

Eenvoud van Perfectie

Kleine Gids voor het Spirituele Pad



Ramo de Boer

Voor Sam

Rust en Ruimte
Zijn Onmiddellijk en Onontkoombaar
Door Ontspannen in Zijn
Niets Uitsluitend en Alles Omvattend
De Enkele Oorspronkelijke Werkelijkheid

Inhoud

<i>Voorwoord</i>	9
<i>Inleiding</i>	13
<i>1. De Eenvoud van Perfectie</i>	17
<i>2. De 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling</i>	
Inleiding 4 Fasen – een perspectief	23
<i>3. De Autonome Fase</i>	
Inleiding	33
Het Begin	35
De Magische Subfase	39
De Mythische Subfase	43
<i>4. De Psychologische Fase</i>	
Inleiding	49
Voorbij Emoties – Ontmantelen van Emotionele Reactiviteit	51
Van Onmacht naar Almacht	54
Liefdevolle Aandacht in Relaties	58
De Kracht van de Dubbele Ontkenning	64
<i>5. De Spirituele Fase</i>	
Inleiding	71
Voorbij Gedachten – Ontmantelen van Mentale Reactiviteit	73
Aandacht voor Aandacht	77
Voorbij Gedachten is er Rust en Ruimte	82
Zo Bevrijd Je Je van Lijden	86
<i>6. De Realisatie Fase</i>	
Inleiding	93
Voorbij het Zelf – Ontmantelen van Reificatie	95
Drie Essentiele Punten voor het Trainen van Je Geest	100
Van Narcisme naar Altruïsme	103
Rusten in Zijn	109
<i>Nawoord</i>	115
<i>Noten</i>	121
<i>Over de auteur</i>	129
<i>Literatuurlijst</i>	131
<i>Bijlagen</i>	133



Inleiding

Het Spirituele Pad is zo oud als de mensheid. Het belichaamt ons universele verlangen naar een staat van thuis zijn in de wereld, in onszelf, in onze eigen geest. Door onze geschiedenis heen hebben zich vele paden ontwikkeld die Bewustzijn Ontwikkeling in allerlei vormen als doel formuleerden.

Ik heb hier niet de pretentie om je deelgenoot te maken van het ultieme pad – dat makkelijk, effectief en kort is, weinig of geen inspanning kost, en voor iedereen hetzelfde is. In mijn ervaring en kennis bestaat dat pad niet, hoewel velen die suggestie om uiteenlopende en voor de hand liggende redenen wel wekken.

Nee, wat ik met je wil delen met dit boek is een reëel Spiritueel Pad. Een Pad heeft altijd een Zicht: een inhoudelijke structuur, een volgorde en een doel. Het Pad voorziet op deze wijze in een richting met praktische toepassingen. Essentieel in mijn ervaring is in eerste instantie een Zicht, een betrouwbare en coherente visie op Bewustzijn Ontwikkeling.

Het Zicht in dit boek wordt gevormd door de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling zoals ik die ontwikkeld heb tijdens mijn nu 40-jarige spirituele reis met mijn leraren Bhagwan Shree Rajneesh, Babaji, Sogyal Rinpoche en Alan Wallace. En diepgaande inspiratie van beoefenaren, denkers en auteurs als de Dalai Lama, Tulku Urgyen Rinpoche, Ken Wilber, Arnold Mindell en Ken McLeod.

Dit boek bestaat uit praktische teksten, want theorie zonder ervaren toepassing kan hoogstens tot enthousiasme leiden (niet onbelangrijk voor je motivatie), maar is niet voldoende voor realisatie. De inhoud van deze 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling zijn een synthese van mijn levenservaring, studies, spirituele beoefening, en mijn 35-

jarige professionele ervaring als gestalttherapeut, coach, trainer, opleider en supervisor.

Vorbij Lijden

In die 35 jaar werkte ik met een paar duizend mensen die in essentie in ieder geval één kenmerk gemeen hadden: ze wilden zich bevrijden van hun lijden - van licht tot ondraaglijk, van sporadisch tot chronisch, van acuut tot stabiel lijden. In dit boek schrijf ik over de onderliggende *oorzaken* van dat herkenbare lijden, en *hoe* je je kunt bevrijden uit de beklemming van onwetendheid, en kunt komen tot een stabiele staat van innerlijke Rust en Ruimte.

We kunnen het daarvoor nodige Spirituele Pad karakteriseren met de drie begrippen aandacht, perspectief en reactiviteit. Bewustzijn Ontwikkeling betekent jezelf, met name door het trainen van aandacht of gewaarzijn, een steeds ruimer en meer omvattend *perspectief* eigen maken. Die perspectieven zijn er gelukkig al, die hoeven we niet te bedenken of te creëren, ze worden helder naarmate we op het Pad vorderen.

Maar eerst zijn we onwetend en hebben een beperkt perspectief. Dat blijft ook zo als we onze diepgewortelde *reactiviteiten* (oude overleving- en beschermingsreflexen) die ons het vrije zicht op onze eigen natuur, het ultieme perspectief, ontnemen, niet ontmantelen. Dus er is werk aan de winkel!

Vorbij Reactiviteit

We kunnen alle beoefeningen op het Spirituele Pad karakteriseren als het *ontmantelen* van niveaus van reactiviteit – voorbij emoties, voorbij gedachten en voorbij het zelf. De volgorde gaat van grove reactiviteit naar subtiele. Van *emotioneel* therapeutisch werk, via *mentaal* meditatief werk naar het ontmantelen van onze subtielste reactiviteit, *reïficatie*.

Een centraal obstakel bij Bewustzijn Ontwikkeling is, zoals hierboven al opgemerkt, *onwetendheid*. Bij te weinig inhoudelijke kennis en inzicht ontstaan makkelijk verwarring en dwaalwegen. En dat wil ik graag helpen voorkomen, onze tijd in dit leven is immers beperkt.

