



# 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<br>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



## **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<sup>e</sup> 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 essentiëler 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**

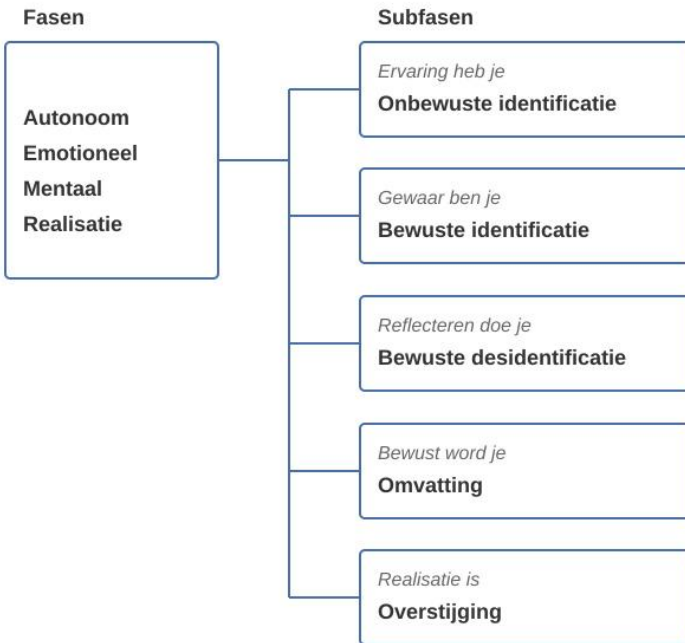
Dit boek nodigt je uit voor een verdiepend onderzoek, dat begint bij Perceptie – hoe wij de werkelijkheid waarnemen en interpreteren – en je langs cruciale gebieden van menselijke ontwikkeling voert. Via het cultiveren van Aandacht en Gewaarzijn en het Trainen van je geest komen we tot de praktijk van 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



## Fenomenologie en de Natuur van de Geest

De fenomenologie brengt soms verrassende overeenkomsten met de Boeddhistische filosofie enerzijds en de Gestaltfilosofie anderzijds. Deze overeenkomsten hebben betrekking op de benadering van de dualiteit van figuur en grond, van object en subject. De benaderingen lijken elkaar te raken in zoektocht naar het verwoorden en de realisatie van de essentie van Zijn. De basisgedachte van de fenomenologische filosofische benadering is 'dat we fenomenen moeten beschrijven zoals ze in onze concrete ervaring voor het bewustzijn gegeven zijn, zo veel mogelijk vrij van conceptuele veronderstellingen.'

Fenomenologie komt van het Griekse *phainomai*, en betekent *verschijnen*.<sup>6</sup> Edmund Husserl (1859 - 1938), 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.' De fenomenologie kent een geheel eigen methode. Zoals al in het werk van Husserl blijkt, moet de fenomenologie in contrast met het empirisme en rationalisme begrepen worden. In tegenstelling tot deze beide benaderings-

---

<sup>6</sup> Deze tekst is mede geïnspireerd door het boek '*De vele gezichten van de fenomenologie*.' Ciano Aydin, redactie.

wijzen, die de dingen die men kan waarnemen al met een geheel theoretisch kader benaderen, wil de fenomenologie "*de dingen voor zichzelf laten spreken*" en richt ze zich dus op het "*wezen*" van de waarneming. In die zin moet Husserls credo 'Zurück zu den Sachen selbst' (terug naar de zaken zelf) begrepen worden.

Fenomenologen bestuderen dan ook hoe de bepaalde zaken aan ons verschijnen, zoals ze aan ons verschijnen, vanuit de eerste persoon. De *intentionaliteit van waarneming* staat centraal: de verbondenheid tussen het bewustzijn en hetgeen waarvan we bewust zijn (de wereld). Dit combineert de fenomenoloog met het tussen haakjes zetten van alle filosofische doctrines van het verleden: men moet het object onbevooroordeeld en zuiver benaderen.' Dat het Husserl ernst is blijkt wel uit het feit dat 'filosofie voor hem geen ideologie, geen geloof en geen wereldbeschouwing is maar 'een wetenschap die wil komen tot algemeen geldende uitspraken over de werkelijkheid, die gelden voor alle mensen, overal en te allen tijde.'

Dit streven vinden we ook terug in het Boeddhisme en de Gestaltbenadering. Terwijl deze respectievelijk bekend staan als religie en psychotherapie, vertrekken beiden vanuit dezelfde vraag – wat is de werkelijkheid, wat is werkelijk, wat is *zijn* en hoe stellen we dat vast? Wat de drie verenigt is hun gebruik van de methode van gewaarzijn – zij stellen *waarneming* centraal in hun onderzoek naar de werkelijkheid. De filosofie stelt deze vragen ook, maar stelt niet, buiten de filosofische fenomenologie, de waarneming centraal.

### **Bewustzijn is Intentioneel**

Een belangrijk uitgangspunt van Husserl is dat bewustzijn altijd *intentioneel* is, in de zin dat het zich altijd van *iets* bewust is, altijd een *inhoud* heeft. Dit punt wordt door filosoof Martin Heidegger verder genomen in zijn observatie dat we 'doorgaans gericht zijn op de zijnden en (daardoor) blijft het zijn van de zijnden onzichtbaar.' Heidegger vraagt zich af: wat betekent 'zijn' eigenlijk? In zijn benadering combineert hij de les van Husserl – bewustzijn is altijd bewustzijn van *iets* – met onderzoek naar het zijnde dat besef heeft van zijn. Het is een poging om vanuit wat we ons gewaar zijn (object) terug te keren naar gewaarzijn *zelf* (subject).

