

Non-duale Therapie

Fokke Sloatstra

De spirituele tradities uit het Oosten geven veel inzicht en methodieken over het existentiële lijden. Het dieptepsychologisch onderzoek uit het Westen geeft dat ten opzichte van ons psychisch lijden. We ontkomen er niet aan om beide vormen van lijden aan te pakken.



[Fokke SLOOTSTRA (1958) HEEFT IN DROU-
WENERVEEN (DR.) EEN EIGEN CENTRUM
VOOR THERAPIE, TRAININGEN EN ZELFREALI-
SATIE. SINDS EEN AANTAL DOORBRAAKERVA-
RINGEN IS ER IN ZIJN WERK MET MENSEN
GEEN ONDERSCHEID MEER TUSSEN THERAPIE
EN SPIRITUALITEIT. VAN HIERUIT ONTWIKKEL-
DE HIJ EEN NIEUWE THERAPIEVORM, WAAR-
VAN JE IN DIT ARTIKEL KENNIS KUNT NEMEN.
ADRES: INFO@NONDUALETHERAPIE.NL]

De Realiteit is niet dualistisch, is niet twee, is niet gescheiden in een subject en object, een ziener en het geziene. De Realiteit wordt ons in één keer gegeven, direct, als één gevoel, één smaak, één werkelijkheid. De Realiteit is non-dualistisch, er is geen onderscheid of afgescheidenheid. Het is niet te bereiken, het is nog dichterbij dan je neus, het is net als ademen: onmogelijk te vermijden. Het is het klappen van één hand, het is het oog wat nooit slaapt, het is, om nog eens een boektitel te noemen: 'Niets Bijzonders!'

Natuurlijk hebben we hierover vaak gelogen, zijn er diepe groeven en zelfbeelden in ons bewustzijn en onderbewustzijn dat het anders is. Non-dualistische tradities als Zen, Advaita en Dzogchen wijzen keer op keer wie we eigenlijk zijn, zodat we kunnen stoppen met liegen over onze ware aard. Ieder mens heeft ervan geproefd, heeft eraan geroken. Toch keren velen weer snel terug naar het oude vertrouwde. Hoe is dat mogelijk?

Twee ervaringen

Vogelenzang, oktober 1985.

"Hoe kun je de boeddhanatuur realiseren bij het tellen van je adem?"

Tellen tot je er bij neervalt. Inademen, uitademen, om stapelgek van te worden. Totdat na een dag of zes mediteren er iets verschuift. Er is niets te doen, er is niets te bereiken. Enkel beschikbaar, enkel aanwezig zijn. Er is geen ik meer dat telt, er is geen ik meer dat ademt. Er is ademen. Er is tellen. Ademen manifesteert zich, tellen manifesteert zich. Eten manifesteert zich. Moeiteloos, gemak. Een schaterbui. Een medemedeerder gaat 'ervoor' naar Japan, voor dat wat zich steeds hier ontvouwt!

Ottersum, juli 2002.

Het ik gelooft in sprookjes. Het raakt helemaal betoverd door de sprookjes en verhalen. Vraag: verlichting is dus ook een sprookje? Antwoord: Ja, dat is ook een sprookje.

Vanzelf valt alles van mij af. De drang naar bevrijding, de drang naar zelfrealisatie. Er is niets te doen; de zoeker is het gezochte.

"Er is een vrijheid, zelfs van de noodzaak om vrij te zijn, zelfs van de noodzaak om te proberen spiritueel te zijn. Een vrijheid die de dualiteit van werken of slapen, van verlicht of onverlicht te boven gaat. Deze vrijheid is het



We zijn ongedurig of gespannen zonder te begrijpen waarom

ontspannen in de hoedanigheid van de dingen, precies zoals ze zijn."