Dit boek, *Eenvoud van Perfectie*, is een vervolg op mijn eerste boek 'De Kracht van Aandacht – Kleine Gids voor het Trainen van Je Geest' (2013). De basis voor de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling is daar gelegd, en wordt hier verder verdiept. Na

een uitgebreide inleiding van de 4 Fasen volgen de Autonome Fase, de Psychologische Fase, de Spirituele Fase en de Realisatie Fase.

Ik beschrijf verschillende aspecten van de 4 Fasen. Als leidraad schreef ik bij het begin van iedere Fase een korte inleiding zodat je de teksten als deel van die Fase leest. De meerwaarde van het model, en een belangrijke motivatie voor de ontwikkeling, is je een overzicht te bieden van het hele Pad van Spirituele Verlichting. Dit bied je de mogelijkheid zelf vast te stellen waar je bent, en wat je nog te doen hebt. Per Fase bekijken we de inhoud en de welke praktische toepassingen daarbij horen.

Het eerste hoofdstuk, en naamgever van het boek, is *Eenvoud van Perfectie*. Het heeft een tweevoudige betekenis, het stelt dat Eenvoud een *kenmerk* van Perfectie is, en dat Perfectie *eenvoudig* is. Het eerste kunnen we waarnemen, Perfectie 'klopt' en kenmerkt zich door Eenvoud.

En Perfectie is eenvoudig, ze is voor de goede beschouwer, zeggen de verlichtings-tradities, eenvoudig te verwezenlijken. Dit komt voornamelijk omdat de Perfectie die hier bedoeld wordt inherent *is*, we hoeven ze niet te scheppen maar we ontdekken haar in hoe het *is*. Ze is er al.

Het 'eenvoudig' realiseren van deze inherente perfectie valt voor de meesten van ons echter nog niet mee, zoals ik uit eigen ervaring weet. Perfectie dichten wij namelijk niet aan onszelf, noch aan onze omstandigheden, noch aan ons perspectief toe. En de essentie van die Perfectie, de *natuur van onze geest*, zien we makkelijk over het hoofd, zeker aan het begin van ons Pad.

Dit boek gaat juist daarover, hoe we onze innerlijke obstakels voor de uiteindelijke, *definitieve herkenning* van onze eigen natuur kunnen waarnemen en overkomen. Als de herkenning helder, stabiel en onomkeerbaar is dan hebben we het doel van het Spirituele Pad bereikt.

Ik wens dat deze Kleine Gids je richting, inzicht en helderheid geeft op je Pad naar Spirituele Verlichting. Ongeacht waar je nu dan ook bent en wat je dan ook nog te doen hebt.

Graag wil ik Louise van Swaaij en Bert van Dijk bedanken voor hun bijdrage en steun in het tot stand komen van dit boek. Dank!

Heb een goed hart.

Ramo de Boer



1

De Autonome Fase - Voorbij Afhankelijkheid *Ontmantelen van Reactieve Afhankelijkheid*



Inleiding Autonome Fase

Twee cruciale kenmerken karakteriseren de Autonome Fase van Bewustzijn Ontwikkeling, namelijk dat de ontwikkeling van baby tot volwassene *enorm* is en dat die ontwikkeling *autonoom* is. Anders gezegd, wijzelf hebben hier nauwelijks enige bewuste invloed op.

Het resultaat, wijzelf als volgroeide volwassenen, is fundamenteel voor onze verdere ontwikkeling. In deze autonome ontwikkelingsfase worden we niet alleen biologisch ontwikkeld, maar ook emotioneel en rationeel. Bij de volwassenwording zijn de basis 'hardware en software' geïnstalleerd en ervaren wij vooral de uitwerking ervan.

Langzaamaan, en juist ook weer mede afhankelijk van dezelfde 'hard- en software', raken we in meer of minder mate geïnteresseerd in welke patronen nu juist bepaalde resultaten teweegbrengen. Dat onderzoek komt op gang in de volgende Fasen, maar hier kijken we eerst naar het ontstaan en de inrichting van het fundament, de *Autonome Fase*.

Het Begin

Hier beginnen we met het in kaart brengen van deze eerste Fase van Bewustzijn Ontwikkeling, lopende van 0-25. Deze tekst omschrijft de context waarbinnen we ons in deze levensfase ontwikkelen. De Autonome Fase is onder te verdelen in 4 Subfasen, namelijk de *Archaische*, *Magische*, *Mythische* en de *Mentale Subfase*.

Hoewel ze alle 4 belangrijke elementen zijn in onze ontwikkeling, heb ik hier gekozen om bij de cruciale Magische 2-7 en Mythische 7-12 Fasen stil te staan (8). Mede omdat die in ons volwassen leven een relatief grote invloed hebben.

De Magische Fase

Dit artikel belicht de inhoud en dynamiek van de Magische subfase die we kunnen kenmerken met deze zin: *gebeurtenissen, objecten en personen zijn magisch verbonden*. Het is de fase waarin het onderscheid tussen zelf en ander gestalte begint te krijgen, maar we onszelf vooral nog ervaren als centrum van ons universum.

De almacht die we ons hiermee onbewust toedichten blijkt later niet houdbaar, maar blijft bij velen van ons een rol spelen in de vorm van magisch denken en bijgeloof.

De Mythische Fase

Deze benaming spreekt al bijna voor zichzelf. De Mythische subfase kunnen we zo kenmerken: *gebeurtenissen, objecten en personen zijn verweven in verhalen*. Een fase waarin ons taalvermogen zich snel ontwikkelt met grote invloed op ons bewust- zijn. We kunnen steeds beter onze ervaren werkelijkheid vangen in taal – beschrijven, benoemen, bewerken en langzaamaan ook begrijpen.

Deze vaardigheid is cruciaal en brengt ons veel, maar kent ook de nodige bijwerkingen die in de Spirituele Fase weer ontmanteld moeten worden.