Dit heeft een sterke overeenkomst met een doel van spirituele stromingen, zoals het Tibetaans- en Zenboeddhisme, Advaita Vedanta, die ondermeer streven naar de overstijging van het dualisme van object–subject, hoewel met verschillende methoden en doelstellingen. Heidegger ziet de toegang tot het Zijn in het zijnde dat 'besef heeft van het zijn', namelijk de mens.

Hiervoor introduceert hij de term *Dasein*, de mens in zoverre als hij het *zijn* verstaat.

Het gaat hier dus om het zijn zélf waarvan de mens een onlosmakelijk deel uitmaakt, zozeer zelfs dat de vertrouwdheid met dit zijnsverstaan maakt dat hij zich er nauwelijks bewust van is. Dit punt zien we ook terug in het Boeddhisme waar vaak gerefereerd wordt aan de *natuur van de geest* die zo voor de hand ligt dat we haar niet herkennen! Deze observatie vinden we terug in de Tibetaans Boeddhistische term *Rigpa* — het pure, intrinsieke, oorspronkelijke Gewaarzijn. Het altijd al aanwezige gewaarzijn waarin de fenomenale wereld zich manifesteert, maar dat niet ís.

### **Betekenisvolle Gehelen**

Onze relatie met de relatieve wereld<sup>7</sup> wordt volgens Heidegger gekarakteriseerd doordat we waarnemen wat we (kunnen) verstaan. Hier geeft hij de fenomenologie een belangrijke wending; ‘de fenomenologie is volgens hem helemaal niet gericht op de waarneming, maar op het zichtbaar maken van betekenissen.’ Deze connotatie vinden we terug in de betekenis van het woord *Gestalt*, namelijk *een totaal beeld, een betekenisvolle figuur*. Voor Heidegger is het uiteindelijke of oorspronkelijke fenomeen het Zijn zélf: het zijn vertoont zich echter niet direct, maar is het hoogste Zijn van waaruit alle (waargenomen) zijnden voortkomen!

### **De Paradox van Bewustzijn**

Jean Paul Sartre, de beroemde existentialist, sluit hierbij aan met zijn conclusie dat het ‘Ik’ een object is, en geen subject – waar het object begint, houdt het subject op. Sartre komt tot deze conclusie mede door het aantonen van een inconsequentie in het denken van Husserl, waarin deze eerst toont dat er geen vast subject nodig is om het bewustzijn te begrijpen – het Ik (ego) is zelf *niet* gegeven – en het vervolgens zelf niet consequent toepast door het opvoeren van een ‘transcendentale subjectiviteit.’ Sartre meent dat aangezien het bewustzijn altijd bewustzijn-van-iets is, het bewustzijn per definitie aan zichzelf ontsnapt. Ofwel bewustzijn zou zich niet bewust kunnen zijn van zichzelf!

Deze paradox is volgens mij de centrale uitdaging in de filosofische fenome-

---

<sup>7</sup> In de **nondualistische stromingen** wordt onderscheid gemaakt tussen de absolute en relatieve werkelijkheid. De absolute is hoe deze *is*, en de relatieve hoe deze zich aan ons voordoet, hoe wij die *verstaan en ervaren*. Zie ook thema Waarheid

nologie en de nondualistische spiritualiteit. Een paradox overigens waar Sartre zich niet uit heeft weten te redden – zijn verder ontwikkelde fenomenologie van het Niets, van de negatie – is een horizontale fenomenologie zonder enig overstijgende mogelijkheid, een ‘fenomenologie die zichzelf uitwist.’ Sartre ‘verlaat’ dan ook de fenomenologie. De theoretische en vooral praktische moeilijkheid zit ‘m in het bewustzijn zélf dat waarneming is en dus zichzelf niet zou kunnen waarnemen. Bewustzijn is zonder object-subject, zonder fenomeen en waarnemer. Bewustzijn *is*.

Vraag blijft wat bewustzijn is? Als we dat weten, dan weten wat we zijn. Experienceel kennen we het wel, het is immers wat wij ten diepste te allen tijde zijn.





## Aandacht en Gewaarzijn



## Inleiding Aandacht en Gewaarzijn

Gewaarzijn is een vertaling van het Engelse begrip ‘awareness.’ In mijn vakgebied, en zeker in de Gestalttherapie, is gewaarzijn een bekende term, maar in het algemeen wordt ze niet zo vaak gebruikt. Vandaar dat ik gekozen heb om dit woord te vervangen door Aandacht, zoals in de titel van mijn eerste boek *‘De Kracht van Aandacht’* (2013 - 2022).

Wanneer ik schrijf over Aandacht sta ik vaak stil bij de twee aspecten van Aandacht – aandacht als object dat te richten is door onszelf (subject) is en *objecten* waarneemt, en Aandacht die subject en object *omvat en overstijgt*. Het eerste aspect is een te trainen *vaardigheid*, ofwel de kwaliteit van aandacht als *waarnemend subject* wint aan kracht naarmate we minder afgeleid zijn. Het tweede aspect is een *staat van Zijn* die het eerste omvat en overstijgt, het is Bewustzijn zélf.

