

Introductie: Wat is non-dualiteit?

Non-dualiteit gaat ervan uit dat de werkelijkheid één en ondeelbaar is. Deze werkelijkheid wordt soms beschreven als het ene universele zijn. En dit Zijn wordt dikwijls met een hoofdletter geschreven om aan te duiden dat het tijdloos en grenzeloos is.

Non-duaal inzicht houdt in dat het niet nodig is om allerlei scheidingslijnen te trekken tussen hoog en laag, tussen hier en daar, tussen jij en ik, tussen verleden en toekomst. Als baby plakken we nog geen etiketten op wat we waarnemen en maken we zulke onderverdelingen nog niet. Alles is gewoon zoals het is. Al dat innerlijke commentaar is dus in feite niet onze originele natuurlijke staat, maar is een gewoonte die achteraf – onder invloed van de maatschappij – is toegevoegd. In non-dualiteit worden we uitgenodigd om opnieuw zonder vooroordeel de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn en niet zoals we *geloven* dat ze zijn.

Al dat benoemen en onderverdelen van dat-wat-is werd aangeleerd tijdens onze opvoeding. Maar in feite is het allemaal conceptueel. Dit onderverdelen en bestempelen kan een zeker nut hebben als we praktische problemen moeten oplossen, maar dikwijls leidt het tot een oordelen en beoordelen van onszelf en anderen op basis van persoonlijke of culturele normen die zeker niet universeel zijn. Non-dualiteit probeert juist de aandacht te richten op het universele, en minder energie te investeren in het persoonlijke, tijdelijke en lokale.

Alle verschijnselen zijn volgens non-dualiteit in feite tijdelijke uitdrukkingen van het ene ondeelbare Zijn. In deze Ruimtelijkheid verschijnen honger, blijdschap, kwaadheid en ook waarnemingen van wind, regen, bomen en auto's. Wat ook wordt waargenomen is het

idee een persoon te zijn. Het ego staat hier voor het concept of het geloof dat we beperkt zijn tot een 'ik', tot een persoon die niet alleen overtuigd is een vrije keuze te hebben maar ook het gevoel heeft de doener te zijn van zijn of haar daden. Volgens non-dualiteit is dit ego geen losstaande, afgescheiden entiteit tussen miljarden andere ego's op deze planeet, maar is het ego niet meer dan een idee dat af en toe verschijnt in het bewustzijn. Met andere woorden, het ego is iets dat waargenomen kan worden!

De identificatie met ons ik is natuurlijk een wijdverbreide overtuiging die al gedurende duizenden jaren door volwassenen aan kinderen wordt doorgegeven. Iedereen vindt het zo vanzelfsprekend dat bijna niemand het bestaan van dit ego in twijfel durft te trekken. Maar baby's worden volledig naakt geboren, zij worden niet geboren met ergens een tatoeage met hun naam. Als kind leren we om te denken in termen van links en rechts, goed en kwaad, verleden en toekomst. En onze ouders hebben ons ook een identiteit aangeprent, een persoon die afgescheiden is van de rest van de wereld. Dit geeft ons een gevoel van macht en controle, maar tegelijk maakt het ons ook zeer kwetsbaar. We zijn aan zo veel invloeden onderworpen die we niet onder controle hebben, er is zo veel dat kan mislopen in een mensenleven. Bovendien investeren we veel tijd en energie in het verdedigen van ons imago, maken we ons bijvoorbeeld regelmatig zorgen over hoe anderen over ons denken. Dit kan allemaal best vermoeiend zijn.

