

DE VOLLEDIGE AANVAARDING VAN 'IK' LUIDT DE BEVRIJDING ERVAN IN

Vaak wordt gezegd dat coaching, training en therapie gebieden zijn die buiten het non-duale inzicht vallen en alleen maar betrekking hebben op verandering of verbetering van het ego. Maar de innerlijke revolutie die het gevolg is van dat inzicht, kan mogelijk wel een praktische vertaling vinden in de vorm van non-duale coaching. "Non-duale coaching is geen stappenplan, maar een ervaringsweg die begint met de onvoorwaardelijke aanvaarding van jezelf."

TEKST ALEXANDER ZÖLLNER

Het doorzien van ego als een constructie van de mind zonder werkelijke grond brengt een fundamentele verschuiving van perspectief teweeg in de manier waarop ik mijzelf zie. De identificatie met de historische persoon verdampt en onbegrensde ruimte blijkt mijn ware aard te zijn, maar dan zonder een 'ik' om zich dat toe te eigenen. Het gevolg is een innerlijke revolutie die alle aspecten van het leven raakt en ook grote gevolgen heeft voor de visie en werkwijze van coaching, training en therapie. Als ego niet bestaat, maar zijn invloed desondanks doet gelden, wat doe je dan?

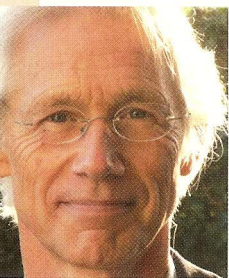
Ik besta niet

'No ego, no problems' is de tekst van het label van het theezakje dat in mijn kopje bungelt. En zo is het. De oplossing van alle problemen is mijn eigen 'oplossing'. Toen ik enige jaren terug onverhoeds dwars door de structuur van mijn ego heen viel en voor enige tijd leek op te lossen in Eenheid, werden mij twee dingen in één ogenblik duidelijk: mijn eigen niet-bestaan en het illusoire karakter van de wereld die ik tot dan toe als solide en substantieel had gezien.

Beide bleken projecties van de mind.

Ik besta niet, althans: het 'ik' wat ik doorgaans als mijzelf herken, bestaat alleen als een gedachteconstructie, een verknoping van aannames, standpunten, herinneringen en verwachtingen. Ik leef in een wereld die in zichzelf zonder betekenis is, een wirwar van elektronen, subatomaire deeltjes en oneindig veel leegte. Mijn brein filtert uit, laat heel veel weg en ordent die onophoudelijke stroom informatie tot een representatie van de werkelijkheid, met daaraan gekoppeld een zelfbeeld, de fictie van een 'ik' dat zich met die interpretaties verbindt. Het doel van die geconstrueerde beelden is ingegeven door de biologisch ingeprente wens van het fysieke lichaam om te overleven. Het is bijvoorbeeld effectief om een tijger of een aanstormende vrachtrein te kunnen herkennen, zodat ik op tijd opzij spring. Dit overlevingsinstinct - want dat is het - zit diep verweven in de biologie van het lichaam, in het 'oude brein'. Alle voelende wezens hebben het. En in de praktijk blijkt dat het zich niet zomaar opzij laat zetten door de realisatie dat 'ik' en de wereld in wezen niet bestaan.

Alexander Zöllner is spiritueel leraar, coach en trainer. Hij verzorgt trainingen en retraites op het gebied van non-dualiteit en ontwikkelde de masterclass voor non-duale coaching. www.artoflife.nu



Als er geen ego is, is er ook geen wereld. De wereld die 'ik' waarneemt is net zo'n constructie van de mind als het 'ik' zelf, opgebouwd uit herinneringen, verwachtingen en aannames. In boeddhistische kringen wordt al eeuwen gediscussieerd over de vraag of er buiten de zintuigen een wereld van materie bestaat. Is alles slechts projectie van de mind of bestaat er daarbuiten nog een objectieve werkelijkheid? Recent onderzoek in de kwantumfysica lijkt te bevestigen dat er geen 'werkelijke wereld' is buiten de mind. Alles wat wij waarnemen is onze eigen mind, die een hele wereld construeert omdat we kijken en aandacht geven. Zonder aandacht geen wereld en geen ik. Een verbluffende ontdekking. Bewustzijn is de creatieve bron die de hele schepping vormgeeft en waarin diezelfde schepping ook weer oplost.

