



De Waarheid is Absoluut Relatief

Door aandachtig waarnemen naar
overstijgen van het zelf

Andere boeken —

- *De Kracht van Aandacht - Kleine Gids voor het Trainen van Je Geest*
- *Eenvoud van Perfectie – Kleine Gids voor het Spirituele Pad*
- *Voorbij Reactiviteit – Praktische Gids voor de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling*

Uitgeverij MindConsult ©2026
ISBN 9789083586106

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. Het boek is gedrukt op ongebleekt papier van FSC herkomst. Quotes zijn welkom.

Voor allen die hun leven in dienst stelden van het realiseren van de natuur van de geest. Zonder hun verlangen naar bevrijding, moed, doorzettingsvermogen en wijsheid was het authentieke Spirituele Pad onbegaanbaar gebleven.

Het Allerhoogste Inzicht

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

Deze allesdoordringende vrijheid 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.

— Shabkar (1781-1851)

Inhoud

Inleiding

Van persoonlijke ontwikkeling naar spirituele bevrijding	11
--	----

Perceptie

Inleiding perceptie	20
Perceptie – ik zie, ik zie wat jij niet ziet!	22
Fenomenologie en de natuur van de geest	35
Geloven is onvermijdelijk en niet vrijblijvend	39
Alles draait om perceptie	42
Integratie Oefeningen	44

Aandacht en Gewaarzijn

Inleiding aandacht en gewaarzijn	50
De vier trainingen van aandacht	52
Mindlessness	58
Zonder aandacht zijn alle inspanningen zinloos	61
Integratie oefeningen	63

Meditatie

Inleiding Meditatie	72
Shamatha meditatie	74
Meditatie levert niets op!	78
Van mediteren word Je niet ontspannen en ook niet gelukkig	80
Mediteren – de zeven problemen en hun oplossing	82
Het doel van meditatie is (niet) een hoofd zonder gedachten	85
Integratie Oefeningen	87

Trainen Van Je Geest

Inleiding Trainen Van Je Geest	92
Verslavingen en allergieën om je van te bevrijden	94
Koester je problemen en gebruik ze als oorzaak van je succes	98
Als je niet gelukkig bent dan is het je eigen schuld, toch?	100
De acht verzen voor het trainen van je geest	103
De zeven punten voor het trainen van je geest	115
Vier gedachten voor het trainen van je geest	118
Integratie Oefeningen	125

Het Spirituele Pad

Inleiding het Spirituele Pad	130
Spirituele ontwikkeling is simpel, maar niet makkelijk	132
Open aanwezigheid is spirituele zingeving	135
Leidt overgave tot bevrijding?	138
De drie eenheid van spirituele ontwikkeling	140
Integratie Oefeningen	143

Relaties

Inleiding Relaties	148
Liefdevolle aandacht in relaties	150
Kwaliteit van relatie is essentieel	156
Kwaliteit is geen feit maar een ervaring	158
Integratie Oefeningen	161

Reactiviteit

Inleiding Reactiviteit	166
Het ontmantelen van emotionele reactiviteit en het cultiveren van tevredenheid	168
Hoe ontmantelen we onze neiging tot emotie consumeren en andere verslavingen?	183
Integratie Oefeningen	186

Bewustzijn Ontwikkeling

Inleiding Bewustzijn Ontwikkeling	194
De vier fasen van bewustzijn ontwikkeling	196
Evolutie van aandacht in de 4 fasen	200
Onderbreek de vicieuze cirkel	204
Ontspan in hoe het is	206
Een – reflectie over bewustzijn ontwikkeling	212
Integratie Oefeningen	

Zingeving

Inleiding Zingeving	218
Wat is de zin van het leven?	220
Van zin ontvangen naar zin ontdekken	222
Waarom het verwezenlijken van onze droom zo belangrijk is	225
Zingeven is een werkwoord	228
Van inzicht naar realisatie	230
De zin van betekenis	239
Integratie Oefeningen	241

Leiderschap

Inleiding leiderschap	244
Iedereen is een leider	246
De essentie van innerlijk leiderschap	249
Integratie oefeningen	252

Wijsheid

Inleiding Wijsheid	256
Zo ontwikkel je praktische wijsheid	258
Van wensen naar willen	263
Ken jezelf	268
Zonder beperking geen vrijheid	271
Van monoloog naar dialoog in de wereld	273
Integratie oefeningen	278

Waarheid

Inleiding waarheid	282
De waarheid is absoluut relatief	285
Integratie oefeningen	290

Nawoord

294

Bijlagen

De Zeven Punten voor het trainen van de geest, de 59 slogans	298
De 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling	303
Het Bewustzijn Spectrum	305
Fasen, structuren en staten van bewustzijn	310

Literatuurlijst

311

Over de auteur

320

Andere boeken

321



Inleiding



Van persoonlijke ontwikkeling naar spirituele bevrijding

In onze georganiseerde samenleving is aankomen op een gewenste bestemming haast onvermijdelijk. Bij fysieke bestemmingen maken we gebruik van onze herinnering als we er al eerder waren, een kaart of gps-app als we de weg niet weten, of we nemen vervoer dat ons na het instappen min of meer voor de deur afzet.

Hoe anders is het vertrekken op je reis naar persoonlijke ontwikkeling en spirituele bevrijding. Allereerst kan de bestemming al lastig vast te stellen zijn – ze is immers een virtuele bestemming – en de route erheen is niet eenduidig. De meerduideligheid komt doordat het een dynamische wisselwerking is tussen onszelf en onze ervaringen. Dat betekent, zeker bij het deel naar spirituele bevrijding, dat het doel kan wijzigen als wij onze route veranderen, door van leraar, reisgezelschap of richtinggevende filosofie te veranderen.

Deze beweeglijkheid maakt onze reis enerverend, maar soms ook verwarrend terwijl stagnatie, in welke vorm dan ook, regelmatig voorkomt. Soms is het nodig om van route of doel te veranderen om je opgedane inzichten en ervaringen recht te doen. Maar, net als op andere gebieden van het leven —

zoals werk, relaties, gezin — brengt onze neiging tot gehechtheid dat we ons niet makkelijk kunnen losmaken van minder passende routes en gezelschap. In mijn leven kreeg mijn eerste grote verandering gestalte toen ik op mijn 22^e besloot mijn beeldhouwopleiding aan de kunstacademie af te breken om naar India te gaan, naar de leraar Bhagwan Shree Rajneesh. De *I-Tjing*, een toendertijd populair Chinese orakelboek dat ik om raad vroeg, stelde dat het 'over het grote water gaan', de oceaan, een goede zaak zou zijn. En dat was het achteraf gezien, een keus die mijn hele leven een andere richting en inhoud gegeven heeft.

Ik werk inmiddels ruim 40 jaar als (gestalt)therapeut, trainer en auteur en heb de beeldhouwopleiding na terugkeer niet hervat. Nooit spijt van gehad, waarbij ik wel wil aantekenen dat schuld en spijt twee begrippen (en ervaringen) zijn die mijns inziens voortkomen uit een gebrek aan helderheid over de eigen motieven en onderliggende geloven. Gelukkig ben ik weinig ontvankelijk gebleken voor deze beperkende gevoelens en heb vanaf die ingrijpende ervaring in India getracht *verantwoordelijkheid nemen* als mijn leidraad toe te passen.

Het begrip 'persoonlijke groei' beslaat een groot spectrum aan mogelijke betekenissen. Wat het volgens mij in ieder geval moet bevatten is het inzicht dat het een doorlopend proces is. In de theorie van de psycholoog Abraham Maslow (1908-1970), speelt de verwezenlijking van individuele capaciteiten door 'persoonlijke groei' als een van de eersten een grote rol. Hij veronderstelde bij alle mensen een tendens hun unieke potentieel te willen realiseren in hun leven. Maslow definieert dit proces met zijn beroemde term *zelfactualisatie* als: 'het verlangen om meer en meer te worden wie je bent: om alles te worden waartoe je in staat bent te worden.'

Later voegde hij aan zijn klassieke hiërarchie van behoeften (piramide van Maslow, pag. 170) het hoogste niveau van 'zelftranscendentie' toe, het vermogen het eigen zelf te overstijgen. De termen 'zelfactualisatie' en 'zelftranscendentie' markeren effectief het pad van persoonlijke ontwikkeling naar spirituele bevrijding. Interessant is dat het hier gaat om de realisatie van al in ons aanwezige capaciteiten en staten. Voorwaarde is wel dat we aan de eerdere basisbehoeften hebben voldaan voordat we toe kunnen komen aan de verwerkelijking van de 'hogere' behoeften.

Volgens Maslow bepaalt de mate waarin mensen hun behoeften stabiel weten te realiseren, hun niveau van ontwikkeling. Deze benadering van ontwikkeling als het ontvouwen van al aanwezige capaciteiten vindt weerklank in verschillende tradities en bij diverse denkers. William James, pionier in de

psychologie, beschouwde menselijke ontwikkeling als een proces waarin potentieel zich ontvouwt door interactie met onze ervaringen en keuzes – een meer dynamisch perspectief maar met dezelfde essentie: het vrijmaken van wat al in ons aanwezig is.

Ook bij de filosoof Friedrich Nietzsche vinden we een intrigerende formulering van wat persoonlijke groei en spirituele bevrijding kan zijn: "Het raadsel dat de mens moet oplossen, kan hij alleen oplossen met Zijn, in Zijn wat hij is en niet iets anders, in het onveranderbare." Opvallend in deze perspectieven zijn de aanwezige paradoxen van 'doen' versus 'niet-doen' (zijn), en van 'verandering' versus 'het onveranderbare.' Deze schijnbare tegenstelling ligt ten grondslag aan vele dilemma's die de persoonlijke groei tegenkomt op weg naar spirituele bevrijding.

Doen en niet-doen

Het lijkt er op het eerste gezicht op dat als je doet, je niet bent, en als je bent dat je niet(s) doet. Persoonlijke groei, in de termen van Maslow, betekent door Doen datgene verwezenlijken wat (al) is. Nietzsche lijkt eerder te overwegen dat door te Zijn we vanzelf dat 'Doen' waar we voor gekomen zijn: het raadsel oplossen. Ontwikkeling is noch puur actief noch passief, maar eerder als een dans tussen doelbewuste oefening en het toestaan dat natuurlijke ontplooiing 'uit zichzelf' plaatsvindt.