Wanneer we duidelijk hebben gezien dat het ego in feite maar een concept is dat af en toe in ons gewaarzijn verschijnt, ontstaat de mogelijkheid om Dat te zien wat *niet* komt en gaat. Dit laatste is niet een voorwerp dat gezien kan worden, het is geen gevoel dat gevoeld kan worden, het is eerder de Ruimtelijkheid waarin al die gedachten en gevoelens kunnen komen en gaan. Via dit inzicht verliest het ego zijn centrale positie en komt er ruimte vrij voor 'iets' dat *voorbij* de persoon gaat. Een transpersoonlijke Ruimtelijkheid die er al was voor het verschijnen van het ego. Wanneer we dan herkennen dat de Ruimtelijkheid aan 'mijn' kant dezelfde ruimte is als aan 'jouw' kant, dan ontstaat er een herkenning van het ene in alle anderen. Dit is een

ideale voedingsbodem voor onvoorwaardelijke liefde want Het is bij iedereen aanwezig. Deze lichtbron is bij iedereen actief, ook al zit het soms verstopt achter het masker van het ego. Door juist dit ego te ontmaskeren, herontdekken we het ene universele Zijn dat bij iedereen aanwezig is.

Voorwoord

Zijn is de ene en enige constante die nooit verschijnt en nooit verdwijnt. Omdat het niets en alles is, kan het niet worden gewonnen of verloren, gegeven of ontvangen, benaderd of vermeden.

Het zien van deze woorden, het horen van geluiden, waarnemingen in het lichaam, gevoelens, gedachten ... zijn de grondstof van grenzeloze levendigheid. Dat is de essentie van Zijn ... ondefinieerbaar, onkenbaar, voorbij elke beschrijving. En toch doordringt het elk aspect van het bestaan.

Deze heldere en eenvoudige boodschap is een revolutionaire zienswijze waarin alle traditionele opinies en zelfs hedendaagse leerstellingen, die spreken van verandering of verbetering, in elkaar storten.

Tony Parsons, auteur van *Het open geheim*

Green Park

Op een zonnige zondagnamiddag in juli zitten drie oude mannen met een baard te praten op een bank in Green Park in het centrum van Londen. De eerste is een christen en hij draagt een zonnebril met glazen die een beetje blauw getint zijn. De tweede is een moslim en hij heeft een zonnebril met glazen die felgeel getint zijn. De derde is een hindoe en hij draagt een zonnebril met glazen die oranje getint zijn.

Het is volle maan en die namiddag is de maan duidelijk zichtbaar aan de wolkeloze hemel. Maar de drie mannen genieten niet echt van het warme zomerweer, want ze hebben een heftige discussie over de kleur van de maan. De eerste zegt, terwijl hij wijst naar de maan: 'Kijk, de maan is lichtblauw, ik zie het met mijn eigen ogen.' De tweede zegt: 'Maar nee, het is duidelijk een gele maan. Ik ben niet bereid om van mijn standpunt af te wijken.' En de derde is er heilig van overtuigd dat het een oranje maan is. Hij begrijpt niet waarom de anderen dit niet willen toegeven.

Op het moment dat de discussie zo erg oploopt dat ze bijna met elkaar op de vuist gaan, komt er een dame voorbij die hun conflict opmerkt. Zij is een yogalerares die vertrouwd is met de non-duale geschriften uit advaita en zen. Zij heeft ook een bril op, maar haar glazen zijn bijna volledig kleurloos. Ze mengt zich in het gesprek en wijst hen erop dat de maan niet blauw, geel of oranje is maar dat de maan volledig wit is. De drie mannen lachen haar uit en gaan verder met elkaar bestoken.

Maar ze geeft het nog niet op en ze nodigt de drie heren vriendelijk maar met aandrang uit om heel even hun zonnebril af te zetten. Ze zegt hen: 'Luister, jullie moeten mij niet geloven, kijken jullie liever zelf eens.' En ze nodigt hen uit om haar bril eens op te zetten en dan zélf te kijken. Door te kijken door de ongekleurde glazen van haar bril zien ze alle drie een witte maan, en valt de discussie als een wonder volledig stil. Nu beseffen de mannen dat ze het eindelijk wel met elkaar eens zijn. Het wordt nu even heel stil. Op dit magische moment komen de drie mannen plotseling tot een totaal non-duaal inzicht.

