

DE SPIEGEL VAN HELDER BEWUSTZIJN

Het PAVA®-bewustzijnsmodel
als kompas voor leven in geluk,
vreugde en welvaart

JOOST VANHOVE

EEN BAANBREKENDE TOTAALAANPAK
VOOR COACHING EN INNERLIJK LEIDERSCHAP

Colofon

© 2016 Joost Vanhove

Eerste druk september 2016

Uitgeverij Paris Books, Bodegraven

www.parisbooks.eu

ISBN: 978-94-92179-42-5

NUR-code: 100

Omslagfoto: iStock

Vormgeving: Maarten Radstake, Utrecht

Druk: Drukwerkconsultancy, Bunnik

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Paris Books, Prins Hendrikstraat 28, 2411 CT Bodegraven.

No part of this book may be reproduced in any form by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from Paris Books, Prins Hendrikstraat 28, 2411 CT Bodegraven.

Inhoudsopgave

Voorwoord	12
Hoofdstuk 1. Alweer een ontwikkelingsmodel?	17
1.1. Waarom het <i>PAVA</i> -bewustzijnsmodel?	17
1.2. Populaire verwarringen	18
1.3. De ontbrekende schakel	19
1.4. Paradoxen overstijgen	21
1.5. De 4 fundamentele basishoudingen	22
1.6. Je graad van ontwikkeling positief beïnvloeden	25
1.7. Lage en hoge ontwikkelingsgraad	25
1.8. Veelvoorkomende verwarringen corrigeren	27
1.9. Diep ingesleten gewoonten	30
1.10. De ontwikkelingsvolgorde van de 4 <i>PAVA</i> -parameters	30
 Hoofdstuk 2. Vier cruciale kwaliteiten die je niveau van bewustzijn bepalen	33
2.1. Een training in boekvorm?	33
2.2. Weten is niet altijd beleven	33
2.3. De oefeningen	34
2.4. Anderen begeleiden met oefeningen	34
2.5. Vertrouwen op de informatie van je onderbewuste	35
2.6. Alles wat je moet weten, zit in jezelf	36
2.7. Ademen, jouw inspiratie	36
2.8. Ben je verslaafd aan moeite doen om iets te bereiken?	37
2.9. Bewustzijn	38
2.10. Keuze van de kleuren van de 4 parameters	38
2.11. Benamingen, terminologie en illustraties	39
2.12. Momenten van hoog bewustzijn	40
2.13. Eenheidservaringen	43
2.14. De betekenissen van de 4 bewustzijnsparameters	47
 Hoofdstuk 3. De eerste as: de as van zintuiglijke waarneming of Perceptie-as	53
3.1. Zuivere waarneming	53
3.2. Betekenis geven aan de wereld	55
3.3. Waarnemen en interpreteren	57
3.4. We kunnen verschillende betekenissen geven aan hetzelfde	61
3.5. Het verhaal van Erich Scheurmann over de Papalagi	62

3.6.	Wat je ziet en denkt te zien	65
3.7.	Beschrijvende taal versus evaluerende taal	65
3.8.	Subjectieve evaluatie en waarneming	68
	<i>Oefening 1: Het verschil tussen beschrijvende en evaluerende taal</i>	68
	<i>Oefening 2: Louter beschrijvende taal gebruiken</i>	68
	<i>Oefening 3: Beschrijvende en evaluerende taal in een specifieke situatie</i>	69
3.9.	Het verhaal van de zenmeester en de leerling	70
3.10.	Het ABC van onderscheidingsvermogen, oordeel en veroordeling	71
	<i>Oefening 4: Bewust worden en loslaten van oordelen</i>	75
3.11.	Een situatie beleven vanuit verschillende standpunten	78
	<i>Oefening 5: De 3 consequente waarnemingsposities</i>	79
3.12.	Het effect van consequent waarnemen vanuit 3 posities	81
Hoofdstuk 4. De tweede as: de as van emotionele houding, de Acceptatie-as		83
4.1.	Volledige acceptatie	83
4.2.	Een zeer populaire verslaving	89
4.3.	Herkennen en toelaten van weerstand	90
	<i>Oefening 6: Inleidende oefening om weerstand te herkennen en toe te laten</i>	91
4.4.	Volledige acceptatie van een situatie	93
4.5.	De kenmerken van acceptatie versus verzet	95
4.6.	Toelaten van verzet	96
	<i>Oefening 7: Verzet tegen iets van jezelf herkennen en toelaten</i>	96
	<i>Oefening 8: Verzet tegen iemand anders en tegen een situatie herkennen en toelaten</i>	98
4.7.	Je bewust worden van je emoties	99
4.8.	Fysieke gewaarwordingen toelaten	100
4.9.	Je lichaam bevrijden van oude, weggestopte emoties	100
4.10.	De positieve intentie achter een emotie	101
4.11.	Emoties uitdrukken is niet per se emoties toelaten	103
4.12.	Verslag van een volledige sessie voor totale acceptatie van een situatie	104
4.13.	Een vastzittende emotie vloeibaar maken	110
	<i>Oefening 9: Een situatie volledig accepteren</i>	112
4.14.	De meest verdrongen emoties	115
4.15.	Blijf jezelf appreciëren	116
4.16.	De acceptatie-meter	117
	<i>Oefening 10: Spelen met de acceptatie-meter</i>	118

Hoofdstuk 5. De derde as: de as van mentale richting of Visie-as	121
5.1. Je beweegt je altijd in een bepaalde richting	121
5.2. De wet van aantrekking	123
5.3. De gedachte als bron van elke creatie	125
5.4. To goal or not to goal	125
5.5. Doelgericht blijven	126
<i>Oefening 11: Een doel formuleren</i>	127
<i>Oefening 12: Alle bezwaren over je doelen toelaten</i>	128
5.6. De zin en onzin van missie	130
5.7. Visualiseren: een beeld maken van je gerealiseerde wens	131
<i>Oefening 13: Bewustwording van de innerlijke beelden die je maakt</i>	132
5.8. Een boeiend experiment	133
<i>Oefening 14: Een parkeerplaats creëren in een drukke buurt</i>	133
5.9. Bewust creëren van succesbeelden	134
<i>Oefening 15: Maak een succesbeeld van je gerealiseerde doel</i>	134
5.10. Wat is de essentie van wat je wil bereiken?	135
<i>Oefening 16: Wensen verbinden met je waarden</i>	135
5.11. Van waarden naar concrete doelstellingen en omgekeerd	138
5.12. In je toekomstige zelf stappen	139
5.13. De beste energiebron	140
<i>Oefening 17: In gedachten in je gerealiseerde doel stappen</i>	140
5.14. Praten tegen jezelf	141
5.15. Kiezen voor een ondersteunende innerlijke dialoog	142
<i>Oefening 18: Bewustwording van je innerlijke monoloog</i>	142
<i>Oefening 19: Een doelstelling formuleren met ondersteunende beelden en monoloog</i>	144
5.16. Een halsstarrige gewoonte: aandacht voor het probleem	145
5.17. De grootste hobbyclub ter wereld: De Internationale Bond van Piekeraars	146
5.18. Herken je piekercirkels	146
<i>Oefening 20: Een piekercirkel uitschrijven, verwelkomen en vervangen door een positieve doelstelling</i>	150
5.19. Wat betekent het om je doelen los te laten?	151
<i>Oefening 21: Alles combineren: 9-stapsoefening voor het creëren en loslaten van een doel</i>	153
5.20. Waarderen wat er al is en wat je al hebt	157
<i>Oefening 22: Oog hebben voor de positieve elementen die er wél zijn</i>	157

Hoofdstuk 6. De vierde as: de as van fysieke activiteit of Actie-as	161
6.1. Wat is de eerstvolgende stap in de richting van je doel?	161
<i>Oefening 23: Blind experiment</i>	163
6.2. Leren nietsdoen: doelbewust pauzemomenten inlassen voor zelfreflectie	164
<i>Oefening 24: Bewust en zonder inspanning nietsdoen</i>	166
6.3. De boekhouder die begon te mediteren	167
6.4. Daadkracht en timing: de juiste actie, soms tegen alle regels in	168
 Hoofdstuk 7. Je bewustzijnsniveau meten	173
7.1. Vooruitgang in je ontwikkeling	173
<i>Oefening 25: Je ontwikkelingsniveau bepalen in drie verschillende situaties</i>	173
7.2. De volgorde van ontwikkeling en de opwaartse spiraal	180
7.3. De neerwaartse spiraal	181
7.4. Van negatieve, neerwaartse spiraal naar positieve, opwaartse spiraal	181
7.5. De 4 reeksen sleutelvragen: de turboversie	182
<i>Oefening 26: Turboversie om je ontwikkelingsniveau te meten</i>	183
 Hoofdstuk 8. Valse vergelijkingen en valse tegenstellingen	185
8.1. Het door elkaar halen van de 4 kwaliteiten van bewustzijn	185
8.2. Welke valse vergelijkingen en valse tegenstellingen spelen bij jou een rol?	185
8.3. Valse vergelijkingen	186
8.4. Formuleringen van valse vergelijkingen	187
8.5. Overzicht van de 14 meest voorkomende valse vergelijkingen	188
8.6. Valse tegenstellingen	203
8.7. Formulering van valse tegenstellingen	204
8.8. De verwarringen hebben niet altijd een logische samenhang	204
8.9. Overzicht van de 13 meest voorkomende valse tegenstellingen	206
8.10. Een voorbeeldgesprek waarin de valse vergelijkingen en valse tegenstellingen geduid worden	220
 Hoofdstuk 9. Het hogere octaaf van de vier bewustzijnsparameters	223
9.1. De vier wegen naar zelfrealisatie	223
9.2. Spontane eenheidservaringen	223
<i>Oefening 27: De herinnering aan eenheidservaringen laten opkomen</i>	224
9.3. Je hart: een van je beste raadgevers	225
<i>Oefening 28: Je verbinden met je hart-kwaliteit</i>	227