Bewustzijnsniveaus

Er is een mooie uitspraak van Nisargadatta Maharaj dat elke ervaring plaatsvindt in het domein van Kennendheid. In dat opzicht zijn bovenstaande voorbeelden twee verschijnselen die in Bewustzijn plaatsvinden, niets meer en niets minder, net als het fluiten van een vogel, of het vallen van een blad. Op relatief niveau is er tussen deze twee voorbeelden 17 jaar verstreken met geworstel, therapieën, vaderschap en noem maar op. Je zou kunnen zeggen dat ik in 1985 van de vrijheid had geproefd, maar daarna weer naar het oude bekende zelf en wereldbeeld ben teruggefallen. Je kunt ook zeggen dat er in die 17 jaar een proces heeft plaatsgevonden. Dit proces zou je de psychologische schoonmaak kunnen noemen.

Ken Wilber heeft een evolutionair model van bewustzijnsontwikkeling ontworpen dat zowel die psychologische schoonmaak als de spirituele ontwikkeling in kaart brengt. Het model bestaat uit tien niveaus. Afhankelijk van hoe we onszelf mochten zijn in onze kindertijd functioneren we op een bepaald niveau. Een tijd lang zijn we geïdentificeerd met dat niveau en oefenen we de taken en functies die bij dat niveau passen. Door een crisis, door therapie, door een spiritueel inzicht of gewoon door het leven zelf vindt er op een gegeven moment een disidentificatie plaats, of een differentiatie van dat niveau. We laten het los, overstijgen het en vereenzelvigen ons met een volgend niveau. Op elk niveau kan er iets misgaan, een trauma, kwetsingen, te hoge eisen aan jezelf stellen, waardoor er een stagnatie in de ontwikkeling zal

plaatsvinden. Wilber gaat ervan uit, en mijn ervaring met cliënten bevestigt dit, dat hoe lager het niveau van de stagnatie, hoe ernstiger de pathologie.

Het mooie van dit model - vind ik - is dat ons ego, onze identiteit, niet een vaststaand iets is, maar een bepaalde ontwikkeling doormaakt. Therapeutische en spirituele stromingen hebben in het hele bewustzijnspectrum hun eigen plek en richten zich op verschillende niveaus van bewustzijnsontwikkeling! Je zou kunnen zeggen dat spirituele stromingen zich vooral richten op het existentiële lijden van de mens. Therapeutische stromingen richten zich met name op het psychologische lijden.

Existentieel lijden

De wortel van ons lijden is de breuk met onze Bron. Deze breuk zorgt ervoor dat we een zelfbeeld maken, dat we onderscheid gaan maken, dat we geloven in een zelf dat vast, solide is. Het zichzelf ervaren als afgezonderd van de rest noemt Albert Einstein een optisch bedrog van ons bewustzijn. Steve Hagen beschrijft het als volgt: "Stel je een rivier voor, voortdurend in beweging en veranderend, geen moment hetzelfde. We beschouwen onszelf als kurken die met de rivier meestromen, er soms zelfs tegenin zwemmen, als duurzame objecten die voortdrijven in de tijd." Dit noemt men in het boeddhisme een bevroren zienswijze. Elk standpunt, elk concept is een opinie die een tegengestelde mening doet ontstaan, wat dus steeds tot dualisme zal leiden. Ook ons zelf, ons ik is een concept, een idee. Het is de meest primaire splitsing waarop alle andere splitsingen berusten.

Het ego functioneert hier als een defensie tegen de realiteit van de leeg-

te, de wijsheid dat we Niets (niet iets) zijn. Het is een verdediging tegen de open dimensie van de Realiteit die elk moment nieuw, fris en veranderlijk is. Maar er is ook nog een andere functie van het ego waar met name spirituele tradities zich nauwelijks op richten en dat is dat onze kurk in de rivier zelf vaak gespleten is!

