

# Opgroeien en Ontwaken

*Over openen, herkennen en verruimen*

*Voor het eerst in de geschiedenis zijn de ervaring en kennis, wijsheid en reflectie van alle menselijke beschavingen – traditioneel, modern en postmodern – voor ons beschikbaar. Hoe kunnen we hiermee omgaan, hoe organiseren we deze wijsheid en deze inzichten zo dat we er vruchtbaar gebruik van kunnen maken? Hoe geldt dat met name voor spiritualiteit en psychologie? En hoe kunnen juist deze invalshoeken bijdragen aan meer helderheid, wijsheid en welzijn in onze turbulente wereld?*

*Het zijn vragen die bij veel mensen leven. Deze en meer vragen krijgen aandacht in mijn nieuwe boek: Opgroeien en Ontwaken, de integrale benadering – boeddhistische, psychologische en maatschappelijke invalshoeken. Het is een boek dat vele thema's en interesses omvat die ook in het rijke aanbod van Zijnsoriëntatie meeklinken.<sup>1</sup>*

De titel kan wat overmoedig overkomen, waar het gaat over zo'n ruim veld aan invalshoeken. Het boek biedt een presentatie van de integrale benadering, die nauw verbonden is met het werk van filosoof Ken Wilber, en het bouwt daarop voort. Veel mensen, waaronder mogelijk lezers van de Cirkel, zijn met name vertrouwd met zijn vroegere boeken. Ik voel me geïnspireerd door zijn meer recente werk en wil dit graag voor meer mensen toegankelijk maken.

Veel van het recente werk van Ken Wilber is niet in het Nederlands vertaald.<sup>2</sup>

In dit artikel geef ik een paar overwegingen uit het boek weer, waarbij ik me vooral richt op het veld van spiritualiteit, psychologie en meditatie. Om te beginnen vertel ik iets over de integrale benadering, dan ga ik in op de betekenis van opgroeien en ontwaken. Vervolgens presenteer ik een integraal overzicht met betrekking tot bewustzijn. Tot slot maak ik enige opmerkingen in de context van dzogchen, de benadering die zich richt op herkenning van de vrije, non-duale grond van ons wezen.

## **Integraal**

De integrale benadering zoals gepresenteerd door Wilber integreert de hoofdelementen van alle bestaande methoden, disciplines, kennis en beoefeningen. De benadering put uit de inzichten ten aanzien van menselijke ontwikkeling en realisatie – van aloude sjamanen en wijzen tot moderne filosofen en psychologen tot doorbraken in de neurobiologie. Ze biedt lenzen en instrumenten die helpen om tot een zekere structurering en organisatie te komen van alle kennis en wijsheid. De benadering geeft bovendien een verfrissende kijk op onze manier van leven en samenleven. Daarmee reikt ze een raamwerk aan voor het omgaan met de grote levensvragen zoals



benoemd in het begin van dit artikel. Ze biedt perspectief op inclusieve, integrale ontwikkelingsniveaus die zich in de huidige tijd evolutionair aandienen. Dat klinkt nogal abstract... Tegelijk reikt de benadering direct ook heel praktische toepassingen aan die meer helderheid en compleetheid brengen.

De integrale benadering wordt wel genoemd 'A theory of everything', het is een metatheorie, een theorie die vele theorieën omvat en integreert. De kern van de benadering, als motto, spreekt me aan:

'Growing up, Waking up, Cleaning up, Showing up': Opgroeien, Ontwaken, Schoonmaken of zuiveren (werken aan vermindering van reactiviteit, neuroses, versluierungen), en Present zijn, staan voor wie je bent en wat je uit wilt dragen in je leven. Het is een motto dat me ook geïnspireerd heeft tot het schrijven van het boek.

In Deel I van het boek presenteer ik de integrale benadering in algemene zin en bied ik een spirituele en boeddhistische context. Deel II richt zich met name op benaderingen van bewustzijn en ontwikkeling, in integraal perspectief. In Deel III ligt het accent bij beoefening. Ik beschrijf onder andere ruimere toepassingen en oefeningen bij meditatie, psychotherapie, wetenschap, moraal en maatschappij. Elk hoofdstuk biedt beoefeningen voor veerkracht en levenskunst, die ons in staat stellen ons leven zin en betekenis te geven. Het boek *Opgroeien en Ontwaken* is ook een heel persoonlijk boek geworden, met eigen overwegingen en enige kritische kanttekeningen bij de benadering.<sup>3</sup>

Nu de vraag: wat wordt hier bedoeld met opgroeien en ontwaken?

