

Richard Sylvester

Non-dualisme in vraag en antwoord

Een onderzoek naar spiritualiteit
en leven in de moderne wereld

Vertaling: Han van den Boogaard



Met diepe waardering voor Tony Parsons,
omdat hij nondualiteit zo helder en met
zoveel liefde en humor weet te communiceren

Non-dualisme in vraag en antwoord; Richard Sylvester
Oorspronkelijke titel: Non-Duality Questions, Non-Duality Answers
© 2016 Richard Sylvester/Non-Duality Press
An imprint of New Harbinger Publications Inc, Oakland, USA

© 2018 Nederlandse vertaling: Panta Rhei, Katwijk
ISBN 978.90.8840.170.1
NUR 720/730

Nederlandse vertaling: Han van den Boogaard
Grafische verzorging: FTP Focus to Prepress, Zevenhuizen

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet, of welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Teveel mensen hebben bijgedragen aan het schrijven van dit boek om ze hier allemaal te kunnen vernoemen. Bijzondere dank gaat echter uit naar Tony en Claire Parsons en naar de volgende mensen: Allan Bloxham, Brett, Cha, Dawn, Jason Lee, Jay Mistry, Jeremy Robinson, Jonny Roth, Karin, Michael Dobias, Rosemary Cochran, Rupert Peene, Seamus Gilroy, Terry Murphy en Thorsten.

“Ik heb niets met tradities of traditionele kennis. Als je ook maar een beetje onderzoek doet naar traditie, zul je zien dat het allemaal een concept is.”

Nisargadatta Maharaj

“Er komt een dag dat je zult lachen om alle moeite die je vroeger hebt gedaan.”

Ramana Maharshi

“Er zit geen ruiter op het paard.”

Sam Harris

DE ONDERWERPEN IN DIT BOEK GAAN OVER NONDUALITEIT EN ...

afgescheidenheid angst astrologie bevrijding bewustzijn bijgeloof boeddhisme celibaat channelling christendom conflict tussen advaitaleren conflict met familie en vrienden dankbaarheid de geest de getuige de gouden regel de kosmische besteldienst de muil van de tijger denken depersonalisatie depressie de schaduw de wetten van de aantrekkingskracht dood drugs een cursus in wonderen elektronische stem-fenomenen engelen evolutie evolutionaire verlichting gehechtheid gelukzaligheid god goeroes heilige koeien het geheim john rowan karma keuze en keuzeloosheid kinderen kwantumfysica leegte lijden maslow meditatie mindfulness mystieke ervaringen mystici negatieve gedachten negatieve gewoonten neurose neurowetenschap niet-handelen nisargadatta mahara j nondualiteit onthechting ontwaken ontwakingsleraren onvoorwaardelijke liefde paranormale fenomenen positief denken postmodernisme projecties psychose psychotherapie ramana maharshi ramesh balsekar ramtha regressie naar vorige levens relatieproblemen religie sadhana spiritueel fascisme spirituele mensen spirituele wegen tijd transcendentie trollen uittredingservaringen verkramping en lokalisatie voorbeschikking vrees waanzin wanhoop wedergeboorte en reïncarnatie wei wu wei wegen en praktijken woede zelfonderzoek zen zoeken



Mensen sturen me al tien jaar vragen over nondualiteit per e-mail en normaal beantwoordde ik die ook. Dat lukt niet meer, dus heb ik een deel van die vragen en antwoorden in dit boek gestopt. Als je een vraag hebt, dan hoop ik dat je het antwoord hier zult kunnen vinden. Je zou ook naar een bijeenkomst kunnen komen en daar je vraag kunnen stellen. Dan krijg je er nog een kop thee en een koekje bij.

De meeste vragen in dit boek zijn geredigeerd om de anonimiteit van de vraagsteller te waarborgen. Waar wel namen worden genoemd, is dat altijd met toestemming.