Hoewel beide aspecten gelijktijdig bestaan ervaren we onze aandacht doorgaans niet als Bewustzijn zelf. Dit verklaart zich mede doordat aandacht als vaardigheid getraind dient te worden voordat ze zich gewaar kan worden van de alomvattende Aandacht waar ze een deel van is. Dus van zichzelf! Onze

onwetendheid en mindlessness komt mede voort uit een opvoeding in een samenleving die niet gericht is op de ontwikkeling van Bewustzijn in al haar aspecten, maar op praktische vaardigheden die bruikbaar zijn in het dagelijks leven.

De training van onze Aandacht kent vele vormen waarvan de populaire mindfulness en traditionele meditatie waarschijnlijk de bekendste zijn. In deze beide vormen is de essentie het trainen in *niet—afgeleid zijn*. Het gaat hier om het niet—afgeleid zijn ofwel bewuste waarneming hebben van de alomvattende Aandacht zonder jezelf helemaal te verliezen in waar je ongetrainde aandacht zich automatisch op richt.

Anders gezegd is niet-afgeleid zijn, zich te allen tijde gewaarzijn van beide aspecten, van zowel objecten die waargenomen worden als van de Aandacht van waaruit de waarneming mogelijk is. De praktische uitleg maakt duidelijk wat het voordeel is van voldoende getrainde aandacht: niet-afgeleid zijn betekent dat ik mij bewust ben van wat ik waarneem zonder dat ik mij verlies in wat ik waarneem – extern object, lichamelijke sensatie, gevoel, emotie of een gedachte(gang).

Het ons verliezen in een waarneming of ervaring is de staat van *mindlessness*, van er 'niet bij zijn.' Er niet bij zijn lijkt relatief onschuldig, maar als we wat meer oplettend worden gaan we beter zien wat de gevolgen zijn van afwezigheid. Het grote voordeel van alert aanwezig zijn is dat je meer inzicht en overzicht krijgt op je interactie met jezelf en je omstandigheden. Een grotere mate van alerte aanwezigheid, dus minder afgeleid zijn, is een noodzakelijke voorwaarde voor overzicht en inzicht. En deze zijn zelf een noodzakelijke voorwaarde voor een gerichte Bewustzijn Ontwikkeling.



## **Zonder Aandacht zijn alle Inspanningen Zinloos**

Je leest deze zin omdat je aandacht om welke reden dan ook getrokken is om haar te lezen. Dit lijkt een open deur, maar het is iets waarbij we weinig stilstaan. Ik vergeet het regelmatig, terwijl het zowel in mijn eigen ontwikkeling en werk als therapeut en auteur een centrale rol speelt. Daarom wil ik graag met jou stilstaan bij aandacht. Bij aandacht zélf bedoel ik. Onze aandacht is zo voor de hand liggend dat we er meestal geen aandacht voor hebben. En dat is jammer omdat het voor ons welzijn cruciaal is. Vandaar hier aandacht voor Aandacht. Je kunt je aandacht meteen oefenen door je tijdens het lezen niet te laten afleiden!

### **Wat is aandacht?**

Aandacht is verwant aan: alertheid, concentratie en het selectief verwerken van informatie. Dat is de officiële omschrijving. We kennen het ook als mindfulness en in meditatie. In deze laatste twee is aandacht de gerichte vorm van gewaarzijn. Je kunt het zo zien: gewaarzijn is je 360 graden radar die als het ware constant binnen en buiten je scant op zaken die je aandacht waard zijn of nodig hebben. Zodra dit gewaarzijn zich focust op iets (wat dan ook) dan spreken we van 'gerichte aandacht.'

## Hoe werkt gerichte aandacht?

Onze ervaring bestaat uit datgene waar onze aandacht zich op richt — dat is wat we meemaken, zeg maar. De crux zit er in dat we onze aandacht meestal *niet bewust* richten, maar dat ze als een aap in de rondte slingert, van tak tot tak (traditioneel beeld van de onrustige geest in het Boeddhisme). Met als gevolg dat we ons verliezen in gedachten, gevoelens en emoties. En vaak ook nog onprettige.

Een groot deel van de tijd zijn we daardoor bezig met waar we eigenlijk niet mee bezig zouden willen zijn. We zijn afgeleid. We zijn ons niet gewaar, we zijn niet alert. We zijn niet aandachtig aanwezig in het moment. Uit veel onderzoek blijkt dat we gezonder en gelukkiger zijn als we meer aanwezig zijn. Ook de effectiviteit van psychotherapie en coaching is groter naarmate ze zich meer richt op de wisselwerking in het actuele moment.

## Aandacht trainen

Getrainde, of beter nog getemde aandacht (de metaforische aap), verliest zich niet in van alles wat voorbij komt. Ze is gefocust zonder het overzicht te verliezen. Wat je aandacht 'trekt' hangt in belangrijke mate van je patronen af. Door bewust gerichte aandacht krijg je inzicht in die patronen. Als je afgeleid bent kom je terecht in oude groeven van gedachten en emoties, je herkauwt je oude kost. En je weet hoe dat smaakt. Brrr. Wanneer je je aandacht traint - door meditatie bijvoorbeeld - dan blijven zich dezelfde afleidingen aandienen, alleen je verliest je er niet in. Minder naarmate je meer oefent, zoals met alles eigenlijk.

## Aandacht voor aandacht

Je blijft je door die oefening bewust van je aandacht, zonder je te verliezen in het object van die aandacht. Het is dan alsof je tegelijkertijd iets ervaart — sensatie, gevoel, emotie — én je bewust bent dat je het ervaart. Vreemd genoeg is dat heel bevrijdend — het maakt je vrijer van je oude gewoonten, cirkelredens en andere onplezierige beperkingen. Aandacht is de koninklijke weg naar zelfrealisatie omdat je de inhoud — je beperkende patronen zelf — kunt overstijgen.

