ben dat ik een 'eigen' apart bestaan leid, los van de wereld om mij heen, verkeer ik in de veronderstelling dat geluk ergens 'buiten' mij te vinden is. Als gevolg daarvan ben ik op zoek naar geluk. Daardoor kan ik niet goed ontspannen, ben ik rusteloos, maar zelden echt voldaan en voel ik mij regelmatig eenzaam en geïsoleerd van anderen."

Deze beschrijving berust op de diepe overtuiging een solide 'ik' te zijn, een vast punt in het centrum van het universum dat wij ons om heen waarnemen. Non-dualiteit ziet die tweedeling tussen 'ik' en de zogenaamde buitenwereld als een illusie. En niet alleen dat, het ziet die tweedeling ook als de belangrijkste oorzaak van de onrust, eenzaamheid en het lijden die wij op onze weg door het leven tegenkomen. Het inzicht dat dualiteit, het denken in die tegenstelling tussen 'ik' en de rest de bron is van lijden, is door alle eeuwen heen en in verschillende culturen doorgedrongen. Niet alleen in oosterse filosofieën zoals het boeddhisme of hindoeïsme maar ook in het westen. Bijvoorbeeld in de geschriften van Meister Eckhart:

'In eeuwigheid baart de Vader de Zoon als zijn evenbeeld. (..)Hij brengt mij voort als Zichzelf, naar eigen wezen, Zijn eigen natuur. In de diepste bron wel ik op in de Heilige Geest: het betreft slechts één leven, één wezen, één werk.'

En recenter, mooi verwoord door de wetenschapper Albert Einstein:

"Een menselijk wezen is een onderdeel van een geheel, door ons 'universum' genoemd. Hij ervaart zichzelf, zijn gedachten en gevoelens echter als iets dat gescheiden is van de rest... Dat is een soort optische waan van zijn bewustzijn. Deze waan is als een gevangenis voor ons (...) Onze taak moet zijn om onszelf te bevrijden van deze gevangenis door de kring van ons mededogen te verbreden en alle levende wezens en de hele natuur in haar schoonheid te omarmen."

Ik

Het zelfbeeld waarin wij onszelf zien als 'iemand' die belichaamd is in deze persoon met zijn verhaal en geschiedenis, zijn verlangens en afkeer, kortom de persoon die ons 's morgens in de spiegel aankijkt en waar wij 'ik' tegen zeggen, is er niet altijd geweest. Die is ontstaan, aangeleerd en voorgeleefd tijdens opvoeding en opleiding.

Toen wij geboren waren was er geen 'ik'. Er was alleen bewustzijn, open en ongevormd, zonder afbakening tussen zelf en ander, tussen 'ik' en moeder. Ergens tussen de eerste 4 en 12 maanden van ons leven tekende zich in dit open ongevormde bewustzijn een eerste grens af, een rudimentair besef van binnen/buiten, van een eigen lichaam en dat van moeder. Volgens de Object Relations Theory die de ontwikkelingsfasen van het kind beschrijft, legt die primaire, gevoelde afbakening tussen kind en moeder de basis voor de tweedeling tussen het besef van 'ik' en de wereld daar omheen. Die ontwikkeling is noodzakelijk. Net zoals ons lichaam groeit naar volwassenheid, zo zorgt die afbakening binnen het oorspronkelijke open bewustzijn (dat wij nog steeds zijn) ervoor dat wij kunnen uitgroeien tot een 'persoon'. Na die eerste splitsing tussen 'ik' en 'de rest' volgen talloze andere indelingen 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. We groeien uit tot een volwassen ego met zijn of haar hoogst persoonlijke eigenschappen en eigenaardigheden en daarmee leveren wij een bijdrage aan de symfonie van de schepping.

We raken zo vertrouwd met die tweedelingen van ons duale wereldbeeld dat wij niet langer beseffen dat het slechts interpretaties zijn van de werkelijkheid. De duale denkwijze is niet meer dan een ordeningsmethode van ons brein dat maar één doel kent, fysiek overleven. En dat is precies wat de persoonlijkheid is, een innerlijk navigatiesysteem dat ons veilig door het leven loodst. Het doet dat op basis van vroegere ervaringen en dus sluit het onze ogen voor wat NU aanwezig is. Als wij bijvoorbeeld geleerd hebben dat je er in het verleden alleen voor stond, dan zal je de hulp die NU wordt aangeboden niet opmerken of niet durven vertrouwen. Wij leven in de wereld van TomTom en beseffen niet dat de kaartjes die dit apparaat ons toont niets zeggen over de echte wereld noch over degene ze bestudeert.

