

Voorbij Reactiviteit

Praktische Gids voor de 4 Fasen
van Bewustzijn Ontwikkeling



Ramo de Boer

Van dezelfde auteur-

De Kracht van Aandacht - Kleine Gids voor het Trainen van Je Geest
Eenvoud van Perfectie - Kleine Gids voor het Spirituele Pad

Afbeelding voorzijde ©Yann Arthus-Bertrand



Uitgeverij MindConsult ©2022

ISBN 9789083126135

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Quotes zijn welkom

Het boek is gedrukt op ongebleekt papier van FSC herkomst.

Inhoud

<i>Voorwoord</i>	11
<i>Inleiding</i>	15

Het Spirituele Pad

(1) Het Spirituele Pad belichaamt ons verlangen naar thuis zijn in de wereld, in ons lichaam en in onze geest	23
(2) Een Spiritueel Pad heeft een logische structuur en een concreet doel	25
(3) Essentieel op het Pad is een betrouwbaar en coherent Zicht op Bewust Zijn	27
(4) De kern van het Spirituele Pad is zorg voor Je Geest	29
(5) Bewustzijn Ontwikkeling is niet het scheppen van iets, maar het realiseren van de ruimte die er al is	31

De 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling

(6) Schema 4 Fasen en 5 Subfasen	37
(7) Een perspectief is een geloof over de Werkelijkheid	39
(8) Bewustzijn ontwikkelen is verruimen van perspectief	41
(9) Mechanisme van Bewustzijn Ontwikkeling	43
(10) Intermezzo	45

1. De Autonome Fase - Voorbij Afhankelijkheid

(11) Onze ontwikkeling van baby tot volwassene is enorm, en ze is autonoom	51
(12) De Magische Subfase kenmerkt zich door doen zonder weten	53
(13) De Mythische Subfase kenmerkt zich door verhalen en fantasie	55
(14) Onevenwichtige ontwikkeling leidt tot emotionele en mentale reactiviteit	57

2. De Emotionele Fase - Voorbij Emoties

(15) Zonder Ontmanteling van Emotionele Reactiviteit geen Bewustzijn Ontwikkeling	63
(16) Magisch Denken leidt van Almacht naar Onmacht	65
(17) Liefdevolle Aandacht is een noodzakelijke voorwaarde in Intieme Relaties	67
(18) De Kracht van de Dubbele Ontkenning	69
(19) Intermezzo	71

3. De Mentale Fase - Voorbij Gedachten

(20) Voorbij Gedachten – Ontmantelen van Mentale Reactiviteit	77
(21) Zonder Aandacht is er Niets	79
(22) Voorbij Gedachten is er Rust en Ruimte	81
(23) De enige manier om pijn te verdragen is om het pijn te laten doen	83
(24) Intermezzo	85

4. De Realisatie Fase - Voorbij het Zelf

(25) De Overstijging van Subject en Object	91
(26) Drie Essentiële Punten voor het Trainen van Je Geest	93
(27) Ontmantelen van gehechtheid aan het Zelf	95
(28) Rusten in Zijn (1)	97
(29) Rusten in Zijn (2)	99
(30) Intermezzo	101

Eén Enkele Smaak

(31) Alles wat we zien is een perspectief, niet de waarheid	107
(32) Gelijkijdigheid van stilte en beweging overstijgt dualiteit	109
(33) Het direct zien van leegte – anders dan dit is er geen meditatie	111
(34) Spontane Bevrijding door Niet Doen	113
(35) Hét Spirituele Pad bestaat niet – er is alleen jouw Pad (1)	115
(36) Hét Spirituele Pad bestaat niet – er is alleen jouw Pad (2)	117
(37) Hét Spirituele Pad bestaat niet – er is alleen jouw Pad (3)	119
(38) Het Ervaren van Een Enkele Smaak	121

<i>Nawoord</i>	125
----------------	-----

<i>Over de auteur</i>	129
-----------------------	-----

<i>Literatuur</i>	131
-------------------	-----



Voorwoord

BAM! Daar was het: een moment van helderheid, allesomvattend, tegelijkertijd ook zonder enkele vorm. Het was alsof mijn schedelpan werd opgelicht en ik alle ruimte ervoer die er is. Moeilijk in woorden te vatten, maar zeker iets om naar te streven. ‘Wat we willen:/ Momenten/ Van helderheid/ Of beter nog: van grote/ Klarheid’, schreef Martin Bril treffend in zijn gedicht ‘Kunst’.

Dit overkwam mij meer dan vijftien jaar geleden, tijdens een meditatie training bij Ramo de Boer. Tijdens de training zette ik de eerste schreden op mijn spirituele pad. Baas worden over mijn eigen geest, dat wilde ik wel. Maar dat gaat natuurlijk niet vanzelf, en zeker niet van de een op de andere dag.

Het duurde even totdat ik door had dat dit actieve studie en beoefening vergt. En bovendien: is verlicht worden in dit leven een realistisch doel? Maar wat dan wel? Leren om te gaan met wat je in je leven tegenkomt, vrij te zijn van ‘lijden’ en te leven vanuit aandacht is ook waardevol om na te streven, besepte ik.

Ramo geeft in zijn eerdere boek *Eenvoud van Perfectie – Kleine Gids voor het Spirituele Pad* aan hoe je meer inzicht kunt verwerven. Hij schetst de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling die je als mens doorloopt- of deels doorloopt, al naar gelang de inzichten die je in je leven opdoet en daadwerkelijk in handelen omzet.

4 Fasen hebben we te doorlopen. Het geeft moed dat we de eerste Autonome Fase hoe dan ook in zijn geheel afleggen, en een groot deel van de daarop volgende Emotionele Fase eveneens. In deze laatste Fase blijft voor mij het ontmantelen van emotionele reactiviteit een belangrijke uitdaging. Voordat ik het weet bumperkleef ik in het verkeer, nadat ik vind dat ik door een auto ben afgesneden. En ook in

mijn relatie en op mijn werk ligt emotionele reactiviteit op de loer.

Het helpt wanneer je je bewust wordt van je patronen, ze herkent en ook in staat bent emotionele reactiviteit te doorbreken. En om een stap verder te gaan: het herkennen van mentale reactiviteit. Ontspannen in Aandacht – om te gaan met wat er is. Maar dat gaat niet vanzelf, nog steeds niet.

Voor mij zijn deze afleveringen over de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling een prima hulpmiddel om mijn schreden op het spirituele pad te vervolgen. Het lichten van mijn schedelpan is tot vandaag de dag een eenmalige ervaring gebleken. He-laas. Meer mensen zijn hiernaar op zoek. Het hierboven aangehaalde gedicht sluit Martin Bril af met een goede raad: 'De kunst is zo te leven/ Dat het je overkomt/ Die klaarheid, af en toe'.

Beoefening heeft mij zonder meer veel gebracht. In staat zijn om rustig te verblijven met wat er is, en inzicht te krijgen in mijn gedrag en patronen. Praktische oefeningen uit dit boek helpen daarbij, zij bieden de juiste ingrediënten voor een goede invulling van je persoonlijke beoefening. Terecht staat te lezen dat aandacht, concentratie en herhaling essentieel zijn om stappen te zetten.

Een goed idee dus om de dag op deze manier te beginnen. Dat kan door vooraan in het boek te starten. Maar 'zappend', gewoon er doorheen bladeren en een enkele aflevering kiezen, kan ook. Precies als bij het lezen van een gedichtenbundel: waar je oog op valt, is die dag een beoefening waard.

Ik wens eenieder toe dit boek geregeld open te slaan en te ervaren waar de tekst en oefening je brengt. En dan stap voor stap te ontwikkelen naar de volgende Fase. Of gewoon even blijven hangen, dat kan natuurlijk ook.

Heb plezier,

Jim Wouda.

Adviseur strategie en communicatie

Het gedicht 'Kunst' van Martin Bril komt uit zijn bundel 'Verzameld werk' – Uitgeverij 521, Amsterdam 2002.

inleiding

Bij het schrijven van dit boek bevinden we ons in een tijd waarin steeds meer globale omstandigheden de aandacht trekken. De klimaatcrisis is niet meer een mogelijkheid in de toekomst, ze is al waarneembaar in overstromingen, hittegolven, droogte en andere veranderingen van het klimaat. De coronapandemie heerst al langere tijd en brengt onrust in de samenleving, en de politieke en economische situatie is weinig rooskleurig gezien de strijd tussen verschillende machtsblokken.

Terwijl er echt nog genoeg land, eten en welvaart is weten we het maar niet rechtvaardig te verdelen, het globale systeem bevoordeelt al eeuwen de rijken en benadeelt de armen. Het liberale kapitalistische gedachtegoed wil je vervolgens ook nog laten geloven dat het je eigen verdienste of schuld is - een geloof wat systemische fouten tot individuele problemen maakt.