9.4.	Het hogere niveau van ontwikkeling voor elk van de 4 kwaliteiten	228
1.	Het hogere octaaf van Perceptie	228
1.	Je inleven in tegengestelde standpunten	228
	<i>Oefening 29: Tegengestelde standpunten verdedigen</i>	229
2.	De 5 waarnemingsposities	229
	<i>Oefening 30: De 5 consequente waarnemingsposities</i>	230
	<i>Oefening 31: De E.T. oefening - de wereld bekijken met een frisse, nieuwe blik</i>	234
3.	Buitenzintuiglijke waarneming	236
2.	Het hogere octaaf van Acceptatie	237
1.	Wat betekent 'Alles is goed zoals het is'?	237
2.	Het verhaal achter de emotie	238
3.	Je vereenzelvigen met gehechtheden en aversies	239
4.	Wat betekent een emotie loslaten?	240
	<i>Oefening 32: Uitgebreide basisoefening om een hoger niveau van acceptatie te bereiken</i>	242
5.	De stappen om naar een hoger niveau van acceptatie te komen	247
3.	Het hogere octaaf van Visie	248
1.	Gehecht zijn aan je doelen	248
	<i>Oefening 33: Identificatie met wensen, doelen en verlangens loslaten</i>	248
2.	De trap naar de hemel	249
	<i>Oefening 34: De trap naar de hemel</i>	250
3.	We willen allemaal hetzelfde!	253
4.	Het hogere octaaf van Actie	254
1.	De juiste actie op het juiste moment	254
	<i>Oefening 35: Vanuit een toestand van rust de vereenzelviging met het universele al-bewustzijn laten groeien</i>	255
2.	Soms sta je voor een kruispunt van verschillende wegen	256
	<i>Oefening 36: Het kruispunt van mogelijkheden</i>	257
	Hoofdstuk 10. Positieve referentie-ervaringen oproepen	261
10.1.	Bronervaringen	261
	<i>Oefening 37: Een bronervaring/positieve referentie-ervaring oproepen</i>	261
	Hoofdstuk 11. Neutraliseren van valse vergelijkingen en valse tegenstellingen	269
11.1.	De 4 kwaliteiten uit elkaar houden	269
11.2.	De 6 ondersteunende combinaties	269
11.3.	Over oefenen met plaatsankers	269

11.4.	De 4 assen per paar consequent met elkaar verbinden	270
1.	Volledige acceptatie en heldere visie met elkaar verbinden	271
1.	Een situatie accepteren en weten wat je wilt	271
2.	Vorbereiding voor oefening 38	271
	<i>Oefening 38: De kwaliteit van acceptatie verankeren op drie niveaus</i>	272
3.	Wat kan je wel en niet veranderen?	275
	<i>Oefening 39: De kwaliteit van visie verankeren op drie niveaus</i>	276
	<i>Oefening 40: De kwaliteiten van acceptatie én visie met elkaar verbinden</i>	277
4.	Het verhaal van de diëtiste	280
2.	Zuivere waarneming en efficiënte actie met elkaar verbinden	282
	<i>Oefening 41: De kwaliteit van helder waarnemen verankeren op 3 niveaus</i>	282
	<i>Oefening 42: De kwaliteit van efficiënte actie verankeren op 3 niveaus</i>	283
	<i>Oefening 43: De kwaliteit van helder waarnemen en efficiënte actie met elkaar verbinden</i>	284
3.	Overzicht van de 6 combinaties van positieve kwaliteiten	285
4.	Overzicht van de stappen bij het met elkaar verbinden van 2 kwaliteiten	289
11.5.	De combinatie van 2 kwaliteiten verbinden met een concrete situatie	290
1.	Speel voor jezelf 'de welwillende detective'	290
2.	Acceptatie en visie met elkaar verbinden in een concrete situatie	292
	<i>Oefening 44: Acceptatie en visie tegelijkertijd versterken in een concrete situatie</i>	292
3.	De 6 combinaties van kwaliteiten, toegepast in een specifieke situatie	294
	Hoofdstuk 12. Het PAVA-bewustzijnsmodel en je belangrijkste levensgebieden	297
12.1.	Wat zijn de belangrijke domeinen in je leven?	297
	<i>Oefening 45: Maak een overzicht van je belangrijke levensgebieden in de huidige fase van je leven</i>	298
	<i>Oefening 46: Plaats jezelf te midden van je levensgebieden</i>	299
	<i>Oefening 47: Bepaal de ontwikkelingsgraad van een levensgebied en laat deze groeien</i>	300
	Hoofdstuk 13. De laatste obstakels: de 4 mega-verwarringen	309
13.1.	Je diepste verwarringen rond zelfrealisatie	309
13.2.	Overzicht van de 4 mega-verwarringen	310
1.	Mega-verwarring 1: zelfrealisatie = Per-	310
2.	Mega-verwarring 2: zelfrealisatie = Vis-	311
3.	Mega-verwarring 3: zelfrealisatie = Act-	313
4.	Mega-verwarring 4: Eigenheid is het tegenovergestelde van verbondenheid	315

13.3.	De motor die zichzelf kapottrekt	317
13.4.	Eenheidsbewustzijn verbinden met helder onderscheidingsvermogen, met visie én met efficiënt handelen	317
	1. Oplossen van verwarring 1	317
	<i>Oefening 48: Eenheidsbewustzijn verbinden met helder onderscheidingsvermogen</i>	317
	<i>Oefening 49: Iemand vergeven én helder onderscheidingsvermogen houden</i>	321
	2. Oplossen van verwarring 2	322
	<i>Oefening 50: Eenheidsbewustzijn verbinden met visie</i>	322
	3. Oplossen van verwarring 3	322
	<i>Oefening 51: Eenheidsbewustzijn verbinden met efficiënt handelen</i>	322
13.5.	Eigenheid en verbondenheid met elkaar verbinden	323
	1. Oplossen van verwarring 4	324
	<i>Oefening 52: De kwaliteiten eigenheid en verbondenheid met elkaar verbinden</i>	324
13.6.	Overzicht van kwaliteiten van eenheid	326
Hoofdstuk 14. Je ontwikkelingsniveau op de 4 assen naar een nog hoger niveau tillen		329
14.1.	Het hoge bewustzijnsniveau van je referentie-ervaring overbrengen naar een andere situatie	329
	1. De beleving van acceptatie overbrengen naar een andere situatie	329
	<i>Oefening 53: Een hoog niveau van acceptatie overbrengen naar een andere situatie</i>	329
	2. Iemand anders begeleiden met deze oefening	334
	3. De 4 kwaliteiten overbrengen naar een andere context	335
	Stappenoverzicht van het proces om een hoog bewustzijnsniveau van je referentie-ervaring, voor elk van de 4 parameters, over te brengen naar een andere context	335
	1. De Perceptieroute bewandelen	337
	2. De Acceptatieroute bewandelen	338
	3. De Visieroute bewandelen	339
	4. De Actieroute bewandelen	340
	5. Overzicht van de stappen die je voor elk van de vier routes neemt	341
14.2.	Je superefficiënte privésecretaris of je raad van wijzen	341
14.3.	Alles overlaten aan je privésecretaris	343
	<i>Oefening 54: Opdragen van emoties, wensen en acties aan je kosmische secretaris of je raad van wijzen.</i>	343

14.4.	Niemand is volmaakt	347
14.5.	Met de 4 bewustzijnskwaliteiten naar een hoger niveau	350
	<i>Oefening 55: Combinatie-oefening: je bewustzijn op het vlak van de 4 parameters laten groeien voor één situatie of thema</i>	350
14.6.	To be or not to be	356
14.7.	De expresweg naar een hoger bewustzijn, met behulp van de 5 kernvragen	359
	<i>Oefening 56: Het bewustzijn laten groeien, op het niveau van de 4 kwaliteiten, met behulp van de 5 kernvragen</i>	360
	Eigen notities	365
	En nu verder	373
	Je niveau van bewustzijn steeds genuanceerder in kaart brengen	373
	De paradox van bewustzijnsgroei	374
	De cyclus van denken, voelen en handelen	374
	Bewustzijnsontwikkeling is een proces	374
	www.PAVAbewustzijnsmodel.com	375
	Over de auteur	377
	Dankwoord	379

Aan jou
draag ik dit boek op,
vanuit mijn visie dat het jou zal helpen om
meer levensvreugde, vrede en vervulling te ervaren.