De prijs van de identificatie met dit zelf- en wereldbeeld is dat wij het contact met de Eenheid van Open Bewustzijn verloren hebben. Niet werkelijk want dat is niet mogelijk maar zo ervaren wij dat wel. Het verlies van de ervaring van verbondenheid, van het contact met Eenheid is dé bron van al het menselijk lijden. Het is het lijden aan de overtuiging dat wij alleen en apart staan, dat wij buitengesloten zijn, verbannen uit het paradijs. Als de boeddha stelt dat het leven lijden is, verwijst Hij hiernaar, het lijden als gevolg van het verlies aan herinnering aan onze ware aard, de Eenheid van Onbegrensd Bewustzijn. Met als onvermijdelijk resultaat gevoelens van existentiële eenzaamheid, gemis en onvolkomenheid. En net zoals Adam en Eva uit het paradijs verbannen werden nadat zij van de boom van goed en kwaad gegeten hadden, voelen wij ons buiten staan en veroordeeld. Bewust of onbewust zijn wij ervan overtuigd dat er iets aan ons mankeert. We zijn niet langer heel, niet compleet, niet goed zoals we zijn. We schieten tekort, voldoen niet aan de verwachtingen stellen teleur in de ogen van onze ouders, van God maar in feite natuurlijk van onszelf.

Begeerte en afkeer

Als baby leerden we dat de bron van tevredenheid ergens buiten ons te vinden is, namelijk bij de moederborst. En ook in ons latere leven vinden wij de condities om te overleven buiten onszelf. Om die reden zijn wij overtuigd dat ook de voorwaarden voor het herstel van

Eenheid, vrijheid en geluk buiten onszelf te vinden zijn.

Het tweede inzicht van de boeddha luidt echter dat juist het zoeken naar Eenheid en geluk het vinden ervan belemmert. In plaats van stil te staan en terug te keren bij onze oorsprong, raken wij verstrikt in een nimmer eindigende zoektocht naar het 'verloren paradijs'. Een zoektocht die zich afspeelt in de duale werkelijkheid van begeerte en afkeer, bevrediging en verlangen, hoop en vrees. We trachten er weer bij te horen door waardering en erkenning na te jagen en denken die af te kunnen dwingen met materieel bezit, macht, carrière of uiterlijke aantrekkelijkheid.

Natuurlijk heeft ons lichaam voeding en veiligheid nodig. Vanzelfsprekend willen wij een omgeving die ons lief heeft en voor ons zorgt. Maar geen enkele hoeveelheid rijkdom en bezit, persoonlijk succes of uiterlijk schoon kan de knagende onrust, stress, onvrede en onvoldaanheid teniet doen. De echte oorzaak daarvan schuilt niet in de vervulling van deze wensen. Daar is in ons welvarende land vaak al aan voldaan. De dieper liggende oorzaak van stress en onvervuldheid schuilt in die diepste overtuiging dat wij alleen staan tegenover een wereld die wij nodig hebben om te overleven en ons tegelijkertijd bedreigt in ons voortbestaan.

Paradox

De non-duale werkelijkheid doet ons inzien dat wij leven in een paradox. We zijn zowel dit unieke individu en tegelijkertijd de Eénheid van Onbegrensd Bewustzijn. We leven ons leven als individu, waarin wij ons bewust zijn van de schoonheid én de gruwelijkheid van de schepping, waarin wij zowel genieten en huilen vanwege de creativiteit en inventiviteit van het menselijk denken en handelen, waarin wij als de ogen van de schepping zijn die zichzelf hierdoor kan zien.