2

De Psychologische Fase - Voorbij Emoties
Ontmantelen van Emotionele Reactiviteit



Inleiding

De Psychologische Fase is de eerste waarin we *bewust* onze Bewustzijn Ontwikkeling kunnen beïnvloeden. Er is sprake van een overgangsfase, maar in het algemeen kunnen we zeggen dat de Psychologische Fase aan het einde van de adolescentie, ergens tussen 20 -25 jaar, begint. Hoewel we allemaal deze Fase bereiken is het niveau van ontwikkeling bij de overgang per persoon verschillend. Bewustzijn ontwikkeling is nu geen automatisme meer, zoals het wel was in de Autonome Fase.

Centraal in de Psychologische Fase staat het *ontmantelen van de emotionele reactiviteit* die zich ontwikkelde in de Autonome Fase. Dit is een vrij taai, en inmiddels contraproductieve beschermingsreflex die helaas niet vanzelf oplost bij het ouder worden. Sterker nog, als we dit systeem niet ontmantelen dan zal het haar beperkende invloed houden op onze ervaring en gedrag.

Nou en? kun je je afvragen. Nou, emotionele reactiviteit is taai, contraproductief en bevestigt ongemerkt ons beperkend zelfbeeld. En daar moeten we ons van bevrijden om ons verder te kunnen ontwikkelen naar ruimere en meer omvattende

perspectieven. In dit boek kijken we wat de Psychologische Fase in essentie omvat, hoe het werkt, en hoe we onze emotionele reactiviteit kunnen ontmantelen.

Voorbij Emoties

We bekijken hier de kernbegrippen van deze Fase – emotionele reactiviteit, de 3 punten van een werkzame zelfhulptechniek, identificatie en desidentificatie, en evolutie van bewustzijn. Hier ligt de basis van waaruit we specifieke elementen verder bekijken.

Van Onmacht naar Almacht

Bij de Autonome Fase bekeken we een van de subfasen, de Magische Fase. Deze Fase is sterk verbonden aan het fenomeen *Magisch Denken* in onze volwassenheid. Ondanks de term ‘denken’ is het voornamelijk een op *emoties* gebaseerd perspectief en heeft het met redenerend denken niet veel te maken. We bekijken hier de kenmerken van Magisch Denken, de gevolgen en hoe we dit kunnen ontmantelen.

Liefdevolle Aandacht in Relaties

Een plek waar we onze emotionele reactiviteit bij uitstek tegenkomen is in onze relaties met andere mensen. In onze interactie met anderen krijgt een belangrijk deel van ons leven gestalte en zijn onze verlangens, angsten en gevoeligheden prominent aanwezig. Hoe belangrijker de ander, hoe groter doorgaans de reactiviteit, zeker in tijden van crisis. Hier onderzoeken we de dynamiek van *wederzijdse* reactiviteit – we zijn reactief op elkaar, dat maakt het vaak nogal complex – en hoe we die kunnen overkomen.

De Kracht van de Dubbele Ontkenning

Een wezenlijk deel van onze emotionele reactiviteit is intern, ze heeft geen ander of externe aanleiding nodig. Hier gebruik ik als basis een casus van een client die veel last had van piekeren. Helder wordt dat we de *oorzaak* moeten ontmantelen, en niet het *resultaat*, wat we vreemd genoeg meestal proberen te doen.



Vorbij Emoties- Ontmantelen van Emotionele Reactiviteit

Vraag je je ook wel eens af of je persoonlijke ontwikkeling wel de goede kant opgaat, of überhaupt wel duidelijk richting heeft en er dat er wel voldoende vaart in zit? En hoe bepaal je dat eigenlijk?

We kunnen lang in de illusie leven dat we meer dan genoeg tijd en mogelijkheden hebben, maar eigenlijk weten we wel dat dat niet zo is. Onze tijd en mogelijkheden zijn absoluut beperkt, hoe positief we ook denken. Maar wat betekent dat voor ons? Hoe gaan we gericht en adequaat om met onze tijd en mogelijkheden?

Onontbeerlijk daarvoor is zicht op je levensdoel (wat wil je eigenlijk met je leven als geheel), en hoe je denkt dat te kunnen verwezenlijken? Inzicht in de mogelijke ontwikkelingsfasen in je levensloop- hun inhoud en vooral hun ontwikkelingsvraag en mogelijkheid- is daarbij van cruciaal belang.

De laatste jaren heb ik veel geschreven over, en gewerkt met (mijn eigen) *emotionele reactiviteit*. Een belangrijke reden is dat het een helder begrip is, het is redelijk makkelijk waar te nemen als je je waarneming traint, en het is de rode

draad door de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling heen.

Er zijn drie punten die een werkzame zelfhulptechniek in mijn ervaring minimaal moet hebben:

1. het is een eenvoudig, direct te herkennen en ervaren, concept (*reactiviteit*),
2. het heeft een heldere toepassing (*manieren om je reactiviteit te ontmantelen*),
3. het levert zowel op korte- als lange termijn aantoonbaar resultaat op (*minder reactiviteit*).

Reactiviteit wordt in de Boeddhistische psychologie en praktijk als een van de belangrijkste oorzaken gezien van ons lijden onder gevoelens van angst, onzekerheid, stress, maar ook kwaadheid, wrok en verdriet. Het mechanisme van emotionele reactiviteit kunnen we zo beschrijven:

Reactiviteit is relatief makkelijk te herkennen (als je erop let!) omdat het altijd min of meer buiten proportie is in relatie met de aanleiding, bijvoorbeeld iets wat iemand zegt of doet. Je reflex om jezelf te beschermen tegen de vermeende herhaling van (oude) pijn van afwijzing of afkeuring maakt de reactie inadequaat en vaak te sterk. En, voor de ander, moeilijk te begrijpen.

De reactie kan zowel innerlijk zijn (sterke emotionele ervaring – zoals agressie, angst, boosheid, schaamte, verdriet) als zich duidelijk zichtbaar in de interactie met de ander(en) openbaren. Wat ze gemeen hebben is dat ze beide doorwerken in de reactie van de ander(en) en contraproductief zijn - we krijgen bijvoorbeeld juist de afwijzing of afkeuring die we wilden voorkomen.