## Resultaat

De 'vrije ruimte' in je geest en handelen wordt groter naarmate je je aandacht traint. En dat draagt aanzienlijk bij aan de kwaliteit van leven en werken. O ja, en hoe ging het met de oefening om niet afgeleid te raken tijdens het lezen?

Door alert waarnemen naar overstijging van het zelf



Meditatie



## Inleiding Meditatie

Meditatie is zowel een activiteit als een staat van zijn. Een betekenis is dat mediteren in het begin een werkwoord is – je bent aan het mediteren, je doet actief iets, namelijk als je afgeleid bent je aandacht terugbrengen naar datgene wat waarneemt. Naarmate je langer mediteert – denk eerder aan jaren dan maanden – wordt mediteren steeds meer een staat van zijn. Ofwel je doet steeds minder en wat je nog doet wordt steeds subtieler. De staat van meditatie valt uiteindelijk samen met de natuur van onze geest, waarin we helemaal niets meer (hoeven te) doen.

Dit is simpel gezegd het spectrum van meditatie als training van de geest, *van doen naar niet-doen*. Belangrijk bij meditatiebeoefening is om van meet af aan te ontspannen in wat je doet. Dit is een essentiële instructie aangezien wij in ons dagelijks leven nogal makkelijk aanspannen als we iets moeten doen of presteren. In onze meditatie komen we direct al de paradox tegen die het spirituele pad zo kenmerkt — ontspanning *als inspanning*. Als we ons te veel inspannen dan is dat paradoxaal genoeg meteen het belangrijkste obstakel voor een ontspannen geest, het eerste doel van meditatie.



## Mediteren – de zeven problemen en hun oplossing<sup>12</sup>

Hoewel mediteren relatief simpel lijkt, blijkt het verdiepen van de kwaliteit door de jaren heen voor bijna niemand makkelijk. Naast de beoefening van meditatie ben ik door de jaren heen de theorie van de beoefening blijven bestuderen. In een gezonde spirituele ontwikkeling gaan beoefening en studie noodzakelijkerwijs samen. Je beoefening belichaamt de theorie en de theorie inspireert en leidt je beoefening.

Een praktische hulp voor je meditatie ontwikkeling is kennis van *De Zeven Problemen en hun Oplossingen* en de toepassing ervan. De oplossing is in het algemeen *niet* het gebruiken van wilskracht, maar wel het cultiveren of versterken van je positieve motivatie. De *zeven problemen* lijken op het eerste gezicht overlappend, dat heeft te maken met ons ongetrainde observatievermogen.

Mediteren is steeds meer de subtiele bewegingen van de geest kunnen observeren, zodat we vanuit waarneming van alles wat zich voor-doet beter de

---

<sup>12</sup> Je vindt nog veel meer theorie over meditatie in het mooi vormgegeven *The Mind Illuminated, A Complete Meditation Guide Integrating Buddhist Wisdom and Brain Science*.



grond van alle manifestatie zien — *de natuur van onze geest*. En daarvoor moet onze geest eerst en vooral tot rust komen, en blijven.

### 1. Uitstellen en weerstand tegen de beoefening

Iedereen die ervaring heeft met meditatie kent de terugkerende momenten van uitstellen (morgen, volgende week) en weerstand tegen het zitten op zich. Dit kan ook voortkomen uit de vermeende zinloosheid van al die uren zitten met te weinig korte termijn resultaat. Dit komt vaak voor als je begint met mediteren, maar kan ook later weer de kop opsteken.

**Oplossing** — is om je regelmatig de voordelen van meditatie beoefening weer voor de geest te halen. Verdiep je regelmatig in het doel en de theorie van je beoefening. En ga zitten, en als je (eindelijk) zit, blijf zitten!

### 2. Dwalende geest, vergeten en afleiding

Deze komen voor in verschillende fasen van meditatie. De *dwalende geest* betreft een gebrek aan concentratievermogen. *Oplossing* - focus op je ademhaling of een ander object; *Vergeten* betekent hier dat je geest wel kalm is, maar je geen idee (meer) hebt wat je aan het doen bent. *Oplossing* — herinner jezelf aan het *doel* van je zitten; *Afleiding* betreft uiteindelijk alle afleiding (iedere vorm van gehechtheid en afkeer) van realisatie van de natuur van je geest.

**Oplossing** — blijf te allen tijde alert aanwezig!

### 3. Ongeduld

Deze verstorende emotie kan vele oorzaken hebben, van negatief zelfbeeld tot tijdsdruk, maar ook te weinig inzicht in de essentie van het doel van meditatie. Juist het acteren op impulsen om je huidige ervaring te veranderen leiden tot ongeduld en zodoende tot bevestiging van je vermeende onvermogen om je geest te temmen. Emotionele drijfveren zijn vaak deel van een versturende vicieuze cirkel.

**Oplossing** — is het temmen ongeduld door het cultiveren van vreugde, vrede, tevredenheid en gelijkmoedigheid.

### 4. Monkey Mind

Deze traditionele benaming betreft onze overmatig opgewonden geest, die neurotisch van de hak op de tak springt, en niet tot rust weet te komen en niet kan focussen.