Je vraagt je waarschijnlijk af wat een boek over Bewustzijn Ontwikkeling en het ontmantelen van reactiviteit met deze ontwikkelingen te maken heeft. Wel, in mijn perspectief alles. Hoewel we geloven dat onze invloed op omstandigheden minimaal is hebben we wel degelijk invloed op onszelf, onze directe omgeving en indirect op onze ruimere omgeving en de globale situatie.

Het verantwoordelijkheid nemen voor de kwaliteit van je eigen Bewustzijn is al langer gaande. Lang was de slogan *'verander de wereld, begin bij jezelf'* populair, gevolgd door de slogan *'als je geen deel bent van de oplossing, dan ben je deel van het probleem'* waarmee MTV in een milieuspotje onze invloed én verantwoordelijkheid begin jaren '80 onder onze aandacht bracht.

Verander de wereld, begin bij jezelf

De slogan is gericht het nemen van onze individuele verantwoordelijkheid, en we kunnen haar lezen als een aansporing om ons innerlijke milieu, de kwaliteit van ons bewustzijn te verhogen. Dit is het meest wezenlijke wat we kunnen doen om uiterlijk ethisch en effectief invloed uit te kunnen oefenen in de wereld. En dat is hard nodig, we hebben geen tijd te verliezen. Ondanks de populariteit van de New Age stroming, die sterk rust op Magisch Denken, zijn meer betrouwbare en effec-

tieve wijzen van Bewustzijn Ontwikkeling te vinden in Wijsheidtradities zoals het Tibetaans-Boeddhisme, Zen Boeddhisme, Taoïsme, Soefisme en Advaita Vedanta.

Als we het hele veld van Bewustzijn Ontwikkeling bekijken dan is voor velen het laagdrempelige New Age aanbod wel het eerste begin van werken aan jezelf. Zaak is, gezien vanuit het Bewustzijn Ontwikkeling perspectief, daar niet te blijven hangen en door te stromen naar de meer diepgaande studie en beoefening in een authentieke Wijsheidtraditie.

Hoewel het curriculum van deze tradities door generaties wijzen, leraren, studenten en beoefenaren op haar validiteit en werkzaamheid beproefd is, is het bewandelen van hun spirituele paden echter geen gelopen race. We zullen waarschijnlijk ontdekken dat er in de filosofie en beoefening elementen zitten die ons niet aanspreken, niet inspireren of niet passen. Hoewel dat regelmatig geduid wordt als weerstand of onwetendheid, is dat vaak niet het geval.

Er is geen standaard Spiritueel Pad

Alle wegen hebben zo hun eigenaardigheden ontwikkeld. De meeste hiervan zijn vaardige middelen voor onze Bewustzijn Ontwikkeling, terwijl andere juist hinderen. Zelf heb ik de drie spirituele leraren Bhagwan Shree Rajneesh, Babaji (Herakhan Baba) en Sogyal Rinpoche intensief mogen meemaken in direct onderricht, studie en beoefening in de afgelopen 4 decennia. De ontwikkeling in de relaties met deze Leraren verliepen in mijn ervaring niet veel anders dan die ik verderop in het boek schets in de eerste Fase van Bewustzijn Ontwikkeling, de *Autonome Fase*.

Ook hier, net als in andere belangrijke relaties, spelen *symbiose* en *differentiatie* een belangrijke rol. Eerst nemen we alles aan, hij/zij is de erkende autoriteit en heeft kennis en ervaring die wij nodig hebben om ons te kunnen ontwikkelen op het Pad van Bewustzijn Ontwikkeling. Het is een natuurlijk en functioneel leerproces. Maar er komt een moment dat we, net als in onze volwassenwording, op eigen benen moeten gaan staan.

Dit betekent dat we na de noodzakelijke symbiose met de leraar en zijn of haar leer bewust moeten gaan differentiëren wat in ons eigen inzicht en ervaring wel en niet werkt voor ons. We moeten ons Pad eigen maken anders blijft het een weg met een te groot 'van horen zeggen' gehalte, waarin geloven eerder dan weten de rode draad is.

Referentie

In mijn ervaring is de differentiatie niet een van de meest plezierige perioden in de relatie met de Leraar en de sangha (groep van beoefenaren). Een belangrijk aspect is het gegeven dat we geen referentie hebben buiten de stroming zélf. Een referentie die ons meer en onafhankelijke informatie kan verschaffen over de inhoud en werkzaamheid van die specifieke inzichten en instructies op het Pad. Lastig is dat de diverse Wijsheidstradities wel overeenkomstige inzichten en beoefeningen hebben – denk bijvoorbeeld aan de beoefening van meditatietechnieken – maar dat ze toch zoveel van elkaar verschillen dat ze moeilijk te vergelijken zijn. Er is geen standaard Spiritueel Pad van Bewustzijn Ontwikkeling.

Hoewel de neiging van onze linkerhersenhelft – het verhalen en vergelijken – in latere stadia op het Pad juist overstegen dient te worden, is ze aan het begin van ons Pad een belangrijke vaardigheid om te checken of we nog de juiste kant opgaan. En daarvoor hebben we een betrouwbare referentie nodig buiten de traditie of stroming waar we deel van uitmaken. Het is, zeker in het begin, lastig om te beoordelen of je daadwerkelijk wijsheidinstructies toepast of ongemerkt terecht bent gekomen in een beperkende tunnelvisie. Het vraagt vertrouwen en overgave, maar dat doen we beter niet blind.

Model van Bewustzijn Ontwikkeling

In mijn eigen Bewustzijn Ontwikkeling in de laatste vier decennia, met de genoemde leraren, studies en ervaring als gestalttherapeut en trainer, is door de tijd heen een referentie ontstaan. Een inzicht in de logische en chronologische opvolging van Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling. In mijn eerste boek *De Kracht van Aandacht – Kleine Gids voor het Trainen van Je Geest* (2013) zijn de contouren van het huidige model al zichtbaar. In *Eenvoud van Perfectie – Kleine Gids voor het Spirituele Pad* (2020) heb ik het model van de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling inhoudelijk verder uitgewerkt per Fase en Subfase.

De functie van het model is dat het een referentie biedt door inzichtelijk te maken wat je per Fase in ieder geval dient te doen om daadwerkelijk progressie te maken (noodzakelijke voorwaarde). Het kan alleen als referentie werken door zich te richten op de onderliggende structuur, de specifieke ontwikkelingsvraag en bijhorende technieken. Deze procesgerichte benadering, die mede voortkomt uit de gestaltpsychologie en therapie, maakt het mogelijk je eigen inhoudelijke beoe-

feningen te onderzoeken met deze referentie.

Reactiviteit ontmantelen

In het Boeddhisme kwam ik voor het eerst in aanraking met de term *reactiviteit*, terwijl die in de reguliere psychologie nauwelijks vertegenwoordigd was. Reactiviteit is een reflex die optreedt in interactie, maar ook in onszelf en voortkomt uit ons beperkend zelfbeeld. In essentie is het een zelfbeschermingsreflex die zich kenmerkt doordat je reactie buiten proportie is met de aanleiding. De uitkomst in de interactie met anderen en jezelf is contraproductief, je ervaart precies wat je trachtte te voorkomen.

Als je het hele pad van Bewustzijn Ontwikkeling van begin tot definitieve realisatie bekijkt, dan is een manier om de essentie te benoemen *'het structureel ontmantelen van steeds subtielere vormen van reactiviteit.'* Het is deze rode draad die ik, vaak confronterend, tegenkwam op mijn eigen Pad. Achteraf gezien heb ik dit inzicht en ervaringen, naar goed Tibetaans-Boeddhistisch gebruik, toegepast als stappen in mijn eigen ontwikkeling.

Het Pad ontstaat terwijl we het gaan, daarvoor is er nog geen persoonlijk Pad. Praktisch voordeel van het ontmantelen van Reactiviteit als Pad is dat alle reactiviteiten gedrag betreffen, hoe subtiel ook, en dus zintuiglijk waarneembaar zijn. Het spectrum loopt van de wat grovere *emotionele* reactiviteit, via de *mentale* reactiviteit, tot de subtielste reactiviteit van *reïficatie* (het tot object maken van zaken, waaronder onszelf).

38 Afleveringen

Dit boek, dat gebaseerd is op de *Eenvoud van Perfectie* en de Instagramcursus *Het Spirituele Pad* die ik van daaruit maakte, illustreert de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling met als focus het ontmantelen van reactiviteit per Fase. De oorspronkelijke cursusvorm is nog herkenbaar en het boek leent zich er dan ook goed voor om het niet alleen te lezen maar ook te doen. Iedere aflevering eindigt met een of meerdere reflectievragen of oefeningen.

Het doel is te reflecteren over wat je hebt gelezen, om het helder te maken en je eigen antwoord of ervaring te genereren. Uiteindelijk ben je je eigen referentie, en de vragen en oefeningen helpen om dat te activeren. In die zin is het boek een aspect van je Pad.

