voorbij reactiviteit

praktische gids voor de 4 fasen van bewustzijn ontwikkeling

Ramo de Boer

Voorbij Reactiviteit

Praktische Gids voor de 4 Fasen
van Bewustzijn Ontwikkeling

Van dezelfde auteur-

De Kracht van Aandacht - Kleine Gids voor het Trainen van Je Geest (2013)
Eenvoud van Perfectie - Kleine Gids voor het Spirituele Pad (2020)

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.

Voor Brigitte, mijn lief

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

Inhoud

Voorwoord Jim Wouda 11
Inleiding 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) Gelijktijdigheid 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

Nawoord 125
Over de auteur 129
Literatuur 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/ Klaarheid', schreef Martin Bril treffend in zijn gedicht 'Kunst'.

Dit overkwam mij meer dan vijftien jaar geleden, tijdens een meditatietraining 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, besefte 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. Helaas. 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

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 op 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 was het gegeven dat ik geen referentie had buiten de stroming zélf. Een referentie die me meer en onafhankelijke informatie kon verschaffen over de inhoud en werkzaamheid van die specifieke inzichten en instructies op het Pad. Lastig is dat de diverse Wijsheidtradities 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 Spirtuele 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 ís 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.

Reflectieoefening -
Wat is jouw diepste verlangen in je leven?
Reflecteer er rustig over, schrijf er een aantal op en kies degene die intuïtief het meeste 'klopt.'
Vraag jezelf af of dit verlangen of doel voldoende bijdraagt aan de zingeving in je leven, en je investering en moeite over langere periode waard is.

1 *Het Spirituele Pad* heeft een paradoxaal karakter. Datgene wat het beoogt te bereiken – de stabiele staat van innerlijke rust en ruimte – is al aanwezig en hoeft niet gecreëerd te worden. Maar door ons chronisch afgeleid zijn en onwetendheid daarvan, uitzonderingen daargelaten, zijn jaren van studie en beoefening nodig om die staat van Zijn te kunnen herkennen en stabiliseren. Dat vraagt inspanning, toewijding en doorzettingsvermogen.

2 Een essentieel deel van *Bewustzijn Ontwikkeling* is het doen van onderzoek naar de aard van je geest (of bewustzijn). Het onderzoek bestaat enerzijds uit kennis over de geest uit betrouwbare bronnen, en anderzijds het toepassen van zelfreflectie, waarbij je eigen geest en haar inhoud het object is.

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

een inzichtelijk, gestructureerd en logisch Pad nodig met een eenduidig en helder doel. Uiteraard heb ik op mijn Pad geprobeerd shortcuts te vinden, maar die bleken weinig of geen tijdwinst op te leveren. De neiging zélf bleek juist eerder een van de oorzaken van samsara.

Een bruikbaar Spiritueel Pad moet dan ook aan voorwaarden voldoen – heldere stappen in studie en beoefening, en concreet doel, en met mogelijkheden tot evaluatie van je progressie onderweg. Met meer dan 40 jaar ervaring, studie en beoefening op het Pad, heb ik voor mijzelf de essentie van het Pad geïntegreerd in het model van de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling – de *Autonome Fase*, de *Emotionele Fase*, de *Mentale Fase* en de *Realisatie Fase*. Het zijn deze 4 Fasen die hier het Spirituele Pad vormen, met heldere stappen in studie en beoefening.

Als je huidige of komende Pad voor jou geen logische structuur en helder doel heeft dan kan het wel inspirerend en veelbelovend zijn, maar is de kans dat het je brengt tot stabiele herkenning van de natuur van de geest niet erg groot. Ook hier geldt – Bezint eer ge begint! (3) Ik wens van harte dat dit boek daar voor jou aan zal bijdragen.

Heb een goed hart.

Reflectieoefening -
Wat is momenteel jouw Spirituele Pad, of als je dat nog niet hebt, wat zou dat kunnen zijn?
Aan welke voorwaarden moet dat Pad volgens jou voldoen?
Wat is het concrete doel van jouw Pad en hoe ga je dit verwezenlijken?

3 Dit *oude gezegde* raakt een essentieel inzicht. De filosoof Peter Bieri (beter bekend onder zijn pseudoniem Pascal Mercier) maakt in zijn boek 'Handwerk van de Vrijheid' een heel praktisch onderscheid tussen wensen en willen. Hij stelt voor onze wensen niet ongemerkt tot wilsobjecten te laten worden, maar dat proces bewust en gericht door te maken, om onnodig tijdverlies en mislukking te voorkomen. Zo ook op het Spirituele Pad, wij zijn uiteindelijk onze eigen reisleider.