Het is een subtiel proces waarin het bewust wegnemen van belemmeringen een centrale rol speelt. Dit boek gaat over de verschillende aspecten, theoretisch en praktisch, van persoonlijke ontwikkeling tot spirituele bevrijding. Die ontwikkeling is goed kort en bondig samen te vatten met – van doen naar niet-doen. Het geeft je een verdiepend zicht in wat dit adagium in de praktijk betekent. Immers, een theorie of perspectief zonder praktische toepassing heeft een zeer beperkte waarde in je leven.

Van werken aan, tot het overstijgen van het zelf

De essentie van persoonlijke groei ligt in het ontwikkelen van ons 'zelf', van onze potentiële vaardigheden. Verder op weg naar spirituele bevrijding verschuift de essentie naar het totaal omvatten en vervolgens overstijgen van datzelfde zelf, door het activeren van ons vermogen tot transformatie. Ken Wilber (1949) gebruikt een handig voorbeeld om het onderscheid tussen ogenschijnlijke en daadwerkelijke transformatie duidelijk te maken: Ontwikkeling wordt verbeeld als een wolkenkrabber — ontwikkeling is hier het gaan van een verdieping (fase van ontwikkeling) naar de volgende hogere verdieping (fase van ontwikkeling).

Translatie

Wilber noemt ogenschijnlijke ontwikkeling *translatie*, hier breng je wijzigingen aan op dezelfde verdieping qua inrichting, opstelling van objecten en kleuren. Translatie is een vorm van 'windowdressing' die transformatie suggereert maar het niet is, je blijft immers op dezelfde verdieping, met hetzelfde perspectief. Dit verschijnsel zien we veelvuldig in New Age stromingen - de suggestie van, maar geen werkelijke transformatie.

Transformatie

Dit is het daadwerkelijk – door het proces van omvatten en overstijgen – aankomen in een hoger en ruimer perspectief. Vanaf een hogere verdieping heb je een wezenlijk ander perspectief, met een dieper en essentiële inzicht. Transformatie door omvatten én overstijgen – het *hoe* van bewustzijn ontwikkeling – vraagt veel meer aandacht, moed en doorzettingsvermogen dan translatie.

Het is de praktijk van het overstijgen van het zelf, van dat zelf waar jij je hele leven 'ik' tegen zegt. Tegelijkertijd is echte transformatie niet zonder risico – in het proces van omvatten en overstijgen zullen zich obstakels voordoen, en bij aankomst heb je nog geen ervaringskennis op die verdieping met dat perspectief.

De thema's

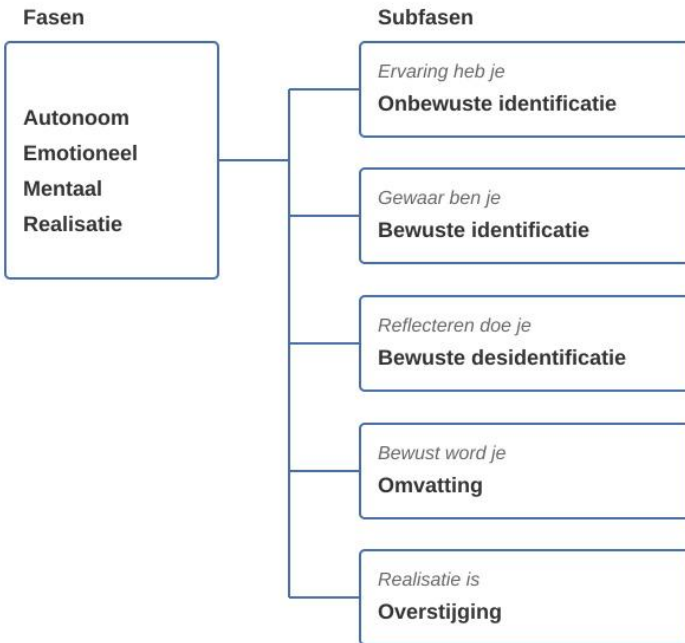
Dit boek nodigt je uit voor een verdiepend onderzoek, dat begint bij Perceptie – hoe wij de werkelijkheid waarnemen en interpreteren – en je langs cruciale gebieden van menselijke ontwikkeling voert. Via het cultiveren van Aandacht en Gewaarzijn en het Trainen van je geest komen we tot de praktijk van Meditatie als transformatieve discipline. Het thema het Spirituele Pad verdiept je begrip van wat spirituele ontwikkeling inhoudt, terwijl de thema's Relaties en Reactiviteit laten zien hoe deze ontwikkeling zich manifesteert in onze interacties met anderen.

Het thema Bewustzijn Ontwikkeling biedt een gestructureerd kader om je eigen ontwikkeling in kaart te brengen. De latere hoofdstukken over Zingeving, Leiderschap, Wijsheid en Waarheid completeren de cirkel, waarbij we terugkeren naar de fundamentele vraag: Hoe kunnen we onze unieke potentie realiseren en tegelijkertijd de grenzen van het zelf overstijgen?

Bewustzijn Ontwikkeling

Onze potentiële Bewustzijn Ontwikkeling bestaat uit een doorgaand proces van bewust omvatten van een inhoud en het vervolgens bewust overstijgen

ervan. In dit proces onderscheid ik 4 Fasen (chronologisch), de *Autonome*, *Emotionele*, *Mentale* en *Realisatie* Fase en 5 subfasen per Fase:



© 2020 ramodeboer

Dit ontwikkelingsmodel vormt een rode draad doorheen het boek, ook waar het niet expliciet wordt genoemd. Elke sectie van het boek belicht aspecten die relevant zijn in verschillende ontwikkelingsfasen – van de fundamentele perceptuele vaardigheden tot de hoogste wijsheid.

De paradox van 'doen' en 'zijn', van actieve ontwikkeling en passieve ontvouwing, vindt haar oplossing in het inzicht dat de waarheid absoluut relatief is – altijd afhankelijk van het bewustzijnsniveau van waaruit we haar beschouwen. Wat op één niveau een contradictie lijkt, wordt op een hoger niveau een complementaire eenheid.

In die zin is dit boek zowel een praktische gids als een uitnodiging tot transformatie – een reis van persoonlijke ontwikkeling naar spirituele bevrijding, waarin jij zowel de reiziger als de bestemming bent.

Het boek is zo gestructureerd dat je het in één keer, maar beter in delen kan lezen én doen. Doen omdat een aantal teksten toepassingen in zich hebben, en ieder thema afgesloten wordt met een of meerdere Integratie Oefeningen. Ik adviseer je met nadruk om vooral ook de oefeningen te doen, want inzichten kunnen wel enthousiasmeren, maar brengen op zich geen gedragsverandering.

Met dank aan Brigitte Hermans voor haar correcties en suggesties om helder te formuleren en consistent te schrijven.

Heb een goed hart,
Ramo de Boer.

Utrecht, Februari 2026

Door alert waarnemen naar overstijging van het zelf



Perceptie



Inleiding Perceptie

Wat we waarnemen is een perceptie, niet de waarheid

Marcus Aurelius

Deze stelling lijkt op de titel van dit boek, *De Waarheid is Absoluut Relatief*. Stilstaan bij perceptie en de werking ervan onderzoeken is cruciaal als we ons daadwerkelijk verder willen ontwikkelen en uiteindelijk bevrijden van hoop en angst. Terugkijkend op mijn eigen ontwikkeling is perceptie, hoe deze tot stand komt en hoe ik die kan beïnvloeden, van meet af aan de rode draad in mijn nieuwsgierigheid en ontwikkeling geweest. Al jong had ik in de gaten dat wat ik waarnam niet hetzelfde was als mijn ouders, zus en anderen waarnamen. Terugkijkend zie ik dat ik mij toen ook al rudimentair bewust was dat ik mijzelf kon waarnemen.

Perceptie is immers niet alleen onze zintuiglijke waarneming van onze directe omgeving (buiten), het is ook onze zintuiglijke waarneming van onszelf (binnen). Maar niet alleen lichamelijke sensaties als prettig en onprettig of pijn-

lijk, maar ook gevoelens en emoties, en beelden en gedachten (boven). In feite alles wat we kunnen waarnemen. Dit tezamen vormt onze ervaring en perceptie. Perceptie is de aanleiding voor betekenis en zingeving. Problemen ontstaan omdat we makkelijk onze perceptie verwarren met wat we denken dat de waarheid is.

Dit komt omdat onze ervaring voortkomt uit onze zintuiglijke waarneming. De interpretatie zélf van deze waarneming (wat we ervan vinden) is zo snel en geautomatiseerd dat we die niet waarnemen. Wat we vinden van onze omgeving en onszelf zien we niet als een persoonlijk perspectief, maar als de waarheid. Het is tenslotte wat we waarnemen, dus zo is het!

Hier ligt de essentie van het levenswerk – door onze identificatie en vereenzelving met onze waarneming – fysiek, emotioneel en mentaal – zitten we er te dicht op. We hebben letterlijk en figuurlijk geen overzicht en missen daardoor het directe inzicht dat perceptie niet gelijk staat aan de waarheid. Nodig is dat we onze waarneming meer bewust maken waardoor we als het ware door de voorgrond heen meer zicht krijgen op de achtergrond.

Deze teksten over perceptie benaderen waarneming en perceptie vanuit verschillende gezichtspunten en op verschillende manieren. Centraal staat het onderzoeken van het *fenomeen* perceptie, hoe deze tot stand komt, en hoe je deze door bewustere waarneming en interventie kunt beïnvloeden. Het is een goed begin van dit boek omdat alle volgende thema's ook voortkomen uit, en samenhangen met onze (bewuste) perceptie.

Het doel is bewuster waar te nemen om van daaruit onze perceptie naar keus te kunnen verruimen en bijsturen. Anders gezegd, je onderzoekt de in jouw ontstane *emotionele/mentale algoritmen* op hun doel en resultaat, en stuurt bij naar eigen keuze. Een belangrijke vorm van vrijheid, die paradoxaal genoeg ook altijd beperking nodig heeft.

Maar daarover meer verderop in het boek.



Perceptie – ik zie, ik zie wat jij niet ziet!?

Vroeger deden we als kinderen vaak het spelletje ‘ik zie, ik zie wat jij niet ziet!’ Je moest dan raden wat de ander zag met vage hints over wat die ander wel zag en jij (nog) niet. Je won als je de hints zo vaag of misleidend wist te houden dat de ander het niet raadde en het opgaf. Of de ander als die wel het object wist te raden. Het spelletje ging exclusief over de zogenoemde objectieve eigenschappen van het geobserveerde en hield zich helemaal niet bezig met de psychologie van onze waarneming. Dat is wel iets wat we in onze volwassenwording al snel (moeten) leren.