Voorwoord

Voor mij is de voltooiing van deze publicatie over het *PAVA*-bewustzijns-model het voorlopige einde van een lange en boeiende ontdekkingsreis. De afgelopen jaren heb ik al het mogelijke gedaan om de essentie van vierendertig jaar ervaring in zelfontplooiing en bewustwording samen te brengen in één duidelijk en eenvoudig model, dat voor iedereen toegankelijk is. In dit model heb ik ook getracht om de levenswijsheid van de leraren en voorbeeldfiguren die mij het meest geïnspireerd hebben, een plaats te geven. In het laatste deel van die tocht heb ik alle informatie zo overzichtelijk mogelijk verwerkt in dit boek. De eerste fase van mijn missie om een bruikbare en overzichtelijke methode voor persoonlijke ontwikkeling de wereld in te brengen, is volbracht. Hoewel het een eenvoudig model is, waar de werkelijk geïnteresseerde leek beslist goed mee uit de voeten zal kunnen, is dit vooral een boek voor trainers, coaches, therapeuten en andere professionals die met mensen werken. Het is een compleet ‘recept’ van de methode, met alle ins en outs, de werkwijze, de filosofie erachter en de bijbehorende oefeningen.

De kiem voor mijn ontdekkingstocht begon toen ik op 21-jarige leeftijd mijn eindschiptie maakte in het kader van mijn studie in de *Letteren en Wijsbegeerte*, zoals dat toen heette. Dit werkstuk ging over hoe mensen vertellen over hun dromen. Voor dat onderzoek overnachtten enkele vrijwillige proefpersonen in het slaaplaboratorium van de Universiteit van Antwerpen. Tijdens het slapen waren ze verbonden met monitoren, die het ritme van hun ademhaling, hun oogbewegingen en hun hersenactiviteit registreerden. Op deze monitoren kon je duidelijk aflezen wanneer ze in een droomfase zaten. Ik had op voorhand met hen afgesproken dat ik ze wakker zou maken, zodra ze enkele minuten aan het dromen waren. Daarna vertelden ze zo goed ze konden wat ze gedroomd hadden. Dat onderzoek was voor mij de start van een boeiende zoektocht naar de werking van het menselijk bewustzijn. De jaren daarop specialiseerde ik me in *neurolinguïstiek* en *psycholinguïstiek*. In deze disciplines wordt het verband bestudeerd tussen hoe je denkt, hoe je spreekt en hoe je je voelt. Terwijl ik me verdiepte in deze vakgebieden, volgde ik opleidingen waarin ik antwoorden kreeg en vaardigheden leerde die ik toen niet kon vinden binnen de academische wereld. Ik hield me bezig met onder andere *ademhalingscoaching*, *neurolinguïstisch programmeren (NLP)*, *mindfulness*, *intuïtieve ontwikkeling*, *sjamanisme*, *verbindende communicatie* en

verschillende vormen van *yoga* en *energiewerk*. Ik raakte steeds meer gefascineerd door de werking van de menselijke geest. Tegen het einde van de acht intensieve jaren opleiding die ik gevolgd had, was ik werkzaam als coach, psychotherapeut en trainer in zelfontplooiing.

Sindsdien heb ik heel wat bijgeleerd over hoe mensen denken, voelen en handelen en wat hen motiveert. Mijn werk bestaat op dit moment uit het individueel begeleiden van cliënten in coaching en psychotherapie, en het geven van opleidingen in zelfontplooiing in Centrum GEA, het vormingscentrum dat ik vijftientig jaar geleden samen met mijn vrouw, Els Van Hoogenbemt, opgericht heb. Ik verzorg ook trainingen voor scholen, organisaties en bedrijven.

Ik ben altijd gefascineerd geweest door het resultaat van het combineren van de meest effectieve invalshoeken uit heel uiteenlopende disciplines. Vanuit die gedrevenheid heb ik in de loop der jaren verschillende trajecten voor zelfontplooiing ontwikkeld. Eén ervan is het traject van *Zelf-Integratie*. Met deze techniek verwerk je elke vorm van verlies, in de breedste zin van het woord, op een heel efficiënte manier. Bovendien is *Zelf-Integratie* een zeer effectieve methode om voorgoed af te rekenen met elke vorm van schuld, schaamte en spijt. Ik heb deze methode uitgewerkt in mijn eerste boek, *Het Gouden Geschenk, Het proces van Zelf-Integratie als weg naar jouw diepste bron*, dat in 2007 werd uitgegeven bij Ankh-Hermes.

Het Gouden Geschenk, dat nog altijd verkrijgbaar is, is voor velen een inspiratiebron en praktisch hulpmiddel gebleken om in het reine te komen met zichzelf en met hun verleden; zowel voor hulpverleners die de methode ook toepassen in hun begeleidingswerk als voor leken. Na de publicatie van dat boek kwamen mensen uit alle lagen van de bevolking naar mij toe voor advies en begeleiding. Ik kreeg cliënten en cursisten met zeer verschillende religies en levensbeschouwingen: agnostici, anarchisten, atheïsten, boeddhisten, christenen, existentialisten, kabbalisten, moslims, mystici, soefi, taoïsten, vrijzinnigen, enzovoort.

Bij het werken met deze mensen, met hun zeer uiteenlopende achtergronden en visies, begon ik gemeenschappelijke patronen te onderkennen in hun *basisattitude* tegenover het leven. Het kwam erop neer dat hun ideeën, verwachtingen en overtuigingen hen dichter bij de ervaring van levensvulling en geluk brachten, of hen er juist verder van weg lieten drijven. En dit bleek voor iedereen op te gaan, onafhankelijk van leeftijd, sekse, sociale achtergrond, intelligentie of levensbeschouwing.

In diezelfde periode droeg ook mijn ervaring met verschillende vormen van

transpersoonlijke psychologie ertoe bij dat ik nog duidelijker zicht kreeg op de factoren die bepalend zijn voor iemands geluk en algemeen gevoel van welbevinden. Dit omvatte onder meer de studie van en het lesgeven in *Een cursus in wonderen* (een methode voor innerlijke ontwikkeling), mijn ervaring met transpersoonlijke coaching en therapie, en wat ik geleerd had bij een aantal leraren in *advaita vedanta*, de oosterse leer van nondualiteit of eenheidsbewustzijn.

Naarmate ik steeds meer mensen begeleidde, rond heel verschillende thema's, werd het mij in toenemende mate duidelijk wat de bepalende factoren zijn in de *basisattitude* die maken dat iemand zich geslaagd voelt in het leven en een gevoel van *geluk* en *verbondenheid* ervaart, of terechtkomt in een beleving van *tekort*, *angst* en *afscheiding*. Er tekende zich een overkoepelend beeld af van de factoren die bepalen of iemand veel of weinig levenswijsheid bezit, dat ik nog nergens tegengekomen was.

Een revolutionair idee kwam in mij op. Wat als ik die factoren in een model kon vatten? Dat zou betekenen dat ik een methode kon ontwikkelen om helder te maken hoe mensen een hoger niveau van bewustzijn kunnen bereiken. Het idee voor een bewustzijnsmeter was geboren. Ik begon te experimenteren met modellen die ik eindeloos heb bijgeschaafd en uitgetest, tot ik bij het *PAVA*-bewustzijnsmodel uitkwam.

De officiële benaming *PAVA*-bewustzijnsmodel wissel ik in de tekst af met de term *PAVA*-bewustzijnsmeter en met de kortere varianten *PAVA*-model en *PAVA*-meter. Het *PAVA*-bewustzijnsmodel maakt het mogelijk om je niveau van bewustzijn in alle mogelijke situaties en contexten in kaart te brengen en een stevige boost te geven: in relaties, in communicatie, voor het leiden en coachen van groepen en teams, in managementfuncties, in onderwijs- en trainingscontexten, bij elke vorm van individuele coaching en therapie en ten slotte in elke vorm van productieve zelfreflectie en bewustwording. De universele toepasbaarheid van dit model is tegelijkertijd de kracht ervan.

Een drietal jaar geleden begon ik de *PAVA*-meter systematisch te gebruiken als een van de overkoepelde kaders voor mijn trainingen en individuele sessies. De ervaring leerde dat het een heel nuttig instrument is, dat duidelijkheid brengt en richting geeft in allerlei ingewikkelde en problematische situaties. De *PAVA*-meter helpt om in korte tijd de verschillende stukjes van de puzzel van communicatieve, sociale, praktische, emotionele en spirituele intelligentie op hun plaats te doen vallen.

