

Zijn en ik

Over non-dualiteit en de relatie met jezelf

De vraag naar de aard van onszelf en van de wereld is zo oud als er mensen zijn om die vraag te stellen. Daarmee tekent zich meteen een opvallend verschijnsel af. Taal, het vermogen om bewustzijn te verdichten tot symbolen stelt ons in staat om vragen te stellen. En het stellen van een vraag is alleen mogelijk als we (schijnbaar) afstand nemen tot het onderwerp van onze vraag. Water kan zichzelf nimmer afvragen wat water is en elke poging om dat toch te doen verwatert direct weer tot vormloos water. Kennelijk is ons bewustzijn in staat om zichzelf schijnbaar te splitsen in de vraagsteller – het subject – en het onderwerp van de vraag, het object. Waarbij het object ervaren wordt via de zintuigen en het denken dat de informatie conceptualiseert tot een gedachte. We sluiten ons dan ook aan bij de boeddhistische zienswijze waar ook het denken tot een zintuig gerekend wordt.

Dat laatste is van cruciaal belang. We hoeven niet te denken, er is geen noodzaak om te conceptualiseren net zomin als er een noodzaak is om te horen of te proeven. Soms wel en soms is het niet aan de orde afhankelijk van de situatie waarin we ons bevinden. De zintuigen en het schakelmechanisme dat bepaalt of wij wel of niet luisteren, voelen, zien, etc. wordt aangedreven door de biologie van ons lichaam dat geprogrammeerd is om voort te blijven bestaan en niet uit elkaar te vallen. Het denken als zesde zintuig heeft bij ons echter de overhand genomen, vertrouwt het directe en spontane reactievermogen van die overlevingsimpuls niet meer en in plaats van zijn functie als bijrijder en gids in de bus van het lichaam die ons rondrijdt in het leven heeft die zich de positie van chauffeur toegeëigend. Met andere woorden, zoals we hier zitten zijn we gekaapt door het denken dat geen andere zienswijze kent dat de duale, opgedeeld tussen binnen en buiten, tussen veilig en onveilig en tussen 'ik' hier en dat 'daar'. De multidimensionale werkelijkheid is nu geobjectiveerd en gedeformeerd tot een tweedimensionale 'flatland' versie daarvan die bestaat uit louter tegendelen. De overige vijf zintuigen zijn door die kaping eveneens ondergeschikt gemaakt zodat we niet langer horen maar alleen nog luisteren, niet langer zien maar slechts kijken en niet meer voelen doch druk zijn met afweren of aanhalen steeds volgens de overlevingsoriëntatie van het denken.

Denken

Dit is geen pleidooi om te stoppen met denken. Integendeel. Denken stelt ons inderdaad in staat om veilig door het leven te gaan, heeft ons fysieke bestaan kwalitatief in hoge mate verbeterd en ondersteund en is een middel om met elkaar over de schoonheid van 'Dat wat is' te communiceren.

We vergeten echter, zeker in deze tijd, dat de conceptualisering van de waarnemingen niet meer zijn dan dat. 'Denkbeelden' als poging om weer te geven wat feitelijk ervaren wordt. Geen van onze denkbeelden vertellen iets over de aard van hetgeen ze vertegenwoordigen net zomin als de TomTom kaartjes iets zeggen over de ervaringen die we opdoen tijdens een wandeling door het landschap waarnaar ze verwijzen.

AwakeningNu

Non-dualiteit e Zelfrealisatie

Als we door het landschap lopen en de zintuigen openen zonder voorkeur of afkeer, zonder conceptualisering of oordeel, merken we twee dingen tegelijkertijd op. 1. Het voelt alsof we meer in contact zijn met de wereld om ons heen. De rigide scheiding tussen waarnemer en dat wat wordt waargenomen vervloeit in meer of mindere mate. 2. De ervaring van onszelf als 'ik' met zijn of haar verleden, toekomstdromen, verachtingen en bezorgdheden vervaagt eveneens in meer of mindere mate. Zowel de wereld 'daarbuiten' als de wereld hierbinnen verliezen hun aanname van soliditeit. We ontdekken dat denkbeelden, geluiden, dingen die we zien, proeven, ruiken of horen geen objecten zijn maar eerder voorbijgaande impressies, tijdelijke vormen die komen en gaan. In plaats van een solide, duidelijk omliggende 'werkelijkheid' ontdekken we dat diezelfde werkelijkheid een stromende kwaliteit heeft, een letterlijk eindeloze stroom van manifestaties die opkomen en verdwijnen in... In wat eigenlijk?