Wat ik zie is namelijk niet altijd, of heel vaak niet, wat jij ‘ziet.’ We kunnen het wel eens zijn over de visuele uiterlijkheden van het object – ik zie wat jij ook ziet — maar zullen verschillen in de betekenisgeving of interpretatie van wat we zien. Waarneming is, hoe simpel het op het eerste gezicht ook lijkt, een vrij gecompliceerd proces waarbij zowel onze zintuigen als geest onlosmakelijk betrokken zijn. Een oude en interessante wijsheid over onze vooringegenomen waarneming is deze van *Moellah Nasrudin* (1208-1284), de beroemde wijze uit de Islamitische Soefi traditie.

De Sleutel in het Donker ¹

Moellah Nasrudin kroop op handen en voeten over de grond, pal onder de lantaarn. Geen houding voor een man van het geloof, en dat om twee uur 's nachts. Drinken mag niet, maar als je het al doet, dan toch zeker niet zo openlijk. Dat roept vragen op. 'Moellah, wat doe je daar?' De moellah zocht de sleutel van zijn huisdeur. Nu vond men de moellah een rare, maar hij was wel populair, dus al gauw kroop hij met het halve dorp over de grond, op zoek naar zijn huissleutel. Twee uur werd drie uur, drie uur werd half vier.

Haast en spoed woonden nog niet in het dorp van Nasrudin, dus iedereen zocht vlijtig door. Maar niets is onuitputtelijk en ook aan het geduld van de dorpelingen kwam ten slotte een einde. Nadat ze voor de zoveelste keer de hele omgeving rond de lantaarn hadden uitgekamd en elk steentje twintigmaal hadden omgekeerd waren ze het zat. 'Weet je zeker dat je hem hier verloren bent? Nee, stelde Nasrudin, ik verloor hem dichterbij huis, maar daar is het zo donker. Hier in het licht zoekt het makkelijker ...'

Waarneming en perceptie

Waarneming en perceptie zijn een essentieel deel van ons leven. Eigenlijk *is* het ons leven, ons bewustzijn *is waarneming* (wat het verder is weten we ondanks alle technisch-wetenschappelijke vooruitgang nog steeds niet zo goed. Deze twee begrippen worden soms als hetzelfde gezien en soms als verschillend uitgelegd. Voor dit onderzoek hanteer ik de volgende definitie:

'Waarneming, ook wel perceptie genoemd, is het proces van het verwerven, registreren, interpreteren, selecteren en ordenen van zintuiglijke informatie.'

Interessant is dat waarneming zowel een *technische* als een *filosofische* kant heeft:

- *hoe* vindt het proces plaats waarbij een externe stimulus een intern beeld oplevert?
- *hoe* hangt ons wereldbeeld met onze waarneming samen – ofwel, hoe wordt kennis geproduceerd?

Om beiden in perspectief te brengen kijken we kort terug in de geschiedenis, waarbij ik voor de zorgvuldigheid aantekenen dat mijn visie en keus hier uiteraard een van de mogelijke zienswijzen is!

¹ **Moella Nasroedin**, De Sleutel in het Donker. Samenstelling Wim van der Zwan, Altamira—Brecht 2000

Wetenschapsfilosofie ²

Een manier van kijken naar de geschiedenis die van belang is voor ons onderwerp, is een *wetenschapsfilosofische*, en dan met name de overgang van het christelijk-aristotelische wereldbeeld naar het natuurwetenschappelijke wereldbeeld. Het christelijk-aristotelische wereldbeeld stond dicht bij de dagelijkse waarneming en ervaring van de werkelijkheid - zeg maar onze 'common sense' of gezond verstand. In dit middeleeuwse perspectief heeft het universum een aantal kenmerken:

1. Het hemelgewelf draait rond de aarde;
2. De zon komt op en gaat onder;
3. Slechts in het bovenaanse (heelal) vindt men eeuwige regelmaat, hier in het onderaanse heerst verval, bederf en chaos;
4. Het heelal is een ronde, eindige koepel;
5. Alles wat beweegt, houdt daar uiteindelijk ook weer mee op, tenzij er een kracht aan toegevoegd wordt. De enige uitzonderingen zijn de eeuwige, cirkelvormige bewegingen van de hemelkoepel en de planeten;
6. Kleuren, geuren, geluiden, en tactiele zintuigervaringen hebben een reeel, fysisch bestaan;
7. De hele kosmos, het planetenstelsel, de aarde, het planten en dierenrijk hebben hun plaats, functie en waarde. Ze staan in dienst van de mens. Niet alleen de aarde staat in het middelpunt van de kosmos (geocentrisme), maar ook de mens (antropocentrisme)

Deze middeleeuwse visie op beweging en rust wordt verlaten door een nieuwe benadering door Galilei en Newton, die beiden de splitsing tussen beide sferen opheffen aan de hand van wiskundige constructies: zij willen beide sferen op dezelfde manier begrijpen – *zo boven, zo beneden*.

Objectief en subjectief

Kenmerkend voor deze voormannen van de wetenschappelijke revolutie is dat zij hun ogen niet geloofden! Galilei komt onder andere door de mathematische traditie van Pythagoras tot een mechanistische filosofie, waarin de werkelijke wereld gelijkgesteld wordt met de fysische wereld. Hij komt hier tot een tweedeling, namelijk subjectieve en objectieve eigenschappen van de werkelijkheid.

² **Wetenschapsfilosofie** is een discipline in de filosofie die zich bezighoudt met het kritisch onderzoek naar de vooronderstellingen, de methoden en de resultaten van de wetenschappen. Daarbij rekent ze behalve de natuurwetenschappen bijvoorbeeld ook de sociale wetenschappen, de psychologie en de economie tot haar studiegebied. Mijn favoriete onderdeel van de filosofie!

- *Subjectief*: deze bestaan uit ervaringen, zintuiglijke waarnemingen die gebonden zijn aan het *waarnemende subject* — kleur, geur, smaak, geluid en tactiele eigenschappen (in de middeleeuwen nog als fysische realiteiten beschouwd)
- *Objectief*: eigenschappen die aan fysische objecten worden toegeschreven (grootte, vorm, beweging en rust)

Descartes bouwt dit verder uit, mede door onderzoek naar de afbakening tussen objectieve en subjectieve fenomenen: hij stelt dat zintuiglijke gewaarwordingen – zoals geur, kleur en geluid — overeenkomen met de constellatie in de fysische wereld, dus zijn het objectieve eigenschappen (net als bij Galilei), terwijl de waarneming ervan ook bij Descartes bij de subjectieve eigenschappen terugkomt.

Bij de subjectieve eigenschappen plaatst Descartes ook bewustzijnsstanden en activiteiten als herinneren, denken, willen en verbeelden. Hij noemt de objectieve en subjectieve eigenschappen van de werkelijkheid respectievelijk fysisch en psychisch. Descartes meent dat de aard van de relatie tussen lichaam en ziel niet vatbaar is voor de filosofie en komt tot zijn dualistische filosofie: de mens is een samenstel van twee volledig onafhankelijke substanties: *lichaam en ziel*. Hierdoor is een oorzakelijk verband tussen beiden onmogelijk geworden. Hij moest dus wel concluderen “ik denk, dus ik ben”, anders zou er niemand zijn!³

Problemen

Er ontstaan hier filosofische en wetenschappelijke problemen door een natuurwetenschappelijk wereldbeeld zonder plaats voor de menselijke geest: er is alleen exclusieve aandacht voor objectieve fenomenen en men negeert subjectieve fenomenen.

Probleem is hier dat:

- de wetenschap zelf gebaseerd is op het *contact* tussen subject en object (wereld):
- mens is lichaam én geest — waarnemingen, ervaringen én een fysisch object.

³ René Descartes kwam tot zijn beroemde “Cogito ergo sum” (Ik denk, dus ik ben) via **methodische twijfel**. In zijn “Meditaties over de Eerste Filosofie” (1641) twijfelde hij systematisch aan alles wat hij kon betwijfelen - aan zijn zintuigen, aan de externe wereld, zelfs aan wiskundige waarheden. Maar hij realiseerde zich dat één ding onbetwifelbaar was: het feit dat hij *twijfelde* betekende dat hij moest bestaan als twijfelend/denkend wezen.

Kortom, beiden zijn *relationeel* terwijl er geen relatie verondersteld wordt. De geboorte van de psychologie als zelfstandig onderzoeksgebied ontstaat doordat Descartes het mentale, ofwel bewustzijn, als apart onderzoeksgebied noemt. Er ontstaan dan twee stromingen.

Rationalistische en Empirische psychologie

Sinds de wetenschappelijke revolutie hebben filosofen getracht de vraag naar de rechtvaardiging van kennis te beantwoorden door zich te beroepen op de *geldigheid* van een kennisbron. Een geaccepteerde juiste bron betekent dat men dan nog slechts het correcte gebruik ervan dient aan te tonen. Er worden in de regel twee bronnen van (wetenschappelijke) kennis onderscheiden:

1. **de ervaring** — de zintuiglijke waarneming van de empirie > *empirisme*
2. **het verstand** — de principes van de ratio > *rationalisme*

De verschillen tussen de empirische- en de rationalistische benadering waren ook van invloed op het psychisch mechanisme dat beiden veronderstelden; *hoe* wordt kennis psychologisch door de menselijke geest 'geproduceerd'?

Het Empirisme

- veronderstelt dat de geest langzamerhand wordt gevuld met zintuiglijke informatie
- deze accumulatie geeft kennis over de omgeving
- deze ervaringen zijn de bouwstenen voor algemene inzichten die via associaties van de bouwstenen tot stand komen.

Het centrale probleem is hier dat de empiristen nooit bevredigend hebben kunnen beantwoorden *hoe* zintuiglijke ervaringen omgezet worden in begrippen (hoe worden warmte en licht vuur?)

Het Rationalisme

- veronderstelt dat de geest van nature al bepaalde vermogens, zoals redeneren en voorstellen, bezit.

Het probleem van de rationalisten is dat onduidelijk blijft wat het verband is tussen zintuiglijke ervaringen en deze aangeboren vermogens. Immers, ze kunnen het bestaan van deze vermogens alleen vaststellen aan de hand van dezelfde feiten die de aanleiding waren om hun bestaan te veronderstellen (drogredeñatie).