Intentie

Het belang van intentie is mij pas later in mijn leven duidelijk geworden. Intentie bepaalt je houding, de attitude waarmee je iets doet. Het richt zich op de kwaliteit van het proces en niet op de inhoud. De inhoud dient een inherente kwaliteit te hebben. Het proces is hoe je vervolgens die informatie – inzichten en beoefeningservaringen – benadert, tot je neemt en verwerkt. Je intentie bepaalt in belangrijke mate het resultaat.

Mijn advies is om dit boek met de juiste intentie te lezen en toe te passen. De juiste intentie is om aandachtig te lezen, te reflecteren over de betekenis en jouw antwoorden op de reflectievragen serieus te nemen. Je benadert dit proces als belangrijk en waardevol voor jezelf, en gebruikt de tijd die je erin steekt zo optimaal mogelijk.

Neem een schrift tijdens het lezen en maak aantekeningen, schrijf je vragen op, en kijk waar je eventueel van inzicht of ervaring verschilt van mij. Vraag je af wat dat verschil precies is en reflecteer over de betekenis ervan. Gebruik het boek als beoefening om je eigen Bewustzijn Ontwikkeling in kaart te brengen en als referentie om je eigen ervaringen en opvattingen aan te toetsen. En daardoor je inzicht en ontwikkeling helder te zien en gestalte te geven.

Dit is hoe je je Bewustzijn Ontwikkeling kunt accelereren. De groeiende kwaliteit van je Alerte Aanwezigheid zal direct en indirect van invloed zijn op de kwaliteit van die van je directe en indirecte omgeving. En dat is precies wat we kunnen bijdragen aan het grotere geheel waar we onlosmakelijk deel van zijn - Alerte Aanwezigheid zodat wij en anderen meer bewust voelen, denken en handelen. En dus bewuster en verantwoordelijker met onszelf, anderen en de aarde kunnen omgaan.

Bijdragen

Van harte dank ik Jim Wouda voor zijn steun voor mijn model en zijn stimulerende voorwoord. Brigitte Hermans heeft mij als redacteur gecorrigeerd en gestimuleerd helder en duidelijk te formuleren, consistent te zijn en begrijpelijk te schrijven. Dank voor je steun en inhoudelijke bijdrage!

Heb een goed hart,
Ramo de Boer.

Utrecht, Januari 2022



het spirituele pad

1

het spirituele pad belichaamt ons verlangen naar thuis zijn in de wereld, ons lichaam en onze geest

Het Spirituele Pad is in essentie niets anders dan ons leven zélf. Vanaf onze geboorte zijn we deel van ons eigen avontuur genaamd Bewustzijn Ontwikkeling. Ons leven kent vele (vaak door anderen aangebrachte) aspiraties en doelen, die in onze levensloop regelmatig kunnen veranderen.

Een constant onderliggend verlangen is om ons thuis te voelen in de wereld waarin wij leven, in het lichaam waarin we fysiek in die wereld verkeren, en onze geest waarmee we uiteindelijk onze ervaringen van het 'in de wereld' zijn genereren.

Het Spirituele Pad is niet een weg van ontkenning of vermijding, zoals het door sommigen gezien of gebruikt wordt, maar juist een manier om alles wat ons leven bevat tegemoet te treden, te omvatten en te overstijgen.

Door deze actieve houding maken we ons dat wat vreemd was eigen, waardoor het een thuis kan worden, waarin we kunnen Ontspannen in wat er is, en kunnen doen wat de situatie van ons vraagt.

Het trainen van deze houding vraagt, ondanks populair geloof, voor de meesten van ons over langere periode inspanning, toewijding en doorzettingsvermogen (1).

Dit boek richt zich dan ook op helderheid over welke inspanning je nodig hebt, aan welk doel je toegewijd bent en hoe je met de meest voorkomende obstakels kunt omgaan.

Graag neem ik je in dit onderzoek (2) mee op het Spirituele Pad en haar 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling. Je bent van harte welkom om mee te reizen op de wijze die je past.

Heb een goed hart.

2

een spiritueel pad heeft een logische structuur en een concreet doel

Wat onderscheidt een Spiritueel Pad van persoonlijke ontwikkeling?

Een belangrijk onderscheid is het doel. Het doel van het Spirituele Pad is grosso modo te komen tot een stabiele staat van innerlijke rust en ruimte. Deze staat is de definitieve herkenning van wat in het Tibetaans-Boeddhisme 'de natuur van de geest' (rigpa) wordt genoemd.

Persoonlijke ontwikkeling heeft doorgaans een ander doel, namelijk het effectiever en efficiënter worden in het verwezenlijken van meer wereldse doelen zoals het uitbreiden van vaardigheden, carrière maken, vermogen opbouwen, succes hebben, gelukkig zijn. Precies zoals we geleerd hebben in onze opvoeding.

Daar komt bij dat persoonlijke ontwikkeling meer ad hoc is. De aanleidingen liggen hier eerder in onze ervaring van onze beperkende persoonlijke omstandigheden, dan dat ze deel uitmaken van een gestructureerde lange termijn ontwikkeling.

Zo functioneren we wel in onze samenleving, maar een essentieel verschil met het Spirituele Pad is het streven naar de overstijging van de constante drang naar bevrediging van onze beperkende persoonlijke verlangens.

Deze verlangens kenmerken zich doordat we die behoeften steeds opnieuw moeten bevredigen zonder dat het tot vrijheid leidt, maar eerder tot meer onbevredigd verlangen. We raken ongemerkt gevangen in een vicieuze cirkel.

Deze vicieuze cirkels van verlangen en begeerte die we allemaal kennen, worden in het Boeddhisme *samsara* genoemd (Sanskriet: in cirkels ronddraaien). In plaats van bevrediging en tevredenheid ervaren we een terugkerend lijden aan onbevredigd zijn.

Om ons structureel te kunnen bevrijden van deze verleidelijke cirkels hebben we

10 *De 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling* omvatten onze gehele potentiële ontwikkeling. Het model is ontstaan vanuit mijn meer dan vier decennia ervaring met bewustzijn-ontwikkeling, en vanuit studie van psychologie, filosofie, boeddhisme en nondualisme. Het model is zowel een theoretische als praktische leidraad om je eigen Bewustzijn Ontwikkeling in kaart te brengen door het als referentie te gebruiken. De beschrijving van de inhoud van de Fasen en Subfasen, en helderheid over de nodige praktische training daarin, is een betrouwbare leidraad in het sturen en accelereren van je ontwikkeling.

De Fasen zijn de *Autonome Fase*, *Emotionele Fase*, *Mentale Fase* en *Realisatie Fase** en ontvouwen zich doorgaans chronologisch in ons leven. Hoever we komen in onze ontwikkeling is, zoals men in het Boeddhisme zegt, ‘mede afhankelijk van vele oorzaken en omstandigheden.’ Terwijl we deze oorzaken en omstandigheden niet a priori kunnen beïnvloeden of voorkomen, is een belangrijk deel van onze ontwikkeling *hoe* we hiermee omgaan. De geadviseerde aanpak in het Tibetaans-Boeddhisme is om ‘alles wat zich voordoet te gebruiken als middel tot ontwikkeling.’

Het model helpt ons om een essentieel deel van die oorzaken en omstandigheden, namelijk onze specifieke *reactiviteit* in iedere Fase, te kunnen herkennen en biedt technieken om ze te ontmantelen. Voordeel is dat we niet hoeven te wachten tot bepaalde bruikbare gebeurtenissen zich voordoen, maar dat we onze Bewustzijn Ontwikkeling zelf kunnen initiëren, onderhouden en tot verwezenlijking kunnen brengen.

* In eerdere publicaties heetten de Fasen respectievelijk de Autonome, de *Psychologische*, de *Spirituele* en Realisatie Fase. De aanpassing van de namen van de 2e en 3e Fase naar de *Emotionele* en de *Mentale* is om praktische redenen, de nieuwe namen refereren direct aan de vorm van reactiviteit die in de betreffende Fase ontmanteld moet worden.

7

een perspectief is een geloof over de werkelijkheid

Een perspectief is gezien vanuit haar psychologische inhoud een min of meer samenhangend idee, of beter, een geloof (11) over de werkelijkheid. Persoonlijke overtuiging, waaronder ons zelfbeeld, is een perspectief, maar we kennen het bijvoorbeeld ook als een economisch of politiek perspectief.

Goed beschouwd zijn al onze meningen, overtuigingen en standpunten niet meer dan perspectieven. Maar, hoewel dus inherent beperkt - er zijn altijd ruimere perspectieven - dienen we ons perspectief wel serieus te nemen. Net als dat van anderen trouwens, of we het er nu mee eens zijn of niet.

Het belang van ons perspectief ligt in de bepalende invloed die het heeft op onze gedachten, emoties, gevoelens en handelingen. Ons geloof over onze werkelijkheid is in essentie een hypothese over de aard van die werkelijkheid (12). Net als het Zicht, waarvan we al eerder het belang bekeken in afl. 3.

