

## Boekbespreking

Willie Oudejans

**Non-dualiteit – de grondeloze openheid** door Douwe Tiemersma

Uitgeverij Advaita Centrum - [www.advaitacentrum.nl](http://www.advaitacentrum.nl)

ISBN 978 90 77194 06 5 – 206 blz., geb., € 26,00

Douwe Tiemersma was biologieleeraar en later docent filosofie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Hij geeft al vele jaren advaita-onderricht, bijscholingen en lessen in hatha-yoga, pranayama, chakrayoga, kennis en bevrijding van het lichaamsschema en meditatie in het Advaita Centrum in Gouda.

In de Advaita en in de tradities van hatha- en rajayoga is het doel van yoga, de realisatie van de non-duale werkelijkheid. Dit in tegenstelling tot Patanjali die de yoga ooit plaatste in een dualistisch kader van bewustzijn – natuur (*purusha - prakriti*).

In dit boek wordt de benadering van de non-dualiteit in zijn geheel en stap voor stap uitgewerkt, op grond van de eigen ervaring en inzicht. Het boek biedt een fundamenteel inzicht aan diegenen die op zoek zijn naar verduidelijking van de eigen ervaringen in het spirituele proces, mede aan diegenen die zich reeds verdiept hebben in het Pranayamaboek van Tiemersma. Ook heeft dit boek veel te bieden aan een ieder die een beter inzicht in zichzelf wil krijgen en in de dieperliggende oorzaken van problemen en conflicten in zichzelf en met andere mensen.

Het boek is ontstaan aan de hand van uitgewerkte geluidsopnamen van gesprekken met mensen die uitleg en inzicht in non-dualiteit zochten. Korte teksten o.a. uit de Upanishaden en poëtische stukjes verduidelijken de tekst en verrijken het boek. Via meditaties en korte oefeningen wordt gestimuleerd, zelfstandig, los van anderen, je eigen ervaring vast te stellen. Zo staat er: 'De filosofie van de Advaita Vedanta is géén theorie of een mentaal systeem van voorstellingen en ideeën maar verwijst naar een oriëntatie op de open essentie van jezelf en van alles, via de *eigen* zijnservaring en bewuste herkenning.' Aan de hand van citaten hoop ik van elk hoofdstuk de essentie te vangen en duidelijk te maken hoe dit prachtige boek een steun en hulp kan zijn bij het verwerven van Zelf-kennis.

**Uit het voorwoord:** '*Non-dualiteit* verwijst naar een zijnservaring van een groter geheel waarin alles en iedereen is opgenomen, naar een werkelijkheid waarin niets gescheiden is van jezelf. Gescheidenheid is de bron van alle conflicten in jezelf en in de wereld. Als visie is het non-dualisme een mens- en wereldbeschouwing waarin grenzen en scheidingen tussen subject en object worden gezien als aangeleerd en betrekkelijk.'

Het boek maakt duidelijk wat de realisatie van deze non-duale werkelijkheid voor alle interne en externe conflicten in de wereld betekent. Echter een ieder zal dit zelf in zichzelf moeten verwezenlijken.

Het woord *grondeloos*, in de titel van het boek, wijst er op dat non-dualiteit niet in bewoordingen te beschrijven is omdat elk woord weer een scheiding aanbrengt en het hier juist de ongescheiden werkelijkheid betreft waarin niets meer kan worden vastgehouden. De woorden in het boek geven dus slechts een richting van bewustwording aan.

## **Hoofdstuk 1 - Eerste aanduiding van de non-duale openheid**

Hierin staan korte stukken tekst en antwoorden op vragen over non-dualiteit, openheid, advaita (drie termen voor hetzelfde). Voor de zelfherkenning wordt een kleine oefening gedaan waarin het eigen lichaam onderzocht wordt.

Tiemersma verwijst naar een lichamelijke dualiteit en een lichamelijke non-dualiteit. Dit laatste is dan vast te stellen door het lichaam van binnenuit i.p.v. van buitenaf te ervaren. Via een dialoog komt men tot de vaststelling dat het leven één sfeer van zelf-zijn is zonder scheidingen en grenzen, de oneindige zelf-sfeer. 'Anderen zijn geen echte anderen, hun zelf-zijn is jouw zelf-zijn en andersom.' Hiermee wordt wel heel duidelijk dat er oorlog, honger, etc. in een non-duale werkelijkheid zullen verdwijnen.

