

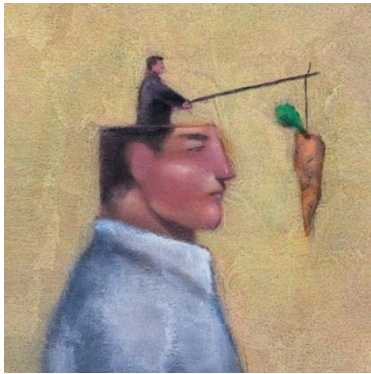
Non-duale Coaching en Therapie

Op het snijvlak van psychologie en spiritualiteit

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 ons diepste zelf. Voorbij al onze ideeën over onszelf, voorbij de grenzen van onze persoonlijkheid, ontdekken we de rust, stevigheid en goedheid van de non-duale werkelijkheid.

Duaal

We zijn gewend om onszelf apart te zien 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 die-en-die, toen en daar geboren, ik ben nu zus of 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 de onvermijdelijk de dood. Als gevolg daarvan ben ik op zoek naar geluk. 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. Daarom ben ik constant op zoek, kan ik niet goed ontspannen, voel ik mij maar zelden echt voldaan en regelmatig eenzaam en geïsoleerd.”*

Vanuit non-duaal bewustzijn herkennen wij dat die tweedeling tussen het schijnbaar aparte ‘ik’ en de zogenaamde buitenwereld op een illusie berust. En niet alleen dat, we zien ook dat die tweedeling de belangrijkste bron is van onrust, eenzaamheid en lijden. Het inzicht dat dualiteit – het denken in de 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 en recenter, mooi verwoord door de wetenschapper Albert Einstein.

*“De mens ervaart zichzelf, zijn gedachten en gevoelens als iets
wat van de rest is afgescheiden,
een soort optisch bedrog van zijn bewustzijn.”*

Ik

Deze ‘persoon’ met zijn verhaal en geschiedenis, verlangens en afkeer, kortom degene die wij denken te zijn, 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 ik geboren was, was er geen 'ik'. Er was alleen bewustzijn, open en ongevormd, zonder afbakening tussen zelf en ander, tussen



'mijzelf' en mijn moeder. Volgens de *Object Relations Theory* die de ontwikkelingsfasen van het kind beschrijft, tekent zich ongeveer vier maanden na onze geboorte een eerste grens af in dit open, ongevormde bewustzijn. Een rudimentaire besef van binnen/buiten, van een eigen lichaam en dat van moeder. Die primaire afbakening legt de basis voor de splitsing tussen 'ik' en de wereld daar omheen. Dat is een noodzakelijke ontwikkeling. Net zoals ons lichaam groeit naar volwassenheid, zo zorgt die afbakening tussen mijzelf en 'de wereld' ervoor dat we kunnen uitgroeien tot een gezond 'ego' dat een noodzakelijke voorwaarde is om te kunnen overleven in de wereld van tijd, plaats en vorm.

De ontwikkeling van ego roept per definitie existentieel lijden op. We bestaan, we leven, en vanaf het moment dat wij dit beseffen, moet dat leven beschermd en veilig gesteld worden en voelen wij ons tegelijkertijd alleen en afgescheiden van de Eenheid waar wij uit voortkomen. Het Bijbelse paradijsverhaal beschrijft die ontwikkeling heel treffend. Ieder mens eet vroeg of laat van de boom van kennis tussen goed en kwaad (dualiteit). Op dat moment verliezen wij onze argeloze blik. We zijn onderscheid gaan maken en hebben daardoor de Eenheid verbroken. We hebben onszelf buiten het paradijs geplaatst hebben en vanaf dat moment verandert ons leven in de strijd om te overleven.

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.

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

TomTom

We raken zo vertrouwd met die tweedelingen van ons duale wereldbeeld dat wij niet langer beseffen dat dit 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 dat maakt het lastig om te zien wat NU de werkelijkheid is. Stonden we er bijvoorbeeld in het verleden alleen voor, dan is de kans groot dat we de hulp die NU wordt aangeboden niet opmerken of niet durven aannemen. De identificatie met het bouwsel van aannames, herinneringen en verwachtingen

belemmert niet alleen het zicht op onze essentie – puur en onbegrensd bewustzijn – maar leidt ertoe dat wij leven in de wereld van TomTom. Wij zijn vergeten dat de plattegronden die dit apparaat ons toont, niets zeggen over de echte wereld noch over degene die ze bekijkt. Door de hechte identificatie met het zelf- en wereldbeeld gemaakt van ons plattegrondbewustzijn raakt het contact met de werkelijkheid van Nu vrijwel geheel buiten beeld. Wij zien en ervaren niet langer de inherente en intieme verbondenheid met de Eenheid van het Onbegrensd Bewustzijn, de Non-duale Grond die zich van moment tot moment openbaart maar die wij slechts zien door de filters van onze interpretaties gebaseerd op het verleden.

