

Cursus

Het Spirituele Pad

De 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling



@ramodeboer 2021

Afleveringen

Inleiding

Het Spirituele Pad

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

De 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling

- (6) Inleiding in de 4 Fasen – Een perspectief
- (7) Een perspectief is een geloof over de Werkelijkheid
- (8) Ontwikkeling van Bewustzijn is verruiming van perspectief
- (9) Mechanisme van Bewustzijn Ontwikkeling
- (10) Intermezzo (1)

- (11) 1. De Autonome Fase - Voorbij Afhankelijkheid
- (12) Onze ontwikkeling van baby tot volwassene is enorm, en ze is autonoom
- (13) De Magische Subfase kenmerkt zich door doen zonder weten
- (14) De Mythische Subfase kenmerkt zich door verhalen en fantasie
- (15) Onevenwichtige ontwikkeling leidt tot emotionele- en mentale reactiviteit

- (16) 2. De Psychologische Fase - Voorbij Emoties
- (17) Zonder Ontmanteling van Emotionele Reactiviteit geen Bewustzijn Ontwikkeling
- (18) Magisch Denken leidt van Almacht naar Onmacht
- (19) Liefdevolle Aandacht is een noodzakelijke voorwaarde in Intieme Relaties
- (20) De Kracht van de Dubbele Ontkenning
- (21) Intermezzo (2)

- (22) 3. De Spirituele Fase - Voorbij Gedachten
- (23) Voorbij Gedachten – Ontmantelen van Mentale Reactiviteit
- (24) Zonder Aandacht Is er Niets
- (25) Voorbij Gedachten Is er Ruimte en Rust
- (26) De enige manier om pijn te verdragen is om het pijn te laten doen
- (27) Intermezzo (3)

- (28) 4. De Realisatie Fase - Voorbij het Zelf
- (29) Voorbij het Zelf – Ontmantelen van reïficatie
- (30) Drie Essentiële Punten voor het Trainen van Je Geest
- (31) Ontmantelen van gehechtheid aan het Zelf
- (32) Rusten in Zijn
- (33) Intermezzo (4)

Nawoord

- (34) Alles wat we zien is een perspectief, niet de waarheid
- (35) Gelijktijdigheid van stilte en beweging overstijgt dualiteit

- (36) Het directe zien van leegte – anders dan dit is er geen meditatie
- (37) Spontane Bevrijding door Niet Doen
- (38) Hét Spirituele Pad bestaat niet – er is alleen jouw Pad
- (39) Hét Spirituele Pad bestaat niet – er is alleen jouw Pad (2)
- (40) Hét Spirituele Pad bestaat niet – er is alleen jouw Pad (3)
- (41) Het Ervaren van Een Enkele Smaak



Inleiding

Welkom bij de cursus '*Het Spirituele Pad – De 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling.*'

In alles wat we ondernemen, en tijd en energie in investeren, is het managen van (onze) verwachtingen belangrijk voor ons enthousiasme, motivatie en discipline. Deze cursus is een introductie van het Spirituele Pad aan de hand van de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling.

Iedere aflevering van de cursus vertrekt vanuit een stelling uit mijn laatste boek '*Eenvoud van Perfectie – Kleine Gids voor het Spirituele Pad.*' Ik licht de stelling toe en eindig iedere aflevering met een reflectieopdracht. Reflecteren is een noodzakelijke vaardigheid op het Spirituele Pad en kan niet genoeg beoefend worden.

De afleveringen volgen de structuur van de 4 Fasen – we beginnen met reflecties op het Spirituele Pad zélf, daarna een introductie van de 4 Fasen – *de Autonome, Psychologische, Spirituele en Realisatie Fase.*

Boeken

Mijn boek '*Eenvoud van Perfectie – Kleine Gids voor het Spirituele Pad (2020)*', waarop deze cursus is gebaseerd, is verkrijgbaar als paperback, eboek en audioboek.

Ook '*De Kracht van Aandacht- Kleine Gids voor het Trainen van Je Geest*' (2013) is in deze vormen verkrijgbaar. Zie de link 'boeken' op www.mindconsult.nl.

Heb een goed hart,

Ramo.



(1) Het Spirituele Pad belichaamt ons verlangen naar thuis zijn in de wereld, in ons lichaam en in onze geest

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

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

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

Door deze actieve houding maken we ons dat wat vreemd was eigen, waardoor het een thuis kan worden, waarin we (kunnen) Ontspannen in wat er is, en (kunnen) doen wat de situatie van ons vraagt. Het trainen van deze houding vraagt, ondanks populair geloof, voor de meesten van ons over langere periode inspanning, toewijding en doorzettingsvermogen.

Deze cursus richt zich dan ook op helderheid over welke inspanning je nodig hebt, aan welk doel je je wilt toewijden en hoe je met de meest voorkomende obstakels kunt omgaan.