De laatste tijd merk ik dat, hoe sneller ik de **PAVA**-bewustzijnsmeter aanbied tijdens een individuele begeleiding, een training of opleiding, hoe gemakkelijker de bewustzijnsrevolutie verloopt bij de coachee, cliënt of cursist. Ook in scholen, bedrijven en organisaties zorgt dit eenvoudige model voor sterke aha-ervaringen. Cliënten en deelnemers ervaren de **PAVA**-meter en de eraan gekoppelde oefeningen als een duidelijke en inspirerende leidraad in hun bewustzijnsrevolutie. Omdat ik niet iedereen met deze krachtige methode persoonlijk kan bereiken, was al snel het idee geboren om er een boek over te schrijven. Eigenlijk is dit een training in boekvorm, die iedereen gewoon thuis in zijn eigen tijd kan volgen en/of in professionele contexten kan toepassen.

Dit boek is uniek in de zin dat het een aantal zeer effectieve meetinstrumenten bevat om je ontwikkelingsniveau in kaart te brengen. Ik stel ook verschillende oefeningen en trajecten voor om je bewustzijn naar een hoger niveau te tillen. Ik heb er lang aan gewerkt om van dit boek een geheel te maken, waarin alle aspecten van het **PAVA**-model stap voor stap geïntroduceerd worden en je bewustzijn op een organische manier zullen doen groeien.

Het model zelf is simpel genoeg. Zoals alle werkelijk krachtige theorieën kan een kind het begrijpen en is de logica ervan onontkoombaar. Om het daadwerkelijk te leren toepassen in de praktijk is tijd, toewijding en doorzettingsvermogen nodig. Eén ding kan ik je echter garanderen: daar staat een grote beloning tegenover. Als je bereid bent om de oefeningen die ik suggereer ook daadwerkelijk te doen, zal je de positieve effecten ervan ervaren. Terwijl je de experimenten in het boek uitvoert, zal je misschien op weerstanden stuiten of donkere hoekjes in jezelf ontdekken die je niet zo leuk vindt. Geef je eraan over. Door te spelen met de **PAVA**-meter, zal je doorzettingsvermogen vruchten afwerpen, meer dan je je nu nog kunt voorstellen. Het zal blijvende, positieve veranderingsprocessen op gang brengen, met meer vreugde, efficiëntie en levensvervulling als bonus.

Een van mijn collega-trainers gaf mij de volgende waardevolle feedback op het **PAVA**-concept: *Deze benadering is, voor mij, in zijn compacte, toegankelijke en uiterst bruikbare vorm, de essentie van mindfulness, NLP, cognitieve psychologie, energiewerk, emotionele intelligentie, verbindende communicatie, sjamanisme en transpersoonlijke psychologie samen.*

Ik laat het aan jou over om zelf te oordelen over de effectiviteit van de *PAVA*-bewustzijnsmeter, om het model te verkennen en vooral om er in de komende hoofdstukken mee te experimenteren. Ik wens je er veel plezier mee!

Joost Vanhove, Munkzwalm, 29 juli 2016

Hoofdstuk 1. Alweer een ontwikkelingsmodel?

1.1. Waarom het PAVA-bewustzijnsmodel?

Vanaf de start van mijn loopbaan als trainer, coach en psychotherapeut ben ik gedreven geweest om bruggen te slaan tussen heel verschillende methodes en invalshoeken: tussen de rationele en de intuïtieve aanpak, tussen het cognitieve en het gevoelsmatige, tussen het werk met uiterlijke en innerlijke zintuiglijke ervaringen, tussen de benadering via het bewuste denken en die via het onderbewuste, tussen lichaamswerk en overtuigingen. Ik zocht verbinding tussen de kracht van het woord en de kracht van telepathische communicatie, tussen het gebruik van eenduidige tekens en het oproepen van minder gedefinieerde symbolen, tussen het werken met klank en muziek enerzijds en het werken met stilte en meditatie anderzijds. Ik combineerde de voordelen van de verschillende benaderingen en zag dat ik hiermee resultaat boekte.

Vanuit die gedrevenheid begon ik systemen en methodes voor zelfreflectie, coaching en psychotherapie te ontwikkelen. Zo heb ik in de loop der jaren de techniek van *Zelf-Integratie* ontwikkeld, een breed inzetbare methode voor bewustwording en zelfontplooiing. Daarin heb ik elementen uit uiteenlopende benaderingen tot een organisch geheel samengevoegd, zoals het werken met zelfgecreëerde symbolen, positieve kracht halen uit voorbijgaande situaties en periodes, in gesprek gaan met jezelf en het geven van ondersteunende boodschappen aan je onderbewuste. De inspiratie voor die boodschappen putte ik uit het boeddhisme, de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens, het sjamanisme, de cognitieve psychologie, het taoïsme, de gedragstherapie, de leer van oude Griekse filosofen, emotionele intelligentie en Indiase spirituele inzichten.

Toen mijn boek *Zelf-Integratie, Het Gouden Geschenk*, acht jaar geleden uitkwam, was ik al ruim tien jaar bezig geweest om de factoren in iemands manier van denken, voelen, spreken en handelen in kaart te brengen die het meest bepalend zijn voor het creëren van efficiëntie, voldoening, levensvreugde en algemeen welbevinden.

Tijdens de zesentwintig jaar die daaraan voorafgegaan waren, had ik als therapeut en coach al vele honderden individuele cliënten begeleid. Daarnaast had ik al minstens evenveel cursisten gehad in mijn trainingen communicatie, mindfulness, energiewerk, relaxatie, intuïtieve ontwikkeling, NLP en de door mij ontwikkelde holistische opleiding tot coach en therapeut.

Sinds de publicatie van het boek over *Zelf-Integratie* kreeg mijn zoektocht naar de bepalende factoren voor levenswijsheid een stevige boost. Uit de reacties bleek dat mijn werk mensen uit zeer uiteenlopende lagen van de bevolking aansprak. In toenemende mate werd me duidelijk dat er een lijn zit in het soort kwaliteiten en capaciteiten die mijn cliënten en cursisten dichter bij levenswijsheid brachten. Ik zag ook dat het ontbreken van diezelfde kwaliteiten zorgde voor inefficiëntie en voor een gebrek aan levensvervulling en zingeving. Het werd mij steeds duidelijker welke factoren het meest bepalend zijn. Diezelfde bepalende factoren voor de manier waarop men in het leven kan staan, zag ik terug in de trainingen die ik gaf voor bedrijven, organisaties en scholen.

1.2. Populaire verwarringen

Het werd mij steeds duidelijker dat veel van mijn cliënten en cursisten hun innerlijke ontwikkeling ongewild en onbewust dwarsbomen doordat ze vastzitten in een ‘of-of’ veronderstelling.

Een voorbeeld van zo’n *valse tegenstelling*, zoals ik dat noem, is: *Of je accepteert een moeilijke situatie zoals die is, of je doet er iets aan.* Anders geformuleerd leidt dit tot de gevolgtrekking: *Als je een situatie accepteert, wil dat zeggen dat je je erbij neerlegt en er niets meer aan doet.*

Hoewel het accepteren van een situatie iets anders is dan de vraag wat je eraan kan of wil veranderen, heb ik in de loop der jaren gemerkt dat velen deze twee kwaliteiten (*acceptatie* enerzijds en *daadkracht/actiegerichtheid* anderzijds) systematisch door elkaar halen. Daardoor lopen ze heel wat groeipotentieel mis.

Een ander voorbeeld van een onbewuste verwarring die iemands mogelijkheden, of die van een organisatie, enorm beperken is de idee: *Je kan alleen maar duidelijkheid krijgen in een situatie als je het probleem tot op het bot analyseert.*

Deze verwarring ligt aan de basis van heel wat verkeerd gebruikte energie in de sociale, economische, medische en psychologische sector. De basisgedachte achter deze verwarring luidt: *Hoe meer je bezig bent met een probleem, hoe sneller je bij de oplossing komt.* Het klopt dat de analyse van een probleem tijdelijk meer duidelijkheid kan scheppen over de situatie, maar als er zich daarnaast geen bewustzijn ontwikkelt omtrent de vraag: *Wat wil ik in plaats van de bestaande situatie?* en: *Wat zou hier een mogelijke oplossing zijn die alle betrokkenen ten goede komt?* blijf je in cirkels draaien en verlies je jezelf in eindeloos geanalyseer. In deze verwarring worden *zuivere waarneming* en

analytisch vermogen enerzijds ten onrechte gelijkgesteld aan het *gericht zijn op de problemen* anderzijds. Door mijn ervaring als trainer en coach heb ik intussen een soort zesde zintuig ontwikkeld voor zulke valse vergelijkingen en andere denkfouten.

Ik heb in totaal niet minder dan 27 van dergelijke fundamentele misvattingen geïnventariseerd: *13 valse tegenstellingen* en *14 valse vergelijkingen*. Deze verwarringen hebben overigens weinig te maken met de scholingsgraad of de intelligentie van de persoon die ze koestert. Ik zag tot mijn verwondering dat ze ook voorkomen bij ervaren, capabele en intelligente leiders en bij grote mensenkenners. Vanuit die verbazing kwam de inspiratie voor de *PAVA*-meter voort.