Reflectie experiment

We hebben gezien dat de oude psychologische stromingen van het empirisme en het rationalisme problemen hadden met het verklaren van de 'productie' van kennis. Hoe zie jij dat: Wat is kennis en hoe denk jij dat je "kennis" produceert – vanuit waarneming, ratio, beiden of anderszins — en probeer dat eens te beargumenteren voor jezelf.

Gestaltpsychologie – een visie op waarneming

Gestalt is een wetenschappelijke richting in de psychologie die stelt dat dingen primair in hun geheel worden waargenomen (gestalten,) en niet als de som van door associatie verbonden elementen. De legende wil dat de gestaltpsychologie geboren werd 2 jaar nadat de interesse van de psycholoog Max Wertheimer tijdens een treinreis in 1910 gewekt werd door het optische 'gedrag' van de telegraafpalen en kabels langs het spoor.

Wanneer je vanuit een rijdende trein naar de opeenvolgende telegraafpalen en draden kijkt, zie je niet simpelweg individuele palen die één voor één voorbijlijden. In plaats daarvan ervaar je een vloeiende, continue beweging — alsof de palen en kabels zelf bewegen of "golven" maken. Dit is een illusie van beweging tussen discrete, statische objecten.

Dit fenomeen was problematisch voor de Associatie school omdat zij waarneming verklaarden als een optelsom van individuele sensaties — elementaire bouwstenen die door associatie worden samengevoegd. Maar wat Wertheimer zag was dat de *ervaring van beweging* niet te herleiden was tot de som van de waarnemingen van individuele palen. De beweging ontstaat in de perceptuele organisatie zelf.

In de daaropvolgende twee jaar deed Wertheimer onderzoek en kwam met een hypothese over datgene waarmee het organisme individuele, opeenvolgende indrukken in een verenigde waarneming van constante beweging wist te vertalen (*de Phi*—factor). Hoewel Wertheimer hier vaststelde wat er gebeurde, was er nog geen antwoord op *hoe* dat dan gebeurde. Rond de notie dat er – anders dan bij de associationisten – een meer complexe rol in dit proces was van het subject (organisme, de waarnemer) ontstond er een nieuwe psychologische school.

De School van Berlijn

Wertheimer, Köhler, en Koffka maakten hier deel van uit en zij deden in hoofdzaak onderzoek naar de waarneming – met als doel te bewijzen dat vormgeving meer is dan de som van haar bestanddelen. Hun conclusies

toonden aan dat waarneming gestructureerd wordt op basis van bepaalde wetmatigheden — deze zijn samengevat in de zogenaamde ‘*gestaltwetten*’.

Ze verklaren waarom de subjectiviteit van een mens in samenspel met eenvoudige omgevingsimpulsen de waarneming bepaalt. De gestaltwetten organiseren volgens de gestalttheorie de waarneming, en maken de scheiding tussen ‘figuur’ en ‘grond’ (voorground en achtergrond) in de omgeving mogelijk. De gestalt- en groeperingswetten zijn ook van toepassing op andere dan de visuele gebieden van de zintuiglijke waarneming.

Voorbeeld

In de muziekwaarneming wordt een instrument of de stem van de zanger dikwijls waargenomen als figuur terwijl op de achtergrond de muziek doorspeelt. Welke vorm telkens figuur of achter—grond wordt, wordt door onafhankelijke organisatieprincipes van de mens (subjectiviteit) geregeld. Zo bepalen bijvoorbeeld bepaalde voorkeuren, actuele levensthematicen, maar ook een aantal remmingen, zoals blindheid en gehoorstoornissen, de aard van de menselijke waarneming.

Het Gestaltprincipe

Dit principe is een psychologische theorie die stelt dat de menselijke geest een geheel ziet voordat hij de individuele delen ziet. Het is gebaseerd op het idee dat "het geheel meer is dan de som der delen" (Aristoteles). Dit betekent dat we vaak een geheel beeld of idee zien, zelfs als het uit verschillende delen bestaat.

Toepassing van de Wet van Pregnantie

De Wet van Pregnantie is van toepassing op verschillende aspecten van perceptie, waaronder visuele perceptie, auditieve perceptie en cognitieve processen.

- **Visuele perceptie:**

Wanneer we naar een complex beeld kijken, hebben we de neiging om het te zien als een geheel, in plaats van ons te concentreren op de individuele delen. We zien bijvoorbeeld een gezicht in plaats van afzonderlijke ogen, een neus en een mond.

- **Auditieve perceptie:**

Wanneer we naar muziek luisteren, horen we een melodie in plaats van afzonderlijke noten.

- **Cognitieve processen:**

Wanneer we een probleem oplossen, proberen we vaak een algemeen begrip of een overzicht te krijgen voordat we ons concentreren op de details.

Pregnantie is een Gestaltprincipe dat beschrijft hoe het menselijk brein complexe informatie onbewust vereenvoudigt tot de meest eenvoudige, herkenbare patronen. Het staat ook bekend als de 'wet van de eenvoud' of 'wet van de goede gestalt' en stelt dat we visuele elementen interpreteren in hun meest logische en complete vorm. Dit principe verklaart waarom we bijvoorbeeld de Olympische ringen als vijf afzonderlijke cirkels zien in plaats van als een reeks complexe, overlappende lijnen.

- **Basisprincipe:**

Mensen hebben de neiging om patronen te zien die regelmatig, uniform en geordend zijn, omdat dit minder cognitieve inspanning vereist.

- **Simplificatie:**

Complexe of ambigue visuele input wordt door het brein teruggebracht tot een vereenvoudigde, coherente vorm om de informatie te kunnen verwerken en onthouden.

- **Toepassing:**

Dit principe wordt veel gebruikt in grafisch ontwerp, user experience (UX) design en branding om ervoor te zorgen dat logo's, iconen en websites direct herkenbaar en begrijpelijk zijn.

- **Vertaling:**

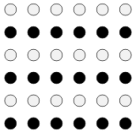
Het Duitse woord 'Prägnanz' betekent bij benadering 'beknopt', 'krachtig' en 'betekenisvol'.

Gestaltwetten

De wet van pregnantie staat centraal in het gestalttheoretisch onderzoek, en stelt dat we geneigd zijn om onze ervaring (onbewust) te *ordenen op een wijze die regelmatig, symmetrisch, eenvoudig en betekenisvol is*. Er wordt van uitgegaan dat het resultaat van een waarneming stabiel is en dus ook blijvend, in de mate dat de impulsvoorwaarden van de omgeving dit toelaten.

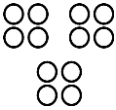
Klassieke voorbeelden van groeperingswetten van de waarneming zijn:

De wet van de gelijksoortigheid



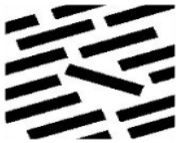
Wanneer een aantal dingen tegelijk worden waargenomen, dan bestaat de neiging om dezelfde of gelijkaardige dingen in zo homogeen mogelijke groepen samen te brengen.

Wet van de nabijheid



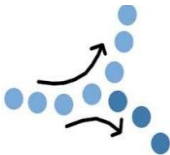
De neiging om dingen die dicht(er) bij elkaar staan als een groep te zien, en niet meer als afzonderlijke dingen.

Wet van het gemeenschappelijk lot



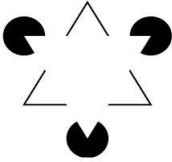
De indeling in groepen blijft bij de verandering zoveel mogelijk behouden, zodat de groepen vormvast zijn, ook al bewegen de afzonderlijke onderdelen van de groep zich.

Wet van de continuïteit



De wet van de continuïteit stelt dat elementen van objecten de neiging hebben te worden gegroepeerd, en daarom geïntegreerd in perceptuele gehelen als ze worden uitgelijnd binnen een object. Wanneer er een snijpunt is tussen objecten, hebben mensen de neiging om de twee objecten waar te nemen als twee enkele ononderbroken entiteiten.

Wet van de afsluiting



Wanneer een patroon zowel een open als een afgesloten verloop kan hebben, dan krijgt het afgesloten verloop de voorkeur. We neigen om onderbrekingen te negeren en de figuur af te maken, om bekende beelden en vormen te creëren.

Gehelen

Wertheimer argumenteerde dat het niet zo is dat het *ontvangende* organisme (wij dus) de samenstellende stimuli apart inneemt, maar *hele* configuraties (gestalten). Wanneer het geheel (figuur) onderbroken of incompleet is, dan heeft het subject (wij dus) de neiging om toch het geheel te zien, of actie te ondernemen om de missende delen aan te vullen. Als dat niet lukt dan zullen we een meetbare spanning en frustratie ervaren.

Het fundamentele probleem wat de vroege gestalttheoretici aanpakten was dus juist die vraag van het organiserende principe: *hoe* geven we betekenis aan het experientiele veld zodat wat we zien en weten een coherent geheel vormt, en niet een (over)vloed van stimuli? Denk ook aan de tegenwoordig vaak gebruikte 'diagnose' dat we overprikkeld zijn, ofwel er geen coherent, betekenisvol en zinvol geheel van kunnen maken!

Hun antwoord was dat de fundamentele, relevante eenheid van perceptie een significant, betekenisvol geheel is. Organisatie, een georganiseerde figuur, is de elementaire bouwsteen van perceptie, en van het subjects' antwoord op de perceptuele stimulus. Onduidelijk is nog op dit punt of het deze georganiseerde gehelen nu in de natuur aanwezig zijn, of in het waarneemende organisme. Het onderzoek van Wertheimer en kompanen leidde uiteindelijk niet tot het niveau van de 'harde' wetenschappen. Dit heeft mede te maken met de tautologische aard - een cirkelredenering waarin niets wordt bewezen - van vele van de geformuleerde wetten. We nemen als voorbeeld hiervan de wet van Pregnantie.

Goede gestalt

Hierboven zagen we dat er bij het *pregnantieconcept* van wordt uitgegaan dat het *resultaat* van een waarneming *stabiel* is en dus blijvend, in de mate dat de impulsvoorwaarden van de *omgeving* dit toelaten. Daar wordt nog aan toegevoegd dat deze configuraties "zo goed zijn als de omstandigheden

toelaten" ('goede gestalt'). Hierdoor ontstond het idee dat de kwaliteit van de gestalt meetbaar is, maar helaas bleek dat een illusie.