*“De wereld is een illusie
Alleen Brahman bestaat echt
Brahman is de wereld.”
(Ramana Maharshi)*

3

Wij zijn dit Onbegrensd Bewustzijn, de Mahamudra, het Grote Hart van Mededogen waarbinnen het gehele drama van de schepping zich afspeelt. Van exploderende Supernova's tot de lunch die ik sta klaar te maken, van de Himalayabergketens tot de zandkorrels op het strand, van de hoogst staande idealen tot de diepst verscholen angsten en agressie. Er is in wezen geen verschil. Alles gebeurt in en als uitdrukking van datzelfde Onbegrensd Grote Hart van bewustzijn, die ene Energie. En wij zijn Dat. De moderne fysica komt tot dezelfde conclusie hoewel die een omgekeerde weg bewandelt. Beginnend bij materie, voert die ons mee in de wereld van sub atomaire deeltjes om, tenslotte uit te komen bij dezelfde 'leegte' de niet tastbare wereld van onbegrensd bewustzijn.

Eén

'Niet-twee' is de letterlijke betekenis van non-dualiteit zoals daarnaar verwezen wordt in spirituele tradities zoals Boeddhisme, Hindoeïsme en, in wat meer bedekte termen, het Christendom. Non-dualiteit verwijst naar het inzicht en de ervaring dat alles wat wij waarnemen, voelen, denken en doen, in essentie één bron heeft, voortkomt uit Eenheid; niet tweeheid. Wanneer dit inzicht zich ontwikkelt tot ervaring en diep Weten, leidt dat tot een geheel nieuwe en authentieke zienswijze op de wereld om ons heen en op onze rol daarin. We weten ons ten diepste verbonden met onszelf en anderen, we laten oordelen varen en openen ons hart voor de werkelijkheid zoals die zich van moment tot moment voor onze ogen ontvouwt.

Juist vanwege die transformatie in bewustzijn behoorde non-dualiteit, de ervaring van Eenheid van alles 'wat is' tot voor kort tot esoterische kennis binnen de gevestigde spirituele tradities. Het was een geheime leer die alleen geopenbaard werd na jarenlange voorbereidende training in toewijding, meditatie, recitatie en nederigheid.

Deze wijsheid, die eeuwenlang een verborgen bestaan leidde binnen de dikke muren van kloosters en in kluizenaarsgrotten, ligt nu in elke spirituele boekwinkel op het schap en is via internet altijd direct beschikbaar. Kennelijk is het tijd. Een blik in de krant maakt snel duidelijk dat wij collectief toe zijn aan een fundamenteel nieuwe visie op de wereld, op onszelf en op de relatie daartussen. De beperkingen en levensvernietigende consequenties van het duale wereldbeeld waarbij 'ik' zich geplaatst ziet tegenover een schijnbare 'buitenwereld' zijn niet langer te ontkennen.

We maken momenteel een shift in bewustzijn mee die niet langer slechts voor enkele Lama's of Rishi's is weggelegd maar voor veel grotere groepen mensen. Niet omdat die uitverkoren zijn maar als gevolg van een collectieve toename van bewustzijn. Een bewustzijn dat niet alleen gevoed wordt door de herontdekking van deze antieke bronnen van wijsheid maar ook door nieuwe ontdekkingen op het vlak van kwantum fysica en astronomie.

Non-dualiteit in de praktijk

De zoektocht naar geluk is zo oud als de mensheid en het is het fundament van vele spirituele stromingen. Het patent op geluk beruste dan ook lange tijd bij kloosters, kerken en priester en priesteressen. De methoden om tot Godsbesef te komen, i.e. de non-duale werkelijkheid te realiseren, liepen uiteen van dogmatisch onderricht en discipline tot toewijding, naastenliefde en ascese. De resultaten waren niet bemoedigend. Opvallend veel erkende spirituele meesters hebben hun niveau van realisatie niet dankzij maar ondanks de traditionele mores bereikt waartoe zij behoorden. Een goed voorbeeld is Meister Eckhart die door de kerk met argusogen werd gevolgd en nog net niet veroordeeld werd tot de brandstapel. Kenmerkend voor de oude spirituele weg is dat alle aandacht uitgaat naar eenwording met God en nauwelijks tijd besteed wordt aan onderzoek en werken met de psychologische structuur waarmee ieder mens in zichzelf geconfronteerd wordt. En als die aandacht er al was bestond die voornamelijk uit onderdrukking, zelfkastijding of boetedoening.