Wat is nu de praktische toepassing van deze benadering van perspectief? Nu, als we ons goed realiseren welke invloed ons perspectief heeft op onze dagelijkse ervaringen en beslissingen, dan is het zaak dat perspectief goed in kaart te brengen.

Doorgaans is ze nogal onbewust en fragmentarisch - we komen het tegen in ons gedrag, uitspraken maar ook gedachten en fantasieën, maar de samenhang en vooral inzicht in de uitwerking ontbreekt vaak. Logisch, gezien hoe en over welke periode - onze hele jeugd - ons dominante perspectief tot stand komt.

Perspectieven komen niet uit de lucht vallen - zelfs eureka momenten zijn deel van een groter geheel - maar kunnen, en moeten wel bewust gestuurd worden.

Een simpele vraag die hier kan helpen is: *Als ik doel x wil verwezenlijken, welk perspectief moet ik dan geloven om dat überhaupt te kunnen doen?*

Het is een interessant gedachtenexperiment om te onderzoeken of, en in welke mate, je daadwerkelijk inzicht hebt in de relatie tussen je gedachten en gedrag.

Helder zicht hierin vraagt als voorwaarde dat de *kwaliteit* van je gewaarzijn hoog genoeg is om zowel je gedachten als de rest van je (interactie)gedrag voldoende te kunnen waarnemen. Als dat voldoende is dan kun je zinvol reflecteren op deze relatie en daar naar keus verbeteringen in aanbrengen.

Heb een goed hart.

Reflectieoefening -

Wat is jouw perspectief op de werkelijkheid?

Wat is je perspectief op je spirituele ontwikkeling en op haar doel?

Heb je voldoende zicht op de relatie tussen je gedachten en je gedrag?

En zo ja, waar blijkt dat uit?

11 *Geloof* betekent hier dat we er volgens goed filosofisch gebruik van uitgaan dat ons perspectief een persoonlijke, subjectieve weergave is van de werkelijkheid, en geen beeld van dé ultieme werkelijkheid.

12 *Aard van de werkelijkheid* refereert aan de oorspronkelijke werkelijkheid. De aard of natuur van de werkelijkheid is al eeuwenlang het onderzoeksobject van religie, levensbeschouwelijke stromingen, filosofie en spirituele wijsheidstradities zoals het Boeddhisme. In de laatste wordt de oorspronkelijke werkelijkheid gezien als gelijk aan natuur van de geest, die nonconceptueel en nondualistisch is.

8

bewustzijn ontwikkelen is verruimen van perspectief

Bewustzijn, of 'de natuur van de geest' of 'oorspronkelijk gewaarzijn' is *geen* perspectief. Het is *dat* wat waarneemt, het *is* waarneming. Voor nu is het voldoende om ons te realiseren dat de ontwikkeling van Bewustzijn in essentie niets meer is dan het doorgaande proces van perspectief verruiming.

Op zich lijkt dat niet zo moeilijk toch, verruiming? Maar als we ons leven beschouwen dan zien we al snel dat die gewenste verruiming na onze volwassenwording zeker niet vanzelf gaat. De basisconditionering uit onze jeugd is zacht gezegd nogal taai.

Voor we een perspectief hebben, *zijn* we het. Door de onvermijdelijke onbewuste identificatie (13) missen we het vermogen om ons te realiseren dat we er een *hebben*. Om ons perspectief te kunnen verruimen moeten we eerst inzien dat we een (beperkt) perspectief hebben!

Zolang we geïdentificeerd zijn is dit onze enige en totale werkelijkheid, waarheid en referentie. Bij gebrek aan overzicht benaderen we de werkelijkheid - en anderen - volledig vanuit dit beperkte perspectief. Lastig is dat het in onze ervaring het enige perspectief is, dus het wordt onze 'feitelijke' waarheid.

Het model van de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling helpt ons inzien en ervaren wat een beperkt perspectief voor gevolgen heeft. En welke mogelijkheden we hebben om zelf het ontwikkelingsproces te activeren en te versnellen.

Door te beschrijven hoe het perspectief er precies uitziet in iedere Fase (en de 5 subfasen per Fase) wordt het mogelijk structureel vanuit inzicht dat te doen wat nodig is op dat moment.

En te blijven doen - verruiming van Bewustzijn is weliswaar eerst een intellectueel inzicht, maar het leidt slechts tot transformatie als het ook voldoende toegepast

wordt. En daar hebben we vaardige middelen (14) voor nodig.

Heb een goed hart.

Reflectieoefening -

Welke oorzaken en omstandigheden hebben invloed gehad op (verruiming van) jouw perspectief?

Wat doe je op dit moment bewust om je perspectief te verruimen?

Wat levert dat op in jezelf en de interactie met je omgeving?

13 *Onbewuste identificatie* is de eerste subfase – de fase van symbiose, er is nog geen subject die weet heeft van het object – er is slechts ervaring. Zie ook de volgende pagina.

14 *Vaardige middelen* zijn in het Boeddhisme traditioneel de 6 paramitas of transcendent perfecties die door beoefening verfijnd dienen te worden. Het zijn:

Vrijgevigheid: een altruïstische houding cultiveren.

Discipline: je onthouden van schadelijke handelingen.

Geduld: het vermogen om door niets gestoord en afgeleid te worden.

Ilver: graag bezig zijn met dat wat deugdzzaam, positief of heilzaam is.

Meditatieve concentratie: niet afgeleid zijn.

Wijsheid: het optimaal onderscheiden van verschijnselen, van alle kenbare dingen.



1

de autonome fase
voorbij afhankelijkheid

11

onze ontwikkeling van baby tot volwassene is enorm, en ze is autonoom

De Autonome Fase verschilt van de 3 volgende Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling doordat de ontwikkeling in deze Fase niet bewust gericht is, maar spontaan en autonoom.

De juiste verwoording is dat we ontwikkeld *'worden.'* Worden door de interactie tussen een zich ontwikkelend lichaam en geest en een steeds veranderende omgeving. Het lijkt wellicht een open deur, en toch is het goed er eens bij stil te staan.

De eerste vijftientig jaar veranderen wij enorm, van baby tot volwassene, met nauwelijks bewuste invloed op de inhoud en kwaliteit daarvan. Pas aan het eind van onze adolescentie (begin 20) krijgen we langzaamaan wat meer invloed.

Om bewuste invloed uit te kunnen oefenen op onze eigen ontwikkeling hebben we zowel volwassen hersenen nodig, als de vaardigheden die daarmee tot onze beschikking komen. De belangrijkste zijn waarschijnlijk wel ons vermogen om impulsbevedriging uit te stellen (ik weet, dat vraagt veel training), te kunnen plannen en zelfreflectie te kunnen beoefenen.

Deze vaardigheden worden echter niet bij iedereen in gelijke mate ontwikkeld. We worden geboren in een specifiek tijdperk, specifieke familie en omstandigheden. Die hebben, naast onze genetische basis, grote invloed op hoe we er bij onze volwassenwording aan toe zijn.

De allerbelangrijkste vaardigheid, en tegelijkertijd onze staat van zijn, is *aandacht*. De vaardigheid aandacht is een deel van het alomvattende Aandacht. Aandacht (hoofdletter) is Bewustzijn, terwijl aandacht (kleine letter) het deelaspect van de geest is dat we kunnen trainen en richten. Trainen van onze geest doen we bijvoorbeeld in meditatie en mindfulness beoefening.

Het vermogen om onze aandacht bewust te richten, om ons te kunnen concen-

treren en tegelijkertijd 360 graden te kunnen waarnemen (18) is de basis van waaruit we nu, in volwassenheid bewust onze ontwikkeling gestalte kunnen gaan geven. Precies dat is wat we, als we ons ertoe zetten, in de volgende Fasen kunnen doen.

Heb een goed hart.

Reflectieoefening -

Reflecteer over het verschil tussen aandacht en Aandacht.

Onderzoek je uitkomst in je eigen ervaring - hoe ervaar je aandacht en Aandacht?

18 Oefening 360° waarnemen.

Tijdens een moment dat zich daarvoor leent: stop 2 minuten. met wat je aan het doen bent en wees alert aanwezig – neem waar zonder iets te doen. Je ‘doet’ dit door mentaal je aandacht in één keer 360 graden te laten bestrijken. Al je zintuigen, inclusief je geest, zijn open en nemen waar wat er zich dan ook voordoet, zowel om je heen als in jezelf zonder je aandacht op een specifiek fenomeen te richten. Dus ook zonder rond te kijken, of luisteren, of voelen etcetera. Er is wat er is, en je neemt waar wat je waarneemt. Het enige wat je doet als je opmerkt dat je aandacht gefixeerd raakt op iets dat je waarneemt - zeker ook gedachten - ze los te maken en weer in een vloeiende beweging 360° te laten zijn. Nogmaals, de 360° omvat ook alle fenomenen in je lichaam en geest. Doe dit ieder uur door de dag heen, en minimaal 6 maanden dagelijks tot de kwaliteit van je alerte aanwezigheid tekenen van stabiliteit vertoont. Als je deze beoefening wilt verdiepen kijk dan bij de 3e Mentale Fase afleveringen voor de Shamatha meditatie instructie.

