

De Kracht van Aandacht

Kleine Gids voor het Trainen van Je Geest



Ramo de Boer

De Kracht van Aandacht

Kleine Gids voor het Trainen van Je Geest

Achtste druk, september 2022

ISBN 9789083126159

© 2013-2022 Uitgeverij MindConsult

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

Voor mijn zoon Sam

*Alles wat in onderlinge afhankelijkheid ontstaat,
is zonder ophouden en zonder ontstaan.
Noch niet-bestaand, noch eeuwigdurend,
noch komend, noch gaand.
Vrij van vele betekenissen, vrij van één betekenis*

*Voor U, de leraar van vrede die alle complexiteit tot rust brengt
Volledig verlichte Boeddha, volmaakt onder de mensen
Voor U buig ik!*

*Mogen alle uiterlijke en innerlijke obstakels
Voor het bereiken van onze uiteindelijke verlichting
Volledig tot rust gebracht worden.*

*En moge in dit leven
Alles wat verstorend is gekalmeerd worden.
Mogen wij altijd vrede en geluk ervaren
Lang leven, gezond, welvarend en succesvol zijn*

Uit: De Hart Soetra van Transcendente Kennis

Inhoud

Voorwoord 2022	11
Voorwoord 2013	13
Inleiding	17
1 Het Zicht - <i>De basis van een werkzaam inzicht</i>	23
De Basis	24
Het Zicht	25
Twee aspecten	26
Het Belang van ons Zicht	26
2 Zicht op Ontwikkeling - <i>Groei en motivatie</i>	31
Bewustzijn	32
Bewust en onbewust	33
Wensen en willen	33
3 Zicht op het Pad - <i>Weg naar Verwezenlijking</i>	37
Kwaliteit van bewustzijn	37
Ervaring - Heb Je	39
Gewaar - Ben Je	39
Reflecteren - Doe Je	40
Bewust - Word Je	40
4 Stilstaan op het Pad - <i>Gewaar Ben Je</i>	45
Waarom is gewaarzijn zo belangrijk?	45
Gewaarzijn trainen	46
Gewaarzijn en gerichte aandacht	47
Aspecten van mindfulness	48
Gerichte aandacht in de praktijk	48
Het mindfulness spectrum	49
Kenmerken van <i>mindful</i> momenten	50
Kenmerken van <i>mindless</i> momenten	52
Mindfulnessbeoefening als noodzakelijke voorwaarde	53
Meditatie	53
Kerninstructie meditatie	55

5	Stilstaan op het Pad- <i>Reflecteren Doe Je</i>	57
	Van zelf naar Zelf	58
	Vormen van reflecteren	59
	Voorbeeld- reflectie in psychotherapie	60
	Reflecteren in de praktijk- een model	61
	Inzicht in actueel gewaarzijn	62
	Inzicht in patronen	63
	Inzicht in concepten	63
	Inzicht in de natuur van de geest	65
	De betekenis van Lojong	66
	Kenmerken van Lojong	66
	De Acht Verzen voor het Trainen van de Geest	67
	Vers 3	68
	Verdieping	69
6	Het Pad is het Resultaat — <i>Bewust Word Je</i>	71
	Een radicaal perspectief	72
	De ontwikkelingsparadox	73
	Het Resultaat	74
	Naakt Zien	75
	Nawoord	77
	Staat en Proces	78
	Persoonlijk Proces	79
	Bijlage 1	
	<i>Trainen van je geest in de praktijk</i>	81
	Bijlage 2	
	<i>Oefeningen voor het trainen van aandacht</i>	87
	Bijlage 3	
	<i>Liefdevolle aandacht in intieme relaties</i>	95
	Bijlage 4	
	<i>De acht verzen voor het trainen van je geest</i>	103
	Bijlage 5	
	<i>Model van de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling</i>	109
	Noten	113
	Literatuurlijst	119
	Over de Auteur	125



voorwoord 2022

In 2013 verscheen de eerste druk van *De Kracht van Aandacht - Kleine Gids voor het Trainen van Je Geest*. Inmiddels is dit de achtste druk van dit handzame overzicht van een aantal basiskenmerken en toepassingen van mindfulness en meditatie. Achteraf gezien creëerde ik hiermee de voorwaarden voor het verder ontwikkelen van het model van de *4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling*.