Op dit punt doen de spirituele tradities hun intrede. Hoe wonderlijk de uiterlijke vormen daarvan er soms ook uitzien, in essentie richten ze zich zonder uitzondering op deze vraag: Wat is het waar alles uit voortkomt, waar ik uit voorkom en waar ik kennelijk ook weer naar terug ga? En als dit dan de cirkelgang is van leven en dood, wat is daar de zin dan van?

Gekaapt door het rationele denken, de neiging om de geconceptualiseerde wereld van denkbeelden voor de werkelijkheid aan te zien zijn wetenschappers al enkele eeuwen bezig om een antwoord te formuleren op deze vragen. Omdat de kennis die daaruit voortspruit niet iets anders kan zijn dan meer concepten, volgens het principe van Korsibsky dat bovenop iedere gedachte een nieuwe geplaatst kan worden tot in het oneindige, leidt deze weg uiteindelijk tot extreme abstracties, hele universa van mathematische vergelijkingen en hoogst speculatieve theorieën die geen andere bestaansgrond hebben dan het geloof dat daar in wetenschappelijke kring aan gehecht wordt. Het grootste en meest in het oog springende probleem met deze werkwijze is het uitgangspunt dat alleen dat wat gemeten kan worden, geobjectiveerd kan worden, werkelijkheidswaarde bezit. Alles wat daaraan niet voldoet wordt als subjectief en dus niet verifieerbaar afgedaan. Waarbij diezelfde wetenschap consequent over het hoofd ziet dat zowel de mathematische vergelijkingen als de experimenten die men uitvoert om de geldigheid daarvan te bewijzen onderdeel uitmaken van dezelfde aanname van een solide 'buitenwereld' die los staat van de observator.

Uiteraard dringen recente ontdekkingen in het veld van de kwantumfysica tot de conclusie dat niet materie maar (bewustzijns)energie de basis is van zowel de wereld als onszelf maar die inzichten zijn nog lang geen mainstream.

Zowel Westerse mystici als Oosterse wijzen, beide standaard behorende tot de esoterische stromingen binnen de gevestigde spirituele tradities, wijzen al eeuwenlang op deze waarheid. Niet materie is de basis van 'DIT' maar bewustzijn, waarin schijnbaar zoiets als materie verschijnt.

Het hindoeïstische Advaita-Vedanta en het boeddhistische Dzogchen zijn de belangrijkste vertolkers van deze realisatie met verstrekkende gevolgen voor zowel kennis van onszelf als van de wereld die wij om ons heen denken waar te nemen.

Boeddhisme/Dzogchen

Centraal staat hier de leer van 'Leegte' die berust op twee pijlers.

1. Onderlinge afhankelijkheid

Aangestuurd door het denken zien we een wereld die samengesteld lijkt uit losse onderdelen zoals een boom, een tuinstoel, de lucht, het geluid van een m motormaaier. Oplettende observatie leidt al snel tot het inzicht dat niets van wat wij waarnemen op zichzelf kan bestaan. Een theekop kan niet bestaan zonder de klei waarvan die gemaakt is, zonder de hitte van de oven waarin de klei gebakken is, zonder de vorm die het mogelijk maakt om er thee in te schenken, zonder de zwaartekracht, het water, etc.

Uiteraard geldt dit gegeven ook voor onszelf. Niet van wat wij als onszelf beschouwen kan op zichzelf bestaan. We zijn altijd en volledig afhankelijk voor ons bestaan van al het andere in dit universum en daarbuiten. Zo bezien kan er niet zoiets bestaan als 'mijn lichaam', of mijn leven. Wat ik mijn lichaam of mijn leven noem is een samenkomen van onnoemelijk veel factoren die geleid hebben tot deze vorm op dit moment in de tijd en op deze plaats. Je mag dus met recht zeggen dat je een godswonder bent zoals dit verhaal hier zo zit te lezen.

