

Boekbespreking van: “Handboek Non-duale Coaching en Therapie” van

Alexander Zöllner. Hillegom: Uitgeverij Inzicht, 2017 (403 pagina's)

Door: Paul Soons

Dit boek met een forse omvang bestaat uit twee delen: in deel 1 worden visie en achtergrond beschreven en in deel 2 komt de opleiding non-duale coaching en therapie in de praktijk aan bod. De opleiding wordt vormgegeven enerzijds vanuit de visie dat wij reeds een perfecte uitdrukking zijn van non-duaal Gewaarzijn en dus geen weg nodig hebben, en anderzijds dat het wel noodzakelijk is een ontwikkelingsweg af te leggen om tot realisatie te komen.

In hoofdstuk 1 worden de onderscheidende kenmerken van non-duaal coaching en therapie beschreven. Uitgangspunt is dat verreweg het grootste deel van het menselijk lijden veroorzaakt wordt door identificatie met het ego, onze gedachten, gevoelens en onze beperkende zelfbeelden. De benadering van Alexander is gericht op een totale verandering van ons bewustzijn, namelijk dat wij ons realiseren dat wij niet onze gedachten en gevoelens zijn, maar het non-duale Gewaarzijn, waarin gedachten en gevoelens oprijzen en weer verdwijnen. Daardoor is de begeleiding niet gericht op verbetering of verandering van onze persoonlijkheid, maar op het door zien daarvan als een constructie van de mind en op het herstel van het contact met de basis van non-duaal gewaar zijn. Het doel van deze aanpak is om de client te helpen zichzelf te verankeren in die “Grond” van non-duaal Gewaarzijn en van daaruit volop deel te nemen aan het leven. In hoofdstuk 2 worden de achtergronden belicht, en met de esoterische bronnen binnen diverse spirituele stromingen. Hoofdstuk 3 beschrijft een mensenleven als een reis van de ziel op weg naar bewustzijnsontwikkeling en zelfrealisatie; het inzicht in wie ten diepste zijn.

Hoofdstuk 4 gaat over de ontstaans geschiedenis van het ego; hier wordt duidelijk beschreven wat het ego is, hoe het zich ontwikkeld heeft en diens rol in het functioneren van mensen. Zo is de thematiek in psychologie en spirituele richtingen van het ego buitengewoon helder neergezet. Het ego hoeft ook niet vernietigd te worden zoals zo vaak in esoterische tradities wordt aangegeven. Hoofdstuk 5 worden de doelen en de weg van de non-duale aanpak beschreven. In hoofdstuk 6 komen de houdingsaspecten van de non-duale coach of therapeut aan bod.

Deel 2 is geheel gewijd aan de praktijk en toepassing. Hoofdstuk 7 bestaat uit een overzicht van de verschillende fasen en onderwerpen van een non-duaal begeleidingstraject. Hoofdstuk 8 ten met 14 beschrijven in globale zin het verloop van een begeleidingstraject met de daartoe meest geeigende werkvormen, visualisaties en meditaties.

De tekst is toegankelijk en aansprekend geschreven. Geen onnodig ingewikkelde en verwarrende termen en definities. De auteur schrijft vanuit eigen diep doorleefde ervaring en sluit aan bij diverse wijsheidstradities.

Uniek in Nederlands taalgebied, een waardevol boek, een handboek voor het aanleren van een innovatieve benadering van non-duale begeleiding, als beroepsopleiding voor professionals die al enige ervaring hebben met coaching en/of psychotherapie. Van harte aanbevolen!