Tijdens het schrijven van die eerste versie had ik nog geen helder zicht op het grotere praktische perspectief dat in mijn benadering aanwezig was. Pas later, mede door het schrijven van de twee vervolgböeken, kreeg ik een dieper inzicht in de inhoud en de praktische toepassingen van Aandacht.

In *Eenvoud van Perfectie* (2020) en *Vorbij Reactiviteit* (2022) onderzocht ik de inhoud en toepassing van *reactiviteit* als leidraad in Bewustzijn Ontwikkeling. Het opmerkelijke van *De Kracht van Aandacht* is dat reactiviteit op de achtergrond al duidelijk aanwezig is. Dit gedrag is namelijk onlosmakelijk verbonden met onze chronische afleiding van onze innerlijke ruimte en rust.

In de afgelopen 10 jaar is er veel geschreven en wetenschappelijk onderzocht op het gebied van mindfulness en meditatie. Recent verscheen er nog een artikel waarin een aantal metastudies bekeken werd. De inmiddels door veel onderzoekers gedeelde visie is dat mindfulness beoefeningen en meditatietechnieken niet per definitie voor iedereen geschikt zijn en tot praktische resultaten leiden.

Het was van meet af aan al magisch denken in het Westen: het idee dat deze disciplines met weinig moeite en studie tot innerlijke rust, ruimte en (graag) ook geluk zouden leiden, blijkt niet te onderbouwen. Uiteraard kennen we (als beoefenaren) wel ervaringen van rust en ruimte, maar voor de meesten van ons zijn dat voorbijgaande ervaringen, die nog niet in een stabiele staat zijn gerealiseerd.

Dat neemt niet weg dat voor velen de beoefening van mindfulness en meditatie een verrijking in hun leven is - je krijgt inzicht in de werking en dynamiek van je eigen geest, leert je te ontspannen in stressvolle situaties, krijgt meer controle over je emoties en het voedt je vermogen tot zingeving.

Verdieping en integratie

In *Vorbij Reactiviteit* heb ik het format van de Instagram cursus waarop ze gebaseerd is aangehouden, ook wat betreft de reflectievragen na iedere aflevering. Bij deze achtste druk heb ik ook in dit boek verdiepende en tot integratie leidende reflectievragen aan ieder hoofdstuk toegevoegd. Deze verhogen de praktische bruikbaarheid van het boek en helpen je je inzichten eigen te maken.

Het Pad van Bewustzijn Ontwikkeling of het Spirituele Pad vraagt niet alleen inspiratie, toewijding en doorzettingsvermogen, maar ook helderheid van geest en inzicht in wat de essentie is en hoe en waar je die kunt vinden.

Vertrouw je eigen intuïtie en gevoel, dat maakt het verschil tussen een pad van bevrijding of pad van beperking. Vergeet niet dat het *jouw* tijd en leven is, wees oprecht met jezelf, vergeef jezelf de vergissingen die je ongetwijfeld zult maken, beoefen en bevrijd jezelf!

Met dank aan Brigitte Hermans voor haar hulp bij deze achtste uitgave.

Heb een goed hart,
Ramo de Boer

Utrecht, september 2022.



Inleiding

Op Weg

Een traditionele metafoor voor het leven is dat we wel op weg zijn maar geen goede kaart hebben om ons op te oriënteren, en eigenlijk ook niet goed weten wat ons doel is. Volwassen geworden ontdekken we dat ons doel in meer of mindere mate bestaat uit wat anderen ons vertelden wat belangrijk is. Dit leidde voor de meesten van ons niet tot een bevredigende situatie, en met vallen en opstaan hebben we getracht zelf meer richting te geven aan een doel wat ons leven zinvol maakt.