3

essentieel op het pad is een betrouwbaar en coherent zicht op bewustzijn

Het Pad beslaat na vertrek voor de meeste mensen een groot deel van hun leven. Gezien de investering in tijd, energie en geld (boeken, retraites, trainingen) is het zaak je voorgenomen Pad goed te onderzoeken. Het Zicht van een Pad moet zowel het Pad zelf (hoe) als het Doel bevatten, deze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Een Zicht komt doorgaans voort uit authentieke en doorleefde contemplatieve tradities, en onderscheidt zich hierdoor van een persoonlijke visie. We moeten een Zicht, hoe inspirerend ook, wel goed onderzoeken op de betekenis en bruikbaarheid ervan voor onszelf.

Onze eigen ervaring en oordeel geven de doorslag in wat we gaan doen, niet die van anderen. Uiteindelijk zullen we op onze eigen keus moeten vertrouwen willen we progressie boeken op ons Pad.

Een lastig aspect is hier dat ons inzicht vaak vertroebeld wordt door onze persoonlijke visie, waarin patronen van angst en hoop (reactiviteit) ons minder ontvankelijk maken voor de waarde en inhoud van een Zicht.

Een bruikbaar Zicht moet deze 2 aspecten bevatten:

1) *een helder beeld hoe de staat van onze geconditioneerde, onverlichte geest er uitziet en waartoe het leidt* (samsara – in cirkels ronddraaien) (4),

2) *een helder beeld van hoe de staat van de ongeconditioneerde, verlichte geest er uitziet* (nirvâṇa – het uitdoven van de cirkels) (5)

Een bewust gekozen en onderhouden Zicht is belangrijk omdat het niet vrijblijvend is: wat we (onbewust) geloven heeft de neiging onze handelingen, gedachten en gevoelens sterk te beïnvloeden.

Heb een goed hart.

Reflectieoefening-
Beschrijf hoe jouw geconditioneerde gedrag (samsara) er uit ziet en waar dat concreet toe leidt?
Of anders, in welke geestelijke, emotionele en lichamelijke vicieuze cirkels draai jij rond?
Beschrijf hoe jouw nirvâṇa er uit ziet, de staat van je geest na uitdoving van de vicieuze cirkels van samsara?

4 *Samsara* (Sanskriet) wordt vertaald als 'in cirkels ronddraaien', zoals in de cyclus geboorte, leven, dood en wedergeboorte die in traditioneel Boeddhisme beschreven wordt. In ons dagelijks leven heeft het de connotatie 'het in vicieuze cirkels van verlangen en afkeer blijven hangen.' Louis Gómez schrijft "... het is goed op te merken dat saṃsara geen 'cyclisch' bestaan is. De term betekent ofwel ronddwalen of doorgaan zonder onderbreking, zoals een rivierstroom." Dit is een mooi beeld van onze geconditioneerde onverlichte geest.

5 *Nirvana* (Sanskriet) wordt vertaald als 'uitgedoofd' en betekent 'de staat vrij van lijden'. Het is de staat van vrede die het gevolg is de totale uitdoving van al het lijden en de oorzaken ervan. Het is de bevrijding uit samsara en de staat van onze ongeconditineerde, verlichte geest.

4

de kern van het spirituele pad is zorg voor je geest

Ik schreef ooit '*Opmerkelijk hoe weinig aandacht we geven aan het bewust trainen van onze geest, en hoeveel we worstelen met de gevolgen daarvan*.' Trainen van onze geest is het *hoe* van het Spirituele Pad. Het *hoe* is deel van het Zicht.

Dit trainen is overeenkomstig met andere vormen die we kennen – door oefening en herhaling ergens beter in worden. Het trainen van onze geest is echter vooral het trainen om een fundamenteel aantal zaken *niet* te doen, die we ooit leerden wel te doen.

Denk hier aan alle automatische impulsbevrediging tot verslavingen, chronisch afgeleid zijn, en vermijding (angst en stress). Automatisch betekent hier '*onvoldoende gewaarzijn van het fenomeen op het moment dat het zich voordoet*' (6). Onvoldoende om een keus te hebben het niet te doen.

Het Spirituele Pad gaat uit van het primaat van de geest. Dat betekent dat onze geest niet alleen het 6e zintuig is, maar het belangrijkste 'zintuig' dat we hebben. Onze geest is het instrument dat vorm en betekenis geeft aan de zintuiglijke informatie die onze 5 zintuigen aanleveren.

Als we ons gedrag en ervaring willen beïnvloeden dan ligt de sleutel in onze geest. Net zoals we zorgen voor ons lichaam is het noodzakelijk dat we voor onze geest(elijke gezondheid) zorgen. Het Spirituele Pad voorziet daarin door theorie en praktijk.

De 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling (of 'van het Trainen van de Geest') voorzien hierin door inzicht in het *ontmantelen van reactiviteit* in de opeenvolgende Fasen. Ik gebruik hiervoor een theoretisch model en praktische oefeningen om het doel te verwezenlijken.

Als we zien hoe onze geest ongecontroleerd de meest wilde en contraproductieve

gedachten voortbrengt dan is het duidelijk dat we het ons niet kunnen veroorloven om deze geconditioneerde geest haar gang te laten gaan.