12

de magische subfase kenmerkt zich door doen zonder weten

De 1e Autonome Fase kent 4 subfasen, namelijk de *Archaische* van 0-2 jaar, de *Magische* van 2-7 jaar, de *Mythische* van 7-12 jaar. en de *Mentale* van 12-25 jaar (19). Ze verschillen van de subfasen in de latere Fasen door het onbewuste en automatische karakter van deze Fase. We richten ons hier op de cruciale Magische en Mythische subfasen (20).

De Magische subfase (2-7 jaar) kenmerkt zich door *doen zonder weten*. In deze subfase vallen we nog grotendeels samen met wat er is. We ervaren onszelf hier vooral als onlosmakelijk deel van onze omgeving (symbiose).

Het is een droomachtige staat van zijn, waarin op magische wijze zaken plaatsvinden. Het niet volledig doorleven van deze subfase leidt later tot het bekende Magische Denken, wat we kennen als bijgeloof of wishful thinking.

We zijn vrij lang hoofdzakelijk emotionele wezens wat betekent dat ons zelfbeeld dat hier ontstaat ook voornamelijk emotioneel is (onze rationele vermogens waarmee we zaken kunnen nuanceren en relativeren is hier nog niet ontwikkeld).

Het idee dat gebeurtenissen plaatsvinden omdat wij dat willen (Magisch Denken) nemen we mee naar onze volwassenheid. Dit komen we dan vooral tegen in de 2e Emotionele Fase in de vorm van *emotionele reactiviteit*.

Ook ontstaat hier een rudimentaire ervaring van anders zijn dan de omgeving, een eerste zelf-gewaarzijn, en daarmee ook de dualiteit 'ik' en 'ander', subject- object. Symbolen en beelden zijn hier niet alleen representaties van gebeurtenissen, objecten en personen, maar ze *zijn* deze voor ons, we nemen ze letterlijk.

Ons onvermogen om onderscheid te kunnen maken maakt dat we makkelijk onbewust geïdentificeerd en gehecht blijven (1e subfase- onbewuste identificatie (zie afl. 9) aan onze emoties en ze boven alles voor waar aannemen.

Dit uit zich dan in 'Zo voel ik het, dus is het waar.' (21)

Heb een goed hart.

Reflectieoefening -

Waar ben jij nog (onbewust) mee geïdentificeerd?

Hoe ervaar je je anders zijn dan anderen en hoe ga je daar mee om?

Aan welke emoties ben jij gehecht?

19 Zie aflevering 6 voor het model van de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling

20 *Cruciaal* betekent hier dat deze twee invloedrijke subfasen nauw verbonden zijn aan respectievelijk de 2e Emotionele- en 3e Mentale Fase en hun vorm van reactiviteit.

21 *Zo voel ik het, dus is het waar* is een conclusie die we tegenwoordig maar al te makkelijk trekken. Onze gevoelens en emoties zijn van groot belang voor ons overleven en functioneren. Ze vallen in de categorie 'ervaringen' en een belangrijk kenmerk daarvan is dat ze direct en onmiddellijk zijn - er gaat geen bewuste cognitieve activiteit aan vooraf. Goed beschouwd hebben we eigenlijk geen idee hoe deze ervaringen precies tot stand komen, maar niettemin nemen we ze voor 'waar' aan. Het gevolg is dat we de neigen deze ervaringen te gebruiken als cognitieve feiten, die verder geen logische overdenking of onderbouwing nodig hebben. Onze aanname dat onze gevoelens feitelijke informatie geven over de werkelijkheid leidt makkelijk tot conflicten met onze omgeving. Zij ervaren immers andere gevoelens en dus werkelijkheden dan wij.



2

de emotionele fase
voorbij emoties

15

zonder ontmanteling van emotionele reactiviteit geen bewustzijn ontwikkeling

Er zijn drie punten die een werkzame zelfhelpetechniek 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 op korte en lange termijn aantoonbaar resultaat* (minder reactiviteit)

Reactiviteit, een oude zelfbeschermingsreflex, is een van de belangrijkste oorzaken van ons lijden onder gevoelens van angst, onzekerheid, stress, kwaadheid, wrok en verdriet, maar ook verlangen, bezitterigheid en drang naar meer.

Emotionele reactiviteit is te herkennen doordat de reactie altijd in meer of mindere mate buiten proportie is met de aanleiding, bijvoorbeeld iets wat iemand tegen je zegt of doet. Ze is emotioneel geladen terwijl die lading eigenlijk niets te maken heeft met de actuele situatie (26).

De verwachte herhaling van (oude) pijn van afwijzing of afkeuring maakt de reactie wel actueel, en contraproductief – *ons gedrag veroorzaakt dan precies wat we willen vermijden!*

Als we reactief zijn dan nemen we de aanleiding (erg) persoonlijk, zijn defensief, agressief, gesloten of teruggetrokken, en komen daardoor steeds in dezelfde vicieuze cirkel terecht (*punt 1 - ervaring en herkenning*).

Bij het werken hiermee in gestalttherapie onderzoeken we de inhoud, uitwerking en herkomst hiervan en zien onder ogen hoe het is. Hiervoor trainen we onze alerte aanwezigheid en gebruiken dit voor gericht onderzoek (*punt 2 - heldere toepassing*).

Na bewuste identificatie met de emotionele inhoud door gewaarzijn en reflectie, maken we ons los van deze lading en weten we dat we meer zijn dan dat. Door de herhaalde onderbreking van de reflex dooft deze langzaam uit, worden we minder reactief en vrijer om naar keus te reageren (*punt 3 - resultaat*).

Het goede nieuws is dat iedereen dit kan doen, met de kanttekening dat het wel de nodige motivatie en investering vraagt. De keus is aan jou - je ontmantelt deze oude gewoonte of je ontwikkeling stagneert.

Heb een goed hart.

Reflectieoefening -

Op welke aanleidingen reageer jij regelmatig buiten proportie?

Welk reactief gedrag heb je daar?

En wat is het resultaat?

26 Anderen en omstandigheden zijn niet de oorzaak van mijn ervaring en reactie, maar wel een aanleiding. De functie van deze stelling, die ik altijd met mijn cliënten behandel, is inzicht krijgen in het verschil tussen *oorzaak* en *aanleiding*.

Als je ons gedrag bekijkt dan zie je dat we sterk geneigd zijn de ander(en) en omstandigheden wel te zien als oorzaak. Dat is problematisch, want als de ander de oorzaak is dan is de enige manier om onze ervaring en reactie te veranderen, de ander(en) of omstandigheden te veranderen. We weten allemaal dat dat niet de gewenste verandering teweeg brengt.

Nee, de oorzaak ligt in onszelf en die bepaalt hoe we reageren op de aanleiding. Als we dit als uitgangspunt nemen dan kunnen we ons bevrijden van reactief gedrag, en kunnen we kiezen *hoe* we willen reageren op de aanleiding. En, de ander is wel degelijk verantwoordelijk voor zijn of haar aanleiding, dus daar kunnen we ze zondig op aanspreken, zonder dat we hun gedrag persoonlijk nemen.

16

magisch denken leidt van almacht naar onmacht

Magisch Denken als volwassene hangt nauw samen met de Magische Subfase van 2-7 jaar in de 1e Autonome Fase (zie afl. 13). Daarin zagen we het ontstaan van de neiging een oorzakelijk verband te zien waar dat er niet is.

Centraal in mijn benadering van gedrag staat deze werkdefinitie: *gedrag is alles wat je kunt waarnemen, binnen - inclusief gedachten en beelden - en buiten*. Ik richt mij vooral op de *functie*. Uitgangspunt: *alle gedag is functioneel, hoewel veel gedrag in de loop van onze tijd contraproductief is geworden*.

Het doel van Magisch Denken is in eerste instantie om enige grip te krijgen op wat ons overkomt. Het geprojecteerde oorzakelijke verband dient vooral als poging om van onmacht - we zijn in die leeftijd klein, afhankelijk en kwetsbaar - tot een ervaring van controle te komen, wat makkelijk tot de illusie van almacht leidt.

Het lastige van Magisch Denken, en haar meest populaire volwassen vorm *bijgeloof*, is dat ze uiteindelijk juist de onmacht die we wilden voorkomen weer activeert. Immers, hoe vaak komen onze almachtsfantasieën, in de vorm van wensen, nu eigenlijk uit?

Juist, heel erg weinig. Toch blijven we makkelijk in de gewoonte hangen om zaken te blijven wensen die we ons niet door eigen inspanning zien verwezenlijken. Het niet uitkomen van ons wensdenken bevestigt uiteindelijk weer onze onmacht.

Het lijkt misschien niet zo belangrijk, maar als je erbij stilstaat dan zie je dat Magisch Denken onderdeel is van een systeem van denken en doen waarmee we onszelf onnodig beperken. In een poging onzelfs af te leiden van onprettige ervaringen - onvervulde verlangens en afhankelijkheid - door wensdenken versterken we juist ons beperkend zelfbeeld en onmacht (27).