Psychologie als wetenschap koos een radicaal andere invalshoek. Niet de relatie tussen mens en God stond centraal maar de relatie tussen de mens en zichzelf. Binnen die visie was niet veel ruimte voor het diep menselijke verlangen naar hereniging met de Eenheid en de zoektocht van de ziel naar God,. Zingeving en betekenis werden maar al te vaak afgedaan als regressieve en neurotische neigingen die slechts erkend werden met het oogmerk om er vanaf te komen. De grootste verdienste van moderne vormen van psychologische begeleiding is wellicht dat het mensen kan bevrijden van disfunctionele gedachten, gevoelens en gedrag. Dat is een zegen en een bron van welbevinden. De grootste beperking van westerse psychologie is het materialistische wereldbeeld waarin ook het 'ik' gezien wordt als gemaakt van materie in de vorm van vurende neuronen in ons brein. En dit ondanks onderzoekresultaten die uitwijzen dat handelingen al op gang komen, beslissingen al genomen zijn en kennis als beschikbaar is voordat het brein ons dat laat weten.

Non-dualiteit is Compassie

De non-duale visie op het leven is te vergelijken met de oceaan. Aan de oppervlakte daarvan tekenen zich golven af, sommige groot, andere klein, sommige blauw, andere grijs en grijs, sommige verheffen zich maar even, andere verrijzen langzaam en nemen de tijd voordat zij terugvallen in de oceaan. Maar hoe de golven er ook uit zien, voor de oceaan maakt het niet uit. Alles is goed, er is geen uitzondering. De oceaan verandert er niet door, geniet van het

schouwspel en weet ondertussen dat alle golven gemaakt zijn van hemzelf, het eeuwig stille en diepe water van de oceaan.

Deze visie, het inzicht dat alles Eén is, 'van hetzelfde' is, *One taste* zoals dat in boeddhistische kringen ook genoemd wordt, is de kern van Non-dualiteit. Non-dualiteit is dansen op het slappe koord van paradoxen. Juist omdat non-dualiteit 'alles' is, is het tegelijkertijd ook niet iets, geen concreet aan te wijzen ding of staat. De vergelijking met liefde dringt zich op. Ook het bestaan van liefde is moeilijk hard te maken maar zonder liefde zou deze wereld snel ten onder gaan. En misschien is die vergelijking ook weer niet zo toevallig getuige de uitspraak van een van de grootste non-duale leraren uit het recente verleden, Sri Nisargadatta Maharaj:

*“Vanuit wijsheid weet ik dat ik niets ben,
Vanuit liefde weet ik dat ik alles ben.
Tussen die twee voltrekt zich mijn leven.”*

Non-dualiteit is inclusief en hoewel het altijd en overal aanwezig is, en er dus strikt genomen geen inspanning vereist is om dit te kunnen ervaren, is er toch een weg af te leggen om dit tot een levende ervaring voor onszelf te maken. De non-duale weg van bewustzijnsontwikkeling maakt daarbij gebruik van zowel de spirituele als de psychologische route en plaatst compassie en onvoorwaardelijke aanwezigheid centraal in de begeleiding. Compassie en aanwezigheid leren ons om geen grenzen te trekken, de verdediging van het zelfbeeld van ego los te laten en ons te openen voor de werkelijkheid zoals die zich van moment tot moment ontvouwt. Het is uiteindelijk de grote compassie, de liefde van het hart die alles insluit, niets buitensluit, zich ontfermt en zonder grenzen is. De beoefening van compassie is daarom de weg naar zelfrealisatie, naar ontwaken uit de droom van een geïsoleerd ik dat ooit geboren is en weer sterft en het in de tussentijd moet doen zonder verbinding, richting of betekenis.

In plaats van de voortdurende inspanning van ons ego om meer, beter, anders of minder te zijn of te worden, voert compassie ons naar de realisatie dat wij om te beginnen al compleet en liefdevol zijn. Vanuit non-duaal perspectief bestaat het werk aan onszelf niet uit bereiken maar uit toelaten, niet uit beschermen maar uit openen voor onze ware aard en dat gaan durven leven. Compassie voert rechtstreeks naar zelfrealisatie, naar het inzicht in je diepste Zelf met als enige voorwaarde dat je bereid bent om het idee van je eigen 'ik' stap voor stap te laten varen. Wanneer wij ontspannen in eenvoudigheid zijn, breekt het licht van de herkenning van de Eenheid van wie wij ten diepste zijn onmiddellijk door. Geluk is dan gegeven, ontspanning een feit en de vraag naar erkenning is overbodig geworden.