Dergelijke populaire maar zeer beperkende verwarringen zitten ingebakken in de westerse cultuur. Ze worden doorgegeven via de opvoeding en het onderwijs. In veel gevallen worden de ideeën en uitgangspunten die inherent zijn aan deze misvattingen, impliciet versterkt door boeken of via cursussen en opleidingen die juist bedoeld zijn om een hoger bewustzijn te creëren. Een andere belangrijke factor die dergelijke verwarringen in stand houdt, is dat er in de Indo-Europese talen geen specifieke termen zijn die verschillende levenshoudingen en vormen van intelligentie aanduiden en van elkaar onderscheiden. Termen zoals *acceptatie*, *aanvaarding*, *akkoord gaan met*, *gelatenheid*, *je erbij neerleggen*, *mededogen*, *medeleven* en *vergeving* worden dikwijls door elkaar gebruikt en hebben naargelang de spreker of auteur vaak heel verschillende betekenissen. Ook begrippen als *aandacht*, *daadkracht*, *duidelijkheid*, *efficiëntie*, *focus*, *onderscheidingsvermogen* en *visie* worden vaak door elkaar gebruikt, terwijl de nuanceverschillen tussen deze termen heel belangrijk zijn. Ik heb nog maar weinig mensen ontmoet bij wie geen enkele van de *13 valse tegenstellingen* of *14 valse vergelijkingen* leeft. Al deze verwarringen werken op een diep en onbewust niveau door in alle facetten in het leven. In de mate dat je onderhevig bent aan een of meerdere van deze misvattingen, zal je innerlijke evolutie en je capaciteit om efficiënt te handelen blijven steken of moeizamer verlopen dan nodig is. Het tamelijk verontrustende gevolg is dat je daardoor positieve veranderingsprocessen onbewust zal proberen tegen te houden of zelfs te saboteren, zowel bij jezelf als bij anderen.

1.3. De ontbrekende schakel

In de voorbije decennia zijn er, naast de capaciteit voor logisch redeneren, veel andere vormen van intelligentie in kaart gebracht: *communicatieve*, *emotionele*, *muzikale*, *ruimtelijke*, *sociale* en *spirituele intelligentie*, om er maar

enkele te noemen. In verschillende benaderingen – zoals verbindende communicatie, mindfulness, NLP, verschillende vormen van energiewerk, intuïtieve ontwikkeling, transpersoonlijke psychologie, verschillende vormen van yoga – zijn in de afgelopen jaren heel wat parameters van intelligentie in kaart gebracht en uitgewerkt in modellen. Mijn ervaring is dat er in deze ontwikkelingsmodellen een aantal essentiële kwaliteiten en vaardigheden die nodig zijn voor de volledige ontwikkeling van de mens, buiten beschouwing gelaten worden.

Hieronder volgt een opsomming van de essentiële kwaliteiten en de vaardigheden om deze kwaliteiten te ontwikkelen, die volgens mij onontbeerlijk zijn in een degelijk en volledig ontwikkelingsmodel:

aandacht, acceptatie, assertiviteit, creativiteit, communicatievaardigheid, daadkracht, duidelijkheid, efficiëntie, focus, humor, inlevingsvermogen, inspiratie, intuïtie, mededogen, medeleven, missie, motivatie, onderscheidingsvermogen, oplossingsgerichtheid, verbondenheid, vergevingsgezindheid, vertrouwen, vervulling, visie, vrijheid, waardering, helder waarnemingsvermogen, zelfrespect en zingeving.

De belangrijkste negatieve waarden die wijzen op een gebrek aan bovenstaande kwaliteiten zijn:

achterdocht, afscheiding, angst, apathie, bezorgdheid, gelatenheid, hebzucht, je bij de situatie neerleggen, inefficiëntie, probleemgerichtheid, stagnatie, strijd, tekort, veroordeling, verzet, wanhoop, weerstand, zelfverloochening en zinloosheid.

Om structuur aan te brengen en meer inzicht te krijgen in de onderlinge samenhang tussen al deze kwaliteiten – en hun tegengelen – heb ik ze in de loop der jaren op verschillende manieren ingedeeld in groepen. Terwijl ik het *PAVA*-model aan het ontwikkelen was, heb ik gewerkt met achtereenvolgens 8, 6, 3, 9, 7, en op een bepaald moment zelfs 12 parameters. Uiteindelijk ben ik erachter gekomen dat mijn ontwikkelingsmodel met de 4 *PAVA*-parameters (*Perceptie, Acceptatie, Visie en Actie*), voor iedereen het meest verhelderend werkt. Aan de hand van de *PAVA*-bewustzijnsmeter is het mogelijk om in alle denkbare situaties en contexten het niveau van bewustzijn te meten en te verhogen. Enkele essentiële waarden voor bewustzijnsontwikkeling, die ik in eerdere modellen beschouwde als aparte parameters, zijn: *assertiviteit, creativiteit, dankbaarheid, eigenwaarde, grenzen aangeven en (doen) respecteren, reflecterend denken, respect en waardering*. Nadat ik gedurende enkele jaren gespeeld had met die verschillende parame-

ters en modellen, was mijn conclusie dat al deze kwaliteiten vervat zitten in een van de 4 *PAVA*-parameters, of in een combinatie ervan. Dit model bleek verreweg het meest volledige en ook het meest eenvoudige en overzichtelijke om mee te werken.

Veel collega-coaches, -trainers, leidinggevend en inspirerende persoonlijkheden zijn beïnvloed door kaders die opgebouwd zijn rond slechts één of twee van deze 4 fundamentele bewustzijnsparameters. De andere worden verwaarloosd of buiten beschouwing gelaten. Dat betekent dat bij het bewustwordingsproces dat zij uitdragen slechts een deelgebied van de persoonlijke ontwikkeling aangesproken wordt. Erger is dat velen bovendien – onbewust en onbedoeld – onduidelijke, misleidende of incorrecte verbanden leggen tussen deze 4 parameters onderling.

Ik ben mij ervan bewust dat de complexe realiteit van het menselijk bestaan, alle aspecten van de manier waarop we denken, voelen en handelen, nooit in één enkel model gevat kan worden, maar ik ben er eveneens van overtuigd dat ik een benadering heb gevonden die completer is dan de meeste andere bekende theorieën en methodes.

Hoewel het *PAVA*-model, net zoals alle andere ontwikkelingsmodellen, slechts een kader biedt, een manier om een deel van de werkelijkheid in kaart te brengen, leert de ervaring dat het een heel nuttig instrument is, dat voor velen duidelijkheid brengt en richting geeft in allerlei ingewikkelde en problematische situaties. Bij het integreren van het *PAVA*-model in mijn werk van de afgelopen vijf jaar, heb ik gemerkt dat het helpt om in korte tijd de verschillende stukjes van de puzzel van logische, communicatieve, sociale, praktische, emotionele en spirituele intelligentie op hun plaats te doen vallen.

1.4. Paradoxen overstijgen

In de verschillende methodes van bewustwording en zelfontplooiing die ik de afgelopen vierendertig jaar bestudeerd heb, ben ik heel regelmatig gestuit op inconsistenties en contradicties. Bepaalde zienswijzen en basishoudingen die volgens de ene methode heilig zijn, worden door aanhangers van andere methodes verketterd. Wat volgens de ene methode beschouwd wordt als een absolute must, wordt volgens andere benaderingen aangezien voor iets dat vermeden moet worden.

In sommige methodes is het noodzakelijk dat je op elk moment en in elk domein van je leven precies moet weten wat je wil, als je gelukkig wil worden. Bij andere benaderingen is dat nu precies het recept bij uitstek om ongelukkig te zijn en te blijven. Volgens de ene therapeut moet je koste wat

kost ophouden met nadenken, terwijl de andere meent dat nadenken dé manier is om geluk en levensvervulling te ervaren. Er zijn coaches die je helpen met het in contact komen met je gevoelens en emoties, waar anderen je voorhouden dat dit gegarandeerd leidt tot inefficiëntie en het niet bereiken van je doelen. Volgens sommige opvattingen moet je vooral werken aan je lichaamsbewustzijn om gelukkig te worden, andere houden je voor dat dit juist tot een onwenselijke overidentificatie met je persoonlijkheid leidt. Het zijn soms net religies, ieder met zijn eigen kerk. Voor de dolende mens, die simpelweg hulp zoekt bij alledaagse problemen en existentiële levensvragen, is het moeilijk om het kaf van het koren te scheiden dan wel door de bomen het bos te zien. De meeste methoden hebben zeker zo hun kwaliteiten, maar bestrijken vaak slechts één of enkele aspecten van het hele bewustwordingstraject. Bovendien zijn ze lang niet altijd voor iedereen geschikt.