Wie Ben Ik?

Het beste antwoord op deze vraag - met in haar verlengde *Wat wil ik?* en *Wat doe ik?* - komt in mijn ervaring voort uit zelfonderzoek. Een gerichte nieuwsgierigheid vanuit de vraag *Wie ben ik?* brengt ons inzicht en richting in wat we in essentie willen bereiken en zijn in ons leven.

Willen we ook daadwerkelijk de ruimte en vaardigheden hebben om onze eigen weg te gaan, dan is bewustwording onvermijdelijk. Maar wat is dat en hoe doe je het?

Noodzakelijke Voorwaarde

Zelfonderzoek is een noodzakelijke- maar niet voldoende- voorwaarde voor bewustwording. Dit laatste is waar dit boek over gaat. Ik wil duidelijk maken waarom bewustwording belangrijk is voor een zinvol leven, wat het is en hoe je het doet. Uiteraard is dit boek geen uitputtend antwoord op al je vragen. Ik wil je helpen je zicht op wat voor jou een zinvol leven is, en welk doel je moeite waard is, te verhelderen. Duidelijkheid hierover is belangrijk, ook omdat we maar beperkte tijd en mogelijkheden hebben in ons leven.

Structuur

Als we helderheid hebben over ons levensdoel dan hebben we structuur nodig om ze te verwezenlijken. Om het doel te verwezenlijken is een structuur nodig die dat ook mogelijk maakt. We zullen zien dat het doel zélf ons leven structureert als we goed opletten. Dat geldt ook voor deze kleine Gids: het doel van dit boek brengt een structuur die de bruikbaarheid zoveel mogelijk ondersteunt. Inzicht in die structuur vooraf helpt om gericht te kunnen lezen en de informatie te kunnen verwerken tot iets waar je wat aan hebt op jouw weg.

Zicht

In het eerste hoofdstuk kijken we naar het Zicht. Het Zicht is het fundament waarmee we ons leven bouwen en waardoor we wat we meemaken beschouwen en verwerken. In die zin bepaalt het Zicht welke doelen en wegen voor ons mogelijk zijn. We kijken hier naar het belang om je eigen visie op te helderen en de uitkijk te vinden naar een voor jou zinvol leven.

Zicht op Ontwikkeling

In dit tweede hoofdstuk staan we kort stil bij wat ontwikkeling is, hoe je het doet en wat je er aan hebt. De focus ligt hier op ontwikkeling van ons bewustzijn, het instrument wat we nodig hebben om überhaupt voldoende invloed op onszelf te krijgen om een doel te kunnen verwezenlijken.

Duidelijk wordt dat we niet kunnen verwachten dat onze ontwikkeling op dit gebied zich na onze volwassenwording vanzelf voortzet. Wijsheid is een verworvenheid en komt niet automatisch met ouderdom.

Op weg naar Verwezenlijking

In hoofdstuk 3 presenteer ik een model van *kwaliteit van bewustzijn*. Het doel is om inzichtelijk te maken welke niveaus van kwaliteit van bewustzijn er zijn, wat ze inhouden en hoe ze functioneren ten opzichte van elkaar. We maken hier een eerste aanzet tot hoe we de kwaliteit van ons bewustzijn kunnen verhogen. In de hoofdstukken erna komen we tot verdieping van deze niveaus en hun bijhorende vaardigheden.

Stilstaan op het Pad

In hoofdstuk 4 staan we stil bij gewaarzijn (*awareness*) en gerichte aandacht (*mindfulness*). Deze basisvaardigheden zijn onontbeerlijk op het pad van bewustzijnsontwikkeling. We onderzoeken het onderscheid tussen momenten van alerte aanwezigheid (*mindful*) en afwezigheid (*mindless*) en de relatie tussen *mindfulness* en meditatie.

Ontwarren van de Knoop

In hoofdstuk 5 veel aandacht voor de fase van reflecteren, die volgt op gewaarzijn. We bekijken de noodzaak en zin van zelfreflectie. Hier presenteer ik een tweede model van niveaus, nu van *reflecteren*. Deze niveaus brengen een steeds grotere mate van verdieping, met als laatste die van het trainen van de geest.