Emotionele Reactiviteit in de Psychologische Fase

Het werken met reactiviteit is een rode draad door de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling. In de eerste *Autonome Fase* (0- 25 jr.) ontwikkelt reactiviteit zich in haar verschillende verschijningsvormen, het zijn onze basis overlevings- en beschermingsreflexen. Hoewel we deze al wel ervaren in onze jeugd zijn we ons er nog nauwelijks bewust van, mede omdat die mogelijkheid dan nog niet erg ontwikkeld is. En omdat ze pas langzaam meer contraproductief worden.

Pas in de tweede, de *Psychologische Fase*, wordt de meest basale reactiviteit, de *emotionele*, voor iedereen evident, en ervaren we de contraproductieve resultaten ervan. We reageren direct emotioneel geladen, nemen te veel te snel persoonlijk, zijn defensief, agressief of teruggetrokken, en komen daarmee keer op

keer in dezelfde vicieuze reactieve cirkel terecht. De oude reflexen zijn niet meer passend in onze actuele situatie(s). (*Punt 1- ervaring en herkenning*).

De ontwikkelingsbehoefte in de Psychologische Fase kunnen we samenvatten als ons *bevrijden van onze emotionele gebondenheid*. We doen dit door ons eerst te *identificeren* met onze emotionele reactiviteit - 'ja, dat ben ik ook' (waar we een hele sterke impuls hebben dat juist niet te doen- dit ben ik niet/wil ik niet zijn!).

Kortom, we onderzoeken de *inhoud, uitwerking* en *herkomst* en zien onder ogen hoe het *is*. Hiervoor is nodig dat we ons gewaarzijn structureel trainen (kwaliteit omhoog) en dit gebruiken in ons dagelijks leven voor gericht onderzoek (*Punt 2-heldere toepassing*).

Identificatie en desidentificatie

Na voldoende identificatie en eigen maken van onze emotionaliteit en reactiviteit kunnen we ons gaan *desidentificeren*. (als we dat te snel willen doen dan is de overgang onvolledig en krijgen we daar in de volgende Fase(n) mee te maken in de vorm van obstakels). Het desidentificeren kan op diverse manieren maar in essentie is de inhoud te vinden in deze Psychosynthese klassieker: 'ik heb een lichaam, en ben meer dan dat; ik heb emoties, en ben meer dan dat; ik heb gedachten en ik ben meer dan dat.'

We maken ons los van de inhoud – emoties- en zien dat we meer dan dat zijn! We zijn niet beperkt tot dat en worden minder reactief en vrijer om naar keus te reageren. (*Punt 3: resultaat*).

Door de desidentificatie bevrijden we ons uit de vicieuze cirkel van het gevangen zitten in onze emotionele identiteit *zonder* te kunnen desidentificeren. En dat is in essentie wat diverse vormen van psychotherapie, zoals de Gestalttherapie, te bieden hebben. In dit proces van *identificatie én desidentificatie*, dat inzet en aandacht vergt, is volledigheid overigens belangrijker dan snelheid!

Evolutie van Bewustzijn

Deze volgorde en noodzaak voor *identificatie* en *desidentificatie* komen we in alle Fasen tegen. Zij is in essentie het *mechanisme van de evolutie van ons bewustzijn-omvatten en overstijgen* (13) - het omvatten van de Fase waar we ons in bevinden en het daardoor kunnen overstijgen naar een hogere Fase van ontwikkeling.



3

De Spirituele Fase- Voorbij Gedachten
Ontmantelen van Mentale Reactiviteit



Inleiding

We zijn nu aangekomen bij de 3e Fase van Bewustzijn Ontwikkeling, de *Spirituele Fase*. Spiritualiteit is de laatste decennia steeds populairder geworden, en de term een containerbegrip. Juist daarom is het nodig om een onderscheid te maken tussen wat ik noem 'authentieke spiritualiteit' en 'New Age spiritualiteit.' Dat is nodig omdat New Age voornamelijk een perspectief op spirituele ontwikkeling is dat doordrenkt is van Magisch Denken. Het is meer wensdenken dan gerichte bewustzijn ontwikkeling.

Gerichte bewustzijn ontwikkeling, zoals ik dat in dit boek beschrijf, en in het model van de *4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling* gestalte geef, is veel bewerkelijker en complexer (helaas) dan de New Age doet voorkomen. In mijn model komt de Spirituele Fase na de Psychologische Fase omdat het ontmantelen van emotionele reactiviteit voorafgaat aan het ontmantelen van mentale reactiviteit.

Veel mensen willen graag het ontmantelen van emotionele reactiviteit overslaan (spirituele omzeiling) omdat het vrij confronterend is, en over langere periode veel inzet, motivatie en discipline vergt.

Dat uit zich ook door meteen te beginnen met meditatie of mindfulness terwijl je het voorwerk nog niet gedaan hebt. Niet per se schadelijk, maar je merkt al snel dat je beoefening zich niet verdiept noch ontwikkelt. Je stagneert omdat je vanuit onwetendheid niet met het juiste bezig bent voor waar je bent in je ontwikkeling. Lees maar mee.

Vorbij Gedachten

‘Vorbij’ betekent niet onderdrukken, wegduwen of ontkennen (de mechanismen waar we zo goed in zijn), het is de korte vorm van *omvatten en overstijgen*. Hetzelfde mechanisme wat we al eerder zagen komen we hier ook weer tegen, maar natuurlijk is hier de inhoud van wat we omvatten en overstijgen anders dan bij *vorbij emoties*. In dit artikel een kort overzicht van deze Fase.

Aandacht voor Aandacht

Dit onderwerp had in iedere Fase ingedeeld kunnen worden omdat Aandacht de essentie is van alle Fasen en van Bewustzijn Ontwikkeling. Van oudsher wordt Aandacht echter vooral specifiek getraind in meditatieve technieken, en dat zijn precies de technieken die we in deze Fase gebruiken om onze mentale reactiviteit te ontmantelen.