De *PAVA*-meter blijkt een uitstekend kader te bieden om de paradoxen tussen heel verschillende theorieën en praktijken te overbruggen. Het is bovendien een zeer pragmatisch model. Het maakt je duidelijk welke levenshouding je in welke specifieke situatie dichterbij of juist verder weg brengt van je waarden en doelen, van levensvervulling en van zingeving. Zowel existentiële zoekers als professionele hulpverleners hebben al veel baat gehad bij het gebruik van de *PAVA*-meter in mijn praktijk.

De *PAVA*-meter blijkt overigens ook een zeer accuraat instrument te zijn om elk gedachtegoed dat ‘besmet’ is door een of andere vorm van fundamentalisme te identificeren. Dit lijkt me een niet te onderschatten aspect, rekening houdend met het toenemende georganiseerde geweld dat specifiek voortkomt uit fanatisme. Elke vorm van intolerantie en radicalisering kan geduid worden met de *PAVA*-meter. Bovendien biedt het je krachtige tools om op de best mogelijke manier om te gaan met en te reageren op uiteenlopende situaties, inclusief extreme vormen van agressie en blind geweld.

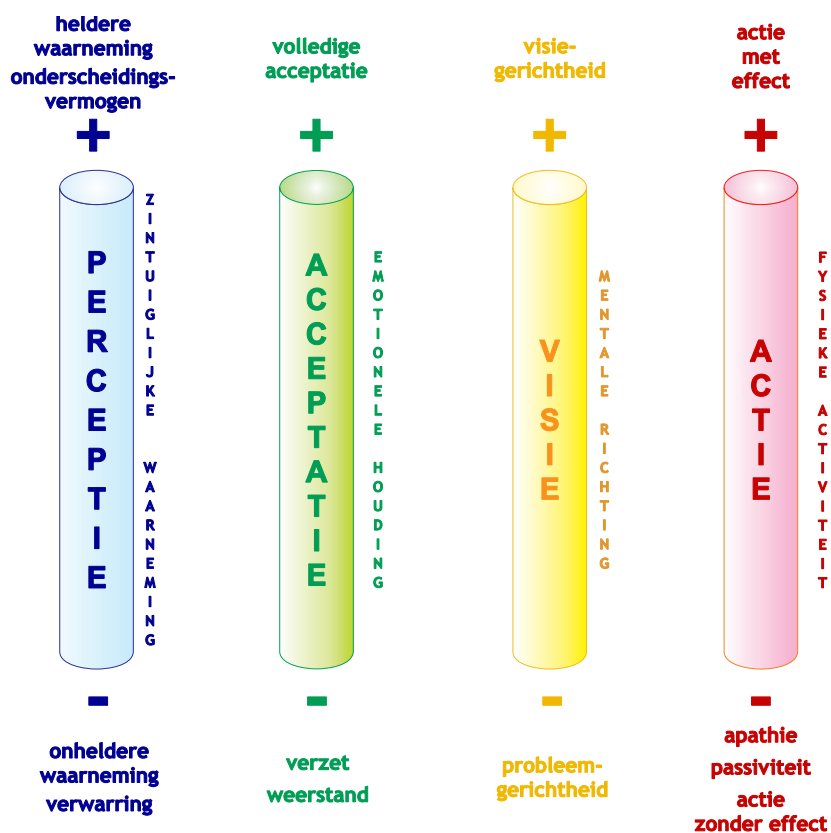
Voor alle duidelijkheid: de *PAVA*-meter is *geen* typologie. Het kan wel zijn dat jij van nature een hoog bewustzijn hebt op het vlak van een of meerdere van de 4 *PAVA*-parameters. Maar pin je daar ook niet op vast. Je sterkte-zwakke balans van de 4 parameters kan soms erg verschillen naargelang de context.

1.5. De 4 fundamentele basishoudingen

Op elk moment van je leven heb je een bepaalde basisattitude ten opzichte van jezelf, van anderen, van de situatie waarin je je bevindt en van het leven

zelf. Deze fundamentele attitude heb je altijd op 4 verschillende vlakken, die ik heb verwerkt in het *PAVA*-model. Voor elk van de 4 parameters in dit model bevindt je bewustzijn zich op een bepaald peil. Deze 4 vormen van intelligentie kleuren en beïnvloeden je ervaringen en de manier waarop je in het leven staat. Het ontwikkelingsniveau van deze 4 basishoudingen bepaalt op ieder ogenblik of je je goed voelt bij datgene waar je mee bezig bent en of je er succesvol in bent.

Aan de hand van een eenvoudige grafiek, bestaande uit 4 verticale assen, wordt de ontwikkelingsgraad van deze 4 essentiële aspecten van innerlijke evolutie weergegeven.



Afbeelding 1: de 4 fundamentele basishoudingen met hun positief en negatief tegendeel, verwerkt in het *PAVA*-model

1. De kolom links vertegenwoordigt het niveau van **zintuiglijke waarneming** (*Perceptie*). Een hoge ontwikkelingsgraad op deze as resulteert in een *helder waarnemingsvermogen*. Je bent in staat om alles te horen en te zien zoals het effectief is, zonder vervorming of subjectieve interpretatie. Een hoog ontwikkelingsniveau op het niveau van de waarnemings-as zorgt ervoor dat je je kan inleven in verschillende standpunten en dat je je kan verplaatsen in de waarnemingspositie van anderen.

Een lage ontwikkelingsgraad op deze as duidt op onduidelijke waarneming en op het moeilijk kunnen loslaten van je eigen standpunt. Dit gaat meestal gepaard met de neiging om te oordelen en vervorming van je waarneming.

2. Het volgende niveau is dat van **emotionele houding** (*Acceptatie*). Een hoge ontwikkelingsgraad op deze as betekent *volledige aanvaarding* van wat er op elk moment is. Dit betekent niet dat je ermee akkoord gaat of je erbij neerlegt.

Een lage ontwikkelingsgraad duidt erop dat je innerlijk of uiterlijk *in verzet* bent tegen wat zich aandient. Je voelt weerstand tegen de situatie en tegen de eventuele emoties die deze oproept, waarbij je die emoties stevig onderdrukt.

3. Op het niveau van **mentale richting** (*Visie*) geldt dat een sterk ontwikkelde mentale richting resulteert in weten wat je wil en weten wat er in een bepaalde situatie nodig is, voor alle betrokkenen. Dit betekent dat je een *visie* hebt. Je bent in staat om je aandacht te blijven richten op je visie en die waar nodig bij te stellen. Een lage graad van ontwikkeling op deze as betekent dat je aandacht enkel gericht is op *moeilijkheden* en *problemen*, op wat je niet (meer) wil. Je hebt geen visie of je bent niet in staat om je aandacht gericht te houden op je visie.

4. Het niveau van **fysieke activiteit** (*Actie*) bevindt zich geheel rechts in het schema. Een hoge ontwikkelingsgraad staat hier voor *daadkracht* en *efficiënte actie*. Dit betekent onder meer dat je geen uitstelgedrag vertoont en dat je tussen de actie door momenten inlast om bewust in stilte te gaan, in niet-handelen, waardoor de actie die erop volgt nog constructiever is. Een lage ontwikkelingsgraad op dit niveau van handelen gaat samen met *inertie*, *gelatenheid*, *uitstelgedrag* en je *passief neerleggen* bij de situatie. Het kan zich ook uiten in overactiviteit: de neiging om continu bezig te zijn, met weinig of geen resultaat.

*Voor elk van de 4 parameters geldt het volgende principe:
Hoe lager de ontwikkelingsgraad, hoe slechter je je voelt en hoe meer energie je verliest. Hoe hoger de ontwikkelingsgraad, hoe meer voldoening en levensvreugde je ervaart en hoe meer energie je krijgt.*

1.6. Je graad van ontwikkeling positief beïnvloeden

Je bewustzijnsniveau, voor elk van de 4 parameters, is geen onwrikbaar gegeven. Het kan spontaan groeien, door ingrijpende gebeurtenissen, via lectuur of gesprekken die je raken en door esthetische en metafysische ervaringen. Je bewustzijnsniveau kan helaas ook afnemen, door onverwerkte ontgoochelingen en tegenslagen.

Om bewust en constructief te werken aan een hoger niveau van bewustzijn, heb ik het *PAVA*-model ontwikkeld. De oefeningen en experimenten in dit boek zullen je in staat stellen om je niveau van bewustzijn te laten stijgen, waardoor je meer succes, voldoening en levensvreugde zal ervaren.

De *PAVA*-bewustzijnsmeter brengt 4 essentiële vormen van intelligentie samen in één duidelijk en handig model: waarnemingsintelligentie, emotionele intelligentie, rationele intelligentie en gedragsintelligentie. Dat maakt dit model ook zeer geschikt voor pedagogen, psychologen en hulpverleners in de breedste zin van het woord. Het *PAVA*-model is uiterst efficiënt om mee te werken in scholen, organisaties en bedrijven. Uiteraard is het essentieel dat de leraar, coach, trainer of leidinggevende eerst zelf door het *PAVA*-evolutieproces gaat, zoals uitgelegd in dit boek, voor hij of zij op basis van dit model aan de slag kan gaan met anderen en met groepen.