Ik ben Dit

Als zowel 'ik' als het wereldbeeld wegvallen is er alleen ruimte, 'Leegte' of Dharmakaya, zoals boeddhisten die staat van niet-iets zijn aanduiden. Het grootste wonder is dat die absolute Leegte van Niet-Zijn zich manifesteert als vorm, als de wereld van materie, van gedachten en gevoelens. En dat die zich eigenlijk niet eens uitdrukt, want dat

veronderstelt nog een volgtijdelijkheid. Die is er niet. Het grote mysterie is nu juist dat vorm gecondenseerde Leegte is. Het is niets anders dan Leegte, maar dan als vorm, net zoals ijs niets anders dan water is. Er is niet eerst water en daarna ijs. Ijs is water! En dan is er dat moment dat ik mij vanuit die Leegte realiseer dat Ik - dat niet het ego is - zelf tijdloos Bewustzijn ben. Ik herken mijzelf als Dit. Ik ben Dit, voorbij tijd en plaats en zonder enig kenmerk, maar de grond van alles wat (schijnbaar) bestaat.

De realisatie van mijn eigen niet-bestaan bracht enige tijd diepe vreugde en ontspanning teweeg. Het inzicht dat niets anders hoeft, dat alles perfect is zoals het is en problemen gewoon niet bestaan, was een bron van vrede en eenvoudig geluk. Maar het ego is slim en laat zich niet door één moment van inzicht uit het veld slaan. Het directe inzicht in de waarheid over mijzelf werd al snel door het ego gekaapt en tot een herinnering getransformeerd. Op die manier gefixeerd en ingelijst, veranderde direct inzicht in een mooi aandenken dat een plaatsje kreeg in 'de galerij van waardevolle ervaringen' die het ego met zorg beheert om op die manier zijn voortbestaan veilig te stellen. Die deformatie van direct inzicht naar een 'herinnering' had tot gevolg dat ik de inzichten van zelfrealisatie probeerde in te passen in het krappe denkkader van het ego en daar natuurlijk niet in slaagde. Die pogingen leverden alleen maar veel verwarring op en vragen die voortkomen uit de duaal denkende mind: 'Als ik niet besta en de wereld evenmin, wat doe ik hier dan? Wat is dan de zin van het leven en - in relatie tot mijn werk - hoe moet ik dan omgaan met de vragen en 'problemen' van mijn cliënten als die om te beginnen zelf ook niet bestaan, net zomin als hun problemen?' Het duurde enige tijd voordat ik in de gaten kreeg dat ik in de nihilistische val gestapt was van de ontkenning van de wereld en die nu louter als illusie zag. Was ik voorheen overtuigd van mijn eigen bestaan en dat van de wereld, door de realisatie van mijn ware aard - en de direct daaropvolgende kaping van die inzichten door het ego - ontstond een nieuw concept: 'ik' en 'de wereld' bestaan niet, alles is illusie! Maar dat is een nieuw standpunt en daarmee een nieuw onderkomen voor het ego.

Overgave

Ik heb de indruk dat die transitie van momenten van direct inzicht naar een door het ego aangepaste versie daarvan bij veel medereizigers op het spirituele pad ongemerkt en onbedoeld plaatsvindt. 'Ik besta niet' wordt dan bijvoorbeeld ingezet als een excuus om geen actie te hoeven ondernemen of verantwoordelijkheid te nemen. Ik zie hetzelfde bij sommige van mijn cliënten gebeuren. Ondanks openende ervaringen en inzichten in de waarheid van wie zij ten diepste zijn blijft de integratie daarvan in het dagelijks leven uit als gevolg van het feit dat het ego die ervaring 'kaapt', aanpast en inzet voor zijn eigen doeleinden.

Na die eerste kennismaking met de non-duale werkelijkheid volgden er meer en langduriger perioden van zelfreali-

HET GROTE MYSTERIE IS NU JUÏST DAT VORM GECONDENSEERDE LEEGTE IS. HET IS NIETS ANDERS DAN LEEGTE, MAAR DAN ALS VORM, NET ZOALS IJS NIETS ANDERS DAN WATER IS. ER IS NIET EERST WATER EN DAARNA IJS. IJS IS WATER! EN DAN IS ER DAT MOMENT DAT IK MIJ VANUIT DIE LEEGTE REALISEER DAT IK - DAT NIET HET EGO IS - ZELF TIJDLOOS BEWUSTZIEN BEN



