

& Mindfulness Non-dualiteit



Dit Moment
Van Ontspanning naar Innerlijke Rust en Zelfrealisatie

ALEXANDER ZÖLLNER - ARTOFLIFE.NU

Inhoud

Mindfulness	4
Vipassana meditatie	4
Geluk	5
Paradox	5
Non-duaal Bewustzijn	6
Non-duale Spiritualiteit	6
Kwantumfysica	8
Mededogen	8
Integratie	9
Alexander Zöllner	11
Dit Moment	11



Mindfulness & Non-dualiteit

Mindfulness trainingen schieten op dit moment als paddenstoelen uit de grond. Hun populariteit danken zij aan de belofte dat mindfulness tot meer rust, ontspanning en helderheid leidt. Door de mindfulness training leer je je gedachten en gevoelens te observeren in plaats van erdoor meegesleurd te worden. Non-dualiteit gaat een stap verder en richt zich op de vraag wie of wat zich eigenlijk gewaar is van die stroom van gedachten en gevoelens. Daarmee voert non-dualiteit je naar de essentie van alle grote spirituele tradities.

Mindfulness

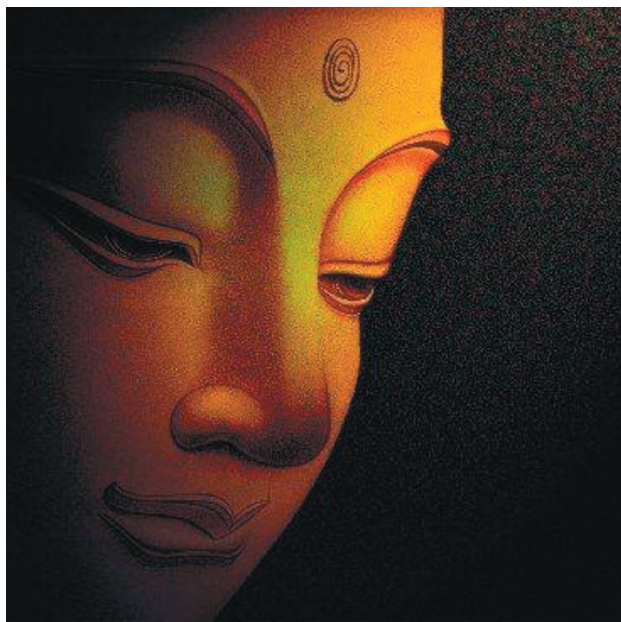
Zoals de Dalai Lama ons leert: ieder mens wil gelukkig zijn en lijden vermijden. En ieder mens kán gelukkig zijn en genieten van het leven. We hoeven het niet te leren, maar we kunnen het wel vergeten. De oorzaak is dat wij zo opgeslokt zijn door onze gedachten, gevoelens en dagelijkse drukte dat er haast geen tijd over lijkt te zijn om gewoon aanwezig te zijn in het 'NU'.

Mindful aanwezig zijn betekent dat wij onszelf losmaken van alle gepieker en innerlijke drukte en weer kunnen genieten van wat zich hier, nu direct aandient. Het zonlicht in de gordijnen, het fluiten van de vogels, de heerlijke cappuccino op het terras, of het kind dat je aankijkt terwijl je in de rij staat aan de kassa van het warenhuis.

Vipassana meditatie

Mindfulness heeft zijn wortels in de Vipassana meditatie zoals die in het Theravada boeddhisme in Zuidoost-Azië al eeuwen lang beoefend wordt. Vipassana meditatie is een antwoord op de vaststelling van de Boeddha dat het leven zelf een bron van lijden is, dat wereldlijk geluk vergankelijk is en dat werkelijk en blijvend welbevinden voortkomen uit de realisatie van onze diepste identiteit.

De westerse vorm van mindfulness houdt zich daar niet mee bezig en richt zich bijna uitsluitend op ontspanning, rust en meer innerlijk evenwicht. Dat zijn uitstekende doelen maar zij zijn een zeer beperkte versie van het oorspronkelijk doel van Vipassana meditatie.



Mindfulness is - als onderdeel van de Vipassana meditatie training - slechts een eerste fase van meditatie met als doel een zekere mate van innerlijke rust te ontwikkelen die het mogelijk maakt om dieper af te dalen in onszelf. Het doel van Vipassana meditatie is niets minder dan de realisatie van wie wij ten diepste zijn, de ontdekking van de bron waar wij uit voortkomen en het laten stromen van transpersoonlijke kwaliteiten zoals liefde, mededogen en blijheid.

Geluk

De dagelijkse praktijk leert dat Boeddha's zienswijze op de vergankelijkheid van geluk overeenkomt met onze eigen ervaring. Veel van wat wij nastreven leidt wel tot tijdelijke bevrediging maar is niet werkelijk vervullend.