Psychologisch lijden

Als kind ontwikkelen we ons in relatie met onze primaire verzorgers. Essentieel hierbij is dat onze behoeften vervuld worden en dat we als kind gezien en gehoord worden in wie wij zijn. Als dat niet gebeurt, zullen we leren bepaalde behoeften, gevoelens of angsten af te wijzen of te onderdrukken. In onze kindertijd vormen we als het ware een emotionele blauwdruk van wat 'normaal' is. Als we bijvoorbeeld geleerd hebben dat we altijd flink moeten zijn en niet moeten huilen, zullen we als volwassene niet snel ons verdriet uiten. Dit zorgt ervoor dat deze emotie geblokkeerd wordt, waardoor de energie op dat punt niet meer kan stromen. Dit zal veel onderhuidse spanning geven. Hiervan zijn we ons vaak niet bewust. John Welwood heeft dit prereflectieve identificatie genoemd. "We beelden ons in dat onze gedachten, gevoelens en gezichtspunten een nauwkeurige weergave zijn van de werkelijkheid. We worden volledig door deze identificaties beheerst. We zijn boos en weten niet meer dat we boos zijn. We zijn ongedurig of gespannen zonder te begrijpen waarom."

Een ander belangrijk punt in de ontwikkeling is dat we als kind spiegeling of respons van de omgeving nodig hebben om tot vorm te komen, een identiteit te ontwikkelen. Als dit gebeurt kunnen we innerlijk verder groei-

De wortel van ons lijden is de breuk met onze Bron



Anandamayi Ma

en. Als dit niet gebeurt, is er sprake van een stagnatie op dit punt van de ontwikkeling. Die stagnatie ziet er vaak uit als een psychische leegte of een diep gevoel van innerlijke ontoereikendheid. Dit tekort aan spiegeling, aan niet gezien of gehoord worden in hoe wij zijn, kan een kind niet verdragen en het zal vanuit een overlevingsmechanisme zichzelf innerlijk gaan opsplitsen om zo de leegte of het tekort te omzeilen. In dit opzicht functioneert ons ego als een defensie tegen psychische leegte of tegen diepe gevoelens van innerlijke ontoereikendheid. Deze plekken in onze psyche worden opgevuld met onbewuste aannames over onszelf en de wereld. Intensief therapeutisch werk toont aan dat deze onbewuste aannames zeer vroeg gevormd kunnen zijn, zelfs al voor de geboorte. H. Knibbe en A. Almaas hebben uitgebreid beschreven hoe deze basisaannames een soort matrix of interpretatiegrond vormen van waaruit we ervaringen en waarnemingen plaatsen. Dit gebeurt veelal onbewust. Deze oude aannames hebben een grote scheppende kracht. Elk moment wordt de bekende vertrouwde wereld opnieuw geschapen. Zoals C. Trungpa ooit opmerkte: het is net alsof we steeds weer een toneeltje opzetten, met precies dezelfde acteurs en rollen. Ook hier weer wordt de oorspronkelijke stromende aard van de Realiteit bevroren en gefixeerd, wat opnieuw de illusie geeft van soliditeit, van ruimte en tijd, van vereenzelviging, van dualiteit.

Ego als klapdeur

Als we naar beide vormen van lijden kijken, functioneert het ego als een soort klapdeur: het is een verdediging tegen onze psychische leegtes (ontstaan door gebrek aan liefde, acceptatie

en contact) én het is een verdediging tegen de absolute leegte, de absolute waarheid dat we in essentie Niets zijn. Of misschien nog bedreigender: dat we Alles zijn. De spirituele tradities uit het Oosten geven veel inzicht in en methodieken over het existentiële lijden. Het dieptepsychologisch onderzoek uit het Westen geeft dat ten opzichte van ons psychisch lijden.

Ik denk dat we in het Westen er niet aan ontkomen beide vormen van lijden aan te pakken. Vandaar de naam non-duale therapie. Als we dit niet doen, stappen we in de valkuil spirituele beoefening, theorie of inzichten te gebruiken om onze innerlijke gevoelens van ontoereikendheid te maskeren. John Welwood heeft dit in zijn boek "De psychologie van het ontwaken" de *spirituele bypass* genoemd. "Spirituele oefeningen en opvattingen gebruiken om persoonlijke, onafgemaakte zaken te omzeilen, een wankel zelfgevoel te schragen of fundamentele behoeften en gevoelens te bagatelliseren en dat alles in naam van de verlichting."