Trainen van je Geest

Hoewel ik hierboven trainen van de geest beschrijf als de laatste fase van verdieping, zijn alle activiteiten die ik in dit boek beschrijf vormen van trainen van de geest.

In de term 'trainen van de geest' (Tib. *lojong*) zit de essentie van dit hele Zicht — als we onze geest niet meester worden dan blijven we slachtoffer van onze onrustige gedachten, impulsen en emoties. Deze verhinderen effectief het herkennen van de natuur van onze geest.

Bewustwording

In het laatste hoofdstuk onderzoeken we de spirituele paradox van ontwikkeling en de inhoud van haar resultaat. We kijken wat er bedoeld wordt met 'de natuur van onze geest' en hoe we die kunnen verwezenlijken.

Aan het einde gekomen van deze kleine gids is het tijd om verder te reflecteren en te verteren wat je gelezen en ervaren hebt. Hopelijk heb je de inspiratie en praktische toepassingen gevonden om wat voor jou bruikbaar is in de praktijk van je dagelijks leven te brengen.

Als je vragen of opmerkingen hebt mail me dan op info@mindconsult.nu



1 Het Zicht

De basis van een werkzaam inzicht

Het leven is vaak net als de gewenning aan technische ontwikkelingen. Als we iets nieuws tegenkomen dan zijn we onder de indruk, onderzoeken we de mogelijkheden en toepassingen. Naarmate het nieuwtje er af is wordt het meer en meer een gebruiksvoorwerp. We nemen het ding voor lief en hebben er nog slechts een functioneel gewaarzijn van. En we gebruiken dan vaak nog maar een fractie van het potentieel.

Voor velen van ons verloopt ons leven soortgelijk. Als kind zijn we verwonderd, energiek en van nature onderzoekend. Naarmate ons leven vordert hebben we veel ervaringen, worden we gesocialiseerd en ontwikkelen we mede op basis van onze genetische basis een persoonlijkheid met bijhorend gedrag.

Om diverse redenen hebben we over onszelf op den duur vaak alleen nog maar een functioneel gewaarzijn. Met *functioneel gewaarzijn* bedoel ik dat we grotere ervaringen en obstakels nog wel opmerken, maar geen zicht hebben op de subtiele invloed van onze gewoonten van denken en doen op ons zelf- en wereldbeeld, en de resultaten daarvan in onze dagelijkse ervaring.

De Basis

Het uitgangspunt hier is dat ons perspectief ten grondslag ligt aan wat we (kunnen) ervaren en wie we zijn: ons zelf- en wereldbeeld. We maken hier onderscheid tussen twee soorten perspectief, namelijk visie en Zicht. Een *visie* is de meer persoonlijke kijk op onszelf in onze wereld. Het is onze kijk op de stand van zaken op dit moment. Soms heeft het een toekomstgericht aspect, als in onze visie op de toekomst. Visie is hier een idee of theorie over onszelf, ons leven en onze toekomst.

Het Zicht echter is een alomvattend perspectief *over de ware aard van alle verschijnselen*, of de werkelijkheid. Waar onze visie afhankelijk is van wat we zelf gezien hebben in relatie tot onze omstandigheden, representeert het Zicht een staat van *zijn* die onafhankelijk is van onze persoonlijke visie. Hoewel ze overeenkomsten vertonen verschillen ze fundamenteel. Het Zicht is een aanname over *de aard van de werkelijkheid*.

Een Zicht wordt ons aangereikt vanuit tradities, die vaak honderden of duizenden jaren oud zijn, waarin het Zicht is gezuiverd, getest en beoefend. We kennen Zichten in de vorm van godsdiensten, religies, filosofieën en levensbeschouwingen. Het zijn reflectieve tradities die bezig zijn met de aard van de werkelijkheid. Zij proberen, ieder op eigen wijze, onze individuele vervormingen van de werkelijkheid te onderscheiden van de zuivere werkelijkheid.