Vorbij Gedachten is er Ruimte en Rust

Het trainen van je geest, hier in de vorm van meditatie, heeft altijd een doel. In tegenstelling tot populair geloof is dat niet gelukkig worden of totale ontspanning. Het doel is het altijd al aanwezige oorspronkelijke gewaarzijn te herkennen, en die herkenning te stabiliseren. Als onze identificatie en interactie met onze gedachten te actief is dan zien we dat gewaarzijn niet, en ervaren we niet de Rust en Ruimte voorbij onze gedachten.

Zo Bevrijd Je Je van Lijden

Een van mijn favoriete teksten, vooral door de wijsheid van Shunryu Suzuki. Het belicht de grote waarde van helder en juist inzicht in mentale training. Het is niet slechts een rationeel inzicht (dat zijn de meeste goedbedoelde adviezen die je krijgt), maar ervaren en verdiepend inzicht dat ons daadwerkelijk tot gedagsverandering kan stimuleren.



Vorbij Gedachten – Ontmantelen van Mentale Reactiviteit

Met het onderliggende onderwerp Bewustzijn Ontwikkeling is de vraag ‘*Wat is Bewustzijn Ontwikkeling?*’ natuurlijk essentieel, juist ook om de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling goed te kunnen plaatsen. Hier mijn antwoord op deze vraag.

Verhogen van de kwaliteit van bewustzijn is:

- * het altijd al aanwezige pure gewaarzijn (natuur van de geest, datgene dat waarneemt) kunnen herkennen
- * jezelf kunnen bevrijden uit de greep van hoop en angst – de essentie van reactiviteit in alle Fasen

Bewust worden van het perspectief van waaruit je waarneemt:

- * alle 4 Fasen zijn perspectieven van waarneming,

- * alle waarneming is relatief; veronderstelde absolute van welk perspectief dan ook stagneert de ontwikkeling (vooral op lagere niveaus, maar ook op hogere is dit dé valkuil)

Door Omvatten en Overstijgen evolueren naar een volgende Fase:

- * dit is het mechanisme van ontwikkeling van bewustzijn en evolutie in het algemeen.
- * na de 'automatische' Autonome Fase is er alleen sprake van Bewustzijn Ontwikkeling door bewuste en gerichte inzet, motivatie en discipline.

Mechanisme van Bewustzijn Ontwikkeling

In *Voorbij Emoties- Ontmantelen van Emotionele Reactiviteit* stonden we stil bij de ontwikkelingsvraag die de 2e Psychologische Fase (21) ons stelt:

Hoe bevrijd ik mij van de beperkingen van mijn Emotionele zelf- hoe overstijg ik mijn emotionele gebondenheid aan gehechtheid en afkeer, aan hoop en angst?

We zagen dat het eerst bewust toe-eigenen van onze emotionele schaduwen een noodzakelijke voorwaarde is om ons pas daarna te desidentificeren van ons Emotionele zelf. Als we ons, om welke goede reden dan ook, te vroeg of te snel willen desidentificeren (veel voorkomende milde vorm van dissociatie, mij zeker niet onbekend) dan heeft dat gevolgen voor de kwaliteit (onvolledig) van de overgang naar, en ontwikkeling (obstakels) in de volgende Fase.

Het mechanisme van bewustzijn ontwikkeling (net als in andere domeinen, uitgebreid beschreven door Ken Wilber (22)) is *omvatten en overstijgen*. Dit mechanisme is in alle Fasen hetzelfde, alleen de *inhoud* van wat omvat en overstegen dient te worden, en hoe (proces), verschilt per Fase.

De Spirituele Fase

In de 3e Spirituele Fase kunnen we de ontwikkelingsvraag omschrijven als:

Hoe bevrijd ik mij van de beperkingen van mijn Rationele zelf- van mijn gebondenheid aan, en automatische interactie met, de doorlopende stroom van zintuiglijke indrukken en babbelende gedachten? Of heel anders gezegd, van het diepgewortelde geloof dat ik een onafhankelijk, afgescheiden en op zichzelf staand 'zelf' ben.

Het identificeren met, of je eigen maken van de rationele schaduwen (onbewust geïdentificeerd zijn met de inhoud/betekenis van je gedachten, ze letterlijk nemen) doen we hier bij uitstek met meditatietechnieken. Deze zijn immers gericht op het leren observeren van je eigen geest (dat je daar snel gelukkiger en ontspannen van zou worden is een mogelijk bijproduct, maar vooral populaire marketing).

Het *observeren* van de geest is het verder ontwikkelen van de *waarnemer*, het vermogen tot zelfobservatie wat we al in de Psychologische Fase nodig hadden. Hier verfijnen we dit vermogen omdat onze mentale reactiviteit subtieler, maar zeker niet minder weerbarstig, is dan de emotionele. Zonder dit vermogen zullen we ons niet bewust kunnen worden dat we een perspectief *hebben* (in die Fase) maar *zijn* we het perspectief, en dat is precies onze gebondenheid!

Met onze observatie vaardigheid observeren we alles wat er in onze geest langs komt, zonder iets vast te willen houden of ervan af te willen, net als alle zintuiglijke informatie. *Bewuste identificatie* (geen afkeer van de inhoud) en *bewuste desidentificatie* (geen gehechtheid aan de inhoud) zijn dan de omvatting en overstijging.

Meditatie

In essentie dienen meditatietechnieken voor het leren kennen van onze eigen geest. We trainen onze waarneming door onderscheid te maken tussen subject (dat wat waarneemt) en object (dat wat waargenomen wordt). In de Autonome- en Psychologische Fase *zijn* we in belangrijke mate wat we waarnemen – eerder dan dat we waarneming *hebben*. Met alle gevolgen van dien door het chronisch ontbreken van overzicht en inzicht. Daarvoor is differentiatie nodig tussen *subject* (dat wat waarneemt of zich gewaar is) en het *object* (datgene wat waargenomen wordt).