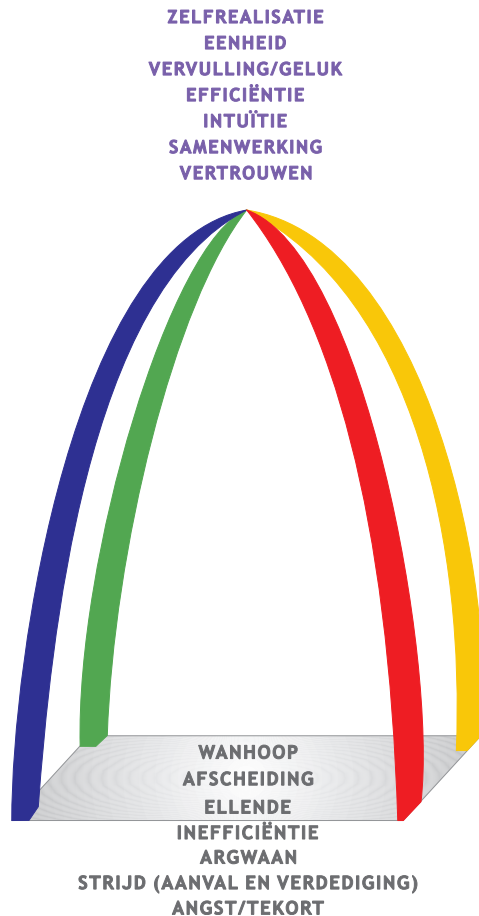
1.7. Lage en hoge ontwikkelingsgraad

Wanneer de 4 assen van het *PAVA*-model bij een persoon sterk ontwikkeld zijn, hebben ze de neiging om elkaar positief te beïnvloeden. Uiteindelijk komen ze samen in één punt. Dit wordt hieronder visueel weergegeven: de assen convergeren naar één punt, zoals de 4 steunpilaren van een dubbele boog, die naar boven toe samenkomen in een afgeronde top. De technische term voor deze vorm is een 'gebroken tongewelf'. Dit is een symbolische weergave van de idee dat de 4 kwaliteiten elkaar positief beïnvloeden en dus steeds dichter naar elkaar toegetrokken worden, naarmate ze hun maximale waarde bereiken. De grafiek met de vier evenwijdige staafdiagrammen in afbeelding 1 geeft dus in feite hetzelfde weer als afbeelding 2, maar dan naar

boven toe ‘open geplooid’, om een beeld te geven van de kwaliteiten van de 4 parameters in hun maximale ontwikkeling.

Het doel van dit ontwikkelingsmodel is om jou te helpen je bewustzijn in zoveel mogelijk situaties maximaal te ontwikkelen, zodat je op het punt komt waar de 4 assen samenkomen, zoals de 4 pilaren van een tongewelf.

In die toestand van maximaal bewustzijn ben je uiterst efficiënt en creatief in alles wat je doet. Je hebt een diep gevoel van blijheid en levensvervulling.



Afbeelding 2: de 4 bewustzijnsassen komen naar boven toe samen in één punt

Een hoge ontwikkelingsgraad op het vlak van alle 4 bewustzijnsassen gaat samen met de beleving van de volgende kwaliteiten: *creativiteit, eenheidsbewustzijn, efficiëntie, innerlijke rust, inspiratie, intuïtie, levensvreugde, mededogen,*

vergeving, vertrouwen, vervulling, vrijheid en een diep gevoel van *verbondenheid*, met jezelf, met anderen en met het bestaan. Deze staat van bewustzijn wordt in zijn maximale ontwikkelingsgraad dikwijls aangeduid met de term *zelfrealisatie*.

Hoe lager je ontwikkelingsgraad is op het vlak van alle 4 bewustzijnsassen, hoe verder de 4 assen van elkaar verwijderd raken, en hoe meer je terecht komt in een beleving van *afscheiding, angst, conflict, ellende, inefficiëntie, veroordeling, wanhoop, wrok* en *zinloosheid*.

1.8. Veelvoorkomende verwarringen corrigeren

Om je ontwikkelingsgraad in kaart te kunnen brengen en te kunnen verhogen, is het cruciaal dat je de 4 bewustzijnsassen goed uit elkaar weet te houden. Dit kan betekenen dat je je bewust wordt van misvattingen waar je al een leven lang mee rondloopt.

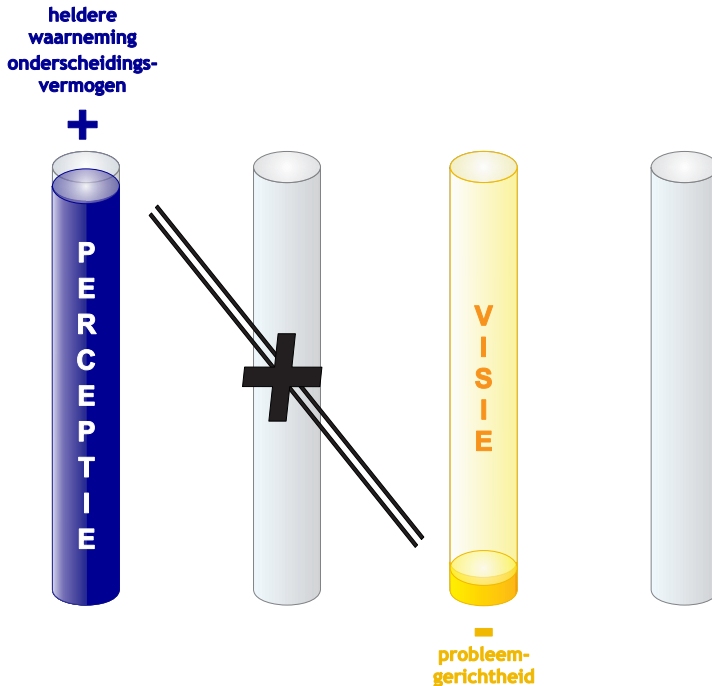
Toen ik een vijftal jaar geleden een coherent beeld begon te krijgen van de 4 parameters, met voor elk van de 4 kwaliteiten hun negatief tegendeel, ontdekte ik ook een systematiek in de aard van de misvattingen die velen op een onbewust niveau met zich meedragen. Ik vond twee soorten misvattingen: *valse vergelijkingen* en *valse tegenstellingen*.

Bij *valse vergelijkingen* worden de extremen van twee verschillende assen ten onrechte beschouwd als elkaars gelijke. Men gaat er dan van uit dat de 2 kwaliteiten (of hun tegendeel) altijd samengaan. In de afbeelding op pagina 28 zie je de visuele weergave van de *valse vergelijking* waarin ten onrechte een koppeling gemaakt wordt tussen *heldere waarneming* en *probleemgerichtheid*.

Helder kunnen zien hoe iets in elkaar zit, wordt hier ten onrechte beschouwd als hetzelfde als je aandacht richten op de problematische kant van de situatie.

Het verkeerde uitgangspunt bij deze *valse vergelijking* is: *Wanneer je het probleem tot op het bot analyseert, komt er meer duidelijkheid*. Een andere variant van die achterliggende aanname is: *Je kunt het beste tot een heldere analyse komen door probleemgericht te zijn*.

Hoe logisch dit ook klinkt, het is toch maar de halve waarheid. Het is inderdaad goed om een situatie eerst helder waar te nemen, in alle details. Maar dat betekent niet noodzakelijkerwijs dat je automatisch probleemgericht moet zijn of blijven. Wanneer je, ook al is het maar in een lichte graad, ‘besmet’ bent door deze valse gelijkenis, zal oplossingsgericht denken voor

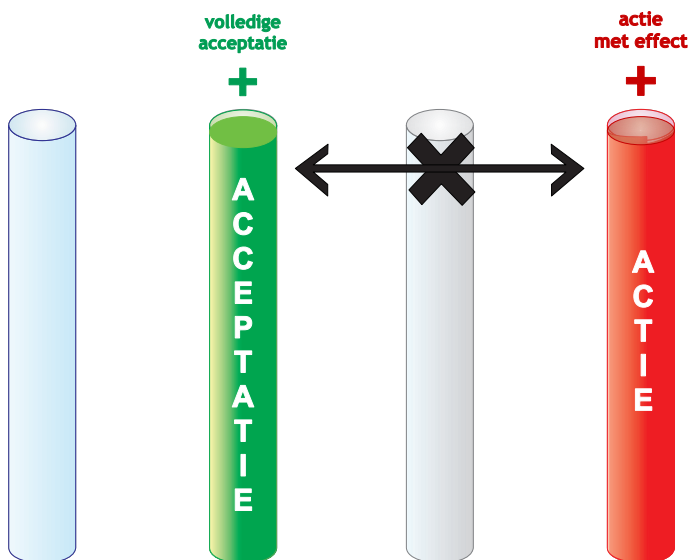


Afbeelding 3: voorbeeld van een valse vergelijking (valse vergelijking nr. 6)

jou zeer moeizaam zijn. Je zal heel snel terugvallen in probleemgericht denken.

