



NON-DUALITEIT OF TOCH MAAR EERST THERAPIE?

► Veel mensen ervaren stress, piekeren vaak of hebben last van zelfafwijzing. Jij waarschijnlijk ook. Dit mentale lijden vindt in deze tijd volop plaats. Omdat ons brein pijn altijd zal vermijden, dus niet wil 'voelen', willen we graag af van dit mentale lijden. In dit artikel gaan we in op twee manieren om ons te bevrijden van pijn en lijden: de directe weg en de indirecte weg. Maar eerst iets over ons brein en de ervaring dat we een 'IK' zijn.

► CEES VAN ELST, HARTINI VAN RIJSSEL EN PAUL SMIT

HET DRIE-LAGIGE BREIN

Het verzet tegen onprettige gedachten, gevoelens en ervaringen is menselijk en begrijpelijk. Dat komt omdat wij als mensen zodanig zijn geëvolueerd dat we kunnen reflecteren (denken) over wat we ervaren. Wij hebben immers een neocortex waarmee we dat kunnen. De neocortex is het meest recent ontwikkelde deel van ons brein, maar is toch al zo'n 100.000 jaar geleden ontstaan tijdens de evolutie. Dit rationele brein, ook wel het bewuste brein genaamd, wordt ook de 'verhalenmaker' genoemd: het verzint bij alles wat je denkt, voelt en ervaart continu verhalen en verklaringen. Het wil weten waaróm we dit denken, voelen en ervaren. Het is tevens ons minst krachtige brein en heeft een verwerkingscapaciteit van slechts 60 bits per seconde.

Uit de neurofysiologie blijkt echter dat de veel oudere delen van ons brein (het zoogdierenbrein dat 200 miljoen jaar geleden ontstond en de hersenstam die 500 miljoen jaar geleden ontstond), in feite de grote onbewuste regisseurs zijn van onze ervaringen en dat het 'jongste' deel van ons brein, de neocortex, krampachtig probeert betekenis te geven aan wat we ervaren.

Hoe werkt dat: Er is eerst de ervaring die steeds NU plaatsvindt. Die ervaring kan prettig, onprettig of neutraal zijn. Vervolgens proberen we de ervaringen met behulp van de neocortex zin te geven, of ervan af te komen of juist nog meer plezierige ervaringen te krijgen. We zijn er onbewust maar druk mee. Bij te onprettige ervaringen gaan we dan in coaching of therapie en zijn zowel de cliënt als de coach of therapeut meestal heel druk met deze verhalen. Om ze te duiden vanuit het verleden, betekenis te geven en zo te proberen ons lijden te repareren. Ons doel ermee is meestal bevrijding: een diepgevoeld verlangen naar rust en vrede. En een leuker leven of een beter verleden. Zo sleutelen we met onze neocortex wat af om door middel van gesprekken, oefeningen of door zelfonderzoek het lijden te verlichten. Wat in veel gevallen goed kan werken en waardoor het idee ontstaat dat er iets is opgelost. Het is echter de vraag of die gesprekken altijd nodig zijn. Of het niet eenvoudiger kan.

We beschrijven twee perspectieven, twee 'brillen' waardoor je naar dit omgaan met het mentale lijden kunt kijken: de directe en de indirecte weg naar bevrijding. We belichten eerst de directe weg, die van de non-dualiteit of advaita; hier ligt de nadruk op Zelfrealisatie. Vervolgens gaan we in op de indirecte weg, waarbij het om zelfontwikkeling draait. Het zijn de twee wegen die aan bod komen in het boek *Van vermijding naar bevrijding*, dat we bij Samsara uitbrachten.

DE IK-ERVARING

Wij mensen ervaren onszelf als een afgescheiden persoon. Dit houdt in dat je (nog) denkt dat je een IK bent die het leven bestuurt en waarbij je van alles probeert om het leven wat aangenamer te maken en pijn en lijden te vermijden. Het geloof in die IK brengt nogal wat stress met zich mee. 'Ben ik wel goed genoeg?' 'Wat vinden ze van mij?' 'Had ik het maar anders gedaan.' 'Stel nu dat het misgaat.' Deze mentale pijn proberen mensen dan uit de weg te gaan en te fixen door de IK op te poetsen of door deze te verdoven. Mensen gaan dan bijvoorbeeld naar een coach of therapeut om problemen te gaan 'fixen', waarover later meer.