Lijden

Het verlies van de ervaring van verbondenheid, van de realisatie van Eenheid, is dé bron van al het menselijk lijden. Als de Boeddha stelt dat het leven lijden is, verwijst Hij hiernaar; het lijden als gevolg van het verlies van herinnering aan onze ware aard. Het is het lijden aan de misvatting dat wij alleen en apart staan, dat wij buitengesloten zijn, verbannen uit het paradijs. Met als onvermijdelijk gevolg dat wij er ten diepste van overtuigd zijn dat er iets aan ons mankeert, dat wij schuldig zijn of dat wij niet compleet zijn. We voelen ons tekort schieten, voldoen niet aan de verwachtingen, stellen teleur in de ogen van God of van onze ouders, maar in feite natuurlijk van onszelf.

In een poging om die ongemakkelijke gevoelens weg te werken gaan wij op zoek. We willen ons weer heel voelen, tevreden en verbonden. We zoeken de vervulling daarvan buiten ons en raken verstrikt in een nimmer eindigende zoektocht naar geluk. Maar geen enkele hoeveelheid rijkdom en bezit, persoonlijk succes of uiterlijk schoon kan de knagende onrust, stress, onvrede en onvoldaanheid teniet doen.

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 zowel de bron als de uitdrukking is van die Eenheid, de ‘niet-tweeheid’. Wanneer dit inzicht zich ontwikkelt tot een doorleefde ervaring, leidt dat naar een geheel nieuwe zienswijze op de wereld om ons heen en op

onze rol daarin. Dan kunnen wij dansen in de paradox van het bewuste ervaren van de Eenheid terwijl wij tegelijkertijd ook vol overtuiging ons schijnbaar aparte leven leiden.

Esoterie

Het inzicht in de Eenheid van alles ‘wat is’ behoorde tot voor kort tot de 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. Tegenwoordig liggen de teksten in elke spirituele boekwinkel op het schap en zijn ze 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 tussen die twee. De beperkingen en feitelijk levensbedreigende consequenties van het duale wereldbeeld waarbij 'ik' zich geplaatst ziet tegenover een schijnbare 'buitenwereld' vallen niet langer te ontkennen.

Paradox

Vanuit de Non-duale visie is het duidelijk dat wij leven in een paradox. We leven het leven van een individu, we zijn ons bewust van de schoonheid én de gruwelijkheid van de schepping en kunnen zowel genieten als huilen om de creativiteit en inventiviteit van het menselijk denken en handelen. Tegelijkertijd zijn wij onbegrensd puur 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 hoogstaande 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 wereld is een illusie
Alleen Brahman bestaat echt
Brahman is de wereld.”
(Sri Ramana Maharshi)*

Psychologie versus spiritualiteit

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 en kerken, priester en priesteressen. De methoden om tot Godsbesef te komen, met andere woorden, 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. 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.

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 natuurlijk 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 het 'ik' als een werkelijk bestaande entiteit gezien wordt en geluk gelijk gesteld wordt aan het voortvarend functioneren daarvan. En dit ondanks het feit dat niemand in staat is geweest om een 'ik' te lokaliseren, noch in ons brein noch ergens anders, en ondanks recente

onderzoekresultaten die uitwijzen dat bijvoorbeeld het besluit tot handelen al genomen is voordat het brein zich daarvan 'bewust' wordt (en daar dan een reden voor bedenkt).

Non-dualiteit is Compassie

De oceaan is een goede metafoor voor de non-duale visie op het leven. Aan de oppervlakte van de oceaan tekenen zich golven af, sommige groot, andere klein,



sommige blauw, andere 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 niets 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 zichzelf, het eeuwig stille en diepe water van de oceaan.