INDEX VAN HOOFSTUKTITELS

Is ontwaken iets wat toevallig gebeurt?	9	Zelf en geen-zelf	48
Ontwaken en praktijken	9	Wie of wat is zich bewust?	49
Hoe moeten we leven?	10	Is dit gewoon weer een nieuwe religie?	50
Bevrijdingservaringen	11	Angst en depressie	51
Evolutionaire wegen	12	De dood	52
Voorbeschikking	13	Meer meningsverschillen over nondualiteit	53
Oefeningen	14	Ontwakingscrisis, angst, zen	55
De dood	15	Tegenstrijdigheden in nondualiteit	58
Transpersoonlijke liefde en oefening	15	Zoeken voor en na bevrijding. Veranderen de dingen dan echt?	59
Astrologie	17	Te weten proberen te komen wie je werkelijk bent	61
Je in een woestijn bevinden	18	Klem tussen ontwaken en bevrijding	62
Meningsverschillen over nondualiteit	19	Lijden en psychotherapie	63
Channelling	20	Is dit werkelijk alles wat er is?	64
Werkelijkheid, schijn en illusie	21	Taal – ‘bewustzijn’ en ‘gewaarzijn’	65
LSD en andere geestverruimende middelen	22	Maakt het uit wat we doen?	66
Lijden en je echt voelen	23	Dood en reïncarnatie	67
Psychotherapie, onthechting en oefeningen	24	Bewustzijn, gewaarzijn en de diepe slaap	69
Zelfgevoel, keuze en controle	26	Ontwaken en wanhoop	69
Conflict met familie en vrienden	26	Nostalgie en depressie	70
Depersonalisatie en ontwaken	27	In een lift staan – Is dit echt alles wat er is?	71
Ontwaken en relatieproblemen	28	Dood en nutteloosheid	71
Politiek en een groots niet-weten	29	Wat gebeurt er na de dood?	72
Zegen noch vloek	29	Wei Wu Wei, irritatie en zinloosheid	72
Zoeken en depressie of wanhoop	30	Transcendentie	75
Bewijs voor bevrijding	31	De dood	75
Verwachtingen	32	Negatieve gewoonten	76
Psychotherapie	32	Aanwezigheid	76
Vrienden	33	Herseninfarcten en bevrijding	77
Onverwachte vreugde	34	Mannen, vrouwen en baby's	77
Naar een toneelstuk kijken	34	De tijd	78
Ontwaken of helderheid en astrologie	34	Angst voor de dood	79
Hoe weet je dat het om bevrijding gaat?	36	Dankbaarheid	80
Een formule voor bevrijding?	36	Niets te doen?	80
Geen grond om te raken	37	Het gevoel van afgescheidenheid	80
Trauma en therapie	37	Ben ik een persoon?	81
Er is alleen maar liefde	38	Alsof er niets gebeurt is	81
Alleen maar Dit	39	Kan er iets gedaan worden?	82
Bevrijding wel of niet herkennen	39	Positief denken en de schaduw	82
Kiespijn	41	Aanhoudend nonduaal bewustzijn	84
Spirituele vrienden	42	Bevrijding is zinloos en vreugdevol	85
Geest, zelf en ego	43	Er gebeurt niets	86
Oefeningen	44	Is dit alles wat er is?	86
Verslag doen van de nonduale staat	45		
Conflict tussen leraren	46		