De afhankelijke variabele ('goede gestalt') die volgens de wet variabel is in relatie tot de onafhankelijke variabele (heersende omstandigheden) kon alleen gedefinieerd worden in de termen van diezelfde omstandigheden, en vice versa. Achteraf ligt voor de hand dat het ontbrekende element in de heersende omstandigheden juist de interesse, behoefte of motivatie van het subject is, van degene die waarneemt!

Kurt Lewin – ontwikkeling van de veldtheorie

Lewins grote bijdrage was om het gestaltmodel uit het laboratorium te brengen naar het veel complexere dagelijks leven. Juist de beperking van laboratoriumonderzoek met dieren was grotendeels verantwoordelijk voor het ontbrekende element van de organisatie van het veld door het organisme - de waarnemer - zélf. Het verschil ligt in het binnengaan van, of bewegen door, een al gegeven bestaand veld door onszelf. We moeten dan onze waarneming van het veld gebruiken om ons uiteen te zetten met dat veld. Al doende zullen we dan tegelijkertijd trachten bepaalde gewenste doelen te bereiken en slechte uitkomsten te vermijden.

De behoefte organiseert het veld

Deze stelling van Lewin zegt dat —

'alles in het veld door het organisme wordt gezien als belangrijk of niet, vanuit zijn of haar eigen behoeften, afhankelijk van de waargenomen status als een potentiële hulp of obstakel in de bevrediging van die behoeften.'

Lewin kwam tot deze stelling gebaseerd op zijn ervaringen en waarnemingen in WO1 – hij argumenteerde dat een soldaat op het slagveld zal zien wat hij op dat moment nodig heeft (om te zien). In de gestalttheorie is het 'veld' de dynamische interactie tussen een individu en zijn/haar omgeving, die bestaat uit de totale situatie op een bepaald moment. Dit veld is een complex netwerk van relaties en interacties, waarin de mens en zijn omgeving onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en elkaar wederzijds beïnvloeden.

Het komt er uiteindelijk op neer dat perceptie in het geheel geen 'ontvangen' is, maar een actief proces – waarbij wij zélf de betekenis gevende factor zijn. Van daaruit – en daarin zit ook het fenomenologische⁴ aspect van de gestalt-

⁴ **Fenomenologie** komt van het Griekse *phainomai*, en betekent verschijnen. Edmund Husserl, de grondlegger van de filosofische fenomenologie, zoekt het 'fundament voor een gefundeerde filosofie in de fenomenen, in de werkelijkheid zoals deze verschijnt, en zich voordoet aan het bewustzijn.'

visie – kunnen we stellen dat er geen *absolute objectieve waarheid of werkelijkheid* bestaat, maar alleen een grote verscheidenheid van *subjectieve percepties*.

Het doel van Gestalttherapie kunnen we dan ook omschrijven als — *het ontdekken van de vele aspecten van de perceptuele mogelijkheden om vandaaruit te komen tot een meer adequate perceptie van de totale relationele situatie*.

De paradox in het formuleren van wetten en principes – van waarneming of zoals hieronder van een veldtheorie, is dat zij op zichzelf weer onze waarneming beïnvloeden!

Belangrijkste principes van de Gestalt veldtheorie ⁵

1. Mensen kunnen niet in isolatie begrepen worden maar alleen als integraal en interactief deel van hun sociaal-culturele achtergrond en fysieke omgeving
2. Het veld bestaat uit alle interactieve fenomenen van individuen en hun omgeving en alle aspecten van dat veld zijn potentieel invloedrijk en onderling verbonden
3. Menselijk gedrag kan niet toegeschreven worden aan een enkele oorzaak maar komt voort uit de in elkaar grijpende krachten van het veld – of als een functie van de organisatie of constellatie van het veld als geheel
4. Het veld en de daarin opererende krachten zijn voortdurend in beweging. Individueel veranderen voortdurend hun perceptie van het veld als ze het anders organiseren en begrijpen, van moment tot moment.
5. Mensen organiseren en reorganiseren actief hun perceptie van hun omstandigheden (of veld) door constant bepaalde aspecten van het veld tot figuur (voorgond) te maken waardoor andere (achter)grond worden en vice versa — de behoefte of interesse organiseert het veld.
6. Mensen geven zo aldoende de gebeurtenissen die ze ervaren individuele betekenis.

⁵ *Developing Gestalt Counseling*, Jennifer Mackewn

7. Op deze wijze dragen ze bij aan de creatie van hun eigen omstandigheden of doorleefde ervaringen (ze co-creëren het veld) en hebben existentiële verantwoordelijkheid voor hun eigen leven of ten minste voor de betekenis die zij aan hun leven geven.
8. Menselijk gedrag en ervaring vinden plaats in het heden en iemands gedrag kan alleen verklaard worden in termen van het huidige veld.
9. Als alle aspecten van het veld onderling verbonden zijn dan zal verandering in elk deel van het veld waarschijnlijk het hele veld beïnvloeden.

Conclusie

Als we de principes van de gestalt veldtheorie zien als een geheel, in plaats van ieder principe als afzonderlijk, dan ontstaat er een perceptie van de werkelijkheid die vooral praktisch is. Dit pragmatisme doet recht aan de fenomenologie waaraan de gestaltpsychologie schatplichtig is, en aan de conclusie dat vanuit deze principes geen sprake kan zijn van een absolute waarheid. Beantwoordt dit enigszins de vraag hoe kennis ontstaat? Ja, enigszins omdat de ontwikkeling en kwaliteitsverbetering van ons wereldbeeld evident is. Wat nog veel meer aandacht behoeft volgens mij is inzicht in hoe individuele percepties worden tot een groeps, cultuur of nationale perceptie, en vice versa.

Vraag blijft in hoeverre we überhaupt zicht kunnen krijgen op individuele— en groepsperceptie. Perceptie is, zoals we hierboven zagen, een dynamisch resultaat van de wisselwerking met de omgeving. In de uiting van het perspectief in ons gedrag is wel iets op te maken over het actieve perspectief van een individu of groep, maar dat biedt niet afdoende inzicht in de essentie van de interactie met de omgeving. Daarvoor zullen we met het individu/groep zelf in contact moeten treden om in dialoog deze essentie tot een gestalt, een betekenisvol geheel te maken.



Het Spirituele Pad



Inleiding Het Spirituele Pad

Het gebied waar ik al decennia praktisch en theoretisch onderzoek doe noem ik 'van persoonlijke ontwikkeling naar spirituele bevrijding.' Het is de beweging die de meeste zoekers gaan, startend met werken aan ons zelf naar het overstijgen van ons zelf.

Persoonlijke ontwikkeling kunnen we omschrijven als het bewuste proces van zelfverbetering waarbij je werkt aan je vaardigheden, mindset en zelfkennis om je potentieel te verwezenlijken en effectiever te functioneren in verschillende levensgebieden, denk aan Maslows begrip 'zelfrealisatie.' Dit spectrum loopt van laagdrempelige vaardigheidstrainingen tot intensieve confronterende therapie.

Spirituele bevrijding is het overstijgen van ons inherent beperkte zelf met haar in onze levensloop ontstane innerlijke beperkingen, illusies en identificaties die je ware natuur verhullen, waardoor je een diepere vrijheid, vrede en verbinding met je essentie ervaart, denk aan Maslows begrip 'zelftranscendentie.' Het praktische spectrum loopt van het trainen van je geest door bijvoorbeeld compassiebeoefening via meditatie tot de nondualistische nonme-

ditatie. Hoewel onze ontwikkeling naadloos kan overgaan van de fase van persoonlijke ontwikkeling in die van spirituele bevrijding, is dat geen automatisme. Waar in de persoonlijke fase de aandacht voor al uitgaat naar het bewerken en aanpassen van ons zelf voor bijvoorbeeld meer zelfvertrouwen en vaardigheid, gaat in de spirituele fase de aandacht vooral uit naar het ontmantelen van onze diepgewortelde vereenzelviging met in ons ontstane beperkingen op emotioneel en mentaal gebied.

De fasen kunnen elkaar chronologisch opvolgen, maar ook omgekeerd voorkomen, eerst starten met spirituele beoefening en dan persoonlijke ontwikkeling met bijvoorbeeld therapie of parallel. In mijn leven hebben beide zich lange tijd parallel vormgegeven. De aanzet daarvoor was 45 jaar geleden mijn start met het unieke en innovatieve experiment in Poona, India, op de ashram van Bhagwan Sri Rajneesh. Uniek en innovatief was hier het integreren van de uit de human potential movement voortkomende therapievormen zoals Encounter²¹ met dynamische meditatievormen.

Hoe je overgang zich bij jou ook aandient, het is belangrijk te allen tijde je gezond verstand en intuïtie te gebruiken. De overstijging van je zelf is geen vaardigheid die je als het je niet bevalt even naast je neer kan leggen. De overstijging grijpt in op het fundament van je werkelijkheid – je geest. Het ontmantelen van je identificatie met je beperkte zelf (ego) vraagt daarom om realisme, kennis, zorgvuldigheid, aandacht en compassie.

²¹ **Encounter therapie** was een intensieve groepstherapievorm uit de jaren '60-'70 waarbij deelnemers in marathonsessies werden aangemoedigd tot directe, ongeremde emotionele expressie en confrontatie met elkaar, met als doel authentiek contact en doorbraken in persoonlijke blokkades te bereiken.



Spirituele ontwikkeling is simpel, maar niet makkelijk

Ons leven bestaat in belangrijke mate uit opeenvolgende ontwikkelingsprocessen. Tot onze volwassenheid ($\pm$ 25 jaar) gaat dat min of meer vanzelf, daarna vraagt ontwikkeling de nodige aandacht en inspanning. We kennen verschillende gebieden van ontwikkeling zoals emotioneel, intellectueel, relationeel, sociaal, professioneel, maatschappelijk, en ook spiritueel.

Deze laatste is waarschijnlijk de meest weerbarstige. Dat komt niet alleen door 'valse profeten' – leraren die niet praktiseren wat ze prediken (zoals gebrek aan integriteit en vormen van grensoverschrijding), of te weinig kennis en ervaring hebben (zoals New Age, de praktijk van Magisch Denken) maar vooral ook door onze eigen onwetendheid.

