

Richard Sylvester: "Non-Dualisme: in vraag en antwoord"

Uitgeverij Panta Rhei, 2018 (vertaling Han van den Boogaard)

Richard Sylvester is humanistisch psycholoog en therapeut; hij heeft zich dertig jaar beziggehouden met verschillende spirituele praktijken en gaf les in psychotherapeutische technieken en counseling. Hij is daarmee gestopt en geeft wel nog satsangs. Ook beantwoordt hij mails van mensen over non-dualiteit. Zo heeft hij 320 van die mails verzameld voor dit boek. Vragen gingen over spiritualiteit, bewustzijn, zelfonderzoek, ego, bevrijding en ontwaking etc.

Centraal staat steeds wat non-dualiteit is en wat is het niet. Alhoewel non-dualiteit per definitie niet in taal uit te drukken is, is de talige aanpak dus een onvolmaakte benadering. Hij beantwoordt alle vragen in heldere bewoordingen, soms ook provocerend, echter altijd met compassie, relativering, zelfspot en humor. Op deze manier krijgt de lezer wel een veel beter inzicht in de unieke aspecten van non-duaal bewustzijn.

Een belangrijk thema dat vaker aan de orde komt is dat veel mensen ervaringen van ontwaken doormaken. Voor de meesten is dit een moeilijke tussenfase, alvorens er sprake is van permanent ontwaken, bevrijding. Alhoewel de schrijver heel vaak aangeeft perse geen adviezen te willen geven (inzake bevrijding is er niets te adviseren), geeft hij er doorheen het boek drie stuks: 1. focus op die negatieve gevoelens, alwaar die in het lichaam zich voordoen, 2. ga ontspanningen dingen doen, zoals wandelen of een kopje thee drinken en 3. lees goede boeken.

Het is een prettig leesbaar boek, dat soepel vertaald is vanuit het Engels. Er zit wel veel herhaling in de teksten, diverse thema's komen vaker terug. Het is dan ook aan te bevelen het boek in kleine stukjes te lezen en die te laten doorwerken; dan is die herhaling ook niet zo'n probleem. De grote verdienste van het boek is dat heel scherp geformuleerd wordt wat non-dualiteit, ontwaken en bevrijding in de alledaagse praktijk wel en niet is.

Het boek is interessant voor mensen die ontwakingservaringen hebben gehad, hiermee worstelen en verlangen naar bevrijding. En verder natuurlijk voor eenieder die zich aangetrokken voelt tot het thema non-dualiteit.

Paul Soons