**Oplossing** — is meer gewaarzijn van, meer alert aanwezig zijn in je lichaam. Ook de realisatie van de ruimte van je geest helpt – je opgewonden geest identificeert zich met alles wat langs komt (voorground), je gronding in de ruimte van je geest (achtergrond) brengt rust.

## 5. Twijfel aan jezelf

Deze twijfel kan vele vormen hebben, van 'Kan ik het wel?', 'Doe ik het wel goed?' — tot de oude gewoonte onszelf te vergelijken met anderen 'Die kan het veel beter, is veel verder dan ik.'

**Oplossing** — is het vergelijken onmiddellijk doorbreken, en ook bij zelftwijfel aandacht terugbrengen naar object van concentratie. Sluit niet uit dat enig therapeutisch werk nodig is naast de meditatie om de wortel helemaal te verwijderen.

## 6. Saaiheid, slaperigheid en sufheid

Deze drie zijn een veelvoorkomend fenomeen, het komt door verminderde mentale energie, ofwel groeiende afwezigheid. Eigenlijk is het een confrontatie met hoe verslaafd je geest is aan afwisseling en afleiding. Het is net als met de psychologische impasse, als je 'er bij kunt blijven' dan oefen je in alerte aanwezigheid (ongeacht de inhoud) en komen subtielere delen van de geest in je aandachtsbereik. Hoewel de natuur van onze geest er altijd is, moeten we onze geest trainen om ze te kunnen opmerken.

**Oplossing** — je mediteert met je ogen open, als je merkt dat je inzakt breng dan je blik omhoog!

## 7. Fysiek ongemak

Veel mensen ervaren in het begin van het pad van meditatiebeoefening fysiek ongemak, zeker als ze langer gaan zitten. Naast het vinden van een zo comfortabel mogelijke zithouding, is er het advies de eventuele pijn te gebruiken als deel van de beoefening. Ofwel we kunnen leren omgaan met pijn op een wijze dat we niet (onnodig) lijden, en chronisch afgeleid zijn.

**Oplossing** — inzicht is hier: *pijn is onvermijdelijk, maar lijden is optioneel.*

Het omvat ook een doel van meditatie in haar geheel: het trainen van onze geest om doorheen het drama van alledag zicht te krijgen om een ruimere geest, die rust en ruimte als haar natuur heeft. Dit lost de pijn in ons leven niet op, maar verlost ons wel van het lijden. Het gebruiken van *alles* wat zich aandient, tijdens de formele meditatie en in de postmeditatie (de rest van de dag), om ons te bevrijden van onze reactiviteit, de belangrijkste bron van ons lijden, is een belangrijk doel van het trainen van onze geest door meditatie.



## **Integratie Oefeningen**

### **1. Mediteren**

Start je dag met 5 minuten Shamatha meditatie en verleng dit in een paar maanden tot 15 minuten. Beste is een rustige plek in je huis, waar je niet gestoord wordt en waar je omgeving ook visueel rustig is. Zoals bij alle beoefeningen die je doet is je intentie van belang, en een omgeving die de intentie steunt.

### **2. Alerte aanwezigheid**

Geef jezelf elke ochtend - na de meditatie - de opdracht de hele dag zo alert mogelijk aanwezig te zijn. Vind vaste, regelmatige momenten in je dag om jezelf te herinneren aan die opdracht – bijvoorbeeld wanneer je de deur uitgaat, wanneer je van vervoermiddel verandert, wanneer je van taak verandert, wanneer je na een pauze weer met je werk begint, voor je gaat eten, sporten, vrijen - adem een paar keer bewust in en uit; wees je gewaar van je omgeving;

wees je gewaar van je lichaam – sensaties, gevoel, emotie; wees je gewaar van de inhoud en beweging van je geest.

### **3. Rust en Ruimte door Ontspannen**

Op momenten dat je merkt, je bewust wordt dat je gespannen, zenuwachtig, gestrest, onzeker, of angstig bent, breng dan je aandacht naar je uitademhaling, adem ontspannen uit en Ontspan in wat er is, omarm het, terwijl je uitademt. Doe dit een paar keer achter elkaar. Ontspan in wat er dan ook in je ervaring is - probeer het niet te onderdrukken, te negeren maar ook niet vast te houden - en stel je open voor de altijd al aanwezige rust en ruimte van je geest.



## De Zeven Punten voor het Trainen van de Geest

De slogan 'Train in de drie moeilijkheden' die we hier onderzoeken, komt uit de Zeven Punten voor het Trainen van de Geest. Deze tweede klassieke Lojong tekst uit Tibetaans Boeddhisme bestaat uit 59 slogans<sup>17</sup> voor de training in liefdevolle vriendelijkheid en compassie. Hieronder een voorbeeld van een slogan met uitleg.

### Train in de Drie Moeilijkheden.<sup>18</sup>

De drie moeilijkheden (of de drie lastige beoefeningen) zijn:

1. Herken je reactiviteit als reactiviteit<sup>19</sup>.
2. Doe dan niet wat je gewoon bent, maar doe iets anders om je reactieve gedrag te onderbreken.
3. Maak van deze beoefening een manier van leven.

---

<sup>17</sup> Je vind alle 59 slogans van *de Zeven Punten voor het Trainen van Je Geest* in de Bijlagen.

<sup>18</sup> Slogan 44 van 59. De uitleg (punt 1-3) is gebaseerd op '*Always Maintain a Joyful Mind*' van Pema Chödrön (audio Cd's, Shambhala 2007); een scherp en essentieel commentaar op deze Zeven Punten.