Uit een satsang: 'Alles gebeurt vanzelf, als je alles van jezelf loslaat. Blijf ontspannen bij jezelf, dan verdwijnt elke scheiding. Geef vastzittende energie of angsten de ruimte en neem het op in het groter geheel. Laat alles open komen, het is een totaal accepteren van alles en iedereen. Hen totaal vrij laten in alle aspecten, dan pas kan de ander zichzelf zijn. Zelf wordt je zo ook vrij van de greep op de ander. Zo komt alles en iedereen vrij van de greep van het ego. Laat de ontspanning in alle lagen radicaal doorgaan tot volledige vrijheid.'

## **Hoofdstuk 2 - Herkenning van openheid.**

Als onderdeel van het advaita-onderricht, om non-dualiteit in de eigen situatie te kunnen herkennen,

deelt Tiemersma hier zijn eigen ervaringen in de religieuze sfeer en zijn spontane ervaringen die hij al vanaf zijn vroegste jeugd had. Vanaf de middelbare schooltijd is zijn belangstelling voor de ademhaling versterkt. Hij volgde het yogapad, deed enige tijd ook bhakti-yoga, 'omdat daarbij de gerichtheid op de eigen sfeer wordt verschoven naar, en verruimd tot, de dimensie die het eigen wereldje overstijgt.' Discipline en overgave aan de oefeningen bleken twee factoren te zijn die de beleving van de eigen geestelijke werkelijkheid sterk bevorderden.

Het lezen van het boek *'I am That'* van *Shri Nisargadatta Maharaj* bracht Tiemersma uiteindelijk in India, bij deze Leraar zelf. Hij beschrijft zijn ontmoetingen met zijn sadguru Shri Nisargadatta Maharaj. De uiteindelijke leraar, sadguru, biedt de Openheid/Liefde waarin de ik-resten kunnen oplossen. 'Het samengaan van vorm en het vormloze in de Leraar maken deze functie mogelijk.' Maharaj wees op een hogere realiteit voorbij de grenzen van lichaam en geest, op de realiteit van het *'ik ben'*, zonder eigenschappen. Hij legde er voortdurend de nadruk op om dit 'ik ben' te realiseren en zo de zelf-opgelegde beperkingen kwijt te raken. 'Dit 'ik ben' dat bewust-zijn van het bewustzijn, het gewaar-zijn van 'ik ben' is.' Het 'ik ben' als een nuttige, kostbare, richtingaanwijzer naar het Absolute.

*'De hoogste notie'* in de Advaita Vedanta is dat dualiteit en non-dualiteit samengaan. In de praktijk is er het ervaren dat de ander en de wereld niet verschillend zijn van jezelf, hetgeen een situatie is van liefde zonder ego-centriciteit.'

*Over verlichting:* 'Een persoon kan nooit verlichting bereiken omdat verlichting juist het wegvallen van de persoon is. Als er iemand is die claimt verlicht te zijn, klopt daar niets van...er is geen 'iemand' geen 'ik' die verlicht kan zijn.'

*Non-dualiteit ervaren:* 'De methode van zelfonderzoek heeft de oplossing van problemen in zich: bewust-zijn. Iedereen heeft bewustzijn, bewustzijn van zichzelf. Ervaringen met non-dualiteit hebben te maken met ontspanning omdat

daarin gescheidenheid verdwijnt. De zijnservaring van non-dualiteit is dus niet alleen iets voor enkelingen. Ontspanning kent iedereen.' Verschillende voorbeelden worden genoemd.

### **Hoofdstuk 3 - De non-dualiteit van situaties**

Het gaat hier over de verschillende standpunten en perspectieven van levenssituaties en daarmee over de verschillende ervaren werkelijkheden. Over het belang om vele werkelijkheden serieus te nemen omdat je daarmee het vasthouden aan één enkele bekende werkelijkheid openbreekt en er openheid ontstaat. Heel inzichtelijk wordt beschreven hoe de dagelijkse situatie slechts één van de vele mogelijke werkelijkheden is en dat de werkelijkheid afhankelijk van de waarnemer is. Hierop volgt hoe hogere standpunten kunnen worden ingenomen en wat de bron van lijden is, maar ook wat het 'hoogste standpunt' is en betekent.

Situaties van afstanden tussen jezelf als subject van waarnemen en handelen (eerste persoon) en het object (derde persoon) waar je je op richt zijn weergegeven in een V-model. Termen als scheiding, verwevenheid en identiteit/éénwording komen hierbij aan de orde, met een oefening om dit te ervaren.

Fasen van ontstaan van een psychische stoornis en van een spirituele ontwikkeling worden beschreven en met elkaar vergeleken. 'Het is cruciaal wat er gebeurt met de angst die opkomt bij de doorbraak door de grenzen van de normale wereld...of er is een vasthouden aan het ego, of er is overgave. Bij overgave is er een spirituele doorbraak en existentieel-psychische heling.'