Magisch Denken heeft naast dit beperkende aspect, net als ons zelfbeeld, ook een verruimend aspect, namelijk ons vermogen om te fantaseren en nog niet bestaande zaken, omstandigheden en gebeurtenissen te visualiseren. Een groot deel van de werkelijkheid waarin wij nu leven is op deze wijze tot stand gekomen.

Heb een goed hart.

Reflectieoefening -

Hoe ga jij om met de grenzeloze 'mogelijkheden' van je Magisch Denken?

Hoe maak je onderscheid tussen contraproductief bijgeloof en productief fantaseren?

Bedenk een paar voorbeelden van beiden.

27 Ik heb deze vicieuze cirkel eerder van *onmacht naar almacht* genoemd (Hfdst. 4 Eenvoud van Perfectie). De reactiviteit bestaat hier uit het niet kunnen dragen van onze eigen beperkingen en het dwangmatig streven naar controle in de vorm van de illusie van almacht. Denk aan 'hoogmoed komt voor de val.'



3

de mentale fase
voorbij gedachten

20

voorbij gedachten - ontmantelen van mentale reactiviteit

De praktische toepassing van het ontmantelen van mentale reactiviteit in de 3e Mentale Fase vinden we in de ontwikkelingsvraag:

Hoe bevrijd ik mij van de beperkingen van mijn mentale, rationele zelf - van mijn gebondenheid aan en automatische interactie met, de doorlopende stroom van zintuiglijke indrukken en babbelende gedachten?

In deze Fase staat het observeren van onze geest centraal. Hiermee bedoel ik het verfijnen van onze 'waarnemer', waar we bij emotionele reactiviteit al mee begonnen.

We observeren alles wat er in onze geest langskomt, zonder iets vast te willen houden of ervan af te willen. Dit is namelijk de vorm die reactiviteit hier heeft - gehechtheid en afkeer van (de inhoud van) gedachten.

Meditatietechnieken dienen om onze geest te leren kennen (31). We trainen hiermee onze waarneming door onderscheid te maken tussen subject (dat wat waarneemt) en object (dat wat waargenomen wordt).

We zagen eerder al dat je bij gebrek aan dit onderscheid (je bént niet je emoties, je hébt emoties) geïdentificeerd blijft met de inhoud en je ontwikkeling stagneert. Bij gedachten werkt het net zo.

Door onze drukke afgeleide geest te kalmeren met Shamatha meditatie (Kalm Verblijven; concentratie van aandacht), en helder te maken met Vipashyana meditatie (Helder Zicht; zien van ruimte) overstijgen we onze onbewuste identificatie met zintuiglijke informatie en gedachten.

Een krachtige oefening die je ieder moment kan doen is *Ontspannen in Aandacht*: Je ontspant in wat er dan ook in je geest is - of het nu angst, verlangen, spanning, kwaadheid, extase, opwinding, leegte, drukte - of wat dan ook is!

Denk aan hoe je je lichaam kunt aanspannen, of hoe het aangespannen is, en laat

het dan los, laat alle spanning wegvloeien. Ontspannen van je geest werkt net zo, alleen is het een mentale ontspanning.

Herhaal dit regelmatig door je geest vriendelijk uit te nodigen om te Ontspannen in wat er dan ook is.

Heb een goed hart.

Reflectieoefening -

Als je je geest een aantal minuten observeert wat zie je je geest dan het meest doen, proberen vast te houden aan aangename gedachten of proberen af te komen van onaangename gedachten?

Wat zegt dit over je mentale reactiviteit?

31 *Meditatie* wordt in vele stromingen beoefend en kent dan ook vele varianten. Mijn kennis en ervaring komen voornamelijk uit het Tibetaans-Boeddhisme, waar Shamatha en Vipashyana de meest gebruikte vormen zijn. In essentie dient meditatie enerzijds om onze geest beter te leren kennen, en anderzijds om haar te temmen. Wat getemd moet worden is het constant afgeleid zijn door de voortdurende gedachtenstroom die in onze geest voorbijtrekt. De afleiding hindert het helder waarnemen van de natuur van onze geest, de inherente rust en ruimte.

21

zonder aandacht is er niets

Onze Aandacht is zo voor de hand liggend dat we meestal er geen benul van hebben. Toch is het Aandacht waarmee we zintuiglijk onszelf en onze omgeving waarnemen, ze ervaren, mee interacteren en ons engageren met anderen.

Aandacht is waarmee we onszelf en anderen observeren, reflecteren over onszelf, anderen en omstandigheden, besluiten nemen en tot actie overgaan. We zijn Aandacht.

Zoals William James in zijn *Principles of Psychology* stelt – *waar we onze aandacht op richten is onze realiteit*. Dat betekent dat als we onze ervaren realiteit willen veranderen, we allereerst in staat moeten zijn om onze aandacht bewust te richten (32).

Aandacht is verwant aan alertheid, concentratie en het selectief verwerken van informatie. Dat is de officiële omschrijving. We kennen aandacht ook in haar toepassing in mindfulness en meditatie.

In deze laatste twee is aandacht de gerichte vorm van gewaarzijn. Je kunt het zo zien: gewaarzijn is je 360° radar die constant binnen en buiten je 'scant' op zaken die om welke reden dan ook je aandacht waard zijn of nodig hebben.

Zodra dit gewaarzijn zich focust op iets (wat dan ook) dan spreken we van 'gerichte aandacht.' Onze actuele realiteit bestaat uit datgene waar onze aandacht zich nu op richt- dat is wat we ervaren en meemaken.

Je kunt door oefening leren je aandacht bewust te richten, zonder je te verliezen in het object van die aandacht. Het is dan alsof je iets waarneemt én ervaart - sensatie, gevoel, emotie, gedachte - en je tegelijkertijd bewust bent van die waarneming en ervaring.

Vreemd genoeg is dat heel bevrijdend- het maakt je vrijer van je oude gewoonten, cirkelredens en andere onplezierige beperkingen. Het trainen van aandacht wordt gezien als de koninklijke weg naar zelfrealisatie.

Het stelt je in staat om de inhoud - een beperkt perspectief - ieder moment te overstijgen naar een ruimer perspectief.

Heb een goed hart.

Reflectieoefening -

Richt je aandacht een paar minuten op de bewegingen in je geest.

Kies jij bewust waar je geest zich op richt of gaat dat hoofdzakelijk automatisch?

Wat betekent dat voor jou?

32 *Gerichte aandacht* kent twee aspecten:

1 *onbewust gerichte aandacht* – hier wordt onze aandacht ‘getrokken’ door een object om welke reden dan ook – wij controleren dit niet noch kiezen we er bewust voor om onze aandacht hier aan te geven. Het is vaak onderdeel van een stroom van objecten – zoals gedachten – die elkaar automatisch opvolgen.

2 *bewust gerichte aandacht* – hier richten we onze aandacht bewust op een object, wat de kwaliteit van onze aandacht aanzienlijk verbetert, en we kunnen onze aandacht ook weer bewust losmaken van het object. Hiermee verliezen we onszelf niet in een onbewuste automatische stroom zoals bij 1 wel makkelijk gebeurt.



4

de realisatie fase
voorbij het zelf

25

overstijging van subject en object

De 4e fase is de culminatie van Bewustzijn Ontwikkeling en de belichaming van het Verlichtingsideaal. Op het Spirituele Pad wordt dit *realisatie, verwezenlijking of voltooiing* genoemd.

Het doel van het Spirituele Pad is het definitief realiseren van ons Oorspronkelijk Gewaarzijn of Natuur van de Geest. Het is de paradoxale realisatie van een perspectief dat *geen* perspectief meer is.

Zoals we eerder zagen is een perspectief iets (*object*) wat iemand (*subject*) heeft. Subject en object staan hier voor het duale karakter van onze ervaring van de werkelijkheid. Andere dualiteiten zijn bijvoorbeeld ik- ander, gehechtheid- afkeer, hoop - angst, verslaving - allergie.

Het duaal waarnemen en interpreteren zit diep in ons verankerd. Vooral onze linkerhersenhelft met zijn neiging tot het creëren van verhalen, categoriseren en vergelijken is daar een belangrijke bron van.

Terwijl het voor onze communicatie en samenleven erg functioneel is om bij benadering te weten wat de ander bedoelt, is er ook een disfunctionele kant. Vanuit Bewustzijn Ontwikkeling bekeken is onze neiging de verhalen en concepten van onze linkerhersenhelft als letterlijk en feitelijk te nemen problematisch.

In de Realisatie Fase is de *paradoxale benadering* dan ook een belangrijk instrument en een noodzakelijke voorwaarde (35). Een paradox is niet logisch, waardoor ze onze redenerende geest op het verkeerde been zet en zo bevrijdt uit haar identificatie met gedachten.