In de non-duale therapie ga ik ervan uit dat alles in ons wat onderdrukt of afgewezen is geraakt geen liefde heeft gehad. Alles in ons wat niet waar mag zijn, waar we niet bij aanwezig willen zijn, is in feite een amputatie. Zoals E. Tolle beschreef: "Het is krankzinnig dat we ons verzetten tegen wat er al is!" Toch doen we dat en veelal onbewust door de al eerder beschreven diepe groeven en aannames in ons bewustzijn. Het lijkt een natuurwet dat alles wat we blijven onderdrukken of ontkennen zich in ons leven onophoudelijk (on)bewust blijft manifesteren. Net zolang totdat we het onder ogen willen zien, kunnen verwerken en loslaten.

Beschikbaar zijn

Non-duale therapie is een zienswijze die voorbijgaat aan tegenstellingen, dus ook aan de tegenstelling tussen therapie en spiritualiteit. Het enige wat je als mens of als therapeut kunt doen is beschikbaar zijn, aanwezig zijn. Beschikbaar om te luisteren naar het levensverhaal van iemand, beschikbaar voor de strijd en de worsteling die we vaak met onszelf voeren. In die beschikbaarheid kun je als therapeut alles gebruiken - oefeningen, methodes, visualisaties, noem maar op. Je kunt het ook niet gebruiken. Er zijn, aanwezig zijn, is misschien wel de belangrijkste voorwaarde voor heling, voor het ontvouwen wat in ons binnenste woelt. In de non-duale therapie komt dit steeds terug. Ben je bereid beschikbaar te zijn voor woede, angst, seks, overtuigingen? Ben je bereid beschikbaar te zijn voor de kwetsingen en beschadigingen in je leven? We hebben allemaal pijn door de onbewustheid van de wereld om ons heen. Door dit in de ogen te zien, het waar te laten zijn, er beschikbaar voor te zijn, activeren we een hoger bewustzijnsniveau en versterken we niet de energie van wat E. Tolle het *emotionele pijnlichaam* noemt.

Na een uitgebreid kennismakingsgesprek wordt vastgesteld op welk bewustzijnsniveau gewerkt gaat worden en welke methode daar het beste bij aansluit. Essentieel is dat mensen bereid zijn tot onderzoek en tot leren. Leren beschikbaar te zijn voor jezelf gaat in een aantal fasen. Op emotioneel en gevoelsniveau gaat het om het erkennen van gevoelens in plaats van ontkennen. Op hartniveau gaat het om de bereidheid je hart open te stellen voor wat er is, in plaats van het af te sluiten. Op mentaal niveau gaat het erom waar te nemen dat we niet zijn waar we ons

mee vereenzelvigen, namelijk de inhoud van het bewustzijn. We zijn niet de inhoud van het bewustzijn maar het bewustzijn waarin dat alles plaatsvindt. En dat bewustzijn heeft geen enkel oordeel of mening over de inhoud. Het is er volkomen vrij en los van.

"We kunnen het duurzame vrede noemen omdat niets het kan verstoren. We kunnen het totale acceptatie noemen want niets wordt er door afgewezen. We kunnen het onvoorwaardelijke liefde noemen want alles wordt erdoor omhelsd." (Leo Hartong) ☺

Literatuur

Dzogchen (N. Norbu), Ontwaken in de droom (L. Hartong), Boeddhisme in alle eenvoud (S. Hagen), Rusten in Zijn (H. Knibbe), De kracht van het Nu (E. Tolle), Een beknopte geschiedenis van alles (K. Wilber), Een licht voor jezelf (J. Kornfield), De psychologie van de ontwaking (J. Welwood), De cirkel, nr. 20. Zijns-oriëntatie en psychotherapie. Zie ook 'De Spirituele Bypass' in de Koördanser, sept 2003.

[ADVERTENTIE]

Health Happiness

Health & Happiness
Mieke Berger Ph.D.

- Jin Shin Jyutsu weekkuren in
La Gomera, Frankrijk en Costa Rica

- Themadagen 'Leven vanuit
Neutraliteit' (Advaita Vedanta)

Info: J. Negenborn 023-5420411

e-mail: Mfwberger@Jinshinhealing.com