2. Afwezigheid van eigenheid

Het tweede inzicht snijdt nog iets dieper door. Dit betreft de realisatie dat niets van wat lijkt te bestaan een 'eigen' essentie bezit. De boom waarvan we zojuist ontdekten dat die niet zonder regenwater, het licht van de zon, de grond om in te wortelen kan bestaan, blijkt ook nog eens zonder essentie te zijn. Want waar is het 'boom-zijn' van de boom? Zit die in de takken, de bladeren, de stam? Als we de takken eraf knippen, is er dan nog sprake van een boom? Waar is de essentie – het auto-zijn – van mijn auto te vinden? Als ik de wielen eraf haal, de motor eruit is er dan nog een auto? Het is al snel duidelijk dat er niet zoiets bestaat als boom of auto en daarmee evenmin zoiets als 'mijzelf'. Alles wat ik over mijzelf denk als dat wat ik ben, blijkt op een idee, een concept te berusten, een denkbeeld dat zich ooit gevormd heeft, handig in het dagelijks verkeer zoals mijn auto dat is maar niet meer dan dat.

Met andere woorden, ik besta in wezen niet, althans niet zoals ik dacht te bestaan als die persoon met zijn geschiedenis, wensen en angsten; 'ik' ben nergens te vinden.

Vanwege die ontkenningen van zowel eigen bestaan der dingen als het bestaan van essentie is met name Dzogchen beticht van nihilisme en van een pessimistische visie op de werkelijkheid. Het hindoeïstische Advaita-Vedanta hangt een iets andere visie aan namelijk het bestaan van Atman, als een eerste en schijnbare vorm van Brahman, het ongevormde non-duale Gewaarzijn als een eerste rimpeling op het roerloze water van de oceaan. Ik noem Atman het bewustzijn van de ziel, met haar eerste besef van bestaan tot uitdrukking komend in 'Ik Ben'.

Door de identificatie met het lichaam, de zintuigen inclusief het denken ontstaat bovenop Atman wat in deze traditie Jiva genoemd wordt. In de terminologie van AwakeningNu is dat het eerste zelfbeeld plus aanname als uitdrukking van karmische patronen in interactie tot de omstandigheden in dit leven. Jive is onbewust van zijn oorsprong, zoekt verlichting en geluk buiten zichzelf en komt niet op het idee om zich om te draaien voornamelijk vanwege angst om dan op te houden te bestaan.

In de Westerse mystiek vinden we bij Meister Eckhart diezelfde visie en ervaring terug namelijk dat we ons moet toewenden naar de ziel. De ziel verleent toegang tot de realisatie dat God zich

AwakeningNu

Non-dualiteit e Zelfrealisatie

allereest manifesteert als de ziel (Atman) en zichzelf vervolgens vergeet op het niveau van de denkende en handelende geest.

De zienswijze op deze gang van zaken – God creëert de wereld / ik en verliest Zichzelf vervolgens daarin, vergeet dat Hij de schepper is en identificeert zich met Zijn schepping – zien wij ook in diverse ontstaansmythes van uiteenlopende natuurvolen zoals Bernardo Kastrup in zijn boek ‘More than allegory’ aantoont.

Het idee dat wij in een droom leven, een mentale projectie, krijgt tegelijkertijd ook voet aan de grond in de kwantumfysica. De wereld die wij voor echt en solide aanzien blijkt in werkelijkheid de neerslag van een oneindig aantal mogelijkheden, niet gemaakt van materie maar van bewustzijn. Tegen die achtergrond krijgt het idee dat het beëindigen van lijden nimmer bereikt kan worden door voort te modderen in de droom die wij ons leven noemen maar door wakker te worden. Te ontwaken en ons te realiseren dat wij aan het dromen waren. En wie was het uiteindelijk die de droom droomde? Niet het ego, maar DAT wat daaraan vooraf gaat.

Lijden is het gevolg van in slaap zijn, en de identificatie met de beelden die in de droom verschijnen. Zoals Rupert Spira niet ophoudt om uit te leggen dat onze situatie is zoals de acteur John die zich dermate met zijn rol van King Lear vereenzelvigd dat hij 's avonds thuis op de bank nog steeds denkt King Lear te zijn. Pas als zijn vrouw hem met zijn echte naam John aanspreekt en hem daarmee uit de droom helpt realiseert hij zich weer wie hij in werkelijkheid is.

Bewustzijnsontwikkeling is daarom niet om attributen of hoedanigheden toe te voegen aan de droom van ons dagelijks leven maar om daaruit te ontwaken.