Nondualiteit delen met anderen	87	Zelfonderzoek	125
Bevrijding – gebeurtenis of geen gebeurtenis ..	87	Halverwege vastzitten	127
Verschil tussen bevrijding en de dood.....	88	Een flits van ontwaken.....	128
Waarom onderricht geven in nondualiteit als alles toch gebeurt zoals het gebeurt?	88	Angst	128
Help! Mijn vriendin is bezig met een channeller!	89	Liefde en mededogen ontwikkelen	129
Wie ben je?	90	Je bent het licht waarin alles verschijnt	130
Tussen ontwaken en bevrijding	91	Het ego	131
Lokalisatie	92	Thee komen drinken.....	132
Kunnen we de droom veranderen?	92	Zit ik vast?	132
Nondualiteit samenvatten	93	Waarom zou je nog ergens moeite voor doen?	133
Maar wat aanklooiën	95	Over narcisme en je gedragen als een eikel	134
Abraham Maslow	96	Is bevrijding doodeng?	135
Lijden	97	Heb je een vraag voor me terwijl ik sake drink?	135
Lijden en wat je kunt doen	97	Ontwaken	136
Lijden: kan ik iets doen?	98	Energetische overdracht.....	137
Onzin, glorie en de kosmische grap	99	Leidt bevrijding tot vervulling?	137
Wie typt dit? Zijn er dichters die hier over schrijven?	100	Wordt bevrijding blijvend?	138
Wat is Eenheid? Wat moet ik daar over lezen? ...	100	Over denken en de geest	139
Angst voor de dood	101	Moeilijkheden na ontwaken	140
Hoeveel mensen komen tot bevrijding?	102	Het vreemdste boek	141
Psychotherapie	103	Grote moeilijkheden na ontwaken	141
Ben je een charlatan?	103	Eenheid	142
Is dit bevrijding?	105	Psychotherapie	142
Afvallen	106	Afhankelijk zijn van mannen	143
De wetten van de aantrekkingskracht	107	Wat zou je als enige zeggen?	144
Voorbestemming	107	Erfzonde, religie en nondualiteit	144
Ontwaken of bevrijding?	108	De laatste hindernis voor het zien van bevrijding?	145
Bestaat de tijd of niet?	109	Ontwaken en bevrijding	146
Een aanhoudende staat van bewustzijn?	110	Sadhana	149
Verdiept bevrijding zich?	111	Existentiële vragen.....	149
Is het idee van het zelf een illusie?.....	112	Onvoorwaardelijke liefde	150
Wanhoop, gek worden en competitieve verlichting	113	Leegte	150
Verschillende versies van nondualiteit.....	115	Geen-zelf en relaties	151
Geleidelijk ontwaken	116	De tijd	151
Het verleden en depressie	116	Angst voor het onbekende	152
Zijn relaties en liefde mogelijk na bevrijding? ...	119	Verschillende versies van nondualiteit	152
Wanhoop en ontwaken	120	Kwantumfysica en nondualiteit	155
Bestaat er oorzakelijkheid en tijd?	121	Lijden door ontwaken	156
Genieten en keuzes maken	122	Psychotherapeuten	156
Angst voor de dood	123	Wei Wu Wei	157
Ik vind het zo verdrietig dat de dingen zinloos zijn	123	Wat ben ik?	157
Mysterie, vragen en inzicht	124	Angst	158
Is nondualiteit gewoon maar een verhaal?	125	Oefeningen	159
		Gebrek aan controle	160
		Mystieke ervaringen en ontwaken	160

De dood	161	De ziel daalt af	200
Buitenlichamelijke ervaringen en angst	162	Ontwaken en het voorportaal van de hel	201
Ontwaken en emotioneel lijden	163	Een paar aantekeningen uit de loopgraven van het ontwaken	202
Ontwaken en de leegte	164	Poëzie	203
Leraren en oefeningen	165	Het te pakken proberen te krijgen	203
Je best doen	165	Wie heeft dit?	203
De tijd	167	Spirituele ervaringen	204
De dood	168	Mededogen en het ego overwinnen	204
Gevoelens, drugs en bevrijding kwijtraken	169	Angsten rondom de dood	211
Ik bevind me in de ruimte	170	Bewustzijn, dualiteit en nondualiteit	212
Advies	171	Een zachte omhelzing	213
Afgescheidenheid	172	Het paranormale	216
Therapie en nondualiteit	173	Controle en besluiten	217
Zoeken	174	Naar het nieuws kijken	218
Keus of geen keus. Wil of geen wil.	174	Angst voor de dood	218
Blijvende sahaia nirvikalpi samadhi	175	Zelfonderzoek en ultieme vervulling	219
Onaangename gevoelens en gedachten	176	Nepgoud en heilige koeien	220
Bevrijding, vrije wil en depressie	177	Suiker-op-stront	221
Evolutie	180	Nondualiteitstrollen	221
Wedergeboorte	180	Ontwaken en afgescheidenheid	222
Vorbereiding op de dood	182	Depressie en ontwaken	224
Bestaan er dingen buiten mijn gedachten?	183	Is dit bevrijding?	224
Ramana Maharshi	183	Relaties en bevrijding	225
Bestaat alleen het heden?	184	Ter verdediging van goeroes	226
Aan begrijpen heb je niets	185	Bevrijding na het bewandelen van een spirituele weg	227
Twijfels	185	U.G. Krishnamurti en jij	227
Genot en afkeer	186	In de muil van de tijger?	228
Alleen maar naar de film kijken	187	Ontwaken en de tussenfase	229
Onwelbevinden en spanning	187	John Rowan	230
Bevrijding	188	Spirituele teksten	230
Leven en dood	189	Wat ben ik werkelijk?	231
Angst voor de Eenheid	190	Leegte en vorm	231
Ons leven verwoesten met een spirituele zoektocht	191	Depressie en ontwaken	232
Oorzaak en gevolg bij het zien van bevrijding... ..	192	De pijn van het zoeken	232
Subtiële elementen van de getuige na bevrijding laten oplossen	193	Hevige beroering en de schaduw	233
Staat overmatige intellectualisering bevrijding in de weg?	193	Wordt het erger na het ontwaken?	234
Ontwaken en bevrijding	194	Wat gebeurt er na de dood?	235
Is dit bevrijding?	194	Tussen gelukzaligheid en wanhoop	236
Obsessie met lezen over nondualiteit	195	De opluchting van de hopeloosheid	236
Oefenen of niet oefenen	195	Meditatie en verlies van interesse in het leven ...	238
Bestaan de gezichtspunten van andere mensen?	196	Lichamelijke geboorte	238
Observeren	198	Electronic voice phenomena	239
Zonnestormen	198	Onrust	239
Geest en brein	199	Het leven is een prachtig mysterie	240
		Ik snap het – nou ja, niet ik	240
		Is dit het einde?	241