Je kunt de IK ook oppoetsen door bijvoorbeeld succes te behalen, veel volgers te krijgen op social media of door je wat dominant te gedragen in de hoop op aandacht en bevestiging. Je kunt ook gaan pleasen, dan ga je op je tenen lopen en een ander behagen, ook in de hoop op wat aandacht en waardering. Dit geeft dan tijdelijk een beter IK-gevoel. Verdoven is tegenwoordig ook heel populair en tevens erg makkelijk. Urenlang door socialmediatijdlijnen scrollen, Netflix-series bingen, chips, alcohol, roken, porno en bitterballen met extra mayonaise. We zoeken de uitvlucht dan in de opeenvolging van allerlei dopamine-shots – de neurotransmitter die zorgt voor verlangen en plezier.

Je ziet, er is een hoop te doen rondom die IK. Maar zoals Ramana Maharshi lang geleden al zei: 'Er is helemaal geen IK.' Inmiddels weten we uit neurowetenschappelijk onderzoek dat het IK-gevoel ontstaat door een goocheltruc in ons brein. Handelingen vinden geheel vanzelf plaats en razendsnel gooit ons brein er een illusie achteraan, namelijk dat JIJ degene bent die koos voor die handeling. Nergens in het brein zit een IK, maar door een complex samenspel

van het vuren van neuronon ontstaat er wel een IK-beleving. Deze is in ons dagelijks leven overigens erg handig. Als je de boekhandel van Samsara binnenkomt zeg je: 'IK zoek een boek over non-dualiteit' en niet: 'Dit lichaam zoekt een boek.'

IK BEN NIET MIJN EGO, IK HÉB EEN EGO

Die IK die we ervaren, zou je ook het ego kunnen noemen (ego betekent letterlijk 'ik'). Een bevrijdend inzicht is dat je wel een ego hebt, maar dat je het niet bent. Non-dualiteit stelt dat we in essentie bewustzijn zijn, waarin het IK-gevoel verschijnt en verdwijnt door middel van bijvoorbeeld gedachten. Je kunt als oefening bijvoorbeeld nu je gedachten bewust worden. Als je goed kijkt, is er tussen elke gedachte en de volgende een soort van 'pauze' of een stilte of lege ruimte te vinden. Kijk maar eens. Dit is bewustzijn (ook wel *awareness* genoemd) waar gedachten in verschijnen en weer uit verdwijnen. Vanzelf. Die stille ruimte is er altijd, 24 uur per dag. Het is de basis van ons Zijn.

De beleving een IK te zijn, het zelfbewustzijn, staat op diverse momenten gedurende de dag uit. Wanneer je in flow bent en het brein in de alfa- of thètastaat verkeert, is er geen zelf-bewustzijn. Je gaat op in de activiteit van dat moment zonder een IK-beleving. Op dit soort momenten pieker je ook niet. Heerlijk! Ook in diepe slaap, als het brein in deltastaat is, is er geen IK-besef.

DE DIRECTE WEG

Bij de directe weg, die van de non-dualiteit, is de essentie dat alles bewustzijn is en alles gaat zoals het gaat. Dat klinkt eenvoudig en dat is het ook. In deze pure eenvoud schuilt het einde van het mentale lijden. Al dat gepieker, al die frustraties, schuldgevoelens en verwijten met betrekking tot het verleden kunnen overboord. Evenals de angst voor wat er eventueel kan gebeuren. Ook hoeft je niet langer te werken aan een betere versie van jezelf. Want alles is simpelweg Eenheid in beweging. Deze vingerwijzing wordt de directe bevrijdingsweg genoemd.

ZELFREALISATIE

Bij de directe bevrijdingsweg ligt de focus op Zelfrealisatie. Hierbij draait het om het inzicht dat die IK een illusie is. Dit inzicht kan zorgen voor meer innerlijke rust, doordat die IK niet meer zo serieus wordt genomen. Wat vaak voorkomt, is dat wanneer de directe weg is begrepen, de indirecte bevrijdings-

