

Maak kennis met de non-duale weg. In drie artikelen wordt een toelichting gegeven op de non-duale weg en het samen verkennen daarvan.

De non-duale weg (1)

We zeggen het ons hele leven lang: Ik ben een vrouw/man, ik ben 28, 44, 67 jaar oud, ik ben getrouwd, ik ben single, ik ben gelukkig, ik ben eenzaam, ik ben aan het wandelen. We zijn gewend "ik ben" aan te kleden met allerlei eigenschappen, bezigheden en gemoedstoestanden. Tezamen vormen ze onze identiteit en onze ervaringen. Dat is zo vanzelfsprekend dat we ons nooit afvragen wie of wat we zouden zijn zonder die dingen, die ons voortdurend in beslag nemen, hoewel ze allemaal eindig zijn.

Wat zeggen we eigenlijk wanneer we "ik ben" zeggen, en wie is die "ik", die we zijn? De non-duale weg, ook bekend onder de Sanskriet-naam "a dvaita" (niet twee) stelt juist die vragen. De antwoorden geven een heel andere kijk op de werkelijkheid dan die waar we gewoonlijk mee leven. Als je nieuwsgierig bent, en als je er tegen kunt dat er aan je wereldbeeld wordt geschud, nodig ik je uit om met mij deze weg een eind te volgen.

We volgen de non-duale weg, zoals die wordt onderwezen door Rupert Spira, een Engelse leraar. Per keer luisteren we naar een van zijn contemplaties (in het Nederlands). Daarna is er ruimte om ervaringen uit te wisselen. We leren niet een nieuwe theorie of religie. We leren ook niet een methode om te mediteren. De aanpak van Rupert brengt ons direct in contact met wat we daadwerkelijk zelf ervaren, als we ons zelf even los kunnen zien van al die dingen waarmee we het hebben aangekleed.

De non-duale weg (2)

Niets kan je gelukkig maken. Zonder het te beseffen, zijn we bijna allemaal in de greep van een verslaving. En dan bedoel ik niet alleen de voor de hand liggende: die aan middelen. De meeste van onze verslavingen zijn subtieler, maar daarom niet minder lastig om vanaf te komen. We herkennen dit niet direct als een verslaving, maar ons hele leven staat in het teken van de zoektocht naar het geluk.

We zoeken het geluk meestal in dingen. Als ik "dingen" zeg, bedoel ik niet alleen de materiele dingen, zoals meer welvaart, een groter huis, een betere auto, en natuurlijk ook de middelen. Minder herkenbaar, maar minstens zo ingrijpend, zijn onze pogingen het geluk te vinden in subtielere dingen: een betere gezondheid, een andere relatie, een nieuw

dieet, het laatste zelfhulpboek, en, eerlijkheidshalve, een nieuwe leer en een nieuwe leraar.

En heb je ooit geprobeerd af te kicken van je verslaving aan het denken? Is het gelukt? Het maakt niet uit van welk object we de verlossing verwachten, de kringloop van verslaving verloopt altijd op dezelfde manier. We hoeven niet per se diepongelukkig te zijn. Een gevoel van verveling of irritatie is meestal al voldoende om ons op weg te laten gaan naar iets anders, iets beters, iets nieuws, dat ons eindelijk voor eens en voor altijd gelukkig zal maken en rust zal geven. Maar als we het gevonden denken te hebben, duurt het niet lang of het blijkt toch niet te zijn wat we ervan verwachtten. En weg zijn we weer, op zoek naar datgene wat ons eindelijk de vrede en het geluk zal geven, waar we hartstochtelijk naar verlangen.

Doordat we verwachten het geluk ergens in de toekomst te vinden, wanneer de omstandigheden ons eindelijk gunstig gezind zullen zijn, zijn we eigenlijk zelden of nooit in het heden, de plek waar ons leven zich afspeelt.

Is er dan echt niets wat ons gelukkig kan maken, en is het dus onverstandig en tijdverspilling om het geluk na te streven? Onder andere over deze vraag buigen we ons op de non-duale weg. Ik nodig jullie uit om een stukje met mijdeze weg te gaan.

Onze bijeenkomsten zullen in het teken staan van de contemplaties van de Engelse a dvaita-leraar Rupert Spira. De contemplaties zijn door mij in het Nederlands vertaald. Rupert is de eerste om toe te geven dat hij "weer een nieuwe leraar" is, zij het met een eeuwenoude leer. Ik volg zijn lessen nu een dikke twee jaar, via You Tube, live in Amsterdam en de laatste tijd vooral via ZOOM. Ik voel nog niet de behoefte aan iets anders.

De non-duale weg (3)

Waar blijft de tijd (en waar komt hij vandaan)? In onze gedachten maken we vaak uitstapjes naar de toekomst, omdat we er verwachtend naar uitzien, of naar het verleden, omdat we er op terugkijken. Helaas vaak niet zonder spijt.

We hebben dus een behoorlijk goed beeld van die twee gebieden, ondanks dat geen van ons er ooit daadwerkelijk een voet heeft gezet. Probeer er maar eens heen te gaan. We zijn gewend ons leven te beschouwen als een tijdlijn, met achter ons het verleden en voor ons de toekomst. Daar

tussenin is het heden. Maar wat is het heden eigenlijk? Is het heden het huidige moment? En als dat zo is, hoe lang duurt dat moment dan precies? Een minuut, een seconde, een deel van een seconde?

Hoewel ons leven volledig in het teken lijkt te staan van het verstrijken van de tijd, kunnen we daar toch niet veel houvast aan ontleen. Verleden en toekomst blijven gesloten voor ons, en ook het heden laat zich niet vangen in een moment. Waarom gunnen we de tijd dan toch een alles bepalende rol?

Als je deze kleine serie hebt gevolgd, heb je al gemerkt dat de non-duale weg vraagtekens zet bij veel van onze vanzelfsprekendheden. Deze filosofie stelt ons wereldbeeld ter discussie, maar daar blijft het niet bij. We hoeven niet achter te blijven met alleen vraagtekens. Er wordt ons een alternatief in overweging gegeven. En natuurlijk gaan we er gaandeweg achter komen waarom de non-duale weg zo heet. Boeiend, maar wel even wennen.

oktober – december 2020, Martha Jonker