Er wordt verwezen naar drie Advaita-wegen naar één-zijn. Behalve het samenvloeien van subject en object, wordt ook de zgn. 'negatieve weg' van het reflexieve bewustzijn besproken. De derde mogelijkheid is dat het 'grote andere' je overspoelt.

### **Hoofdstuk 4 - Grondeloze openheid buiten**

'Door de werking van de grondeloze openheid buiten ontstaat er de diepte waarin herkenning van de identiteit van Dat en van het onpeilbare zelf kan ontstaan. De persoon zelf kan deze grenzen niet doorbreken en het ik-ben niet oplossen. Dat kan alleen van buitenaf.'

De beschrijving van de directe dieptewerking van het transcendente is indrukwekkend. Hierbij speelt overgave, aan dat wat je overspoelt of naar zich toe zuigt, een grote rol. 'Als het Oorspronkelijke / Grote de ik-resten wegvaagt is er de ervaring van sterven.'

Er volgt een ruimte-meditatie en teksten van satsangs over Stille, over het werkelijke 'Hier en Nu' en over 'Dat ben jij'. 'De herkenning van 'Dat ben jij' vraagt een duidelijke zijnservaring van Zelf (*Atman*), maar ook van Dat (*Brahman*).'

### **In hoofdstuk 5 - Zelf-zijn als grondeloze openheid en de non-dualiteit met de openheid buiten.**

Stap voor stap wordt aangegeven hoe het radicale zelfonderzoek plaatsvindt. Het onderzoek leidt o.a. naar het 'Inzicht in het onderscheid tussen degene die ziet en wat wordt gezien'. Hierbij vindt verdere verduidelijking plaats, van jezelf als degene die iets ziet, van het oog, van de geest, van de getuige en van wat echte

waarneming eigenlijk is. 'Speciaal aspect van het zelfonderzoek is dat je door grotere zelfkennis verandert in iets dat jezelf al was. Je verandert enerzijds en anderzijds blijf je gelijk aan jezelf. Daarom zegt men in de Advaita Vedanta dat er eigenlijk niets hoeft te gebeuren.'

In aparte paragrafen wordt uitgebreid stil gestaan bij de Getuige (*Sakshin*) zelf en het oplossen van het laatste standpunt .

'*Twee vormen van jezelf als bewustzijn*: een bewustzijn dat direct gekoppeld is aan ik in de wereld en een meer afstandelijk bewustzijn dat alles ziet zonder identificatie. De getuige is een spiegel, een passieve spiegel die niet beroerd wordt door wat het weerspiegelt. Het blijft helder en zuiver.'

'Het getuige-standpunt is nog ergens gelokaliseerd, het heeft nog een ijle lichamelijke die vrij kan komen zodat je standpunt overal is en er geen voorkeursperspectief meer is maar een oneindig aantal perspectieven. Alle standpunten, van alles en iedereen, zijn je eigen standpunten geworden. Je bent zelf overal jezelf en je bent niets speciaals in beperkte zin. In het wegvallen van alles is er het Onuitsprekelijke. De zijnservaring van binnenuit gaat samen met de ervaring van buitenaf. Binnen/buiten, subject/object lopen door elkaar, je kan ze niet meer scheiden. Dat is non-dualiteit.

Als de getuige vrijkomt is er alleen puur Zijn, Bewustzijn en Gelukzaligheid (*sat-cit-ananda*), een ongedifferentieerde kwaliteit van vreugde, geluk, liefde.'

De paragraaf over *Vreugde* eindigt met een tekst van een mooie lichtmeditatie. Op het onderwerp *Bhakti* wordt nadruk gelegd vanwege het belang van het open komen op het gevoelsmatig niveau. In een *Hartmeditatie* laat je jezelf zakken tot in je hart; hoofd en hart, 'bewustzijn en gevoel komen bij elkaar in één grote oceaan van gevoelsmatig bewust-zijn.'

In '*Zelf-zijn en de non-dualiteit met de openheid buiten*' worden de verschillende niveaus van zelf-zijn, elk met een speciaal soort non-dualiteit, beschreven nl.: de non-dualiteit op het ego-niveau, op het getuige-niveau, op het niveau van het universele zelf-zijn en het Absolute. Hier wordt met name het verschil tussen het universele zelf-zijn en het Absolute goed duidelijk. ... althans voor zover begrip/inzicht hier mogelijk is.