In deze tijd van toenemend bewustzijn groeit het besef dat duurzame ontspanning, geluk of welbevinden zich niet buiten ons bevinden en ook niet af te dwingen zijn door inspanning of streven. Ze vallen ons ten deel wanneer wij de zoektocht staken en terugkeren bij wie wij ten diepste zijn.

Paradox

Als je ernaar verlangt om te ontdekken wie of wat je in wezen bent, dan is de mindfulness training een goede start maar zeker niet het eindpunt van je ontwikkeling. Daarvoor moeten wij verder gaan dan het streven naar rust en ontspanning dat de mindfulness training biedt.

Als wij onszelf en de wereld volledig aanvaarden, precies zoals die hier en Nu zijn, dan ontstaat de innerlijke ruimte om dieper in contact te komen met onszelf. Als wij niet langer in gevecht zijn met de werkelijkheid zoals die op dit moment is, dan opent zich de Wijsheid van het tijdloze Nu dat de bron is van het eeuwigdurende proces van schepping.

Wanneer wij onszelf zachtjes laten neerdalen in dit stille 'zo-zijn', vinden we paradoxaal genoeg de innerlijke rust die wij zo lang zochten, ontdekken wij dat liefde, blijheid en vriendelijkheid inherent zijn aan onze natuur, en vinden we antwoorden op essentiële vragen over wie wij zijn en wat de betekenis is van ons leven.

**“de onverstoorde stille staat van Zijn is geluk;
de verstoorde staat is wat verschijnt als de wereld.”**

SRI NISARGADATTA MAHARAJ

Non-duaal Bewustzijn

Een essentieel onderdeel van dit ‘rusten in jezelf’ is dat je ontdekt dat wat je normaal gesproken als ‘jezelf’ ziet - als degene die je ‘ik’ noemt - daar op de bodem van je bewustzijn helemaal niet zo’n duidelijk te definiëren persoon blijkt te zijn. In de stilte van je meditatie zie je duidelijk dat je ego net zo’n constructie is van je denkende geest als alle andere gedachten en gevoelens. In werkelijkheid is er alleen maar Eén bewustzijn, Eén bron waar alles uit voortkomt. En jij bent in wezen DAT!

Non-duale Spiritualiteit

Non-duale Spiritualiteit is de eeuwenoude wijsheid van Hindoeïsme (Advaita Vedanta), Zen en Tibetaans Boeddhisme (Dzogchen) die leidt tot het inzicht dat de wereld van naam en vorm een constructie is van de geest en geen werkelijke bestaansgrond heeft. Dat geldt evenzeer voor het ego dat, hoewel schijnbaar solide, feitelijk geen substantie heeft.

Non-duale spiritualiteit ziet de splitsing tussen ego en de wereld, tussen ‘ik hier’ en de ‘wereld daarbuiten’ als een illusie en zelfs als de bron van alle lijden.



Het universum is in werkelijkheid één omvattend proces van voortdurende ontvouwing en creatie waarin niets op zichzelf staat, alles met alles verbonden is en ieder mens een uitdrukking is van dezelfde Bron of Energie. Dit inzicht wordt nu ook bevestigd door de wereld van kwantumfysica en neurowetenschap. Het inzicht dat alles voortkomt uit Een bron en dat alles tegelijkertijd een expressie is van die Ene bron is al eeuwen geleden ontstaan door diep innerlijk onderzoek van yogi's en filosofen.

In alle esoterische vertakkingen van de wereldgodsdiensten wordt non-dualiteit gezien als het begin en het einde van de spirituele weg. Het is de weg die naar binnen voert, naar wie je ten diepste bent.

Joodse Kabbala, Islamitisch soefisme, Christelijke mystiek, Hindoe Advaita-Vedanta, Boeddhistische Dzogchen en het Japanse Zen zijn wegen die in essentie steeds naar dezelfde waarheid van Zijn leiden; de erkenning en ervaring van Eenheid en verbondenheid.

“Een menselijk wezen is een onderdeel van een geheel, door ons ‘universum’ genoemd. Hij ervaart zichzelf, zijn gedachten en gevoelens echter als iets dat gescheiden is van de rest... Dat is een soort optische waan van zijn bewustzijn. Onze taak moet zijn om onszelf te bevrijden van deze waan door de kring van ons mededogen te verbreden en alle levende wezens en de hele natuur in haar schoonheid te omarmen.”

ALBERT EINSTEIN

Kwantumfysica

Het is dit inzicht, dit diepe menselijke Weten, dat ook door de hedendaagse wetenschap wordt bevestigd, onder andere door bevindingen in de kwantumfysica. Ook daar wordt gesproken over één stof, één substantie die aan de basis ligt van alles wat wij ervaren, inclusief onszelf.