'In het land van de blinden is eenoog koning' is een bekende zegswijze die goed aangeeft waar de schoen wringt. We zijn allen bij aanvang van ons spirituele pad per definitie onwetend. Naast ons gezond verstand en intuïtie, en mogelijk enige kennis, hebben we weinig mogelijkheden om onderscheid te kunnen maken tussen authentieke leringen en beoefeningen, en New Age en andere beperkte richtingen.

Deze twee – onwetendheid en beperkt zicht – zijn een voedingsbodem voor problemen in onze spirituele ontwikkeling. Het is makkelijk de parallel te zien met onze vroege jeugd – aan het begin van onze spirituele ontwikkeling als volwassenen zijn we net zo afhankelijk en kwetsbaar als we waren tijdens onze ontwikkeling als kind.

We ervaren een sterke overlevingsdrang, toen – denk aan de piramide van Maslow met de eerste fasen van *lichamelijke behoeften, en veiligheid en geborgenheid* – maar ook nu, als we aankomen bij de hogere behoeften van *zelf-actualisatie en zelftranscendentie*. Deze diepe behoefte aan zingeving doet ons op zoek gaan naar bevrediging, naar antwoorden op onze levensvragen.

Blind vertrouwen is geen optie

Zoals in een groot deel van ons leven hebben we anderen nodig om antwoorden te vinden, om ons mee uiteen te zetten en te verstaan. Deze creatieve ruimte van inzichtvorming wordt echter al te makkelijk door anderen benut, niet om ons te helpen onze eigen antwoorden te vinden, maar om hun eigen, vaak beperkte, ideeën te promoten – de onvermijdelijke tragedie van onze jeugd. Beperkt omdat deze ideeën en instructies niet leiden tot onze bevrijding, tot een zich verruimend perspectief.

Door onze inherente afhankelijkheid en onwetendheid is deze invloed niet te voorkomen, we hebben immers nood aan richting en inspiratie om onze weg te gaan – net als vroeger. Maar het is wel zaak om in deze kwetsbare fase te voorkomen dat we onnodige omwegen maken of vast komen te zitten in een beperkend perspectief. En dat kunnen we nu wel vermijden. Blind vertrouwen is echter geen optie, we moeten van meet af aan alert aanwezig zijn.

Wat helpt om dit te voorkomen, en effectief onderscheid te kunnen maken tussen *beperkende* en *verruimende* perspectieven, is een adequate kennis van het hele pad van bewustzijn of spirituele ontwikkeling. De paradox hier is dat, aangezien wij het pad nog niet kennen, we ook voor dit Zicht afhankelijk zijn van anderen om ons dit te tonen. Met alle risico van dien. Er is echter uit de bestaande kennis in authentieke contemplatieve tradities en de westerse ontwikkelingspsychologie wel voldoende informatie te vinden om een redelijk betrouwbaar zicht te krijgen op het Pad.

Wel simpel, niet makkelijk

De stelling in de titel van dit hoofdstuk betekent dat als je snapt *hoe* het mechanisme van bewustzijn ontwikkeling werkt en je de theorie en bijpassende technieken kent en toepast het redelijk simpel is. Het is geen hogere wetenschap, hoewel intellectueel wel uitdagend, maar een mengeling van vertrou-

wen, gezond verstand, intuïtie en resonantie met je essentie. Wat echter helemaal niet zo makkelijk blijkt voor de meesten van ons, zeg maar moeilijk, is de praktijk van het spirituele pad. En zonder deze praktijk is er geen spiritueel pad of bewustzijn ontwikkeling.

Het vergt vooral, waar we in onze jeugd ook vaak problemen mee hadden, *discipline en doorzettingsvermogen*. Vaak wordt dit verward met wilskracht (zoals ook bij verslaving verondersteld wordt dat je zonder dat er nooit vanaf komt) terwijl het vooral de combinatie van verlangen, inzicht en motivatie is. Verlangen naar bevrijding, inzicht in het Pad (theorie en praktijk), enthousiasme over het doel, en de motivatie en discipline die daaruit voortkomen leiden tot realisatie²².

Structuur en richting

Inmiddels ben ik meer dan 45 jaar actief met (mijn) bewustzijn ontwikkeling, heb drie spirituele leraren gehad, meerdere opleidingen en studies voltooid en al die jaren beoefend, van meditatie tot Dzogchen (non-dualisme in het Tibetaans Boeddhisme). In de afgelopen vier decennia heb ik met duizenden mensen individueel en in groepsverband gewerkt aan het faciliteren van hun autonomie en bewustzijn ontwikkeling.

Al deze ervaring en kennis heb ik samengebracht in het model van de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling²³. Het doel van dit model is om een realistische leidraad te bieden als referentie waar je bent in je eigen ontwikkeling, en wat je kunt doen om verder te ontwikkelen. Dat overzicht helpt om te kijken wat en wie je wanneer nodig hebt, en waarvoor.

²² Zie hoofdstuk *Van Inzicht naar Realisatie* voor meer details.

²³ Zie 'De 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling' bij het thema Bewustzijn Ontwikkeling.



Open aanwezigheid is spirituele zingeving

Een mooie column van Pieter Barnhoorn, 'Mens, durf te leven (zonder diagnose)!' in de VK. Deed me denken aan een eerdere column van psychiater Esther van Fenema met de titel 'Geluk is geen product, maar een bijwerking van zingeving.' Ik schreef daar een commentaar bij, *'Zingeven is een werkwoord'*²⁴, waarin ik vaststelde dat de opinie die zij formuleerde: *'het toenevende onbehagen vraagt om bezinning maar vooral om zingeving,'* mij uit het hart gegrepen is, maar dat zij niet met een antwoord komt.

Ook Pieter Barnhoorn constateerde dat een groot deel van onze ogenschijnlijke lichamelijke en geestelijke klachten voortkomen uit een *gebrek aan zingeving*. Hij schrijft 'zingevingsvragen zijn spirituele vragen. Wie die vragen uit de weg gaat, krijgt vanzelf biologische of psychologische klachten.'

Zeker, zingeving hoort bij het spirituele gebied. Maar daarmee is het probleem nog niet opgelost, want wat is *spiritualiteit*? Zingevingsvragen benoe-

²⁴ Zie deze tekst bij het Thema Zingeving.

men als spirituele vragen is een synoniem voorstellen zonder uitleg van de betekenis. De term spiritualiteit is de laatste decennia sowieso helaas een van de meest gebruikte containerbegrippen geworden, die allerhande stromingen omvat die grotendeels beloven dat als je hun perspectief, technieken of middelen gebruikt je zeker gelukkig, gezond en succesvol zult worden. En wie wil dat niet?

De verzamelnaam daarvoor is *New Age*. Door die devaluatie zijn ook authentieke stromingen zoals religies, levensbeschouwingen en andere bronnen van zingeving verdacht geworden. Wat overigens weinigen weerhoudt om zich zonder veel overweging over te geven aan die zoete beloften. Niet gek omdat de druk om zin te geven (ja, werkwoord) tegenwoordig erg groot is. Enerzijds is de oude verzuiling in 'bubbels van gelijkgestuurden' voorbij, maar nu zijn via internet en sociale media een multiversiteit van 'bubbels van gelijkgestemden' ontstaan.

Het is er echt niet makkelijker op geworden. Inmiddels heeft opvoeding en milieu als een redelijke stabiele basis voor zingeving (lees, daar hoefde je dan verder niet zoveel meer over na te denken) grotendeels zijn tijd gehad en is er een overvloed aan zingevingsmogelijkheden, tenminste zo wordt ons door de sterk gecommercialiseerde zingevingsmarkt voorgespiegeld.

Het aanbod belooft *resultaat* (want waarom zou je er anders aan beginnen?), *snelheid* (korte termijn resultaat) en doorgaans met weinig inspanning. De drie-eenheid van het liberale kapitalisme, populisme en marketing. In mijn ervaring en kennis van het spirituele pad is dat het resultaat wel benoemd wordt (bijvoorbeeld de wereld kunnen ervaren vrij van reactiviteit en conceptualisering) maar duidelijk is dat het veel aandacht, discipline (studie en beoefening) en tijd kost. Dus het is een lange termijn investering.

Zingeven vraagt dus commitment aan het gaan van een weg van verdieping zonder garanties op enig resultaat. Kom daar nog maar eens om in een cultuur die aan elkaar hangt van snelle oplossingen, korte termijn resultaten en zo min mogelijk lijden. Dit laatste is wellicht het belangrijkste onderwerp van zingeving — waarom lijden wij? Als alles goed gaat en we gezond en gelukkig zijn dan denken we niet te lijden (Boeddhisten denken daar overigens heel anders over) dus besteden we daar geen tijd en aandacht aan.

Maar tegenslag is onvermijdelijk in een mensenleven, dus we kunnen er ons maar beter op voorbereiden. Hoe? Door het trainen van onze geest in aan-

dacht, helderheid en compassie, voor onszelf en alle anderen, we zitten in hetzelfde schuitje. De Zenmeester Shunryu Suzuki (1904 - 1971) leerde ons: 'de enige manier om pijn te verdragen is om het pijn te laten doen.'

Een manier van zingeven zien we in het Boeddhistische perspectief dat ons erop wijst dat alles wat we meemaken en ervaren materiaal is om *onszelf te trainen*, onze geest tot rust te brengen en te zien hoe het is. Of zoals ik het voor mijzelf hertaalde:

'Wat er ook gebeurt, zie het onder ogen, omarm het en rust in wat er is.'

Wat in mijn ervaring de meeste authentieke spirituele tradities gemeen hebben is dat de uiteindelijke zin, na een pad van zuivering, gelegen is in het optimaal aandachtig en helder aanwezig zijn in het-hier-en-nu. Rusten in gewaar zijn, het zingeven voorbij. Zin ís.

En dat kost zomaar een volwassen leven lang inspanning.



Leidt overgave tot bevrijding?

Om onszelf te kunnen bevrijden uit onze structureel afgeleide geest is er een of andere vorm van overstijging nodig van wie we (menen te) zijn om te komen tot een volledige omvatting (bewuste alerte aanwezigheid zonder enige reactiviteit). In vele spirituele en religieuze stromingen wordt *overgave* gezien als een van de meest werkzame technieken. Er zijn verschillende vormen, maar een veel voorkomende is overgave aan een leraar, leider of anderszins charismatische en inspirerende figuur.