weg wat minder interessant wordt. Waarom zou je immers sleutelen aan iets dat niet bestaat? Vooral liefhebbers van de 'neo-advaita' vinden die indirecte weg maar niets. De stroming van de neo-advaita is namelijk nog radicaler en zegt dat werkelijk alles een illusie is: er is geen IK, geen wereld, geen verhaal, geen universum. Alles is een verschijning in en als 'het ene'. Er is geen ruimte voor 'doen', maar slechts een radicale verwijzing naar 'zijn'. Voor sommigen kan dit inzicht een omslag betekenen, maar voor de meeste mensen is dit concept vele bruggen te ver en roept het veel weerstand op. Zo wees de uitgever van Samsara, Meinhard van de Reep, ooit een manuscript af dat hem was opgestuurd. Wat een slappe hap, dacht hij. Waarom zegt deze auteur niet gewoon waar het op staat, in plaats van er continu omheen te draaien? De titel van dit manuscript was: *De kracht van het Nu*, van auteur Eckhart Tolle. Geeft niets Meinhard, een paar miljoen euro is ook maar een illusie.

De directe bevrijdingsweg is voor een aantal mensen glashelder. Maar wanneer een IK nog niet is geheeld of 'uitgespeeld', is er een kans dat non-dualiteit wordt ingezet als copingmechanisme. Er ontstaat dan bijvoorbeeld dissociatie in plaats van acceptatie. Stel dat er een pijn verschijnt door een projectie uit het verleden, dan wordt deze pijn al snel afgedaan als: 'Ach, het is maar een illusie', 'Ik besta toch niet.' Middels dit soort copingmechanismen proberen mensen dan de pijn buiten de deur te zetten. Zo zijn er redelijk wat mensen die verkondigen dat ze verlicht zijn, terwijl ze in feite oude pijn systematisch wegdrukken. In plaats van voelen gaan ze dan vluchten in het concept non-dualiteit. Dat kun je zien als 'spirituele coping'.

► DOOR
DUALITEIT
ONTWIKKEL JE
HET ZELF EN IN
NON-DUALITEIT
DOORZIE JE
HET ZELF ◀



▶ HET NON-DUALE BESEF VERSCHIJNT WANNEER HET EGO IS GEHEELD EN UITGESPEELD EN DE IDENTIFICATIE ERMEE VERDWIJNT ◀

DE INDIRECTE WEG: ZELFONTWIKKELING

Voordat er interesse ontstaat in het non-duale inzicht, leggen mensen vaak eerst een lange spirituele zoektocht af of zijn jaren bezig met zelfontwikkeling. Wanneer er nog veel trauma of oude pijn ligt opgeslagen, kan het eerst nodig zijn om het ego rustig te helen. Het uitgangspunt hierbij is: alleen een geheeld ego laat zichzelf los. Hartini van Rijsel en Cees van Elst zijn hierin gespecialiseerd en gaan dieper in op de indirecte weg. Middels onder

andere *acceptance and commitment therapy* (ACT), *mindfulness* en *heartfulness* slaan zij daarnaast een brug tussen de indirecte en directe bevrijdingsweg. Ook via de indirecte weg kan het Zijn namelijk worden ervaren.

PROEVEN AAN ZIJN

Cees: 'Toen ik in 2004 kennismakte met Isaac Shapiro, had ik nog helemaal niets met non-dualiteit. Wel had ik De kracht van het Nu gelezen, dat mij

zeer raakte, en beoefende ik mindfulness. Met mijn gezondheidskundige en psychologische achtergrond als 'sleutelaar' met mensen raakte ik wat in de war van wat ik las. Mijn emotioneel pijnlichaam werd geraakt. Vervolgens kwam ik bij toeval terecht bij Isaac in een stiltertraite. Mijn mind schrok zich aanvankelijk te pletter: waar ben ik nu weer in terechtgekomen? Maar vooruit, ik nam deel. En raakte na een grote stressreactie in Zijn door zijn vraag aan mij: "What is it that's looking through those

eyes?" Pats. Stil. Ik kon nog net uitbrengen: "It's I." Isaac: "OK, describe that I." Ik: "I just am."

Lang verhaal kort: mijn ego was nog lang niet 'uitgespeeld' (nog steeds niet overigens, maar wat geeft 't), net zoals bij zovelen die Isaac al jaren volgden. Reden voor hem om meer ruimte te maken voor de indirecte weg door traumatherapeuten mee te nemen tijdens zijn retreats. Shapiro zag in dat een groot aantal van deze mensen hoopte op verlossing, maar in de greep bleven van hun pijn, stress en gevoel van (fysieke) onveiligheid en trauma. Hij realiseerde zich dat de directe weg voor veel mensen een stap te ver is, en je ook met de verhalenmaker aan de slag moet. Zolang pijn je nog gijzelt is er vaak eerst heling nodig. De rol van het autonome zenuwstelsel bij pijn en trauma werd bijvoorbeeld uitgelegd tijdens de bijeenkomsten: "It's your nervous system which meets the nervous system of the other guy. It's not personal." Het lichaam liegt nooit.