Deze visie, het inzicht dat alles Eén 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-duale Coaching en Therapie

Coaching en therapie op basis van non-dualiteit start vanuit het inzicht dat de persoonlijkheid een constructie is van de mind zonder werkelijke grond. Daarom staat niet de verbetering of verandering van de persoonlijkheid op de voorgrond maar het directe contact met wie wij en de cliënt ten diepste zijn: vrij, open en niet-geconditioneerd bewustzijn. Leven en werken vanuit die essentie leidt tot een geheel nieuw zelf- en wereldbeeld, opent het hart, inspireert tot nieuw gedrag en is de bevrijding van veel onnodig lijden. De begeleiding is gebaseerd op vier uitgangspunten:

1. **Ieder mens is op zoek naar zichzelf.** Vrijwel iedereen kent het gevoel van onvoldaanheid, innerlijke leegte of eenzaamheid. Wij doorzien de pogingen om die leegte teniet te doen door materieel bezit, manipulatie of identificatie als wellicht tijdelijk bevredigend maar in wezen niet vervullend.

2. Ieder mens is een **unieke uitdrukking** van het Ene non-duale bewustzijn.

3. Leven vanuit het **contact** met het non-duale bewustzijn is de duurzame bron van geluk. “Rust in Zijn en doe wat je hart je ingeeft.”

4. **Volledige aanvaarding** van jezelf voert naar de bron. Als wij niet langer in gevecht zijn met ‘wat-is’, ontstaat de innerlijke ruimte om te zien wat vaardig handelen is. Mededogen en Wijsheid krijgen zo een kans.

Het contact met onze essentie en de vaardigheid om daarin te rusten, leiden als vanzelf tot het opbloeien van inherent aanwezige transpersoonlijke kwaliteiten zoals liefde, mededogen, plezier en levenslust. Deze kwaliteiten zijn spontaan aanwezig, zij zijn niet het resultaat van iets anders, en verschijnen net als de kleuren van de regenboog als reflecties van het ene licht van non-duaal bewustzijn.

Uitgangspunten

Gangbare vormen van coaching en therapie richten zich op verbeteringen of veranderingen binnen het speelveld van ego. Omdat ego zelf een constructie is zonder werkelijke grond zijn de resultaten van die benadering relatief oppervlakkig en beperkt. Non-duale coaching en therapie ziet de cliënt niet als de optelsom van zijn/haar verleden maar als in wezen compleet en perfect, precies zoals die is. De begeleiding richt zich vooral op het herstel met de essentie, het non-duale bewustzijn bij de cliënt. Geen of weinig energie gaat uit naar verbetering of verandering van de egostructuur. Alle aandacht en aanwezigheid gaat uit naar de onvoorwaardelijke aanvaarding van datgene wat zich in het bewustzijn van de cliënt aandient. Het is een non-duale wetmatigheid dat alle bewustzijnsinhouden geneigd zijn op te lossen nadat zij erkend zijn. Wanneer pijn, verdriet, boosheid en eenzaamheid aanvaard en doorvoeld worden, lossen ze vanzelf op, zoals golven die vanzelf weer terugzinken in de oceaan.

Werkvormen

Non-duale Coaching en Therapie kent een heel eigen vorm van begeleiding waarbij ‘niet-doen’ het hoofdbestanddeel is. ‘Niet-doen’ is uiteraard wat anders dan niets doen. Het is een subtiele en volledige aanwezigheid bij het proces van transformatie en ontvouwing van bewustzijn, die naast aandacht en compassie, ook vaardigheden verlangt op het gebied van communicatie, meditatie en contemplatie.

De paradox is dat er in wezen niets te doen valt omdat iedere cliënt in wezen al compleet en perfect is maar om tot die realisatie te komen moet er wel degelijk werk verzet worden. Tot de werkvormen van de Non-duale begeleiding behoren: een ‘open’ niet-oordelende houding, de transformerende kracht van ‘puur’ luisteren en spreken, deconstructie van gedachten en gevoelens, het doorzien en loslaten van de bouwstenen van ego, de bevrijdende kracht van niet-doen, zelfonderzoek, schakelen tussen drie niveau van bewustzijn (beperkt, verruimd en non-duaal), stilte, meditatie, ontspanning en werken met Koans.

Non-duale Coaching en Therapie Opleiding

De visie, achtergrond en werkvormen van Non-duale Coaching en Therapie zijn bijeengebracht in een Opleiding voor Non-duale Coaching en Therapie die met regelmaat gehouden wordt. De informatie daarover is te vinden op de website www.artoflife.nu