## **Hoofdstuk 6 - De non-dualiteit van het absolute en het relatieve**

Er bestaat niet alleen non-dualiteit tussen zijn en zelf-zijn maar ook tussen deze non-dualiteit en de wereld van de vormen in ruimte en tijd. 'Het onbeperkte en het beperkte, leegte en vorm, gaan zonder problemen samen. Geen enkel standpunt of werkelijkheid is blijvend of belangrijker dan andere standpunten/werkelijkheden.' Voor een 'gerealiseerde in dit leven' zijn er de gewone menselijke processen als verdriet en blijheid etc. Echter deze zijn dan niet verschillend van het vormloze Onuitsprekelijke waardoor ze geen beperkende kracht meer hebben. Het oneindig aantal standpunten zijn, is het immanente aspect van het onnoembare zijn-zelf-zijn (*Atman-Brahman*) dat overal aanwezig is maar ook transcendent blijft, vrij van de kosmos.'

Het is belangrijk voor de begeleiding van een kind om te beseffen dat een kind aanvankelijk totaal open is en een innerlijke verbinding heeft met alles en iedereen. Door onszelf als kind terug te vinden geeft dat de herkenning dat dat je natuurlijke zijnswijze is: het zonder grenzen zijn. Echter met het verschil met het jonge kind: dat er nu bewustzijn van is.

*Zintuigelijke non-dualiteit* is een erg interessant onderwerp en de moeite om nog eens helemaal tot je te laten doordringen en te ervaren hoe het zit met het horen van muziek of het proeven van iets.

Gewezen wordt op het dualistische van zien en op de mogelijkheid van gevoelsmatig zien, waarin geen afstand aanwezig is. In de Advaita-traditie is er een voortdurend heen en weer gaan tussen de gevoelsmatige-energetische benadering van zelf-zijn en de bewustzijnsbenadering. Beide benaderingen moeten samengaan. In het boek staat hiervoor een Zelf-meditatie beschreven.

### **Hoofdstuk 7 - De zijnservaring van non-dualiteit**

Zelf non-dualiteit herkennen. Het is een eerste-persoons zijnservaring die intern, inclusief, direct en zeker is. Het moeilijke punt is te vertrouwen op je eigen ervaring. Om zelfervaring concreet erfahrbaar te laten worden ga je terug naar de interne lichamelijke sfeer van zelf-zijn. Bij alle verruiming blijft de concrete ervaring van zelf-zijn. Dit zelf heeft ook een het bewustzijnsaspect dat een kwaliteit van niet-zijn heeft. Op alle niveaus van zelf-zijn gaan eerste persoon en derde persoon samen, niet-zijn en zijn, subject en object .

Een omschrijving van de eigen openheid als de oorspronkelijke staat, volgt als laatste. 'Het is een blanco zijnskennen zonder iemand die iets vaststelt en toch is er een intern weten van deze oorspronkelijke aard.' Al eerder werd er aandacht gewijd aan de blanco toestand van de droomloze slaap en het feit dat daarover een helderheid kan ontstaan, dermate dat je herkent 'dat je altijd al die toestand van leegte, dat oneindige droomloze zijn, bent.'

### **Eigen eindbeoordeling en de mogelijke waarde voor de lezers.**

Het is een juweel van een boek, omdat het zo fundamenteel vanuit de eigen zijnservaring en eigen vaststelling van werkelijkheden, de vele aspecten in een spirituele ontwikkeling bespreekt. Het boek heeft mij een dieper samenhang en inzicht gegeven in wat zelf-zijn, bewustzijn, zijn en niet-zijn, het Absolute en uiteraard wat non-dualiteit is.

Door de meditatie en kleine oefeningen die in de teksten verwerkt zijn biedt het boek ook directe beoefening en mogelijkheden tot herkenning. Het houdt je dicht bij je zelf-zijn, hetgeen ook essentieel is in emotioneel-psychologische processen waar iedereen doorheen gaat.

Het is een boek om rustig van voren af aan, en niet kris-kras, te lezen en dit te herlezen als nieuwe ervaringen zich voordoen, omdat niet alles is in één keer te bevatten is. Dat is afhankelijk van de Zelfkennis die je al hebt en waar je in je zoektocht zit. Maar je kunt er telkens weer op terugvallen voor inzicht in je eigen situatie op elk moment.

Als pranayama-docente beveel ik dit boek van harte aan, zowel aan yoga-docenten als aan cursisten van yoga-docenten-opleidingen. Het boek geeft zeer waardevolle aanknopingspunten voor de lessen filosofie, psychologie, hatha-yoga en pranayama.