Extase

Het idee is dat deze persoon dient als *katalysator* om die bevrijding te initiëren die we zelf maar zo moeilijk voor elkaar krijgen. In deze asymmetrische relatie brengt de overgave - het loslaten van je gehechtheid aan je identiteit, ego, zelf - een ervaring van vrijheid, en soms extase teweeg. Deze, meestal kortdurende ervaring van vrijheid en extase, wordt vaak verward met de stabiele en onveranderlijke realisatie van de natuur van de geest.

In een artikel over Sadhguru²⁵ stond "Tegelijkertijd brengt de overgave aan de leraar een enorme extase teweeg. Plotseling krijgt het leven een duidelijk en helder doel." Deze zin deed me denken aan de opmerking van de filosoof

²⁵ **Sadhguru** Jaggi Vasudev (1957) of kortweg *Sadhguru* ("ware goeroe") genoemd, is een Indiase spiritueel denker, spreker en auteur.

Marc De Kesel 'Wanneer men zich aan het charisma van de leider overgeeft, is dat niet per se om daar beter van te worden: op het moment zelf is het een en al genot je aan hem te verliezen' uit een recensie van zijn boek 'Het Münchhausen Paradigma.'

Ervaring is primair

In het artikel, gebaseerd op een interview en een bijeenkomst met duizenden mensen, waarin Casper Luckerhof het fenomeen 'Sadhguru' probeert te duiden, komt 'ervaring' in mijn perspectief als essentieel naar voren. Ervaring, bestaande uit zintuiglijke informatie van lichaam en geest, kan beïnvloed worden. Dat proberen we al eeuwen, van meditatie tot specifieke activiteiten tot gebruik van allerlei middelen. Extase is een sterke, directe ervaringsverandering die doorgaans zeer gewenst is, en waar we een diep verlangen naar hebben, of het nu spiritueel, relationeel, materieel of seksueel is. Een belangrijk aspect is het optredende *controleverlies*, of de altijd aanwezige drang naar controle (overlevings- reflex) vermindert erg sterk, wat een ongekende ervaring van ontspanning en acceptatie van wat is teweegbrengt. Ervaren van bevrediging is de afwezigheid van verlangen.

Oorzaak en aanleiding

Niets mis mee. Lastiger wordt het wanneer de oorzaak van de ervaring van extase toegedicht wordt (oorzaak in plaats van aanleiding) aan de charisma-tische leider of goeroe.²⁶ Als we dat doen dan komen we in een afhankelijkheidsrelatie terecht die ruimte biedt voor allerlei onwenselijke bijverschijnselen van machtsongelijkheid. We kennen allemaal de voorbeelden.

De mogelijke katalysatorfunctie van de leraar of goeroe wordt dan contraproductief (ongeacht de hoeveelheid bevredigende extase die zich voordoet) omdat we de oorzaak van de overgave buiten onszelf plaatsen en ze niet herkennen als een inherente functie van ons eigen bewustzijn om ons 'zelf' te overstijgen en de altijd al aanwezige natuur van onze geest te realiseren.

Dit fenomeen kan optreden ongeacht de integriteit van de leraar/leider zodra haar of zijn gedag aanleiding geeft tot de *machtsprojectie*. Degene die projecteert blijft te allen tijde verantwoordelijk voor zijn of haar projectie, ongeacht hoe sterk de aanleiding in het gedrag van de ander ook is!

²⁶ Dit fenomeen is niet exclusief actief in het spirituele domein, we zien het zich momenteel helaas verspreiden over de hele wereld in de vorm van populisme en fascisme. Hier speelt de grote leider, die onze stem zegt te zijn en alle problemen snel zal oplossen, een essentiële rol. Helaas leiden deze leiders ons niet tot transcendentie van ons zelf, maar tot meer (ego)lijden.



De Drie Eenheid van Spirituele Ontwikkeling

In mijn leven zijn studeren, reflectie en beoefening een rode draad geworden. Begin twintig vertrok ik naar mijn eerste spirituele leraar Bhagwan Shree Rajneesh in India. Waarom eigenlijk?

Ik had tot dan jarenlang alleen maar traditionele docenten gehad, vanaf de kleuterschool tot de Kunstacademie waar ik toen op zat. Al veel langer ervoer ik onvrede met de stand van zaken, de consensus realiteit, zoals die mij juist door al die mensen, en mijn ouders natuurlijk, voorgehouden was. Mijn pubertijd en adolescentie van opstand en rebelleren waren haast ongemerkt overgegaan in de realisatie dat het aan mij was om gewenste veranderingen teweeg te brengen! Ai, wat nu?

Ik voelde een diepe, stuwende drang naar ruimte en vrijheid (mazzel), een verlangen dat ik intellectueel maar nauwelijks kon duiden. Ik verdiepte me wel in filosofie, maar dat bracht geen afdoende, *ervaarbare*, antwoorden. Nu, na meer dan veertig jaar studie, reflectie en beoefening ervaar ik in essentie nog steeds diezelfde intentie, en dat is wat mij met steeds minder inspanning gaande houdt, juist ook in perioden van tegenslag.

Waarheid

Het begrip *waarheid* heeft lang een grote rol gespeeld in mijn onderzoek, studie en reflectie. Dit kwam mede door de betekenis die eraan gehecht wordt – het kennen van de waarheid zou immers vrijheid teweegbrengen. Na lang aarzelen en het aangaan van een fundamentele angst (wat nou als ik het mis heb?) heb ik onder ogen gezien dat het concept ‘De Waarheid’ in tegenspraak is met wat ik in die jaren ervaren, gezien en gestudeerd heb.

Het is geen houdbaar concept gebleken, en heeft wel vervelende bijwerkingen. Je kunt immers, tot je die bepaalde Waarheid gerealiseerd hebt, niet controleren of het inderdaad van de beloofde kwaliteit is en gaat opleveren wat je zoekt. Zo blijf je afhankelijk van het vermeende zicht van de ander, en dat is, met alle respect, veelal de invulling van de spirituele leraar - leerling relatie.

Ontmantelen

Realistischer dan streven naar de realisatie van De Waarheid – dat is een kansloze missie – is het gestaag *ontmantelen* van alles wat ‘*dat wat er is*’ verduistert. Juist omdat we de ‘natuur van de geest’ zelf niet waarnemen, hebben we anderen nodig die ons daarop attent maken. Helaas gaat dat vaak gepaard met het een of andere vorm van ‘De Waarheid’, die vaak de directe herkenning juist in de weg zit. Ken McLeod²⁷ stelt dat het genie van de Boeddhistische praktijk niet zozeer ligt in het verkondigen van Waarheden (hoewel daar geen gebrek aan is), maar juist in het *ontmantelen* van onze reactiepatronen die voortkomen uit overleving, gehechtheid en identiteit.

Aandacht, intentie en balans

Om ons daadwerkelijk te kunnen bevrijden zijn, ongeacht het Pad dat we volgen, drie zaken noodzakelijk:

1. Aandacht — als je geen stabiel helder gewaarzijn hebt (getraind), dan ben je overgeleverd aan alle impulsen, gedachten en emoties die langskomen. Juist, de bron van alle reactiviteit! Dit is een noodzakelijke voorwaarde voor progressie op je pad.

2. Intentie — is de inspiratie die je eerder ervaart dan bedenkt om iets verwezenlijken (motivatie is wat je nodig hebt om je doel daadwerkelijk te

²⁷ Ken McLeod (1948) is een gerespecteerde westerse leraar, vertaler en auteur in de Tibetaans Boeddhistische traditie.

verwezenlijken, en discipline te genereren). Zonder juiste intentie wordt het Pad loodzwaar, als je er dan al überhaupt aan begint.

3. Balans — het vermogen om te doorsnijden, het vermogen om te openen, het vermogen om te zien en het vermogen om te laten gaan, zijn allemaal vene belangrijk en moeten in balans blijven.

Ken McLeod beschrijft hier vier essentiële capaciteiten die samen het volledige pad van spirituele ontwikkeling vormen:

Doorsnijden

verwijst naar het vermogen om door illusie, conceptuele opbouw en de verhalen die we onszelf vertellen heen te snijden. Dit is de scherpe, directe kwaliteit van inzicht dat dwars door zelfbedrog en verwarring gaat - wat in de Tibetaanse traditie vaak geassocieerd wordt met prajña, het zwaard van wijsheid.

Openen

is het vermogen om jezelf kwetsbaar te maken, om de harnas van bescherming los te laten. Zonder dit vermogen blijft spirituele beoefening een intellectuele exercitie. Het vraagt om de bereidheid geraakt te worden door je ervaring, door anderen, door het leven zelf.

Zien

betreft helder waarnemen wat er werkelijk is — niet wat je denkt dat er zou moeten zijn of wat je hoopt of vreest. Dit is de contemplatieve capaciteit om present te zijn met wat zich aandient, zonder onmiddellijk te interpreteren of te reageren.

Laten gaan

is het vermogen om niet vast te houden aan wat je ziet of ervaart — ook niet aan inzichten, ook niet aan bijzondere ervaringen. Elke ervaring, hoe diepgaand ook, moet weer losgelaten worden.

McLeods punt dat ze allemaal even belangrijk zijn is cruciaal: doorsnijden zonder openen wordt koud en afstandelijk; openen zonder zien wordt sentimenteel; zien zonder laten gaan wordt fixatie; laten gaan zonder doorsnijden wordt vermijding. Ze werken als een geïntegreerd geheel.



Integratie Oefeningen

Aandacht, intentie en balans

In de tekst 'De Drie Eenheid van Spirituele Ontwikkeling' wordt gesteld dat drie aspecten een noodzakelijke voorwaarde zijn voor progressie op het Spirituele Pad. Het zijn Aandacht, Intentie en Balans. Onderzoek ze aan de hand van deze oefening en kijk wat je nodig hebt om te doen om je progressie op je Pad te faciliteren. Wees eerlijk met jezelf en geef oprecht antwoord.

1. **Aandacht** — als je geen stabiel helder gewaarzijn hebt (getraind), dan ben je overgeleverd aan alle impulsen, gedachten en emoties die langskomen. Juist, de bron van alle reactiviteit! Dit is een noodzakelijke voorwaarde voor progressie op je pad.
 - 1.a In hoeverre ben je in staat om impulsen, gedachten en emoties waar te nemen *zonder* er door afgeleid te worden? En in hoeverre is dit stabiel?
 - 1.b Welke training heb je gedaan of doe je nu voor het verkrijgen van een stabiel helder gewaarzijn?
 - Is deze in jouw ervaring voldoende effectief en progressief? En

waar blijkt dat uit?