Helaas zijn historie, lengte of aantal aanhangers geen enkele garantie voor de *kwaliteit* van het Zicht. Vaak is juist de langdurige institutionalisering van een Zicht een belangrijke oorzaak dat het vertroebeld of gedegradeerd is, zoals duidelijk te zien is bij de orthodoxe stromingen in de monotheïstische godsdiensten.

Dus voor we een Zicht gaan beoefenen en het als uitgangspunt nemen voor ons pad, moeten we het grondig onderzoeken op haar inhoud, geschiedenis en kwaliteit.

Dat is niet zo simpel, maar wel nodig om te vermijden dat we onnodige omwegen of zelfs contraproductieve wegen bereizen. Ervaringen van anderen, vooral van mensen die we hierin vertrouwen, kunnen ons helpen het kaf van het koren te scheiden.

Het Zicht

Waar onze visie voortkomt uit de persoonlijke wisselwerking tussen oorzaken en omstandigheden in ons leven en veranderlijk is, is het Zicht een stabiele basis van waaruit we de werkelijkheid beschouwen. We gaan op zoek naar een aansprekend Zicht en laten ons inspireren en leiden door de authentieke en betrouwbare reflectieve tradities. Tegelijkertijd onderzoeken we de betekenis en bruikbaarheid ervan voor onszelf.

Onze eigen ervaring en oordeel geven uiteindelijk de doorslag in wat we ervan meenemen, en nooit die van een ander. Uiteindelijk zullen we op onze keus moeten vertrouwen willen we daadwerkelijk progressie boeken op ons pad. Een lastig aspect van dit proces is wel dat ons inzicht vaak vertroebeld wordt door onze persoonlijke visie, waarin patronen van angst en hoop ons minder ontvankelijk maken voor de waarde en inhoud van het Zicht.

We zullen een Zicht noodzakelijkerwijs vaak moeten gebruiken om onze eigen visie aan te toetsen op haar inhoud en bruikbaarheid.

Het is een proces van kauwen, proeven en eigen maken van wat ons past, en laten wat ons niet past. Dat is ook voor de meesten van ons de wijze waarop we ermee in contact komen - we lezen erover of doen er ervaring mee op in een cursus, training of retraite en verdiepen langzaam onze kennis, inzicht en beoefening. Zodoende zuiveren we onze persoonlijke visie tot het Zicht en leggen we een stevig fundament voor onze tocht. Een Zicht waarop we kunnen bouwen en vertrouwen op deze vaak weerbarstige reis in ons innerlijk.

Twee aspecten

Een traditioneel Zicht kent 2 aspecten: naast een beeld van de *niet-reactieve* of *ongeconditioneerde* staat van geest, is het kennis van de uitingvormen van de *reactieve* of *geconditioneerde* staat. Deze kennis stelt ons in staat zowel onze verlichte staat als onze conditioneringen te herkennen, en ons van de laatste te bevrijden. In de traditie van het Tibetaans Boeddhisme wordt de inhoud van het Zicht zo verwoord:

'Het Zicht is niet simpel een verzameling goede ideeën maar een dimensie van zijn die expressie gegeven wordt door de kracht van compassie. Zicht is de verzamelde ervaring van bijna drieduizend jaar van meditatie beoefening waarin een groot aantal beoefenaren dezelfde ontdekking deden.

Zicht omvat het mechanische functioneren van niet-verlichting én de staat van verlichting, in zoverre dat in taal uit te drukken is. Dus Zicht bestaat uit het zien hoe we zijn in termen van onrust, onbevredigdheid, verwarring, frustratie, irritatie en pijn. Maar Zicht bestaat ook uit de natuur van de verlichte staat in zoverre die aangewezen kan worden door verbale, symbolische en directe overdracht.' (Roaring Silence, 2002)

Hier wordt duidelijk dat een Zicht noodzakelijkerwijs twee aspecten moet hebben wil ze ons daadwerkelijk kunnen helpen in onze ontwikkeling:

- 1) *een duidelijke omschrijving hoe ons geconditioneerde gedrag eruitziet en waar het toe leidt,*
- 2) *een helder beeld van het doel: de staat van zijn van de ongeconditioneerde verlichte geest.*

Het Zicht is belangrijk omdat het niet vrijblijvend is: wat we (ook onbewust) geloven heeft de neiging onze handelingen, gedachten en gevoelens te beïnvloeden.