Christendom.....	242	Eén zijn met een zwerver	282
In de woestijn	243	Heeft er iemand geleefd?	282
Een veelheid aan vragen.....	246	Kun je bij bevrijding alles doen?	283
Lichamelijke pijn	247	Angst voor de dood	283
Gebabbel	248	Misverstanden	284
Wat anderen schrijven	248	Boeddha ontmoeten	284
Is nondualiteit een religie?.....	249	Nondualiteit en religies	285
Is er iemand die besluiten neemt?.....	250	Individualiteit en overleven	285
Ontwaken kan pijnlijk zijn	250	Afgescheidenheid en het zelf	286
Negatieve gedachten	251	Een filosofische gedachtewisseling	286
Je ware natuur vaststellen	252	Ontwaken of bevrijding?	301
Ontwaken betwijfelen	252	Negatieve gevoelens	302
Is dit ontwaken?	253	God	303
Navelstaren	255	Vooruitgang	304
Verkramping en lokalisatie.....	255	Kinderen en dankbaarheid	304
Ontwaken of ziekte?	256	De Eenheid accepteren	305
Wat bespoedigt nonduaal zien?.....	257	Verhalen	305
Oorspronkelijk en oorzakelijk	258	Waanzin	306
Zou dit bevrijding kunnen zijn?	259	De tijd	307
Onze oorspronkelijke staat van zijn	260	Zoeken.....	308
Een cursus in wonderen	262	Negatieve reacties op nondualiteit	308
De kosmische grap	262	Obsessief ten aanzien van taal.....	309
Wanhoop over ontwaken	263	Kunst.....	309
Verschillende manieren om nondualiteit op te vatten	264	Je leven veranderen	309
Ontwaken	264	Boeddhistische concepten	310
U.G. Krishnamurti	265	Muziek.....	310
Dood en gehechtheid	265	Trucs	311
De verlangens achter het lijden identificeren ..	266	Nog een filosofische gedachtewisseling	311
De tijd doorbrengen en lijden.....	267	Twee Krishnamurti's	317
Heeft bevrijding geen oorzaak?	267	Wanhoop	318
De dood	270	Neurose, psychose en bevrijding	319
Goeroes	271	Relaties	320
Religie	272	Doen dingen ertoe?	322
Dromen	272	Wanhoop en angst	322
Je ontdoen van het zelf	273	"Ik ben een persoon".....	323
De voordelen van bevrijding	274	Zou iemand die verlicht is lippenstift dragen? ..	324
De populariteit van nondualiteit.....	275	Over de auteur.....	325
Ego en vrije wil	276		
Religies	277		
Niet-handelen	277		
Geen zelf.....	277		
Tijd en geen zelf	278		
De dood	279		
Bevrijding fijn vinden	280		
De basis van het bestaan ondermijnen	280		
Gedachten over de dood	281		
Leven volgens de leer der bevrijding	282		

IS ONTWAKEN IETS WAT TOEVALLIG GEBEURT?