En dat is nu juist wat meditatietechnieken ons hier brengen - door onze geest te kalmeren met Shamatha meditatie (concentratie van aandacht) en helder te maken met Vipashyana meditatie (inzicht, ruimte) overstijgen we onze onbewuste identificatie met alle zintuiglijke informatie en gedachten. We doen dit hier door ons bewust te *identificeren* (bewuste observatie van de inhoud van de stroom) en te *desidentificeren* (bewustzijn van gedachten hebben en ze niet zijn).

Ontspannen in Aandacht

Door deze oefening komt er gaandeweg meer ruimte en rust, we zijn meer aanwezig. We worden minder reactief (onmiddellijke reflexmatige reactie op je eigen

gedachten – denk bijvoorbeeld aan piekeren, een lastig te doorbreken vicieuze cirkel- of zintuiglijke informatie) en de contraproductiviteit lost op.

Ontspannen in Aandacht is een mentale techniek, die vrij makkelijk geoefend kan worden door je geest te ontspannen. Hoe? Zeg rustig tegen je geest 'Ontspan in (angst, verlangen, kwaadheid, verdriet, in wat er dan ook is!)' Herhaal dat regelmatig om jezelf te herinneren - en als je het als uitnodiging doet en niet als opdracht, dan wordt het geen 'moetje.'

De essentie is, net als in meditatie beoefening, niets van wat er is – hier gedachten en zintuiglijke informatie - te willen veranderen, dus niets vast te willen houden omdat het zo fijn is, noch om er zo snel mogelijk van af te willen omdat het zo vervelend of pijnlijk is. *Ontspan in wat er dan ook is.*

Deze instructie is meteen ook de essentie van de volgende Realisatie Fase



4

Realisatie Fase – Voorbij het Zelf
Ontmantelen van Reïficatie



Inleiding

De Realisatie Fase is de culminatie van de Bewustzijn Ontwikkeling en de belichaming van het Verlichtingsideaal. Ieder pad van ontwikkeling, of het nu seculier of spiritueel is, kent een begin en een einde. Bij het Spirituele Pad wordt het doel *realisatie, verwezenlijking* of *voltooiing* genoemd.

De inhoud van het doel van het Spirituele Pad is grosso modo het definitief realiseren van ons Oorspronkelijk gewaarszijn of de Natuur van de Geest. Deze laatste term kom je in dit boek dan ook regelmatig tegen.

De realisatie betekent hier dat je het meest ruime (bewustzijns) perspectief verwezenlijkt hebt. Het omvat én overstijgt alle eerdere perspectieven. En ze is stabiel en onomkeerbaar. Maar voor het zover is, is er nog voorwerk (in de vorige 2 Fasen) dat gedaan moet worden voordat we in staat zijn om de uiteindelijke realisatie te kunnen bevatten.

Het Dzogchen onderricht wat in deze Fase op de voorgrond komt wordt ook wel het *onmiddellijke pad* genoemd. Het is een paradox (onmiddellijk is geen pad) die ik lang niet goed begreep omdat ik ze letterlijk nam. Geen pad betekent dan al gauw dat ik niet echt wat hoeft te doen, toch?

Voor de meesten van ons vraagt de onmiddellijke realisatie van Rigpa echter het nodige voorwerk om het überhaupt te kunnen herkennen. Als we hieraan voorbijgaan (en die neiging is vrij universeel) dan is de kans dat we de subtielste staat van zijn realiseren vrij klein.

Vorbij het Zelf

Hier lees je een korte introductie van de 4e Fase aan de hand van een slogan. Verder staan we stil bij de hier essentiële non-meditatie en een verwoording van Dzogchen en Rigpa die deze staat van zijn laten proeven.

Drie Essentiële Punten voor het Trainen van Je Geest

De titel spreekt hier voor zichzelf, hier bekijken we drie punten die een noodzakelijke voorwaarde zijn voor het trainen van onze geest.

Van Narcisme naar Altruïsme

Een langer artikel waarin ik de mythe van Narcissus gebruik om het pad te schetsen van Narcisme naar Altruïsme. Het staat bij deze Fase omdat de essentie van de overgang vooral het overkomen is van onze gehechtheid aan ons *zelf* (of ego). Aan het eind nogmaals de *Tonglen* (nemen en geven) compassie techniek uit het Tibetaans Boeddhisme.

Rusten in Zijn

In dit laatste artikel gebruik ik een vers van eigen hand om de non-conceptuele staat van *rigpa* ervaarbaar te maken. Puur oorspronkelijk gewaarzijn is geen gedachte (een concept), ze is een staat van zijn die voorbij gedachten, én voorbij ons zelf is. Ze is dan ook niet te begrijpen zoals we andere zaken begrijpen.

Vorbij concepten betekent dat ze wel te ervaren is, maar dat daarvoor wel de neiging om ze alsnog te willen begrijpen met concepten overkomen moet worden. Vandaar het hele pad van de 4 Fasen, om te (kunnen) realiseren wat er altijd als was.



Vorbij het Zelf – Ontmantelen van Reïficatie

Bewustzijn is een lastig concept, laat staan om erachter te komen hoe je het moet ontwikkelen. We komen in het gebied van zingeving, religie, filosofie en levensbeschouwingen. Maar ook van (neuro)psychologie, spiritualiteit en mystiek. Kortom, de ideeën over wat het is en hoe je het moet doen zijn zeer divers en lijden daardoor makkelijk tot verwarring.

Vorbij Emoties, Gedachten en het Zelf is mijn synthese van 40 jaar studie en beoefening in verschillende psychologische scholen en spirituele tradities, en heeft geresulteerd in het model van de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling. Dit model biedt een theoretische- en vooral praktische visie op de potentiële bewustzijn ontwikkeling die we in ons leven kunnen doormaken.

De Realisatie Fase

In de eerdere hoofdstukken bekeken we respectievelijk de 1e *Autonome*-, de 2e *Psychologische*- en de 3e *Spirituele Fase*. Nu onderzoeken we de 4e *Realisatie Fase*. In het vers hieronder probeer ik de essentie van het gehele model en het ontwikkelingsproces te vatten. De korte uitleg is een mooie introductie van de Realisatie Fase.