- Is het nodig andere technieken te gebruiken of toe te voegen?
- Als je nog geen training deed of doet, kies dan een vorm waarmee je dit kunt gaan trainen zoals meditatie en/of de eerste 5 aandachtsoefeningen die je vindt bij Integratie en Beoefening van de tekst *Aandacht en Gewaarzijn*.

2. **Intentie** — is de inspiratie die je eerder ervaart dan bedenkt om iets te verwezenlijken (motivatie is wat je nodig hebt om je doel daadwerkelijk te verwezenlijken, en discipline te genereren).

Zonder juiste intentie wordt het Pad loodzwaar, en mogelijk contra-productief, als je er dan al überhaupt aan begint.

- Met welke intentie ga je het Pad? Is je intentie zuiver (je verworvenheid staat ten dienste van anderen) of dient ze een ego-doel, wil je iets bewijzen of mee pronken?
- Met welke inspiratie – leraar, stroming, filosofie – inspireer je jezelf, en zorg je dat je intentie zuiver en ook effectief is en blijft?

3. **Balans** — het vermogen om te *doorsnijden*, het vermogen om te *openen*, het vermogen om te *zien* en het vermogen om te *laten gaan*, zijn volgens McLeod allemaal even belangrijk. En het zijn vrij concrete handelingen die je kunt gebruiken als *ijkpunten*: in hoeverre beheers ik dit? Wat heeft meer aandacht nodig en waarom?

- 3.a **Doorsnijden** verwijst naar het vermogen om door illusie, conceptuele opbouw en de verhalen die we onszelf vertellen heen te snijden. Dit is de scherpe, directe kwaliteit van inzicht dat dwars door zelfbedrog en verwarring gaat.

- Als je dit vermogen herkent, beschrijf hoe dit er in de praktijk uitziet. Als je het niet herkent verdiep je er dan verder in, informeer jezelf.
- Hoe doorsnijdt je je zelfbedrog en verwarring? Geef een paar voorbeelden.
- Hoe train je dit vermogen in jezelf?

- 3.b **Openen** is het vermogen om jezelf kwetsbaar te maken, om het harnas van bescherming los te laten. Zonder dit vermogen blijft spirituele beoefening een intellectuele exercitie. Het vraagt om de bereidheid geraakt te worden door je ervaring, door anderen, door het leven zelf.

- Als je dit vermogen herkent, beschrijf hoe dat er in de prak-

tijk uitziet. Als je het niet herkent verdiep je er dan verder in, informeer jezelf.

- *Hoe open je je zelfbescherming zodat je geraakt kan worden? Hoe voorkom je dit gewoonlijk?*
- *Hoe train je je vermogen tot daadwerkelijk contact met jezelf en je omgeving en het leven? Inventariseer zowel formele beoefening als informele spontane manieren.*

3.c **Zien** betreft helder waarnemen wat er werkelijk is — niet wat je denkt dat er zou moeten zijn of wat je hoopt of vreest. Dit is de contemplatieve capaciteit om present te zijn met wat zich aandient, zonder onmiddellijk te interpreteren of te reageren.

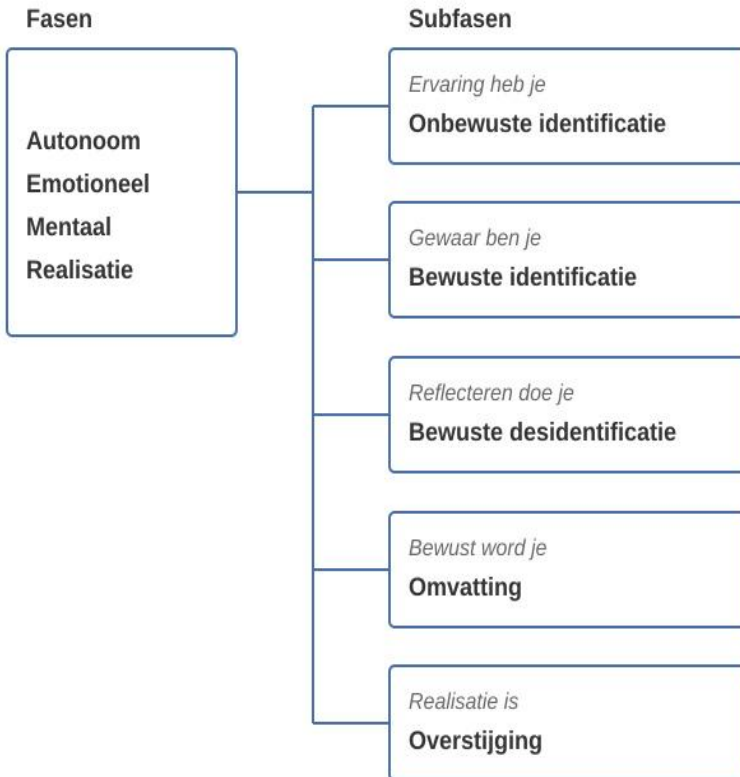
- Als je dit vermogen herkent, beschrijf hoe dit er in de praktijk uitziet. Als je het niet herkent verdiep je er dan verder in, informeer jezelf.
- *Hoe neem je helder waar, zonder direct te interpreteren of reageren? Geef een paar voorbeelden.*
- *Hoe train je je vermogen tot **helder zien** – het waarnemen van wat er werkelijk is? Hoe voorkom je je projectie van hoop en angst?*

3.d **Laten gaan** is het vermogen om niet vast te houden aan wat je ziet of ervaart — ook niet aan inzichten, ook niet aan bijzondere ervaringen. Elke ervaring, hoe diepgaand ook, moet weer losgelaten worden.

- Als je dit vermogen herkent, beschrijf hoe dit er in de praktijk uitziet. Als je het niet herkent verdiep je er dan verder in, informeer jezelf.
- *Hoe laat je gaan, hoe overkom je de neiging van gehechtheid en afkeer, van hoop en angst, van verslaving en allergie.*
- Wat vind je bijzonder moeilijk om te laten gaan – bezittingen, mensen, ideeën, geloven en overtuigingen, (lichamelijke) ervaringen. Inventariseer en onderzoek wat nu juist dit moeilijk te laten gaan is. Welke hoop en angst speelt hier een rol?



De 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling



12. Helder Licht	Supergeest		Realisatie Fase
11. Ultraviolet	Meestergeest	Zelftranscendentie	Voorbij het zelf
10. Paars	Intuitieve/Meta Geest		
9. Indigo	Verlichte Geest Transglobaal		
8. Super Integral mondiaal - holisme	Hoog Visie-Logisch Hogere/Globale Geest	Zelfactualisatie	Mentale Fase Voorbij Gedachten
7. Integral systemisch - synergie	Laag Visie-Logisch Paradigmatisch		
6. Pluralistic Postmodern relativisme/ gemeenschap	Pluralistische Geest	Zelfwaardering	Emotionele Fase Voorbij Emoties
5. Rationeel Modern strategisch - succes	Formeel Operationeel Rationele Geest		
4. Mythisch zingeving- orde	Concreet Operationeel Regel/Rol Geest	Verbondenheid	
3. Power Gods egocentrisch - macht	Preoperationeel Conceptueel	Veiligheid	Autonome Fase Voorbij Afhanke- lijkheid
2. Magisch Tribal clan - geborgenheid	Preoperationeel Symbolisch		
1. Archaïsch instinctief - overleving	Sensomotorisch	Fysiologisch	
Spiral Dynamics	Piaget/Aurobindo	Maslow	Ramo de Boer

	Dzogchen [nondualisme]	Always-Already Truth nonduaal	
Ontwaken Staten van Bewustzijn	Vajrayana		
	Mahayana	Causal conscious existence, subject-object dichotomy	
			Integraal
	Hinayana	Subtle internal visions, auditions, mystical experineces	Pluralistic
			Rationeel
Opgroeien Structuren van Bewustzijn			Mythisch
		Gross Physical food, money, sex	Magisch
			Archaïsch
Ken Wilber	Tibetaans Boeddhisme	Adi Da	Jean Gebser

Fasen, Structuren en Staten van Bewustzijn

De figuur hiervoor is één tabel, links en rechts horen tegen elkaar. Deze tabel heb ik jaren geleden gemaakt tijdens de voorbereiding van het boek **Verlicht Je Leven – van Persoonlijke Ontwikkeling naar Spirituele Bevrijding**. Het boek is nog niet geschreven, maar de ondertitel heb ik al wel gebruikt in de titel van mijn Inleiding van dit boek. Het vat onze hele potentiële bewustzijn ontwikkeling samen.

In decennia van studeren, beoefenen, begeleiden, trainen en schrijven ontmoette ik meerdere systemen van Bewustzijn Ontwikkeling. Traditionele, hedendaagse, psychologische, holistische, archetypische, boeddhistische, filosofische, dualistische en non-dualistische. De modellen leken nogal te verschillen terwijl ze in mijn perspectief allemaal delen van het zelfde spectrum in kaart brachten. Doordat ze dat vanuit verschillende perspectieven, vakgebieden en disciplines deden ontstonden ogenschijnlijke verschillen, en werd het er niet duidelijker op. In mijn ervaring is het belangrijk dat het kompas waarop je vaart tijdens je Pad van Bewustzijn Ontwikkeling, zo helder en eenduidig mogelijk is.

Een model is een representatie van een werkelijkheid, een die we hier gebruiken om te navigeren in het onbekende gebied van ons eigen geest, van ons bewustzijn. Om te onderzoeken hoe de voor mij meest belangrijke modellen zich tot elkaar verhielden, heb ik dit schema gemaakt. Tegelijkertijd kon ik daar mijn eigen model van de ‘4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling’ tussen zetten en kijken of de Fasen die ik daarin onderscheidde terug te vinden waren in de andere modellen, en of ze min of meer dezelfde inhoud hadden. Het maken van dit metamodel heeft me veel inzicht gegeven over ons potentiële pad van bewustzijn ontwikkeling.

Wellicht heb je al genoeg achtergrondinformatie of ervaring met een of meerdere van deze modellen om er profijt van te kunnen hebben op je Pad. Mijn plan is om in dat nog ongeschreven boek mijn eigen model van de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling verder uit te werken in relatie tot dit model. Of dat boek ooit geschreven gaat worden weet ik niet, het is in ieder geval wel mijn intentie om die verdieping en verheldering te maken.