Een beroemde paradoxtraditie is de *koan* in het Zenboeddhisme, het is een spirituele 'thinking out of the box' techniek. Een van de bekendste koans is deze: '*Wat is het geluid van één klappende hand?*' Het antwoord is niet te vinden in je intellect of slimmigheid, die draaien op logica, en daar zit juist het probleem.

Het antwoord komt uiteindelijk als je lang genoeg in de vraag kunt ontspannen

zonder intellectueel naar een antwoord te zoeken. De uitdaging is om in je directe nonconceptuele en nondualistische ervaring in het *hier en nu* te verblijven. Dat is niet zo makkelijk gezien onze neiging tot chronische afleiding,

Heb een goed hart.

Reflectievragen -

Hoe ervaar jij de dominantie van de voortdurende verhalenstroom in je hoofd?

Wat is jouw manier om je te bevrijden uit de verhalen en concepten van je linkerhersenhelft?

En, als dat lukt, wat neem je dan waar?

35 *Noodzakelijke voorwaarde en voldoende voorwaarde* zijn begrippen uit de logica – als A, dan B. Hier betekent noodzakelijke voorwaarde dat zonder los te komen uit de beperking van het redenerende, logische denken de nonduale ervaring of werkelijkheid buiten bereik blijft. Deze is ook nonconceptueel, wat maakt dat paradoxen hier goed werken om het conceptuele te overstijgen. Het is echter niet voldoende voor de stabiele realisatie van de natuur van de geest, daarvoor is meer nodig zoals we zullen zien.

26

drie essentiële punten voor het trainen van je geest

Op mijn homepage stond ooit de stelling '*Opmerkelijk hoe weinig aandacht we geven aan het bewust trainen van onze geest, en hoeveel we worstelen met de gevolgen ervan.*' Deze observatie bevat 3 essentiële punten om ons te bevrijden van ons beperkte 'zelf' (36).

1. Je Geest heeft structureel Aandacht nodig

Alle vormen van reactiviteit- emotioneel, mentaal en reïficatie- zijn gewoonten van een ongetrainde geest. Onze geest heeft structurele aandacht nodig om onze reactiviteiten te ontmantelen en om te trainen in ontspannen eenpuntige aandacht, zoals meditatiebeoefening.

2. Trainen van Je Geest

De hoogste training is het direct herkennen van de natuur van onze geest. Deze oorspronkelijke natuur wordt vaak beschreven als volledig open ruimte, zonder begin of einde, stralend en helder. Shabkar (1781-1851), een gerealiseerde Tibetaanse yogi beschrijft het zo:

*Dit onmiddellijke gewaarzijn (rigpa), stralend en zonder enige substantie,
is het allerhoogste inzicht.*

*Dit allesdoordringende vrij zijn van referentiepunt en denkbeelden,
is de allerhoogste meditatie.*

*Dit ongedwongen verblijven, vrij van overwegingen en gehechtheden,
is de allerhoogste activiteit.*

*Dit oorspronkelijk en spontaan aanwezig zijn, dat niet gezocht hoeft te worden,
is de allerhoogste verworvenheid.*

3. De gevolgen van niet-herkennen

Het niet (definitief) herkennen van de natuur van onze geest betekent dat we geïdentificeerd blijven met de inhoud: onze ervaringen, gedachten, gevoelens en emoties. We blijven zo deel van de vicieuze cirkel van gehechtheid en afkeer, hoop

en angst.

NB. De herkenning zélf van de natuur ís de onmiddellijke bevrijding!

Heb een goed hart.

Reflectieoefening-

Neem tijd voor een meditatie van 15 min: zit als een berg, al je zintuigen open, wees stil, doe niets en herken dit onmiddellijke gewaarzijn, stralend, helder en zonder enige substantie (rigpa). Herken je ware gezicht!

36 *Beperkte zelf.* Vaak wordt het begrip 'zelf' gelijkgesteld met 'ego' en daar is veel voor te zeggen. Het is een deel van onze geest waarmee we ons door meerdere oorzaken en omstandigheden zijn gaan identificeren, we zijn dit 'ik' geworden. Die onbewuste identificatie is beperkend door haar fixatie. Een ruimer perspectief ontstaat als we dit zelf naast het Zelf zetten. We zien dat dit zelf een beperkend deel van ons Zelf is, maar wel noodzakelijk om te kunnen functioneren. Ons Zelf omvat en overstijgt het beperkte zelf. Het is in essentie hetzelfde als de natuur van onze geest – allesomvattend en spontaan aanwezig, oorspronkelijk en niet geconditioneerd.



een enkele smaak
de voltooiing

31

alles wat we zien is een perspectief, niet de waarheid

Deze uitspraak is van Marcus Aurelius (121-180), Romeins Keizer en schrijver van een uniek persoonlijk en filosofisch dagboek, wat bekend is geworden als *Meditations* en nog steeds in druk is.

Eerder schreef ik dat Bewustzijn Ontwikkeling gekarakteriseerd kan worden met de drie begrippen *aandacht*, *perspectief* en *reactiviteit*. In de voorgaande afleveringen bekeken en onderzochten we dit op verschillende manieren. Ze blijken onlosmakelijk met elkaar verbonden

Aandacht-

in haar toepassing als dagelijks gewaarzijn, én in haar ultieme gedaante als het licht van oorspronkelijk gewaarzijn (rigpa), de natuur van onze geest;

Perspectief-

in haar dagelijkse functie als kader van waaruit we waarnemen en betekenis geven, én haar ultieme functie als treden van de ladder van Bewustzijn Ontwikkeling;

Reactiviteit-

in haar dagelijkse rol als contraproductieve zelfbescherming, én als het ultieme instrument voor bevrijding op het Spirituele Pad.

De uitspraak van Marcus Aurelius raakt aan het *hele* Spirituele Pad en haar weerbaarheid in één zin. Een perspectief- hoe overtuigend het ook is en hoeveel aanhangers/gelovigen het ook heeft - is een visie, een idee, een mening, een geloof óver de werkelijkheid.

Het betekent dat alles wat we kunnen waarnemen - objecten, gedachten, beelden, fysieke handelingen en ervaringen als sensaties, emoties en gevoelens - subjectief zijn en niet de absolute waarheid.

Interessant in dit verband is dat menig Spiritueel Pad- van religie tot levensbeschouwing, van Boeddhisme tot Soefisme, van Advaita tot Taoïsme - wel degelijk uitspraken doet die zich beroepen op een ultieme of absolute waarheid of werkelijkheid.

Vaak zijn deze gevat in beelden, metaforen of poëzie - communicatiemiddelen die wel kunnen (ver)wijzen naar, maar nooit de essentie zélf kunnen zijn. Die essentie is nonconceptueel en nondualistisch (41).

Heb een goed hart.

Reflectieoefening-

Hoe kijk jij naar de werkelijkheid, is deze persoonlijk en relatief, of universeel en absoluut?

Wat betekent jouw geloof hierin voor je existentiële visie over de zin van je leven?

Hoe manifesteert dit geloof zich in je gedrag in je dagelijkse leven?

41 *Nondualistisch en nonconceptueel* zijn twee aspecten van de oorspronkelijke werkelijkheid. Lastig is dat deze oorspronkelijke of absolute werkelijkheid niet te 'vatten' is met onze rationele geest, het instrument waarmee we gewend zijn vast te stellen of iets echt of waar is, of niet. Onze redenerende geest beweegt zich in wat we noemen de relatieve werkelijkheid. Realisatie is dan ook geen intellectueel inzicht maar een onmiddellijke, allesomvattende ervaring. Voor beiden aspecten geldt dat ze deze staat van Zijn vertegenwoordigen wanneer we het duale en conceptuele overstegen zijn.

32

gelijktijdigheid van stilte en beweging overstijgt dualiteit

De nondualistische werkelijkheid overstijgt de relatieve dualistische werkelijkheid - er is waarneming, maar geen enkele concept- of perspectievorming (42).

Door afwezigheid van ook de subtiele reactiviteit (reïficatie) blijft waarneming zélf over. Immers, in dat moment is er geen activiteit meer van een zelf om wat dan ook te doen, of niet te doen. Wat rest is de open ruimte van gewaarzijn.

In meditatie termen spreken we van beweging en stilte van de geest. Beweging en stilte zijn gelijktijdig en nonduaal. Ze worden pas duaal wanneer je je identificeert met één van beiden. Op datzelfde moment ontstaan subject en object (en sam-sara).

Zelf heb ik bij nader inzien lange tijd getracht één van de twee te zijn, en van daaruit de ander waar te nemen. Ik identificeerde mij met stilte en probeerde van daaruit de beweging van mijn geest waar te nemen. Het was een variant op de beginnersfout dat je tijdens je meditatie geen gedachten zou moeten hebben.

Het markeert ook de overgang van doen naar niet-doen in de meditatiebeoefening en je dagelijks leven. Doen is wat we kennen in ons hele leven - het uitvoeren van een (vaak onbewuste) handeling of actie om een resultaat teweeg te brengen.