### Opgroeien en Ontwaken

Vaak vereenzelvigen we ons met een beperkt zelf, en dat brengt ongemak, stress en lijden met zich mee. We hebben bij het omgaan met de vraagstukken van deze tijd veel behoefte aan mensen die in psychologische zin ontwikkeld, creatief en bewust zijn. Het kan ruimer, flexibeler, en vrijer, meer open! Dit ruimere perspectief kunnen we bereiken met Opgroeien naar psychische volwassenheid, en met Ontwaken in spirituele realisatie – en die twee kunnen niet los van elkaar worden gezien.

*Opgroeien* gaat over ontwikkeling, over psychologische rijping, karaktervorming en perspectiefontwikkeling op vele gebieden – over worden. In het boek gaat het in deze zin ook over maatschappelijke en evolutionaire processen. Ik richt me in dit artikel vooral op het individuele psychologische aspect. Met name westerse wetenschappen hebben bijgedragen aan inzicht in de dynamieken van opgroeien en de ontwikkeling van wat we psychische structuren kunnen noemen. We kunnen ons ontwikkelen naar een ruimer gezichtspunt, met ruimer perspectief in zowel cognitieve zin als morele zin en in de zin van hoe we ons zelf beleven. Ook kunnen we ons ontwikkelen in relationele zin en in ons gevoel van betrokkenheid bij anderen.

*Ontwaken* verwijst naar bevrijding – bevrijding vanuit de ‘droom’ en zelfinperking waarin we leven. Die vrijheid en openheid zijn er al, altijd al. We zijn haar vergeten – hoe haar weer te herkennen? Er zijn de benaderingen van herkennen in het onmiddellijke non-duale pad – zoals in dzogchen – , en er zijn meer graduele benaderingen. Het gaat bij de non-duale benadering over Zijn, en daarbinnen om een radicaal herkennen van onze oorspronkelijke puurheid, zijn wie je ten diepste bent, en dat leven. Zoals Hans Knibbe stelt: “De werkelijkheid wacht op je om herkend te worden: zie haar, en doe dat nu!” (Knibbe, 2014, p 79). Er kan ook een meer geleidelijke beweging zijn van onze geconditioneerde vereenzelviging met ons dagelijkse zelf – dat geïdentificeerd is met z’n waarnemingen, gedachten en emoties, lichaam – naar verder, ruimer, dieper. Een beweging naar reflecteren op onszelf en de realiteit, en getuige kunnen zijn. Het betreft een verfijning van mindfulness naar reflexief bewustzijn –

een term die gebruikt wordt in de context van ontwaken. Dit reflexieve bewustzijn biedt de verfijning die ons in staat stelt te zien, ontdekken, herinneren en herkennen ‘wat er altijd al is’. Het is een proces van toenemende realisatie, van overstijgen en omvatten in integrale termen. Overstijgen staat hier voor een ruimer niveau van bewustzijn dat een beperkter niveau overstijgt. Omvatten verwijst in deze zin naar een omvatten van alle bewustzijnsniveaus die je tot je beschikking hebt. Dat biedt een ruimer uitzichtspunt, inclusief. Met name oosterse tradities, waaronder boeddhisme, hebben hier veel te bieden; westerse benaderingen zijn hiermee weinig vertrouwd. We vinden deze benaderingen in spirituele tradities zoals yoga, meditatie en mind-training.

Wezenlijk en hoopgevend is dat we onze ware natuur en de potenties en vaardigheden in deze sfeer van verruimende perspectiefontwikkeling en bewustzijn direct kunnen herkennen en kunnen oefenen! Beoefening leidt tot wetenschappelijk aangetoonde neurobiologische veranderingen. De integrale benadering wijst op het grote belang van *Opgroeien en Ontwaken*; boeddhisme en westerse psychologie bieden concrete invullingen en oefeningen. Westerse wetenschap onderschrijft de mogelijkheid tot ingrijpende veranderingen. We hebben het in ons om tot een veel ruimer, opener en liefdevoller samenleving te komen – op een manier die de gangbare conditioneringen van onze cultuur overstijgt. Daarmee kan mijns inziens ook juist verruiming van onze potenties in deze sferen van *Opgroeien en Ontwaken* bijdragen aan meer helderheid, wijsheid en welzijn in onze turbulente wereld.