© KAREL APPEL, TEKENINGEN UIT HET BLOED STROOMT DOOR VAN BERT VAN SCHIERBEEK, 1954

satie, die tot een omwenteling leidden in de manier waarop ik mijzelf, anderen en de wereld ging ervaren. Alles wat ik over mijzelf dacht, alle aannames en opinies, mijn werk als trainer en therapeut, überhaupt werk, de betekenis van relaties, de zin van de zoektocht naar mijzelf en naar het leven als geheel, waren allemaal gebaseerd op de eerste aanname dat ik als individu bestond. Nu dat niet het geval bleek te zijn, vielen die decorstukken van mijn leven als een kaartenhuis in elkaar. Ontgoocheld, gedesorïenteerd en kwetsbaar bleef ik achter. De standaardreactie van het ego is dan vechten, vluchten of ontkennen. Maar omdat het ego definitief doorzien was, bleef nu slechts één andere optie over: eenvoudig aanwezig blijven te midden van de brokstukken van alles wat ik over mijzelf dacht te weten, en verder niets doen behalve me daarvan bewust te zijn. Ik beoefende een vorm van meditatie, met als belangrijkste kenmerk de onvoorwaardelijke aanvaarding van wat is en het loslaten van elke hoop op verbetering, verandering of resultaat. En juist in de stilte van niet-doen, in de aanvaarding van niet weten, vond ik definitief mijn grond, de onweeglijke waarheid, het stille kennende Gewaarzijn dat Ik ben, en dat zich - onbeholpen - als volgt laat beschrijven: "Ik hoef nergens heen en niets te doen, want Ik ben Het! Ik ben de 'achtergrond', Zijn, de grond, dat wat weet, ziet en ervaart. Het is niet gescheiden van wat het ziet en ervaart, zoals er ook geen scheiding is tussen de spiegel en de beelden die daarin verschijnen. Toch word Ik niet in het minst geraakt door de beelden die in Mij verschijnen. Alle beelden die in Mij verschijnen zijn een uitdrukking van het kennende Bewustzijn dat Ik ben. Als Ik niet langer kijk, verdwijnt het beeld zonder een spoor achter te laten. En dan verdwijnt ook de spiegel en rest alleen Leegte, niet-bestaan. Ik, de Spiegel, laat toe, geef ruimte, volg het spel van de beelden en grijp nooit in, want de enige betekenis van de beelden is hun weerspiegeling van Mij. Ze hebben geen intrinsieke betekenis. Zo creëer Ik in tijdloos Nu, met geen ander doel dan dat. Iedere poging om deze realisatie te bereiken staat dat bereiken in de weg. Ik ben het al - iedereen is het al - dus er valt niets te bereiken, alleen te realiseren."

No ego, no problems

Het inzicht dat alle vormen in de schepping 'Leeg' zijn, zonder substantie en eveneens zonder betekenis anders dan een uitdrukking te zijn van die Leegte, gaf aanleiding tot een fundamenteel andere manier van omgaan met de vragen en problemen van mijn cliënten. Als 'ik' niet bestaat, kunnen zijn 'problemen' geen werkelijkheidswaarde hebben. Met het wegvallen van 'ik' vervallen eveneens verleden en toekomst. En bovenal, de problemen waarmee we worstelen zijn vanuit dit inzicht niet het gevolg van onze geschiedenis, maar van de manier waarop we per moment ons zelf- en wereldbeeld construeren in de lege ruimte van Nu. Vermindering van lijden is dan ook niet het gevolg van het 'oplossen' van problemen, maar van de realisatie van

wie je ten diepste bent: onbegrensd en vrij Bewustzijn. Op basis van deze realisaties is een fundamenteel nieuwe - want niet op verbetering van het ego gerichte - vorm van coaching en therapie ontwikkeld, met als sleutel dat de volledige aanvaarding van 'ik' de bevrijding ervan inluidt. De non-duale visie op coaching en therapie is gebaseerd op de waarheid dat alles een uitdrukking is van de grond, van non-duaal Bewustzijn. Alle gedachten en gevoelens over onszelf, over anderen, alle overtuigingen en angsten van het ego, de gedachtepatronen en het disfunctionele gedrag waar datzelfde ego zo graag van af wil, zijn net zulke uitdrukkingen van Zijn als de sterren aan de hemel, een zonsondergang of een helder inzicht in de reden van het bestaan. Alles maakt deel uit van de tijdloze schepping, alles is vormgegeven Leegte en daarom heilig. Niets hoeft weg of anders, alles is perfect zoals het is omdat het is. Non-duale coaching en begeleiding houden zich niet bezig met verbetering of verandering van het ego. Hoe kun je iets veranderen dat in wezen niet bestaat? We zijn niet onze persoonlijkheid, maar onbegrensd Bewustzijn, en de grote paradox is dat de verwelcoming en het doorzien van alle gedachten en gevoelens van het ego tot de oplossing ervan leiden. Niet door ze te bestrijden of te veranderen, maar door ze te herkennen als uitdrukking van Leegte, noch werkelijk bestaand, noch niet bestaand, zoals een regenboog aan de hemel, waarvan het bestaan evenmin erkend noch ontkend kan worden.