Wat er ook Gebeurt
Zie het onder Ogen
Omarm het
En Rust in Wat Is

Wat er ook Gebeurt

We hebben allemaal genoeg levenservaring om te weten dat we relatief weinig invloed hebben op wat er gebeurt, op wat we aan omstandigheden – uiterlijk en innerlijk - te verwerken krijgen in ons leven. Helaas worden we vaak om uiteenlopende redenen verleid om te denken dat we met het gebruik van bepaalde overtuigingen of technieken wel degelijk doorslaggevende invloed kunnen uitoefenen. Ongetwijfeld heb je daar dezelfde ervaringen mee als ik – grote inspanningen met weinig blijvend effect. Alles verandert onvermijdelijk, zoals een belangrijke leerstelling in het Boeddhisme stelt, ongeacht wat wij ervan vinden.

Meer progressie kunnen we boeken met trainen hoe we met deze doorlopende veranderlijke omstandigheden omgaan. Dus onze reacties er op - plezier, succes, enthousiasme maar zeker ook frustratie, angst mislukking en falen. We zijn natuurlijk opgevoed met hoop en angst - met allerlei oordelen en reflexen in de omgang met onze omstandigheden. Oude, en meestal contraproductieve gewoonten. Wat opvalt is dat we opmerkelijk meer last hebben van onze *reactie* op onze omstandigheden, dan van de omstandigheden zelf.

Zie het onder Ogen, Omarm het

Onder ogen zien van wat zich aandient betekent hier vooral onze schaduwen engageren, die emotioneel-psychologische delen die we liever niet zijn. Ze ons eigen maken, ze zien voor de delen van onszelf die ze daadwerkelijk zijn, is hier nodig. Afkeer, ongeduld, frustratie, woede, haat, angst, eenzaamheid zijn te dragen als we ze nemen als onlosmakelijk deel van ons bestaan, en we er niet meer vanaf

willen.

Omvatten betekent dat we ze niet onnadenkend uiten in onze interactie met anderen, maar er verantwoordelijkheid voor nemen. We zijn ze ons gewaar, en dragen ze, net als onze liefde, vreugde en tevredenheid en vrijgevigheid. We zetten ons hier uiteen met onze *mogelijkheden én beperkingen*, met onze existentie.

En Rust in Wat Is

Rusten in wat is markeert de overgang naar de Realisatie Fase. Als we *wat is* onder ogen zien en het *omvatten* (reactiviteit van hoop en angst voorbij) dan ervaren we rust en ruimte. Letterlijk in onze geest, maar ook figuurlijk in onze bewegingsruimte om te zijn en steeds vrijer van reactiviteit de nodige keuzes en beslissingen te maken (want de realiteit waarin beslissingen nodig zijn gaat gewoon door tot het einde van ons leven).

Rusten in Zijn

De 4e Realisatie Fase heet zo omdat we in deze Fase komen van eerdere glimpen, korte momenten en langere perioden tot de stabiele realisatie of verwezenlijking van de natuur van onze geest. In woorden lastig te vatten, deze pure, woordeloze, conceptloze staat van zijn. Essentieel is het inzicht dat deze staat *altijd al aanwezig was*, het is niet iets dat wij fabriceren of teweegbrengen door onze beoefeningen in de eerdere Fasen (ook al denken we dat vaak wel, een veel voorkomend misverstand over het Pad).

'Wie ben ik?' is in verschillende spirituele tradities de klassieke vraag om tot zelfreflectie te komen (aandacht naar binnen). In deze Fase is de vraag echter 'Wie of wat is het die de vraag stelt, wie wil weten wie die 'ik' is?' Het gaat dus een niveau hoger, het is de ultieme vraag. Deze is uiteindelijk niet meer conceptueel te beantwoorden met een nieuw, meer omvattend concept, maar is een directe staat van zijn. Non-conceptueel.

Deze staat wordt overigens wel bezongen of in poëzie verwoord, de klassieke vorm om de paradox van het non-conceptuele alsnog te omzeilen. Deze dienen dan wel *figuurlijk* genomen te worden. Het is de vinger die naar de maan wijst, maar niet de maan zelf. Het is de reflectie van de maan in water, maar niet de maan zelf.

Non-meditatie

Een lastig aspect van de Realisatie Fase is dat er niets (meer) te doen is. Immers, ze *is*. Van ons als doeners, zoals we in de eerdere Fasen altijd deden, wordt hier de overstijging van het doen gevraagd, het *niet-doen*. Een essentiële beoefening in deze fase is dan ook non-meditatie.

De term laat duidelijk het paradoxale karakter zien – we *zijn* in een staat van meditatie, maar we mediteren niet meer ergens op, zoals we in de Spirituele Fase wel deden. Er is geen object van aandacht meer, noch iemand die mediteert (subject). We *zijn* Aandacht.

Reïficatie is het bijna onmerkbare proces van het maken van fenomenen tot 'dingen', waaronder ook ons eigen 'ik.' Door de ontmanteling van deze fundamentele neiging overstijgen we de *dualiteit* van subject en object, van waarnemer en dat wat het waarneemt. De illusie van twee (dualiteit) wordt een (nondualiteit).

Het is evident dat het bereiken van deze Fase, met deze verworvenheden, voor de meesten van ons langdurige inspanning en discipline vergt in de eerdere Fasen. Daarom is het belangrijk om waar je ook bent in je Bewustzijn Ontwikkeling, daar ook daadwerkelijk te zijn, en daarin te ontspannen (terwijl je gestaag verder beoefent wat je daar te doen hebt).

Ontspannen, omarmen én overstijgen is altijd het mechanisme van ontwikkeling, waar je ook bent. Het ontspannen als handeling in de eerdere fasen is de voorbereidende beoefening voor het uiteindelijke Rusten in Aandacht, ofwel Ontspannen als *staat van zijn* in de Realisatie Fase. Helder, energiek, alert aanwezig zijn in het actuele moment, zonder afleiding, zonder hoop noch angst.