Deze stof of energie heeft vele namen gekregen, zoals Bewustzijn, Gewaarzijn, Advaita, Brahman, Tao, het Absolute, God... Het wordt door wetenschappers en mystici gezien als de onveranderlijke essentie van alles; zonder vorm, begrenzing of objectiveerbare eigenschappen. Tegelijkertijd is het constant aanwezig, drager van alles en ervaarbaar voor de mens.

Mededogen

De huidige tijd lijkt, als nooit tevoren, ontvankelijk voor de boodschap van Eenheid zoals die al eeuwen door mystici en wijzen onder woorden is gebracht. Non-dualiteit en de verrijkende consequenties daarvan worden door steeds meer mensen gevoeld, begrepen en ervaren.

Kenmerkend voor de doorvoelde realisatie van Eenheid is dat wij ons hart openen voor onszelf en voor de anderen. Vanuit het besef van Eenheid is mededogen geen 'soft' begrip maar de onvermijdelijke uitkomst van een diep doorvoelde realisatie van de werkelijke staat van ons zijn.

Wij ontdekken dat de bron van alle lijden te vinden is in de misvatting dat wij afgescheiden wezens zijn, verloren in een koud univer-



sum en levend in een wereld die is ingedeeld in dualiteiten, zoals binnen/buiten, goed/slecht en leven/dood. De Boeddha leerde al dat dit denken vanuit afgescheidenheid de werkelijke en enige bron van lijden is. Het is het fundament van egoïsme, angst en agressie, gebaseerd op het verlies van herinnering aan wie of wat wij ten diepste zijn.

Zoals de oceaan de bron is van de golven die eruit oprijzen maar er tegelijkertijd zelf nooit door beïnvloed wordt, zo ervaren mystici uit alle culturen dit veld van bewustzijn als ons eigen diepste zelf dat zich onttrekt aan plaats of tijd, altijd stabiel is en de basis vormt van alle dynamiek.

Integratie

Deze non-duale visie bevrijdt ons van het duale wereldbeeld dat ons eeuwenlang is voorgehouden en ons heeft geconditioneerd. De realiteit van Eenheid inzien en tot een gevoelde ervaring maken is niet ons grootste probleem. De integratie ervan in het dagelijks leven is een stuk lastiger.

De waarheid van de Eeuwige Wetenschap botst hier met eeuwen van mentale conditionering die ons van het tegendeel overtuigen. De diepe realisatie van de non-duale werkelijkheid vraagt daarom veel tijd, herhaling, herinnering, wilskracht en vooral heel veel mededogen.

We wéten wel dat de aarde rond is maar doen nog steeds alsof die plat is. Evenzo weten wij intuïtief wel dat wij Een zijn maar we blijven handelen vanuit afgescheidenheid. Angst is ons grootste obstakel. De innerlijke groei naar Eenheidsbewustzijn kan daarom niet zonder zelfonderzoek naar de bronnen van onze neigingen om ons af te scheiden, om de 'ander' te reduceren tot object dat we aantrekken of afstoten, en om de wereld louter te zien als iets dat we moeten exploiteren ten behoeve van ons persoonlijke voortbestaan.

In de nondualiteitstrainingen van Art of Life (www.artoflife.nu) gaat daarom het directe inzicht in de werkelijkheid van Eenheid samen met gedegen onderzoek naar de gewoontepatronen, projecties en overdrachten die hun wortels hebben in ons persoonlijke verleden.

De combinatie van doorvoelde Wijsheid en inzicht in de structuur en obstakels van onze persoonlijkheid stelt ons in staat om gestaag vooruitgang te boeken op de weg naar zelfrealisatie. Een ontdekkingsreis die per definitie tot het inzicht leidt dat wij als tijdloze reizigers zijn, tegelijk de bron en de getuige van dit nooit eindigende proces van schepping.



ALEXANDER ZÖLLNER

Alexander is non-duaal trainer en therapeut met een achtergrond in westerse psychologie en oosterse filosofie (Advaita-Vedanta en het boeddhistische Dzogchen). Hij verzorgt diverse trainingen en retraites op het snijvlak van mindfulness en non-duale bewustzijnsontwikkeling, en daarnaast ook een Masterclass Nondual Coaching.

Zie de website www.artoflife.nu.



Dit Moment
Van Ontspanning naar Innerlijke Rust en Zelfrealisatie

DIT MOMENT

Op de website Dit Moment vind je activiteiten rond innerlijke rust en zelfrealisatie die georganiseerd worden in Vlaanderen. Daarnaast lees je er inspirerende teksten over bijvoorbeeld non-dualiteit en mindfulness. De oosterse wijsheid van zen, tao, advaita... in westerse woorden.

www.ditmoment.be

www.facebook.com/ditmoment