Vraag: *Je zegt dat er geen afzonderlijke persoon bestaat, en daarom ook geen vrije wil. Is het dus gewoon een kwestie van toeval als het zelfgevoel wegvalt?*

Richard: Antwoorden op vragen als deze zijn altijd frustrerend voor het denken. Bevrijding, of het zien dat er geen sprake is van afgescheidenheid, wordt gezien of niet gezien. Dat is alles wat je er over kunt zeggen.

Zodra we suggereren dat het een kwestie van toeval is, of van lotsbestemming, of dat het de wens van God is, of dat het verdiend is door het doen van spirituele inspanningen of zuivering, of dat het het gevolg is van karma of genade, wordt het een ander verhaal.

Van alle verhalen die hierover gaan, hou ik erg van het verhaal dat zegt dat het genade is. Maar ook dat is niet meer dan een verhaal.



ONTWAKEN EN PRAKTIJKEN

Dezelfde ervaring die jij en Tony Parsons beschrijven heb ik een aantal jaren geleden ook gehad. Ik voelde me toen heel blij. Ik moest hardop lachen. Ik had een enorm sterk gevoel van vrede, vrijheid en opluchting. Die toestand duurde ongeveer twee jaar, waarin het leven gewoon zichzelf leefde en er nergens anders meer naar gezocht werd.

Maar toen ben ik op de een of andere manier toch weer gaan zoeken. Ik begon weer over nondualiteit te lezen, ging naar bijeenkomsten, sprak erover met allerlei mensen. Ik ben vreselijk gefrustreerd geraakt door te proberen het te begrijpen, en ik raak heel erg in de war door wat er door verschillende mensen over gezegd wordt. Sommige leraren zeggen dat ik bewustzijn moet ontwikkelen, anderen dat ik volledig aanwezig in het hier en nu moet worden. Kun je daar iets over zeggen?

Wat je beschrijft komt veel voor. Dit, Eenheid, Aanwezigheid kan ondubbelzinnig gezien worden. Vervolgens kan het denken terugkomen met allerlei theorieën en met de suggestie dat er misschien, heel misschien, toch iets meer is dan Dit. Dat is hoe het denken weer op zijn troon probeert te klimmen, of op de stoel van de directeur.

En dan zijn we, joepie, weer terug in het hamsterrad en zijn we weer op zoek, met alle vreselijke frustratie die daar mee gepaard kan gaan. Veel mensen die over nondualiteit schrijven of spreken moedigen dat aan, of ze zich daar nu van bewust zijn of niet. Ze kunnen suggereren dat het zien van de Eenheid op verschillende manieren nuttig kan worden gebruikt, bijvoorbeeld om ons leven en onze relaties te verbeteren. Ze onderwijzen vaak dat we dicht bij de Eenheid kunnen komen door ons Bewustzijn te vergroten of door te proberen Aanwezig te zijn.

En daar zitten we dan weer in de mallemolen van ontoereikendheid en zoeken.

Als ik advies zou geven, dan zou ik zeggen: ‘Vergeet dat allemaal maar en ontspan.’

“Volledig aanwezig worden in het hier en nu” is een kreet die tijdgebonden en ruimtegebonden is. Het heeft niets te maken met het zien van nondualiteit. Het moedigt mensen aan om te denken dat ze meer aanwezig kunnen zijn door daar moeite voor te doen. Sterker nog, sommige mensen kunnen dat ook, maar meestal lukt dat niet meer dan een paar minuten.

Eenheid zien heeft niets te maken met moeite doen of volledig aanwezig zijn of iets anders dat iemand kan doen. Geen enkele inspanning zal aanwezigheid voelbaar maken. Er is alleen maar Dit, alleen maar aanwezigheid, en dat wordt wel of niet gezien.



HOE MOETEN WE LEVEN?

Maakt het uit hoe de ogenschijnlijke persoon zijn leven leeft? Maakt het uit of ik gewoon eet, drink en lol maak? Hoe vrij ben ik?

Het is geen kwestie van hoe vrij of onvrij je bent. Uiteindelijk kan gezien worden dat er geen jij is, en dat je dus vrij noch gebonden kunt zijn.

Intussen wordt het leven geleefd zoals het geleefd wordt. Ik weet niet zeker of je vraag over moraliteit gaat, maar als dat wel zo is, dan dekt de gouden regel wel veel van wat er kan gebeuren. Die regel zegt simpelweg: ‘Doe anderen niet