Zorgen voor onze geest omvat dan ook zorgvuldige observatie, onthechting van de inhoud, en het gebruiken van de vrije ruimte die daardoor vrijkomt. Juist voor deze aspecten kent het Spirituele Pad door de eeuwen heen ontstane inzichten in de werking van onze geest, en beoefeningen om haar te temmen (7).

Heb een goed hart.

Reflectieoefening -
Welke rol ken jij aan je geest toe?
Wat doe je om je geest gezond te houden?
Ervaar je dat als voldoende of denk je dat je wel wat meer zou kunnen doen?
Waar denk je dan aan en waarom?

6 *Gewaarzijn* (Engels. awareness) is een synoniem voor 'aandacht'. Het betreft alle zintuiglijke informatie die op enig moment beschikbaar is, innerlijk en uiterlijk. Hoewel we ons van nature gewaar zijn, betekent dat niet dat we alles waarnemen. Ons bewuste waarnemingsvermogen is beperkt én geconditioneerd, waardoor onze reacties op triggers en het verwerken daarvan in belangrijke mate geautomatiseerd zijn. Veel ontgaat ons, hoewel we door het trainen van onze geest ons waarnemingsvermogen kunnen leren vergroten én richten.

7 In het Tibetaans-Boeddhisme spreekt men van het '*temmen van de geest*'. Het is een passende metafoor voor het bewust tot rust brengen van onze onrustige geest, die de nodige problemen, angsten en verlangens veroorzaakt. Later bekijken we verschillende technieken voor het temmen van de geest.

5

bewustzijn ontwikkeling is niet het scheppen van iets, maar het realiseren van de ruimte die er al is

In lijn met het Zicht is het dus nodig een helder beeld te hebben van het doel en haar essentie. Op mijn Spirituele Pad vond ik deze essentie in het Tibetaans-Boeddhistische nondualistische Dzogchen onderricht.

'In de Dzogchen benadering worden begin en einde niet als gescheiden gezien. Het startpunt is het einde zélf. Er is geen verschil tussen de alfa en omega, in de zin dat wanneer je Dzogchen realiseert, je niets anders hebt gerealiseerd dan wat je al bezit.'- Traleg Kyabgon Rinpoche.

Dzogchen (Tibetaans) komt van 'Dzogpa Chenpo' en vertaalt zich als de 'Volmaakte Volmaaktheid'- de ultieme nonconceptuele en nondualistische staat van Zijn.

Waarom nu al kijken naar de inhoud van de 4e Realisatie Fase nog voor we met de 1e Autonome Fase begonnen zijn? De reden is dat het Pad zich makkelijker laat ontvouwen als we helder Zicht op het doel hebben. En, niet onbelangrijk, het kan je enthousiasmeren en motiveren (8).

En hoe exotisch die staat ook mag lijken, het Dzogchen onderricht stelt duidelijk dat die staat van Zijn onze natuurlijke staat (9) is. Die altijd al aanwezig was, nu is, en zal zijn.

Het verheldert het paradoxale karakter van het Spirituele Pad - we studeren en beoefenen om iets te realiseren wat we altijd al hebben gehad! In de Dzogchen benadering, die uitgaat van onmiddellijke realisatie, is er geen Pad. De aantrekkingskracht van het Dzogchen onderricht was voor mij vanaf het begin groot. Ik meende dat dit hoogste onderricht wel de makkelijkste en vooral kortste weg naar bevrijding moest zijn.

Ervaring en tijd leerden me anders, er valt niets af te snijden of over te slaan, het realiseren van wat er al is lijkt simpel, maar het is beslist niet makkelijk. Om te

kunnen komen tot onmiddellijke realisatie moet je geest in die mate getraind zijn zodat ze ook in staat is tot die laatste, definitieve en stabiele Ontspanning. En dat wordt vaak onderschat of, erger nog, ten onrechte overbodig geacht.

Heb een goed hart.

Reflectieoefening-
Hoe zie jij de functie van studie en beoefening op je Pad.
Noodzakelijk, interessant of overbodig?
Heb je de bevrijdende Ontspanning al eens spontaan ervaren?

8 *Enthousiasme en motivatie* zijn deel van het drietal enthousiasme, motivatie en discipline. We worden enthousiast, van waaruit we gemotiveerd raken iets te verwezenlijken, waarvoor we een praktisch plan maken. Als we de daarbij horende handelingen regelmatig toepassen ontstaat discipline. Discipline wordt na voldoende herhaling een gewoonte en kost nauwelijks meer aandacht.

9 De '*natuurlijke staat*' van onze geest is de oorspronkelijke staat vóór enige beweging of afleiding optreedt. Een veel gebruikte metafoor is de spiegel – ze reflecteert alles wat voor haar verschijnt zonder enige neiging tot gehechtheid (vasthouden) of afkeer (wegduwen).