<sup>19</sup> **Reactiviteit:** reflexmatige reacties (emotionele/mentale algoritmen) die ooit nuttig waren maar nu contraproductieve resultaten opleveren – je gevoeligheid voor bepaalde aanleidingen (triggers) is te hoog gebleven.

## 1. Herken je reactiviteit als reactiviteit

*Stap 1 is herkenning van je reactieve gedrag. Dat van anderen herkennen is trouwens ook handig, het helpt je om hun gedrag niet persoonlijk te nemen en zodoende je eigen potentiële reactiviteit te onderbreken.*

In de oorspronkelijke tekst van Pema Chödrön staat 'neuroses', wat vanuit Boeddhistisch perspectief gezien wordt als een 'mentale aandoening', wat eigenlijk alles is wat onze geest uit evenwicht of in verwarring brengt. Buiten dat de term 'neurose' hier wat in ongebruik is geraakt, maak ik graag gebruik van de gelegenheid om mijn uitleg te richten op een specifieke neurotische aandoening waar we vaak last van hebben, namelijk *reactiviteit*.

De beoefening begint bij het *herkennen* van de mentale aandoening. Als we ze niet (tijdig) herkennen dan zal ze doorgaan met haar ondermijnende werking. Reactiviteit is relatief makkelijk te herkennen omdat ze altijd min of meer *buiten proportie is in relatie met de aanleiding*, bijvoorbeeld iets wat iemand zegt of doet. Je reflex om jezelf te beschermen tegen de vermeende herhaling van (oude) pijn van afwijzing of afkeuring maakt de reactie inadequaet en vaak te sterk. En, voor de ander, moeilijk te begripen.

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

## 2. Doe dan niet wat je gewoon bent, maar doe iets anders om je reactieve gedrag te onderbreken

*Stap 2 is voor veel mensen weerbarstig omdat de uiting van je eigen reactieve gedrag vele varianten kent, van evident tot subtiel.*

Hoe subtiel ook, we ontkomen niet aan de noodzakelijkheid ons reactieve gedrag te doorsnijden, het onmiddellijk te onderbreken als we het opmerken. Dit lijkt moeilijker dan het is - het is in eerste instantie niets anders dan 'do anything else' dan wat je gewend bent om te doen vanuit je reactiviteit.

Bijvoorbeeld: zeg wat anders, zeg het anders (intonatie wijziging), sta op en beweeg, ga naar toilet of doe het tegenovergestelde van wat je aan het doen bent — kortom onderbreek/doorsnij in ieder geval je reactieve gedrag. Kijk wat voor jou op dat moment werkt in relatie tot de ander, zonder dat jouw onderbreking op zich contraproductief wordt. Geef jezelf ruimte om te experimenteren.

### **3. Maak van deze beoefening een manier van leven**

*Stap 3 dient om de instructies toe te passen in je dagelijks leven, ze er een integraal deel van te maken.*

De instructies dienen uiteindelijk om je oude contraproductieve gewoonten van denken en doen te overkomen en te komen tot liefdevolle vriendelijkheid en compassie, voor jezelf en de ander. Dit geeft aan dat het hier geen slimme en snelle truc betreft maar een duurzame verandering die een sterke motivatie nodig heeft om langere tijd de aandacht en inspanning te genereren dit in de praktijk te brengen.

Die motivatie hiervoor ontleen we in belangrijke mate aan onze eigen ervaring van de pijnlijke contraproductiviteit van ons reactieve gedrag! De ervaren pijn, frustratie en ongemak motiveert ons om die gewoonte te overkomen, eerder dan er slachtoffer van te zijn of blijven. Daarmee zijn we weer bij punt 1 aangeland (herken je reactiviteit) en begint de cirkel opnieuw en opnieuw en opnieuw. Totdat ie uiteindelijk uitdooft. Dus ontspan, verwacht geen wonderen en beoefen rustig door.

De slogan waar ik hier uitleg bij gaf luidt immers: *Train in de drie moeilijkheden* (of de drie lastige beoefeningen). Dit geeft aan dat het tijd en inspanning zal kosten om reactiviteit te laten uitdoven. In mijn ervaring helpt het erg als je weet te Ontspannen in de inspanning van het werk dat het vraagt. Ik wens je oprecht succes!



## 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 McLeod<sup>27</sup> 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

---

<sup>27</sup> 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.



## Kwaliteit van relatie is essentieel

In mijn therapieopleidingen kwam vaak voorbij dat de belangrijkste factor voor werkzaamheid van de therapeutische relatie de *kwaliteit* van die relatie was. Denk aan 'je gehoord, gezien en serieus genomen voelen' door je behandelaar. Dit is de basis zoals we die ook nodig hebben in alle andere relaties – intiem, familie, vriendschap, zakelijk en formeel.

Deze specifieke voorwaarde voor de therapeutische relatie maakt het mogelijk om interventies te maken die in een andere relatie makkelijk tot wrijving kunnen leiden – bemoei je er niet mee, bemoei je met je eigen zaken. In mijn vak wordt dit het *mandaat* genoemd. Dit betekent dat de cliënt, doorgaans impliciet, toestemming geeft voor interventies op 'meta of procesniveau', bijvoorbeeld over de ervaren onderliggende betekenis én uitwerking in interactie van zijn of haar communicatie in lichaamstaal, woordkeus en intonatie.

