art of life
– non-dualiteit & zelfinzicht –

Non-duale Coaching en Therapie -
Overgave als ingang naar volledige aanwezigheid.

De strijd die we voeren tegen pijn en lijden is als brandstof voor het ego, bevestigt de illusie van afgescheidenheid, en functioneert daarmee als katalysator voor ditzelfde lijden. De non-duale visie op coaching en therapie nodigt de cliënt uit om niet langer te zoeken naar een antwoord op het lijden, maar het hart te openen voor de eigen pijn. In deze open, niet-oordelende aanwezigheid bij jezelf schuilt de heling.

Lijden
Op blote knieën, de handen uitgestrekt voor zich uit met de palmen naar boven. Het hart dicht bij de grond. Dit was het beeld dat een client van zichzelf beschreef na afloop van een coaching sessie op basis van non-dualiteit.

Ze voelde zich totaal onmachtig ten overstaan van het vele lijden. Niet alleen de voelbare pijn in haar directe omgeving, maar het algehele lijden van de wereld. Al jaren levend als boeddhist is compassie haar niet vreemd, maar ze kon het voor een moment niet meer opbrengen. Het lijden was te veel, te groot, te overweldigend.

Ongemerkt was ze bezig geweest om een antwoord te geven op dat lijden, om daar iets tegenover te stellen. Allereerst door er niet aan bij te dragen, maar ook zeker door het lijden van de ander te willen verzachten. Zonder zich dat bewust te zijn had ze al die jaren op een subtiele manier ‘nee’ gezegd tegen het lijden. Het zou anders moeten zijn dan het is.

In gebruikelijke vormen van coaching of therapie wordt steevast gezocht wordt naar een oplossing voor het probleem waarvan gedacht wordt dat het aan het lijden ten grondslag ligt. Met de beste bedoeling probeert men een uitweg te vinden uit het lijden of dit, al is het maar een klein beetje, te verzachten. Non-duale coaching doet precies het tegenovergestelde. Deze vorm van begeleiding nodigt je uit om niet langer weg te bewegen van de pijn maar je ernaar toe te wenden en werkelijk contact te maken met het lijden zelf. Het lijden waar ieder mens onvermijdelijk mee geconfronteerd wordt, de betreffende cliënt dus ook.

Overgave

De erkenning van haar onmacht: “Ik heb ten diepste niets in te brengen, ik ben totaal onmachtig ten overstaan van het lijden”, en de totale overgave die daarop volgde, toonden haar het beeld van de blote knieën, en de handen uitgestrekt voor zich. In die overgave, in dit ‘niet-doen’, niet langer verwikkeld in strijd met ‘wat is’, kon, tegen haar eigen verwachting in, haar hart zich volledig openen voor ditzelfde lijden.

De erkenning van deze onmacht is niet van het soort dat je tot slachtoffer maakt. Het is eerder een erkenning van dat wat je al je hele leven aanstaart. We dichten onszelf een vorm van almacht toe, controle over hoe het leven zal verlopen. Die macht is echter een fantasie. Niet zomaar een onschuldige kindfantasie, maar één die de illusie van afgescheidenheid in stand houdt. Alleen wanneer ik geloof dat “ik” iets anders ben dan de rest van de wereld kan ik erin blijven geloven dat ik controle kan uitoefenen.

Transformatie

De realisatie dat er überhaupt niet zoiets bestaat als een afgescheiden ik dat zich geplaatst ziet tegenover de wereld, verlost je van de dynamiek van onmacht en volmacht. Wanneer je je niet langer verzet tegen het lijden, maar je je er totaal mee verbindt val je als het ware samen met je Zelf.

In diezelfde beweging van overgave verdwijnt niet alleen de illusie van controle, maar ook de illusie van een afgescheiden ik. Met als gevolg dat het hart zich volledig opent. Het opent zich voor alles, voor het geheel, omdat je je realiseert dat je het geheel bént. Zonder voorkeur, zonder oordeel, zonder support voor of ontkenning van wat is.

Het is de aanvaarding dat het ‘ik’ waarmee we ons zo gemakkelijk associëren ten diepste niets heeft in te brengen dat je hart volledig geopend houdt voor alles wat zich in Gewaarzijn aandient. Dit is de grondhouding van non-duale coaching en therapie, die zich openbaart als een vorm van ‘niet-doen’. Wat uiteraard iets heel anders is dan niets doen.

Niet-doen

De geoefende lezer zal prima weten dat iedere poging om iets aan onszelf (of in dit geval de cliënt) te veranderen of verbeteren slechts leidt tot een nieuwe opdracht die door het ego met twee handen aangegrepen wordt – om iets te doén!

De totale aanvaarding van de situatie zoals die zich aandient in dit moment is geen onderdeel van het repertoire van ego. Dat bestaat ten slotte uit de beweging van grijpen naar dat wat er niet is en wegduwen van dat wat er wel is. Vanuit ego is iets-doen, wat dan ook, dan ook een veel aantrekkelijker alternatief dan niet-doen. De leegte, de stilte die in niet-doen ontstaat bevat geen zuurstof voor het ego-denken.

Totale aanvaarding van dat wat is, is geen actie die je kunt uitvoeren. Ne zomin als ‘niet-doen’ de afwezigheid van actie is. ‘Niet-doen’ is volledige aanwezigheid bij wat is, in het besef dat iedere actie die ego tegenover een situatie wil ondernemen – hoe mooi en aangenaam die er oppervlakkig gezien ook uitziet – een subtiel ‘nee’ is tegen de werkelijkheid van ‘Wat Is’. Overgave is daarom niet een fatalistisch opgeven waarbij de handen moedeloos in de lucht worden geworpen. Het is eerder een diepe realisatie die geen ander antwoord toestaat dan de handen openvouwen in overgave. Niet persé overgave aan iets of iemand, meer een overgave van iets. Of nog beter: de opgave van de narcistische ego-beweging die zich tot doel had gesteld om zichzelf (en de wereld) te redden.

Heling

Als we het aandurven om onze onmacht in het aanzien van diep lijden toe te laten – daar niets tegenover te stellen – openbaart zich het wonder. Juist in dit niet-doen ontspant de angst van ego, ontspant de eindeloze poging om controle te houden. Dan is er ruimte voor het hart en zijn we in

staat om aanwezig te zijn bij het lijden van de cliënt dat bovendien– vanuit het non-duale perspectief - niet langer iets is dat er niet zou moeten zijn.

Het is de non-duale visie, impliciet belichaamd door de non-duale begeleider die de cliënt uitnodigt het hart te openen voor de eigen pijn, het verdriet, het trauma en bij zichzelf aanwezig te zijn. Daarin schuilt de heling; in de open, niet-oordelende aanwezigheid bij jezelf.

Het zeer aangename bijproduct is dat je als coach of therapeut ook in staat bent je hart open te houden tijdens je werk, zowel voor de cliënt als voor je zelf. Daar dient zich een zin aan uit een gedicht van Hafiz:

Just sit there right now
Don't do a thing,
Just rest.

For the separation from God,
Is the hardest work
In this World.

(A Cushion for your Head – Hafiz)

Meike Niemeijer - Gepubliceerd in tijdschrijft Inzicht - September 2023