Inleiding

In de dialogen in de komende hoofdstukken wordt de centrale positie van het ego steeds bevraagd/ter discussie gesteld. In dit boek staat de term 'ego' voor de persoon met wie we ons van jongs af aan hebben leren identificeren. Het ego geeft ons een gevoel van identiteit, we kennen het verschil tussen ik en de anderen, tussen verleden en toekomst, tussen wat mag en wat niet mag. In die zin is het concept ego wel degelijk nuttig. Het ego kan ook een bron zijn van plezier, nieuwsgierigheid, hulpvaardigheid, creativiteit, humor, kunstzinnigheid, sociale bewogenheid en ondernemingszin. Maar vaak wordt het ego een beetje overmoedig, en is het vooral met zichzelf bezig. Het gaat dan meer doen dan alleen maar wat praktische zaken regelen. Het wordt dan een commandant in plaats van een trouwe dienaar. Het ego wil zichzelf bijvoorbeeld bewijzen door zeer belangrijk of succesvol te zijn, of door juist de rol te spelen van mislukkeling of slachtoffer. Het heeft de gewoonte om steeds commentaar te geven op alles en iedereen. Op die manier blijft het ego een centrale positie behouden. Die stemmen in ons hoofd eisen soms alle aandacht op. Onze meningen over onze leefwereld en al die etiketten die we plakken op de mensen om ons heen, worden dan belangrijker dan de directe, ongekleurde waarneming.

Al deze gesprekken in ons hoofd zijn als een groep papegaaien die steeds met elkaar aan het praten is. En dikwijls vertellen ze steeds opnieuw dezelfde verhaaltjes. Veel mensen worden zich pas bewust van deze stemmen in hun hoofd via mindfulness, yoga of meditatie. Of ze worden zich er bewust van tijdens een moment van stilte in de natuur, wanneer er geen afleiding is van televisie of smartphone. Deze

bewustwording is op zich al een belangrijk inzicht. Blijkbaar is het niet zo gemakkelijk om zuiver waar te nemen, om ons niet te laten afleiden door al deze verhalen van het ego. En het duurt dikwijls een tijd voor we deze terugkerende gedachtepatronen kunnen zien als wolken die voorbijdrijven. Maar meestal worden we in het dagelijks leven opnieuw door al deze verhaaltjes meegesleept. Het is alsof we naar een film kijken in de bioscoop en we meer aandacht hebben voor de woorden van de voice-over – de commentator die uitleg geeft bij het verhaal van de hoofdrolspeler – dan voor de beelden zelf. Op die manier gaan heel veel dingen in de film aan ons voorbij. Het is niet verwonderlijk dat we het gevoel krijgen dat alles sneller en sneller lijkt te gaan. Of dat we vinden dat we geleefd worden in plaats van ten volle te leven.

Soms zijn deze stemmen in ons hoofd gewoon niet meer te stoppen, bijvoorbeeld wanneer we om drie uur 's nachts wakker liggen en beginnen te piekeren. Sommige papegaaien genieten ervan om over alles en iedereen te klagen. Ze strooien ook graag zout in de wond. Soms ontstaan uit het niets de meest onwaarschijnlijke doemscenario's. We liggen veilig in ons bed maar stellen ons voor dat het vliegtuig dat ons komende zomer naar onze vakantiebestemming zal brengen, in een storm terechtkomt en crasht. Ook overdag verschijnen deze stemmen ongevraagd op het toneel. Al deze sombere verhalen die we onszelf lijken te vertellen, maken het leven er niet fijner op. Dikwijls zijn ze zo sterk dat ze gevoelens met zich meebrengen die ook nog eens ons gedrag diep beïnvloeden. Het ego wordt dan als een parasiet die ons leven – en het leven van onze medemensen – vertroebelt en verziekt. Soms speelt het ego het omgekeerde spel. De kapitein kan soms een beetje te zelfverzekerd zijn. We zijn trots op wat we net bereikt hebben – we hebben net een bronzen medaille gewonnen – en willen nog meer succes bereiken in de toekomst. Nu willen we de zilveren medaille, en daarna de gouden medaille. En de drang naar meer bezit, macht en aanzien is soms zo groot dat we bereid zijn om dit doel te bereiken ten koste van onze eigen gezondheid en ten koste van het welzijn van de mensen om ons heen. Ook

dit gedrag kunnen we soms bij onszelf of de mensen om ons heen herkennen. Afhankelijk van hoe het ego zich opstelt kan de inwendige commentator zich dus zowel uiten op een depressieve en sombere manier als op een ambitieuze en megalomane manier. Of het ego nu witte wolken achterna loopt of vlucht voor donkere wolken, in beide gevallen is er sprake van een ik dat ontevreden is met dat wat er hier en nu verschijnt. Dat is een van de basiskenmerken van het ego. De kapitein in ons hoofd is blijkbaar nooit tevreden.