De directe weg, vertegenwoordigd door Advaita-Vedanta en Dzogchen en mensen zoals Nisargadatta en Ramana, wekt bij velen ten onrechte de indruk dat ontwaken een kwestie is van een knop omdraaien, van een eenmalige, plotselinge en blijvende shift in bewustzijn waarmee we ontwaken. De praktijk wijst echter anders uit. Ook Nisargadatta onderging een langdurige en intensieve training en binnen Advaita en Dzogchen kringen is het altijd gebruikelijk geweest dat adepten eerst langdurige training ondergingen alvorens zij ingewijd werden in de ‘geheime’ leer van non-dualiteit. Men deed dat niet uit een zucht naar geheimzinnigheid maar omdat de inzichten dermate ontregelend waren dat geleidelijkheid en gewenning en support onontbeerlijk geacht werden om de kennis vruchtbaar te kunnen integreren.

Het is evident dat AwakeningNu eenzelfde route voorstaat van geleidelijke introductie in de essentie van de non-duale visie waarbij zoveel mogelijk gelijke tred gehouden wordt met de draagkracht en bereidwilligheid van het individu.

De ontwikkeling bestaat daarom ook niet uit de ontkenning van ego of pogingen om daar korte metten mee te maken. Hoewel alles wat ego bedenkt en voelt in essentie onwaar is, kan het inzicht in de ‘leegte’ van al die concepten pas erkend en aanvaard worden nadat ze er eerst helemaal mochten zijn. Aanvaarding en mededogen zijn daarom de basis ingrediënten van de non-duale weg van bewustzijnsontwikkeling. We balanceren hier op het slappe koord van enerzijds alle aandacht geven aan die inhouden van bewustzijn zodat ze zich erkend weten en anderzijds en tegelijkertijd ze herkennen en doorzien als gemaakt van droomstof, niet werkelijk bestaand.

De enige manier op deze spagaat vol te houden bestaat uit het vestigen in het ruimere bewustzijn van de ziel. Vanuit de liefde, wijsheid en mededogen en humor die daaraan eigen zijn

AwakeningNu

Non-dualiteit e Zelfrealisatie

is het mogelijk om tegelijkertijd open te zijn naar ons lijden als daar doorheen te zien en te herkennen als tijdelijke vormen in Gewaarzijn zoals zeepbellen die vroeg of laat uiteenspatten.

De afstemming op het bewustzijn van de ziel heeft tegelijkertijd tot gevolg dat we ontdekken niet de wereld van gedachten en gevoelens te zijn waar we ons doorgaans mee identificeren. We ontdekken dat we zijn wat daaraan voorafgaat, het stille, eenvoudige en onbeweeglijke 'Ik Ben', de eerste realisatie van bewust zijn.

Dit besef van 'Ik Ben' blijkt vervolgens de toegangspoort te zijn naar DAT waar dit besef van bestaan op gegrondvest is. Dit is God, datgene waar wij niet over kunnen denken, en dat aan de basis ligt van alles wat is. En hoewel we er geen gedachten over kunnen vormen zijn we wel degelijk in staat om dit Godsbewustzijn of de aanwezigheid van God te ervaren. Als we doordrongen zijn van het feit dat God de basis is, de schepper en dat schepping plaatsvindt vanuit Zichzelf, dan kan het niet anders dan dat alles wat wij zien, voelen, ervaren, inclusief wijzelf gemaakt is en in feite hetzelfde is als God. Er is alleen Een. De rest is arrogantie van ego.

Die waarheid tot de basis van ons leven maakt betekent een revolutie in het denken en doen. Er is geen grond meer om ons eenzaam of afgescheiden te voelen. We zijn altijd een volstrekt perfecte uitdrukking van Godsbewustzijn precies zoals we zijn. Ons enige probleem is dat we dat vergeten zijn en het niet durven geloven.

Bewustzijnsontwikkeling bestaat daarom niet uit het vermeerderen of verminderen van onderdelen van ego maar uit het steeds weer terugkeren en ons vestigen in het bewustzijn van de ziel en daarmee in het bewustzijn van God. De integratie van dit bewustzijn leidt ertoe dat we Godsbewustzijn belichamen, God incarneert in de stof. En daarmee is de cirkelgang van de schepping rond want dan blijken vorm en leegte inderdaad identiek te zijn.

Alexander Zöllner