De kenmerken van non-meditatie zijn:

- * *rust zonder verlangen*
- * *rust zonder inspanning*
- * *rust zonder iets te wijzigen*
- * *rust zonder ook maar iets te doen*

Wat overblijft als je dit 'doet' is Rigpa (30).

Dzogchen

In het Tibetaans-Boeddhisme wordt de hoogste realisatie Rigpa genoemd. Tulku

Thondup illustreert deze staat kort en bondig in zijn inleiding van 'De Kostbare Schatkamer van de Wijze van Verblijven' van Longchenpa (31) met deze quotes:

Dzogpa Chenpo (32) meditatie samenvattend schrijft Longchenpa:

*Het is belangrijk om direct naar [de natuur van] gedachten te kijken als ze opkomen.
Het is belangrijk om in [de natuur] te verblijven als je er zeker van bent.
Het is belangrijk om de meditatieloze meditatie als je meditatie te hebben
Houdt het zonder aarzeling in stand: dit is mijn hart advies.*

De Derde Drodrukchen (1865-1926) legt uit hoe intrinsiek gewaarzijn (rigpa) te realiseren:

*Gebruik intrinsiek gewaarzijn als de weg [meditatie]. Houdt alleen dat gewaarzijn in stand.
Wendt geen enkel concept aan, omdat concepten geest zijn [en niet de natuur van de geest].
Mediteer [op intrinsiek gewaarzijn] na onderscheid te hebben gemaakt tussen geest en intrinsiek gewaarzijn.*

Door zo'n training verwezenlijkt men de absolute volmaaktheid van de realisatie van intrinsiek gewaarzijn, die de ultieme universele natuur is. Longchenpa schrijft:

*De ware natuur van de wereld is de ware natuur van de geest.
Het is nooit geboren en is voorbij smart.
Bevrijding zal verwezenlijkt worden door de natuur van de geest zélf te zien, de ware natuur van verschijnselen. Er is geen andere vrede om te bereiken."*

Heb een goed hart!



Over de Auteur

Ramo de Boer (1957) is geboren en getogen in Amsterdam. Hij heeft een achtergrond in vormgeving (zilvermeden en beeldhouwen). Na een verblijf in India koos hij voor verdere ontwikkeling op het gebied van psychologie, filosofie, psychotherapie en bewustzijn ontwikkeling.

Hij voltooide diverse therapeutische opleidingen, waaronder Lichaamsgerichte Therapie en Gestalttherapie. Aan de Open Universiteit studeerde hij psychologie en filosofie. Zijn spirituele pad kreeg mede vorm als student van Shree Rajneesh (Bhagwan), en Babaji (Herakhan Baba).

Vanaf eind jaren '90 was hij student van de Tibetaans-Boeddhistische leraar Sogyal Rinpoche tot 2014. De laatste jaren richt hij zich vooral op studie en beoefening van het Tibetaans-Boeddhistische Dzogchen onderricht. Naast zelfstudie volgt hij regelmatig Dzogchen trainingen van Alan Wallace.

In 1985 is hij begonnen met het professioneel begeleiden van ontwikkelingsprocessen in therapie en coaching en later als trainer, opleider (van gestalttherapeuten) en supervisor. Zijn praktijk is gevestigd in het centrum van Utrecht.

In 2013 publiceerde hij zijn eerste boek 'De Kracht van Aandacht - Kleine Gids voor het Trainen van Je Geest.' Voor eind 2021 staat het handboek 'Verlicht Je Leven - Theorie en Praktijk van de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling' (werktitel) op de planning.

Voor vragen, en uitnodigingen voor lezingen en trainingen mail je naar:
info@mindconsult.nu

Meer informatie over therapie, coaching en trainingen vind je op:
www.mindconsult.nu



Literatuurlijst

Bodhicharyavatara - The way of the Bodhisattva, Shantideva. Uitgeverij Shambhala 1997

De Kracht van Aandacht – Kleine Gids voor het Trainen van Je Geest, Ramo de Boer. Uitgeverij MindConsult, 2013

De Vlucht van de Garuda, Shabkar Lama. Vertaling Keith Dowman, Nederlandse vertaling Robert Hartzema. Uitgeverij Karnak 1994

Dzogchen - The Heart Essence of the Great Perfection, the Dalai Lama. Publisher Snow Lion Publications 2000

Groepspsychotherapie in theorie en praktijk, Irvin D. Yalom. Uitgeverij Van Loghum Slaterus 1988

The Attention Revolution – Unlocking The Power of The Focused Mind, B. Alan Wallace. Uitgeverij Wisdom Publications 2006

The Case Against Reality - Why evolution hid the truth from our eyes, Donald Hoffman. Uitgeverij Norton 2019

The Evolving Self – Problem and Progress in Human Deveopment, Robert Kegan. Publisher Harvard 1982

The Precious Treasury of the Way of Abiding, Longchen Rabjam. Introduction by Tulku Thondup. Uitgeverij Padma Publishing 1998

The Religion of Tomorrow – A Vision for the Future of The Great Traditions, Ken Wilber. Uitgeverij Shambhala 2017

Tibetaanse Mystieke Poezie, een bloemlezing, samenstelling Thubten Jinpa. Nederlandse vertaling Rob Hogendoorn. Uitgeverij Kunchab 2004

Stages of Faith – The Psychology of Human Development and Quest for Meaning, James W. Fowler. Uitgeverij HarperOne 1981

Zen Mind, Beginners Mind, Shyunru Suzuki. Fortieth Anniversary Edition. Uitgeverij Shambhala 2010

Verder lezen

Voor blogs over deze en gerelateerde thema's:

<https://www.mindconsult.nu/blogs>

Verzameling van meer dan 50 artikelen, waaronder vertalingen van Dzogchen teksten:

<https://issuu.com/ramodeboer>