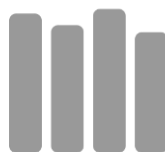
We moeten het mandaat om te kunnen werken wel complementair maken: de therapeut is bereid de cliënt te horen, te zien en serieus te nemen in zijn of haar ervaringen en interpretaties, ongeacht wat hij of zij er zelf van vindt. Dat lijkt voor de hand liggend, en dat is het ook, maar de praktijk is weerbar-

stig. Het kan vele jaren van eigen ontwikkeling en ervaring duren voor de psycholoog/therapeut daadwerkelijk in staat is dat te doen (vooral door ontmantelen van de eigen reactiviteit). Deze houding zien we terug in de definitie van 'dialogoog' (vrij naar Gordon Wheeler, gestaltpsycholoog):

*Een dialogische houding betekent je niet verliezen in je oordeel over het perspectief (inhoud) van de ander, maar dat je nieuwsgierig bent waarom die visie voor de ander belangrijk is (proces). Onze communicatie is echter meestal monologisch - vooral wat 'ik' ervan vindt vinden we erg belangrijk.*

Laten we terugkeren naar wat we eigenlijk al ons hele leven weten en ervaren hebben: we zijn gelukkiger als we echt gehoord, gezien en serieus genomen worden, dus laten we dat vooral ook aan de ander geven. Ongeacht hoe weinig we daarvan zelf hebben mogen ervaren, eigen (oud) tekort is geen excuus het niet te geven, dat kunnen we ons niet permitteren.

Daar komt als bonus bij dat geven zonder wederkerigheidseis een praktische compassie beoefening is waar je zelf een meer tevreden mens van wordt. En dat vermindert (je) emotionele en psychische aandoeningen.



## Literatuurlijst

Armstrong, Guy. *Emptiness – A Practical Guide for Meditators*. Wisdom Publications, 2017.

Aydin, Ciano (redactie). *De vele gezichten van de fenomenologie*. Klement/Pelckmans 2007.

Baggini, Julian. *How To Think like a Philosopher – Twelve Key Principles for More Humane, Balanced and Rational Thinking*. The University of Chicago Press, 2023.

Beck, Don en Cowan, Christopher. *Spiral Dynamics - Waarden, Leiderschap en veranderingen in een dynamisch model*. Altamira-Becht, 1996.

Bhagwan Shree Rajneesh.

— *My Way - The Way of the White Clouds*. Rajneesh Foundation, 1978.

— *The Grass Grows By Itself*. Rajneesh Foundation, 1976

Bieri, Peter. *Het Handwerk van de Vrijheid - Over de ontdekking van de eigen wil*. Wereldbibliotheek, 2009.

Chögyam Trungpa.

— *Het doorsnijden van Spiritueel Materialisme*. Juwelenschap, 2014

— *Training the Mind and Cultivating Loving - Kindness*. Shambhala 1993.

Csikszentmihalyi, Mihalyi. *The Evolving Self – A Psychology for the Third Millennium*. HarperCollins Publischers, 1993.

Dalai Lama.

— *Dzogchen - The Heart Essence of the Great Perfection*. Snow Lion Publications, 2000.

— *The Vision of Enlightenment*. Dharmakosha for the Tertön Sogyal Trust, 2006.

Damasio, Antonio. *Self Comes to Mind – constructing the conscious brain*. Pantheon Books, 2010.

De Boer, Ramo.

— *De Kracht van Aandacht – Kleine Gids voor het Trainen van Je Geest*. MindConsult, 2013 - 2022 (8e herziene druk)

— *Eenvoud van Perfectie – Kleine Gids voor het Spirituele Pad*. MindConsult, 2020.

— *Voorbij Reactiviteit – Praktische Gids voor de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling*. MindConsult, 2022.

De Wit, Han.

— *The Spiritual Path – An Introduction to the Psychology of the Spiritual Traditions*. Duquesne University Press, 1999.

— *Het open veld van de ervaring – De Boeddha over inzicht, compassie en levensgeluk*. Ten Have, 2008.

Dilgo Khyentse Rinpoche.

— *Primordial Purity - Oral Instructions on The Three Words That Strike The Vital Point*. Vajravairochana Translation Committee, 1999.

— *Pure Appearance – Development & Completion Stages in Vajrayana Practice*. Vajravairochana Translation Committee, 2002.

Dzigar Kongtrül. *It's Up to You - The Practice of Self-Reflection on the Buddhist Path*. Shambhala, 2005.

Ellis, D. Willis, editor. *A Source Book of Gestalt Therapy*. The Gestalt Legacy Press, 1938 (reprint).

Fowler, James W. *Stages of Faith – The Psychology of Human Development and Quest for Meaning*. Harper One, 1981.

Gebser, Jean. *The Ever-Present Origin; Part One – Foundations of A Perspectival World; Part Two – Manifestations of the Aperspectival World*. (Duits 1953). Engelse vertaling, Ohio University Press, 1985.

Gefter, Amanda. *In Einsteins achtertuin – Een duizelingwekkende toer langs de mooiste ideeën uit de natuurkunde*. Maven Publishing, 2014.

Geshe Kelsang Gyatso. *Eight Steps to Happiness – The Buddhist Way of Loving Kindness*. Tharpa Publications, 2008.

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

Hutson, Matthew. *Magisch Denken - Waarom we zo graag in iets geloven*. Atlas Contact, 2015.

Jinpa, Thubten (samenstelling). *Tibetaanse Mystieke Poëzie, een bloemlezing*. Nederlandse vertaling Rob Hogendoorn. Kunchab, 2004.