Ook op religieus vlak kan er een zogenaamd 'spiritueel ego' ontstaan, dat dan vooral gestuurd wordt door de regels of verwachtingen van een bepaalde religieuze of spirituele organisatie. Sommige spirituele zoekers slepen zo'n extra ballast met zich mee. Nu moeten ze niet alleen rekening houden met de regels van de maatschappij maar bovendien ook nog eens met de regels van de spirituele groep waartoe ze behoren. Bijna elke religieuze traditie heeft immers een aantal extra regels, codes en verwachtingspatronen toegevoegd bovenop de gebruikelijke regels van de maatschappij. Soms hebben deze regels een zeker nut op zowel individueel als op sociaal niveau. Religie kan mensen dichter bij elkaar brengen, maar het kan mensen evenzeer uit elkaar drijven. In sommige extreme gevallen gaan religieuze dogma's in tegen de regels van de maatschappij of zelfs tegen de universele rechten van de mens. Al deze bijkomende gedragsregels van een georganiseerde religie leiden meestal tot een extra laag van commentaar, conflicten en oordelen. En ze leiden trouwens niet alleen tot conflicten op individueel niveau, maar ook op grote schaal.

In dit boek wordt het ego – en zeker het spirituele ego – op een meedogenloze manier ontmaskerd. Sommige antwoorden in de gesprekken komen op het eerste gezicht nogal hard of koud over. Vooral mensen die zich sterk met hun spirituele zelfbeeld hebben geïdentificeerd, of die sterk hechten aan hun godsdienst, zullen bij het lezen van bepaalde dialogen een bepaalde weerstand voelen. In feite is deze weerstand juist interessant, want die vertelt de lezer exact op welke manier het ego zichzelf wil bevestigen. Het ego zal immers

alles doen om te overleven. De papegaaien – de stemmen in ons hoofd – zullen met sluwe tegenargumenten komen, zodat ze toch maar niet ontmaskerd worden. Het ego zal zich vastklampen aan filosofische, wetenschappelijke of religieuze ‘waarheden’. Of het zal de boodschapper zelf proberen te bekritisieren om op die manier ook de boodschap niet te hoeven onderzoeken. Maar de antwoorden zijn niet bedoeld om op iemand neer te kijken of om een bepaalde godsdienst belachelijk te maken, maar juist om de vraagsteller uit te nodigen om te kijken naar dat wat universeel is. Bij dit onderzoek wordt er geen enkele vorm van geloof of verbeelding gevraagd, integendeel.

Lezers die niet meteen in de verdediging gaan, kunnen bemerken dat er in deze dialogen subtiel verwezen wordt naar ‘iets’ dat veel ruimer is dan ons lichaam en onze persoon. De essentie van deze gesprekken is uiteindelijk niet waarin we verschillen van mening, spirituele ervaring of techniek. Het gaat juist om het *gemeenschappelijke* veld dat in alle mensen (schijnbaar) verborgen zit. Wij gaan voorbij de persoon om het universele te ‘ont-dekken’. Het gaat dus niet om een persoonlijk maar om een transpersoonlijk inzicht. De lezer wordt uitgenodigd om ‘voorbij’ (trans) de persoon te kijken en te herkennen dat wij als menselijke wezens niet alleen een menselijk maar ook een wezenlijk ‘aspect’ hebben. Dit wezenlijke wordt aangeduid met heel neutrale termen zoals ‘Zijn’, ‘Ruimtelijkheid’ of ‘Aanwezigheid’. We gebruiken bewust een hoofdletter om aan te duiden dat het niet om een bepaald object of een individuele ervaring gaat, maar om ‘iets’ dat universeel en ondeelbaar is.