Coaching en therapie als weg naar verlichting

De weg naar verlichting laat zich grofweg in twee benaderingen verdelen: de route die stelt dat je moet veranderen en moet ontwikkelen om verlichting te bereiken en de non-duale scholen die prediken dat er niets te doen valt, geen inspanning vereist is en elke poging om 'er' te komen je verder van huis brengt. Vertaald naar coaching en therapie leidt dat tot de vraag of het onderzoek naar bewustzijnsinhouden - de zelf- en wereldbeelden van het ego - noodzakelijk of behulpzaam is om tot zelfrealisatie te komen of slechts tijdverspilling en een afleidingsmanoeuvre van het ego om zichzelf niet prijs te hoeven geven.

"Je kunt in een oogwenk van A naar Z reizen en zelfrealisatie ervaren. Om dat inzicht te bestendigen moet je echter weer terug naar het begin en het hele alfabet langs." (Adyashanti)

All you resist, persists is een bekende zegswijze uit de psychologie, maar ook volledig van toepassing op de weg van zelfrealisatie. Want hoewel direct inzicht in wie we werkelijk zijn in een oogwenk geopenbaard kan worden, blijkt in de praktijk dat die helderheid in het dagelijks leven lang niet altijd bewaard kan blijven. Direct inzicht slaat een bres in het geloofssysteem van het ego, maar er zijn tijd, aandacht, verdieping en herhaling nodig om het licht blijvend binnen te laten.

→

Non-duale coaching is niet gericht op de verandering of verbetering van het ego, maar op het ontmantelen ervan. In de werkwijze verschuift de focus van de analyse van oorzaken die in het verleden gezocht worden naar onvoorwaardelijk aanwezig zijn met wat zich Nu aandient. Kenmerkend voor deze benadering is dat er geen pogingen ondernomen worden om daar iets aan te veranderen. Het is juist aanvaarding, niet vechten of vluchten, die tot transformatie leidt. 'Niet-doen' - wat iets anders is dan niets doen - is dan ook de basis van het 'werk'.

Het spreekt vanzelf dat zelfrealisatie niet afgedwongen kan worden. Iedere inspanning is immers ingegeven door het ego. Wel kunnen de belangrijkste versluieringen van het zicht op onbegrensd Bewustzijn worden weggenomen door middel van meditatie, contemplatie en zelfonderzoek. Coaching vanuit een non-duaal perspectief richt zich op vier aandachtsvelden die allemaal tot doel hebben om de identificatie met de ego-structuur los te laten en het contact met de grond van Bewustzijn tot een actuele ervaring te maken.

1. De tomeloze dadendrang van het ego kalmeren met behulp van mindfulness en Vipassana-meditatie.
2. Spontane bevrijding van alle denkbeelden en gevoelens door die in hun essentie te herkennen als niets anders dan onbegrensd Bewustzijn. Dit wordt bereikt door onvoorwaardelijke aanvaarding van 'wat is' en de kwaliteit van aandacht die het gevolg is van het beoefenen van 'niet-doen'.
3. De aard van de eigen geest herkennen als 'Leeg' en zonder substantie; een aard die zich openbaart door middel van geleide contemplatie en perioden van zelfonderzoek (inquiry).
4. Begeleiding bij de integratie van momenten van zelfrealisatie in het dagelijks leven. Het Nu als (grondeloze) basis om volop in het leven te staan.

De non-duale werkelijkheid is in wezen niet te begrijpen, maar wel degelijk te ervaren. Non-duale coaching is daarom geen stappenplan, maar een ervaringsweg die begint met de onvoorwaardelijke aanvaarding van jezelf. Dat is onze grootste opgave en tevens belangrijkste bijdrage aan de liefde waar non-duaal Bewustzijn van gemaakt is. In de aanvaarding van jezelf kunnen alle bewustzijnsinhouden waar het ego van gemaakt is zich ontvouwen en oplossen in het veld van non-duaal Bewustzijn dat - in de setting van een coachsessie - vertegenwoordigd wordt door de coach. De open en niet-oordelende aandacht en de beoefening van 'niet-doen' zijn de belangrijkste middelen om de bevroren structuren van het ego te doen smelten en op te laten lossen in de Leegte van non-duaal Bewustzijn. Niets méér is vereist. Alles wat daar niet aan voldoet, schiet tekort om 'thuis' te kunnen komen bij je 'nature of mind', dat wat je ten diepste bent. ←