Via de indirecte weg vindt eerst heling plaats en kun je tevens leren proeven aan Zijn. *Acceptance and commitment therapy* (ACT), *mindfulness*, *heartfulness* en vooral het lichaam zelf bieden hiervoor prachtige bronnen en ervaringen tot zelfonderzoek. Omdat onze neurofysiologie geheel vanzelf verloopt en aan de basis ligt van al onze ervaringen, schrijf ik in ons boek *Van vermijding naar bevrijding* bijvoorbeeld over de rol van het autonome zenuwstelsel, trauma en de polyvagaaltheorie van Stephen Porges. Ons zenuwstelsel scant 24 uur per dag of het in ons, in onze omgeving en in relatie tot de ander veilig is of dat er gevaar dreigt. Geheel automatisch en buiten ons ego om. Dit doe je niet bewust, dit gebeurt gewoon. Een non-duaal inzicht. Je kunt dit zenuwstelsel wel beïnvloeden: hoe zorg je ervoor dat je autonome zenuwstelsel 'veilig' wordt, zodat je 'leert' ontspannen in de ervaring van dat moment? Dat scheelt 'de verhalenmaker' weer veel uitzoekwerk. Interessant is bijvoorbeeld eens bij jezelf in te checken tijdens het lezen van dit artikel en te merken wat er bij je naar boven komt aan gedachten, meningen en oordelen. Die mind blijft gewoon actief.'

TRAUMA GEEFT URGENTIE TOT HELEN

Hartini: 'Mijn ervaring als adoptietherapeut met cliënten is dat ze bij mij komen vanuit urgentie. Ze maken niet de keuze om eerst te willen helen alvorens de directe weg te gaan. Hun autonome zenuw-



stelsel brengt het trauma dusdanig op de voorgrond dat er geen ontkomen aan is; er moet iets mee omdat hun dagelijkse strijd overleven betreft. We kunnen proberen met het non-duale inzicht enige verlichting te ervaren, en meestal helpt het ook om bijvoorbeeld afstand te nemen van dingen waarmee we ons identificeren, maar veel van mijn adoptiecliënten weten niet eens waarmée ze zich identificeren. Ze voelen enkel pijn en verdriet en ondefinieerbare gevoelens zoals leegte. Hun leven is een groot gevecht en een zoektocht vol onbegrip. Ze hebben fysieke klachten die dokters en reguliere hulpverleners niet kunnen verklaren of waar labels op worden geplakt uit de DSM-V. En zo lopen er veel mensen op deze aardbol met (vroegkinderlijk) trauma die niet gezellig non-dualistisch kunnen spelen maar jaren onderweg zijn om te helen, of ze nu willen of niet.

Het kan heel heilzaam zijn om te weten dat we geen schuld, spijt of schaamte hóeven te voelen (omdat wij zelf immers niets deden), maar dat die gevoelens er wel mógen zijn (want het universum heeft immers alles al geaccepteerd). En dat is weer een mooi en tegelijk schrijnend ‘bewijs’ dat we geen vrije wil hebben.’

TEN SLOTTE

We hebben je in dit artikel een inkijkje gegeven in non-dualiteit, via de directe en indirecte weg. Je hebt tijdens dit lezen van alles ervaren: bewust en verreweg het meeste volstrekt onbewust. Er kwam geen IK aan te pas. Check eens in bij jezelf en ga eens na wat dit artikel bij je achterlaat. Welke gedachten heb je er NU na het lezen bij? Welke gevoelens heb je ervaren tijdens het lezen? Was er enige opwinding, saaiheid, geboeidheid, weerstand, nieuwsgierigheid, onrust et cetera? Welk verhaal maak je daar nu bij? Heb je hiervoor gekozen dit zelf te denken of te voelen? Of ging dat helemaal vanzelf? Heb je ervoor gekozen zo te zitten zoals je nu zit? Of ging dat ook vanzelf? Het leven leeft zichzelf. ◀



Van vermijding naar bevrijding
Cees van Elst, Hartini van Rijssel
en Paul Smit
€ 27,90