### De noodzaak van beide, samen

In het boek ga ik in op de manieren waarop Opgroeien en Ontwaken elkaar kunnen versterken en hoe ze *beide, samen* voor grotere realisatie en complete bevrijding nodig zijn. Het volgende voorbeeld onderstreept de noodzaak van een samengaan van Opgroeien en Ontwaken. We kennen de situatie, helaas, dat sommige hooggerealiseerde leraren – sommigen met oosterse, andere met westerse achtergrond – enerzijds diepe realisaties kennen en anderzijds de wereld kunnen schokken met heel onrijp gedrag in de sfeer van relaties, seks en macht. De integrale invalshoek maakt duidelijk dat mensen hooggerealiseerd kunnen zijn en toegang kunnen hebben tot vergaand verfijnde bewustzijnstoestanden en inzichten (Ontwaken), en dat ze tegelijk in de zin van psychologische ontwikkeling onrijpe neurotische en afgeweerde onbewuste aspecten in zich kunnen dragen. In het boek wordt duidelijk gemaakt hoe deze vormen van Ontwaken en realisatie en Opgroeien zich tot elkaar verhouden. Bij Ontwaken is er het aspect van Zo-heid, zoals het is, buiten de tijd. Bij Opgroeien is er ontwikkeling, in de tijd. De integrale visie verheldert hoe ze samen kunnen gaan en wat werkelijke, complete realisering en bevrijding betekent.

### Bewustzijnstoestanden

De negentiende-eeuwse rondtrekkende dzogchenleraar Shabkar zingt "... het lied van inzicht dat alle stadia en paden in één enkel ogenblik doorloopt... Hoe verbazingwekkend dat de essentie van het Bewustzijn, ongeboren en van oorsprong zuiver, vanaf het allereerste begin spontaan aanwezig is! Dit innerlijke gewaarzijn is van nature vrij..." In het boek citeer ik deze vrije zwerver die het onmiddellijke

non-duale 'padloze pad' van dzogchen bezingt<sup>4</sup>. Ook bied ik, puttend uit de integrale benadering, een bondig overzicht van natuurlijke vormen van bewustzijn. Gebleken is dat deze zich bij beoefening van het graduele pad in opeenvolging aandienen. Dit is het pad van geleidelijkheid en het omvat de benaderingen van concentratie-kalmte en van inzichtmeditatie. Inzicht in deze graduele aspecten is relevant bij stabilisering van het non-duale pad. Het overzicht hieronder toont hoe we met beoefening toegang kunnen krijgen tot steeds meer verfijnd bewustzijn. Er is:

1 *Conventioneel (grof) waakbewustzijn* – het perspectief, de optiek van het bewustzijn dat verbonden is met de gebruikelijke staat van onze geest. Het is de minst bewuste staat, met de bij deze staat horende creativiteit en levendigheid. Het is vaak de staat van het dagelijks leven, met ons fysieke lichaam en de materiële wereld.

2 *Subtiel droombewustzijn*: dit ervaren we in een levendige droom of lucide dagdroom en in bepaalde types van meditatie 'met vorm', met een focus. Het is ook het bewustzijn van subtiele energieën en emoties, van fantasie, intuïtie, flow, aha-belevingen.

3 *Causaal vormloze bewustzijnstoestanden*. Die zijn er bij diepe droomloze slaap en ze zijn te verbinden met types van meditatie 'zonder vorm', zonder focus; met ervaringen van grote ruimtelijkheid en leegte. Hier vallen ook gedachten en beelden weg, er is alleen een vormloze uitgestrektheid die elk individueel 'ik' of zelf te boven gaat. Deze bewustzijnstoestand is de meest subtiele van alle manifeste toestanden, de eerste toestand in manifestatie van-

uit de pure leegte, het vormloze potentieel. Gesproken wordt van causaal, oorzakelijk, omdat alle andere toestanden en verschijningen (ruimte en tijd, geluid, kleur, geometrische vormen, patronen) eruit voortkomen.

4 In sommige tradities worden *Getuige*-bewustzijnstoestanden apart als perspectief genoemd. Hierbij gaat het om bewustzijn dat getuige is van alle andere staten: een puur transpersoonlijk bewustzijn, zonder object of subject.

– En er is *non-duaal bewustzijn*, het ontwaakt oorspronkelijk open bewustzijn dat niet een ‘toestand van bewustzijn’ is: het is de altijd aanwezige grond van alle bewustzijnstoestanden. Hier is de Getuige opgelost in alles waar deze getuige van is. Er is een volkomen één-zijn van leegte en vorm. Hier kunnen we spreken van een openen naar spontaan aanwezig tijdloos oorspronkelijk helder Bewustzijn, Gewaarzijn en van herkennen, herinneren... geen wording, maar zijn wie je altijd al ten diepste bent.

### Verruiming

Bij dzogchen en andere non-duale benaderingen is het genoemde verruimde perspectief van het begin af aan ons uitgangspunt, onze houding. Daarbij zullen we onontkoombaar ervaren dat er heel wat werk nodig is om de momenten van het perspectief van rusten in de natuurlijke staat (ook wel ‘rusten in Zijn’) te stabiliseren, en toenemend van hieruit te leven, dit te leven. In het boek *Opgroeien en Ontwaken* zijn meditatie-instructies te lezen voor concentratie-kalmte (*shamata*), inzicht (*vipassana*) en de

Hartskwaliteiten (hartelijkheid, compassie, empathische vreugde en gelijkmoedigheid). Ook geef ik instructies voor *tonglen* en een paar vormen van integrale beoefeningen. Het onmiddellijke non-duale pad wordt met name gepresenteerd in de Liederen met instructies van Shabkar.