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

Heb een goed hart,
Ramo.

Reflectieoefening:

Wat is jouw diepste verlangen in je leven? Reflecteer er rustig over, schrijf er een aantal op en kies degene die intuïtief het meeste 'klopt.'



(2) Een Spiritueel Pad heeft een logische structuur en een concreet doel

Wat onderscheidt een Spiritueel Pad van persoonlijke ontwikkeling?

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

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

Daar komt bij dat persoonlijke ontwikkeling meer ad hoc is. De aanleidingen liggen dan ook meer in de zich voordoende persoonlijke omstandigheden dan dat ze deel uitmaken van een lange termijn, gestructureerde ontwikkeling.

Zo functioneren we wel in onze samenleving, maar een essentieel verschil met het Spirituele Pad is juist dat dit Pad streeft naar de overstijging van de hang naar bevrediging van onze beperkende persoonlijke verlangens.

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

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

Om ons structureel te kunnen bevrijden van deze verleidelijke cirkels hebben we een inzichtelijk, gestructureerd en logisch Pad nodig met een eenduidig en helder doel. Uiteraard heb ik op mijn Pad geprobeerd shortcuts te vinden, maar dat bleek contraproductief. Daarover later meer.

Een bruikbaar Spiritueel Pad moet dan ook aan voorwaarden voldoen – heldere stappen in studie en beoefening, en concreet doel, en met mogelijkheden tot evaluatie van je progressie onderweg.

Met 40 jaar ervaring, studie en beoefening op het Pad, heb ik voor mijzelf de essentie van het Pad geïntegreerd in het model van de *4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling – de Autonome Fase, de Psychologische Fase, de Spirituele Fase en de Realisatie Fase*. Het zijn de 4 Fasen die hier het Spirituele Pad vormen, met heldere stappen in studie en beoefening.

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

Ik wens van harte dat deze cursus daar voor jou aan zal bijdragen.

Heb een goed hart,
Ramo.

Reflectie oefening:

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

**Essentieel op het Pad is een
betrouwbaar en coherent
zicht op Bewust Zijn.**



(3) Essentieel op het Pad is een betrouwbaar en coherent zicht op Bewust Zijn

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

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

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

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

Een bruikbaar Zicht moet deze 2 aspecten bevatten:

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

2) *een helder beeld van hoe de staat van de ongeconditioneerde verlichte geest er uit ziet (nirvāṇa – het uitdoven van cirkels van verlangen, haat, onwetendheid en verwarring)*

Het hoe van het Pad bekijken we in de volgende aflevering en die daarna.

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

Heb een goed hart,
Ramo.

Reflectieoefening:

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



(4) De kern van het Spirituele Pad is zorg voor Je Geest

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

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

Denk hier aan automatische impulsbevrediging (seks, drugs en rock&roll), chronisch afgeleid zijn, en vermijding (angst en stress). Automatisch betekent hier 'onvoldoende gewaarzijn van het fenomeen op het moment dat het zich voordoet.' Onvoldoende om een keus te hebben het niet te doen.

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

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

De 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling (of 'van het Trainen van de Geest') voorziet hier in door inzicht in het ontmantelen van reactiviteit in de Fasen als essentie. Ze voorziet hiervoor in een theoretisch model en praktische oefeningen om het doel te verwezenlijken.

Als we zien hoe onze geest ongecontroleerd de meest wilde en contraproductieve gedachten voortbrengt dan is het duidelijk dat we het ons niet kunnen veroorloven om deze geconditioneerde geest haar gang laten gaan.

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

Heb een goed hart,
Ramo.

Reflectie oefening:

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



(5) Bewustzijn Ontwikkeling is niet het scheppen van iets, maar het realiseren van de ruimte die er al is.

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

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

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

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

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

Het verheldert het paradoxale karakter van het Spirituele Pad - we studeren en beoefenen om iets te realiseren wat we altijd al hebben gehad! In de Dzogchen benadering, de uitgaat van onmiddellijke realisatie - is er geen Pad.

De aantrekkingskracht van het Dzogchen onderricht was voor mij vanaf het begin groot - ik meende dat dit hoogste onderricht wel de makkelijkste en vooral kortste weg naar bevrijding moest zijn.

Inmiddels is mijn overtuiging alleen maar sterker geworden. En genuanceerder. Om te kunnen komen tot onmiddellijke realisatie moet je geest in die mate getraind zijn zodat ze ook in staat is tot die laatste, definitieve Ontspanning.

En dat is het Pad 🙏

Heb een goed hart,
Ramo.

Reflectie:

Hoe zie jij de functie van studie en beoefening op je Pad.

Noodzakelijk, interessant of overbodig?



(6) Inleiding in de 4 Fasen - een perspectief

We beginnen nu met de inhoud van de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling.
Zie afl. 7 en verder ...