Niet-doen is die staat van zijn waarin je niets van wat zich aandient probeert te veranderen, je laat het zoals het is. Je hoeft niets te veranderen want er is geen doel om te bereiken. Je ontspant in hoe het is.

Het is heel subtiel, zodra je je met wat dan ook identificeert (dat is het 'doen' hier) dan is er onmiddellijk dualiteit. Als je daarentegen zonder identificatie stilte in beweging, én beweging in stilte kunt waarnemen in je geest, dan zijn ze beiden gelijktijdig. Twee aspecten van hetzelfde.

Ze zijn tegelijkertijd subject én object, er is geen dualiteit. Een en geen Twee.

Een Enkele Smaak

Heb een goed hart.

Reflectieoefening -

Identificatie of reïficatie is een hele subtiele beweging van je geest. Observeer je geest en kijk of je die beweging kunt herkennen.

42 *Concept of perspectievorming* is een manier om reïficatie te benoemen. Als we verblijven in oorspronkelijk gewaarzijn dan is er geen activiteit die concepten of een perspectief vormt. Daarvoor is immers een subject nodig wat een object waarneemt. Wanneer subject en object samenvallen (symbiose) en worden overstegen (differentiatie) dan is er slechts de open ruimte van gewaarzijn – en dat is geen concept of perspectief, dat *is*.

nawoord

Aan de ene kant is het Pad van Bewustzijn Ontwikkeling simpel en overzichtelijk. In alle varianten is een min of meer consistent Zicht aanwezig dat antwoord geeft op fundamentele vragen als – Wat is Bewustzijn Ontwikkeling, hoe doe je het en wat is het doel? We vinden die antwoorden in religies, levensbeschouwingen en spirituele tradities zoals het Boeddhisme, Taoïsme en Advaita Vedanta.

Als de antwoorden helder, praktisch toepasbaar en consistent zijn dan hebben we een overzichtelijk Pad wat begaanbaar is. Beginnen, doorgaan en uiteindelijk komt het resultaat binnen bereik.

Aan de andere kant is het voor de meesten van ons niet zo simpel, praktisch en overzichtelijk. In bijna alle benaderingen zitten naast onduidelijkheden ook culturele aspecten die het Zicht eerder hinderen dan ophelderen. Zelf, komend vanuit een atheïstische achtergrond, heb ik bijvoorbeeld niet veel met rituelen. Pas toen ik de uitspraak van de Dalai Lama las dat alle rituelen en initiaties dienen als vaardig middel om de geest open te maken voor herkenning van haar eigen natuur, begreep ik hun functie.

Niettemin had ik de ervaring dat voor mijn Westers geconditioneerde geest de exotische, ingewikkelde en vooral langdurige rituelen en initiaties weinig praktische waarde hadden op mijn Pad van Bewustzijn Ontwikkeling. Zoals ik in het boek beschrijf viel ik daarbij ook nog in de letterlijk/figuurlijk val, waarin je dat wat beweeglijk is door het letterlijk te nemen rigide maakt. En dat levert stagnatie op. Het belangrijkste doel van mijn model van de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling is je voor die populaire val te behoeden en je omgang met de werkelijkheid meer flexibel te maken.

Zoals de klassieke uitspraak stelt moeten we ‘niet de vinger die naar de maan wijst verwarren met de maan zelf.’ Het is een fenomeen wat makkelijk optreedt bij het

lezen van verhelderende en inspirerende teksten over de potentiële verworvenheid van volledige realisatie. In menig boek over Bewustzijn Ontwikkeling dat ik las stond expliciet dat, hoewel de auteur zijn best deed de kwaliteit van inzichten en toepassingen zo hoog mogelijk te maken, ik niet moest denken dat slechts het lezen die realisatie teweeg zou gaan brengen. Nee, daarvoor moest er toch wel over lange perioden serieus beoefend worden. Hoezo eigenlijk?

Ik begreep wat er stond en had al ervaring met de staat die benoemd werd, dus hoe moeilijk kon definitieve realisatie nu zijn? Hoe moeilijk het is blijkt wel uit het feit dat we persoonlijk waarschijnlijk niemand kennen die daadwerkelijk gerealiseerd is. Uiteraard zijn er veel zelfverklaarde gerealiseerden, maar een scherpe blik op hun gedrag (do they walk their talk?) laat bijna altijd nog sporen van reactiviteit zien. Is dat een ontmoedigende vaststelling? Nee, het laat echter wel zien dat overspannen verwachtingen over de snelheid van je Bewustzijn Ontwikkeling waarschijnlijk misplaatst zijn, trouwens net als op vele andere gebieden in ons leven. Dat brengt alleen maar teleurstelling en frustratie, twee veel voorkomende obstakels op het Pad.

Onderschat wordt vaak de motivatie en discipline die nodig is om onze neurotische geest (in een ons omringende neurotische samenleving) te temmen en de inherente natuur van onze geest te (kunnen) herkennen. Uiteraard is een geloof of aanname dat het wel 'in dit leven' mogelijk is, een belangrijke voorwaarde om op Pad te gaan en de nodige tijdsinvestering te willen doen. Óf je valt voor stromingen die alleen 'onmiddellijke realisatie' benadrukken; de mogelijkheid om tot onmiddellijke definitieve realisatie te komen zonder al te veel inspanning. Lastig is dat veel aanbod in meer of mindere mate vercommercialiseerd is en het doel en de te verwachten investering vaak weinig realiteitsgehalte hebben, maar ons wel erg aantrekkelijk voorkomen.

Belangrijk punt, gezien onze inherent beperkte perspectief als we nog niet gerealiseerd zijn, is dat juist die realiteitswaarde van doel en de weg er naartoe nauwelijks in te schatten zijn. Gezien het belang van ons perspectief op onze motivatie en discipline is een Zicht dat realisatie in één leven als mogelijkheid ziet te prefereren boven dat van vele levens (als je überhaupt al gelooft in reïncarnatie). Om niet te verdwalen op het Pad, en het zo praktisch mogelijk aan te pakken is een model dat je potentiële Bewustzijn Ontwikkeling beschrijft een welkome gids.

Nu, deze gids heeft vorm gekregen in de tot nu uitgekomen 3 delen van mijn Kleine

Gids serie. Dit laatste boek in deze serie (het volgende zal de Grote Gids zijn) is met de afleveringen en reflectieoefeningen het meest praktisch, *Eenvoud van Perfectie* is het meest volledig. In de literatuurlijst vind je een selectie van de boeken die ik als referentie en inspiratie gebruikte.

Een vervolg

Als je na het lezen en toepassen van dit boek je verder wilt verdiepen en bekwaamen dan raad ik *Eenvoud van Perfectie – Kleine Gids voor het Spirituele Pad* van harte aan. Het is het bronboek van dit boek en behandelt de 4 Fasen uitgebreider en diverser dan hier.

Meer lezen

Op mindconsult.nu vind je een ruime verzameling van gecategoriseerde blogs en artikelen over deze en aanverwante onderwerpen.

Op bit.ly/issuupublicaties vind je een verzameling van meer dan 50 artikelen en Dzogchen teksten.

Begeleiding

Als je persoonlijke begeleiding wilt dan ben je van harte welkom in mijn praktijk, bij lezingen, trainingen en retraites. Bekijk daarvoor mijn actuele programma en de agenda op www.mindconsult.nu

Heb een goed hart,
Ramo.

over de auteur

Ramo de Boer (1957) is geboren en getogen in Amsterdam. Hij heeft een achtergrond in zilvermeden en beeldhouwen. Zijn verlangen naar antwoorden op zijn existentiële vragen leidt in de jaren '80 tot verblijf en studie bij de spirituele leraren Shree Rajneesh (Bhagwan), en Babaji (Herakhan Baba) in India.

Na terugkeer koos hij voor verdere ontwikkeling op het gebied van psychologie, filosofie, psychotherapie en bewustzijnsontwikkeling. Hij voltooide diverse therapeutische opleidingen, waaronder Lichaamsgerichte Therapie en Gestalttherapie. Aan de Open Universiteit studeerde hij psychologie en filosofie.

Vanaf eind jaren '90 tot 2014 was hij student van de Tibetaans-Boeddhistische leraar Sogyal Rinpoche. 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 publiceert hij zijn eerste boek *'De Kracht van Aandacht - Kleine Gids voor het Trainen van Je Geest'* waarin de basis wordt gelegd voor het model van de 4 Fasen. Het tweede deel van de serie Kleine Gids verschijnt eind 2021 met de titel *'Eenvoud van Perfectie - Kleine Gids voor het Spirituele Pad'* waarin het model verder verdiept en genuanceerd wordt.

Op de planning staat nog de Grote Gids *'Verlicht Je Leven - Van persoonlijke Ontwikkeling naar Spirituele Bevrijding.'* Dit handboek zal uitgebreid alle 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling omvatten met gedetailleerde beschrijving van inhoud en ontmanteling van reactiviteit, en een instrument om vast te stellen waar je bent en hoe je het beste verder kunt.

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