Het belang van ons Zicht

De wisselwerking tussen wat we geloven en wat we doen wordt mooi geïllustreerd door onderstaande zin:

Als je niet leeft zoals je gelooft, zal je gaan geloven zoals je leeft.

Deze uitspraak, die aan de profeet Mohammed wordt toegeschreven, is de verwoording van een belangrijk observeerbaar fenomeen. Laten we eerst kijken naar de twee delen van de stelling, en dan naar het geheel.

Het eerste deel van de uitspraak luidt: *Als je niet leeft zoals je gelooft -*

Leven zoals je gelooft kunnen we uitleggen als overeenkomst tussen geloof en gedrag. We gedragen ons volgens wat we geloven en wat we geloven is te zien aan ons gedrag, ze zijn één en hetzelfde.

Het tweede deel luidt: *zal je gaan geloven zoals je leeft -*

Geloven zoals je leeft kunnen we uitleggen als een geloof dat gebaseerd is op je gedrag, er is geen omvattend of bewust gekozen perspectief op het eigen gedrag. Je leeft opportunistisch en zonder Zicht.

Het eerste deel stelt dat je met je geloof je gedrag kunt *sturen*, en het tweede dat als je dat achterwege laat (om welke goede reden dan ook) je gedrag je geloof zal *voeden*.

Het geheel nog eens samen-

Als je niet leeft zoals je gelooft, zal je gaan geloven zoals je leeft

- is wat wij kennen als de vicieuze cirkel van de zelfvervullende voorspelling.

Immers, als ik iets geloof, zoals mijn zelfbeeld - dat is ook een *geloof* en *geen* objectief feit - dan weten we uit de psychologie dat ik zaken die mijn zelfbeeld bevestigen veel eerder en vaker waarneem dan die er strijdig mee lijken te zijn.

Dat geldt voor zowel positief als negatief! Het goede nieuws is - zeker als het negatieve de overhand heeft - dat je geloof te *veranderen* is, terwijl feiten blijven zoals ze zijn. Anders gezegd, we gaan zien wat we geloven.

Daarom is geloven, of dat nu seculier, religieus of spiritueel is, een *functie van onze geest* waarmee we de werkelijkheid interpreteren en als het ware 'maken.'

Ik leg deze uitspraak van Mohammed zo uit:

Als je je geest niet traint en de baas bent, zodat je gelooft wat jij wilt of wenselijk vindt, dan zal je geloof bestaan uit wat je leeft, uit wat je jezelf ziet doen. En dat kan wel eens tegenvallen, zoals we uit ervaring weten.

Je kunt dan ook beter werken aan het *zelf bewust bepalen* wie je wilt zijn en hoe je wilt leven — waar dienen psychologische, spirituele en religieuze oefeningen anders voor? — dan achter de zogenaamde feiten van je ervaringen aan te lopen. Uiteindelijk zijn we zelf verantwoordelijk voor onze bewustzijnsontwikkeling.

Maar wat is ontwikkeling?

Dat onderzoeken we in hoofdstuk 2: *Zicht op Ontwikkeling*.

Reflectievragen-

Heb je een Zicht? Zo ja, benoem inhoudelijk de twee aspecten.

Wat is geloven voor jou - is het alleen religieus of ook seculier, wetenschappelijk, sociaal en psychologisch?

Hoe heeft dat wat je gelooft invloed op je gedachten, gevoelens en gedrag?

Hoe denk je dat je meningen en opvattingen ontstaan. Heb je daar bewust invloed op en zo ja, hoe doe je dat?