Kahneman, Daniel. *Thinking, fast en slow*. Allen Lane, 2011.

Kegan, Robert. *The Evolving Self – Problem and Progress in Human Development*. Harvard, 1982.

Kongtrul, Jamgon. *The Great Path of Awakening – The Classic Guide to Lojong, a Tibetan Buddhist Practice for Cultivating the Heart of Compassion*. Shambhala Classics, 2005.

Kyabgon, Traleg. *Moonbeams of Mahamudra – The Classic Meditation Manual*. Shogam Publications, 2015.

Longchenpa (Longchen Rabjam).

— *The Precious Treasury of the Way of Abiding*. Padma Publishing, 1998.

— *The Practice of Dzogchen – Longchen Rabjam's Writings on the Great Perfection*. Introduced, translated and annotated by Tulku Thondup. Snow Lion, 2014.

Mackewn, Jennifer. *Developing Gestalt Counseling – A field and relational model of contemporary Gestalt counseling and psychotherapy*. Sage Publications, 2002.

McGilchrist, Iain.

— *The Matter With Things - Our Brains, Our Delusions, and the Unmaking of the World 1. The Ways To Truth*. Perspectiva Press, 2021

— *The Matter With Things - Our Brains, Our Delusions, and the Unmaking of the World 2. What Then Is True?* Perspectiva Press, 2021.

McLeod, Ken. *A Trackless Path - A Commentary on the great completion (dzogchen) teaching of Jigmé Lingpa's Revelations of Ever-present Good*. Unfetterd Mind Media, 2016

Merleau-Ponty, Maurice. *De Wereld Waarnemen*. Boom, 2003

Padmasambhava.

— *Naakt Zien – de spontane bevrijding in elk moment van leven en sterven*. Vertaling Robert Hartzema. Karnak, 2012.

— *The Great Liberation by Hearing in The Great Intermediate States (Tibetan Book of the Dead)*. Viking, 2006.

Patrul Rinpoche. In *Songs of Spiritual Experience – Tibetan Buddhist Poems of Insight & Awakening*. Thubten Jinpa & Jas Elsner (editors). Shambhala Publications, 2000.

Pema Chödrön. *A Joyful Mind – And other teachings on awakening compassion and fearlessness*. Shambhala, 2007

Perls, Fritz. *Gestaltbenadering/Gestalt in Aktie*. De Toorts, 1986.

Park, Jin Y. *Buddhisms and Deconstructions*. Lanham: Rowman & Little field, 2006

Seth, Anil. *Being You – A New Science of Consciousness*. Faber&Faber, 2021.

Schabracq. Marc. *De Inrichting van de Werkelijkheid – Over de relatie tussen situaties en personen*. Boom, 1991.

Shabkar Lama. *De Vlucht van de Garoeda*. Engelse vertaling Keith Dowman. Nederlandse vertaling Robert Hartzema. Karnak, 1994.

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

Slob, Marjan. *Hersenbeest – Filosoferen over het brein en de menselijke geest*. Lemniscaat, 2016.

Sogyal Rinpoche. *Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven*, Servire, 1994.

Suzuki, Shunryu.

— *Zen Mind, Beginners Mind*. Fortieth Anniversary Edition. Shambhala, 2010.

— *Not Always So - Practicing the True Spirit of Zen*. Harper One, 2003.

— *Becoming Yourself – Teachings on the Zen Way of Living*. Particular Books, 2025

Tarrant, John. *Breng me de neushoorn - En andere zen koans die je leven zullen veranderen*. Uitgever Servire, 2009.

Tulku Urgyen Rinpoche.

— *As It Is - Vol. I*. Publisher Rangjung Yeshe, 1999.

— *As It Is - Vol. II*. Publisher Rangjung Yeshe, 2000.

— *Vajra Speech*. Publisher Rangjung Yeshe, 2001.



Wallace, B. Alan.

- *The Attention Revolution - Unlocking The Power of The Focused Mind*. Wisdom Publications, 2006.
- *Minding Closely - The Four Applications of Mindfulness*. B. Alan Wallace, Snow Lion Publications, 2011.
- *Stilling The Mind - Shamatha Teachings from Dūdjom Lingpa's Vajra Essence*. Wisdom Publications, 2011.
- *Fathoming The Mind - Inquiry and insight in Dūdjom Lingpa's Vajra Essence*. Wisdom Publications, 2018.

Wheeler, Gordon. *Gestalt Reconsidered – A new approach to contact and resistance*. The Gestalt Institute of Cleveland Press, 1998.

Wilber, Ken.

- *The Religion of Tomorrow – A Vision for the Future of The Great Traditions*. Shambhala, 2017.
- *Zonder Grenzen- Oosterse en Westerse banderingen van persoonlijke groei*. Karnak, 1983.
- *Integral Meditation – Mindfulness as a Path to Grow Up, Wake Up and Show Up in Your Life*. Shambhala, 2016.
- *Integral Psychology – Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Shambhala, 2000

Wright, Robert. *Why Buddhism Is True - The Science and Philosophy of Meditation and Enlightenment*. Simon & Schuster, 2017.

Woldt, Ansel and Tomen (editors). *Gestalt Therapy – History, Theory and Practice*. Sage Publications, 2005.

Yates, John Ph D. (Culudas). *The Mind Illuminated, A Complete Meditation Guide Integrating Buddhist Wisdom and Brain Science*. Dharma Treasure Press, 2015.

Zinker, Joseph. *Creative Process in Gestalt Therapy*. Vintage Books, 1978