Ik voel me geraakt door de beschrijving van Zijns-oriëntatie: “... een spirituele leer en praktijk die onze psyche-leefwereld probleemloos omvat en hiermee kan werken, maar haar perspectief niet beperkt en gebaseerd is op moeiteloos altijd-aanwezige non-dualiteit” (Goedhart, 2017, p 52). Wat ik daarin lees is de benoeming van het uitgangspunt van altijd aanwezige non-dualiteit en tegelijk een omvatten van alle mogelijke perspectieven. Verruiming gaat voor mijn gevoel ook over een vertrouwd raken met vele perspectieven en perspectiefwisselingen, steeds “... gebaseerd op moeiteloos altijd-aanwezige non-dualiteit”.

De woorden van aanbeveling van Hans Knibbe bij mijn boek – waarvoor grote dank - gaan ook over de genoemde perspectieven en over perspectiefwisselingen: “Hoe verhoudt het oosters boeddhisme zich met onze moderne westerse leefwijze? Wat kunnen we uit het boeddhisme overnemen, waar moeten we zelf nieuwe vormen ontwikkelen? (...) De lezer krijgt niet alleen kennis overgedragen, maar ook wijsheid, mildheid en de warmte van het goede hart. Het boek is zowel informatief als evocatief. Door mee te gaan met de perspectiefwisselingen en meditatieve oefeningen zal de lezer aan den lijve ervaren hoe een pad van Ontwaken en Opgroeien werkt”.





**Adeline van Waning werkte als psychiater, onder andere met migranten en vluchtelingen. Haar leven is verrijkt met een master in boeddhistische studies. Ze is sinds lange tijd beoefenaar in boeddhisme, met name dzogchen. Ook is ze sinds 17 jaar student in de Diamond Approach. Ze begeleidt mensen in meditatie en werkt in een hospice. De doorleefde vormen van integratie van psychologie en spiritualiteit zoals gepresenteerd in Zijnsoriëntatie hebben haar altijd sterk aangesproken. Contact: [info@meditationapr.org](mailto:info@meditationapr.org) en [www.meditationapr.org](http://www.meditationapr.org).**

#### Literatuur

- Goedhart, D. *Zijn, bewustzijn en Gewaarzijn*, Cirkel 54, p 52-57. Utrecht, Stichting Zijnsoriëntatie, 2017.
- Knibbe, H. *Zie je bent al vrij*. Nieuwerkerk a/d IJssel, Asoka, 2014.

#### Noten

- 1 Ik dank Hans Knibbe en de redactie van De Cirkel voor hun gastvrijheid die maakt dat ik hier een paar opmerkingen bij mijn nieuwe boek kan maken. Titel van het boek: *Opgroeien en Ontwaken, de integrale benadering - boeddhistische, psychologische en maatschappelijke invalshoeken*. Uitgeverij Rheia, 2017. Het boek heeft 308 pagina's; elk van de 11 hoofdstukken omvat een of meer geleide meditatie's. Zie <https://www.uitgeverijrheia.nl/webshop/opgroeien-en-ontwaken> (website van de uitgever, daar ook een inkijkexemplaar van 25 pagina's, en audio-opnames van de geleide meditatie's), en [www.meditationapr.org](http://www.meditationapr.org).

- 2 Een paar recente boeken van Ken Wilber: in 2014 kwam *The Fourth Turning - imagining the evolution of an integral Buddhism* uit en in 2016 *Integral Meditation - mindfulness as a path to grow up, wake up, and show up in your life*. In 2017 verscheen *The religion of tomorrow - a vision for the future of the great traditions*.
- 3 Een aantal 'Wilber elementen' die uitgebreid aan bod komen in het boek zijn onder andere: de pre-post verwarring, de relatie van structuurniveaus en bewustzijnsniveaus, de Wilber-Combs matrix, een spirituele ontwikkelingslijn, 'De Drie Gezichten van God', 'Boven je pet', donkere nachten; perspectieven in cultuur en wereldbeeld, in sociale en organische zin; Eerste, Tweede en Derde Laag en de urgentie tot een paradigmasprong naar integraal en inclusief leven. Het boek gaat ook over 'de schaduw', Integrale Leven Praktijk, de sacrale Lopende Band, kosmisch adres, kosmische geheugengewoontes en integrale postmetafysica.
- 4 Zie *Opgroeien en Ontwaken...* p. 112, met toestemming geciteerd uit *De Vlucht van de Garoeda, Shabkar*, ingeleid en vertaald door Robert Hartzema, Uitgeverij Karnak, 2010.