Wanneer we beseffen dat we in de eerste plaats deze Ruimtelijkheid *zijn*, wordt ons masker geleidelijk aan transparanter. Het ego speelt dan niet meer de vertrouwde centrale rol, tenzij in heel praktische situaties. Daardoor staat het ego minder onder druk en verloopt ons leven automatisch op een meer natuurlijke manier. We hoeven ons bijvoorbeeld minder te bewijzen aan onszelf of aan de anderen. Wij hebben minder de neiging om onszelf te vergelijken met de anderen. We zijn immers meer geïnteresseerd in de gelijkenissen tussen men-

sen dan in de verschillen. Ook ons spirituele ego wordt minder belangrijk. Al die dogma's van onze religieuze organisatie verliezen hun impact. We gaan echter niet in de tegenaanval, door bijvoorbeeld al die ceremonies en heilige teksten te gaan ridiculiseren. Dat zou opnieuw een reactie van het ego zijn. De neiging om kritiek te geven op de ander neemt immers ook af. Hierdoor ervaren we automatisch meer innerlijke rust en worden we minder gestuurd door onze oude conditioneringen. De glazen van onze bril worden transparanter.

Tijdens het lezen van de dialogen in dit boek wordt het misschien duidelijk dat de grenzen tussen verschillende godsdiensten en tussen verschillende politieke partijen voornamelijk concepten zijn die werden aangeleerd tijdens onze opvoeding. We beseffen nu dat al deze religies en politieke partijen eigenlijk meer segregatie dan integratie met zich meebrengen. Dit inzicht ontmaskert ook de scheiding tussen spiritueel en profaan, tussen verleden en toekomst, tussen subject en object. We zien meer en meer het evenwicht in het schijnbare onevenwicht. We herkennen gemakkelijker het tijdloze in het tijdelijke. We beseffen meer en meer dat er geen pieken kunnen zijn zonder dalen. We zien dat we allemaal bladeren zijn van dezelfde boom.

Wanneer we meer vertrouwd raken met dit inzicht, en dit laten doordringen in ons dagelijks leven, wordt het leven automatisch eenvoudiger. We ontdekken dat we meer en meer in staat zijn om gewoon aanwezig te zijn – zonder de behoefte aan extra prikkels of zonder gebukt te gaan onder al die oude programma's. Gewoon 'zijn' zonder bijkomend commentaar is voor sommigen het mooiste wat er te 'ont-dekken' valt, maar wordt door de meesten onder ons over het hoofd gezien omdat het voor het ego zo gewoon en banaal lijkt. Maar het licht is al de hele tijd aan het schijnen. Er wordt niets toegevoegd, we verliezen alleen maar wat onnodige ballast. Hierdoor verschijnt automatisch een diepe tevredenheid. Een spontane lichtheid en openheid. Dit zijn geschenken die we er gratis bij krijgen. Er is minder identificatie met het ego en daardoor automatisch minder

ruimte voor wrok, jaloezie, haat en schuldgevoel. En omdat we inzien dat dit ene Zijn niemand uitsluit, is er ook meer ruimte voor mededogen voor onze medemens. Het inzicht was misschien eerst vooral een mentaal begrip maar daarna breidt het zich uit op andere niveaus. Sommigen ontdekken dat dit Zijn – deze Ruimtelijkheid – de bron is van een stille liefde. Deze liefde beperkt zich niet tot een interactie van persoon tot persoon, en is niet afhankelijk van het gedrag van de ander. Dit is geen romantische liefde die vandaag de hemel belooft en als het op een scheiding uitdraait in een hel verandert. Deze stille liefde is moeilijk te omschrijven, ook omdat het woord ‘liefde’ al op zo veel andere manieren gebruikt wordt. Deze onvoorwaardelijke liefde verschilt ook van de liefde die een ouder voor zijn kind voelt. Het is een openheid die niets of niemand uitsluit. Als je met dit non-duale ‘zien’ wandelt door de straten van Antwerpen of Amsterdam, zie je overal boeddha’s in jeans. Alle golven zijn immers gemaakt van hetzelfde water, ook al zijn ze uniek in hun individuele expressie. We herkennen nu het ene in het diverse. We herkennen de oceaan in iedere golf.