In de volgende hoofdstukken zie je hoe je in elke situatie deze twee fundamentele basishoudingen (*zin voor analyse en helder onderscheidingsvermogen* enerzijds, *oplossingsgerichtheid* anderzijds) perfect kan combineren. Je leert met andere woorden om een situatie helder waar te nemen, precies zoals ze is, en om tegelijkertijd vanaf het begin bezig te zijn met een oplossing die voor alle betrokkenen de beste is.

Naast de veelvoorkomende *valse vergelijkingen* zijn er eveneens veelvoorkomende valse tegenstellingen. Helaas is praktisch iedereen ‘besmet’ door minstens enkele van die *valse tegenstellingen*. Bij elk van deze misvattingen worden de + pool of de – pool van twee verschillende assen ten onrechte beschouwd als tegenstellingen. De visuele weergave van een van die *valse tegenstellingen* ziet er als volgt uit:



Afbeelding 4: voorbeeld van een valse tegenstelling (valse tegenstelling nr. 12)

Volledige acceptatie van een persoon of situatie wordt hier ten onrechte beschouwd als het tegengestelde van iets doen aan een situatie.

Het verkeerde uitgangspunt bij deze valse tegenstelling is: *Of je doet iets aan een situatie, of je accepteert deze zoals ze is.* Deze verwarring maakt dat acceptatie ten onrechte beschouwd wordt als iets passiefs en negatiefs. Deze onbewuste koppeling van de acceptatie-as aan de actie-as creëert bij veel mensen een torenhoge weerstand om allerlei situaties in hun leven te willen leren accepteren. De aanname die dikwijls samengaat met deze verwarring, is de volgende: *Als je een situatie eenmaal accepteert, betekent dit dat je je er gelaten bij neerlegt en er niets meer aan kan of wil veranderen.*

In de volgende hoofdstukken zal je ontdekken welke van de in totaal 27 verwarringen een belemmerende rol spelen in jouw leven en ontwikkeling. Met gerichte oefeningen leer je jezelf hiervan te bevrijden. Daardoor versterk je je intuïtie, word je efficiënter en zal je meer levensvervulling ervaren. Soms zal het volstaan om aan de hand van het **PAVA**-model je verwarringen onder ogen te zien en inzicht te krijgen in hoe het effectiever kan. In veel gevallen zal het nodig zijn om ook de emotionele impact van de beperkende overtuigingen uit het verleden te neutraliseren. Dit doe je met behulp van de oefeningen en experimenten.

Een belangrijk onderdeel van de oplossing bestaat eruit dat je de twee polen van de 2 verschillende parameters elk verbindt met hun tegenpool. Een andere essentiële vaardigheid die je leert in de oefeningen, bestaat eruit dat je de 4 positieve kwaliteiten met elkaar verbindt. Je gaat leren om zowel conceptueel en gevoelsmatig als op gedragsniveau de kwaliteit *aanvaarding* of *acceptatie* te combineren met *oplossingsgericht denken*. Je leert ook de kwaliteit *acceptatie* combineren met de kwaliteit *daadkrachtig handelen*. Je zal leren om ook de 4 andere positieve combinaties stevig te verankeren in jezelf: *helder waarnemen & oplossingsgericht denken*; *helder waarnemen & acceptatie*; *helder waarnemen & daadkrachtig handelen*; *oplossingsgericht denken & daadkrachtig handelen*.

1.9. Diep ingesleten gewoonten

De praktijk leert dat velen op het niveau van de 2^{de} as (acceptatie) en van de 3^{de} as (*visie*) blijven hangen op een laag bewustzijnsniveau. Dit uit zich in de gewoonte om enerzijds continu in verzet te gaan tegen alles wat er anders is dan wat je zou willen, en om anderzijds de aandacht te blijven richten op de problemen en moeilijkheden die dit veroorzaakt. Mede door de berichtgeving via de massamedia wordt het vechten tegen wat er is en het continu bezig zijn met problemen beschouwd als de enige steekhoudende manier van denken, voelen en communiceren. Met behulp van de oefeningen in dit boek leer je het roer radicaal om te gooien, van verzet tegen alles wat er is naar volledige acceptatie; van probleemgericht denken naar oplossingsgericht denken en het ontwikkelen en volgen van een duidelijke visie.

1.10. De ontwikkelingsvolgorde van de 4 PAVA-parameters

Er is een continue wisselwerking tussen de 4 bewustzijnsassen. De vraag welke van de 4 assen of parameters de meeste aandacht verdient, hangt af van zowel de persoon in kwestie als van de concrete situatie. In de meeste gevallen dient de minst ontwikkelde as het eerst aangepakt te worden. In de loop der tijd heb ik verschillende methoden geleerd en later zelf ontwikkeld om duidelijkheid te krijgen in wat je wil bereiken, om je visie te creëren en om je focus te houden op wat je wil en op wat voor alle betrokkenen het beste is. Een aantal van deze benaderingen gebruik ik in mijn communicatie- en coachingopleidingen en in de trainingen die ik geef voor scholen en organisaties. Ik heb gemerkt dat deze benaderingen alleen maar werken als je de huidige situatie accepteert. En je kan een situatie alleen maar accepteren als je in staat bent om onbevooroordeeld waar te nemen wat er precies aan de hand is.

Dit betekent dat je bewustzijn het snelst evolueert door eerst helder waar te nemen wat er zich in een concrete situatie voordoet, zonder te oordelen of te interpreteren (*zuiver waarnemen*). Een volgende stap is om datgene volledig te accepteren zoals het is; wat niet betekent dat je ermee akkoord hoeft te gaan of dat je je erbij neerlegt. Een situatie *volledig accepteren* betekent dat je je eerst bewust wordt van je eventuele weerstand tegen bepaalde aspecten van de situatie, dat je die weerstanden vervolgens toelaat en dan uiteindelijk loslaat. Als je een situatie geaccepteerd hebt, is het veel gemakkelijker om erachter te komen wat je wil en wat er in die situatie het beste is voor alle betrokkenen: je krijgt een *duidelijke visie* en je aandacht is gericht op kansen en mogelijke oplossingen.

Zuivere waarneming en *volledige acceptatie* zijn met andere woorden de snelste weg om erachter te komen welke *waarden* en *doelstellingen* je wil realiseren en welke visie je in die situatie voor ogen wil houden. Zo ben je van de P naar de A al heel gauw bij de V van het *PAVA*-model aangekomen.

Als je eenmaal precies weet wat je wil bereiken of veranderen, wordt sneller duidelijk wat de meest efficiënte stappen zijn om resultaat te boeken (*efficiënte actie*). Dan kan je jezelf en anderen veel gemakkelijker motiveren en de nodige daadkracht oproepen om de eerste stappen te zetten in de richting van die *efficiënte actie*.

Dat betekent concreet, wanneer je met succes iets wil doen of veranderen aan een bepaalde situatie (*efficiënte actie*), dat dit gemakkelijker gaat naarmate je meer duidelijkheid hebt over hoe de situatie nu is (*perceptie*), naarmate er meer aanvaarding is van de huidige situatie (*acceptatie*) en naarmate je weet wat je wil en je je aandacht daarop blijft richten (*visie*).

In dit boek zul je je onderbewuste aanleren om bliksemsnel en op den duur volledig automatisch de *PAVA*-cyclus te doorlopen bij alles wat je doet:

pure Perceptie > volledige Acceptatie > heldere Visie > efficiënte Actie.

Hoofdstuk 2. Vier cruciale kwaliteiten die je niveau van bewustzijn bepalen

2.1. Een training in boekvorm?

Ik heb dit boek geschreven met jou, mijn lezer, in gedachten, van de eerste tot de laatste bladzijde. Net zoals met mijn eerste boek, *Het Gouden Geschenk*, waarin ik de techniek van *Zelf-Integratie* introduceerde, is het de bedoeling dat je als lezer het maximum kan halen uit wat mijn studenten hebben ervaren in mijn cursussen en wat ik zelf ervaren heb bij mijn mentors en leraren.

Een cursus ‘live’ volgen heeft het grote voordeel dat het leerproces vergemakkelijkt wordt, doordat meerdere cursisten in dezelfde ruimte met dezelfde materie bezig zijn. Wanneer de training bovendien gegeven wordt door een inspirerende trainer die de materie ook in zijn dagelijks leven geïntegreerd heeft, wordt het bewustzijn dat van hem of haar uitgaat, doorgegeven aan de deelnemers.

Het grote voordeel van een ‘cursus’ in boekvorm daarentegen is dat je bij elke passage en desnoods bij elke zin die jou bijzonder aanspreekt, de tijd kan nemen om de volledige reikwijdte ervan te laten doorsijpelen in alle lagen van je bewustzijn. Een ‘training’ in boekvorm, zoals deze, kan je ook nog eens zo dikwijls als je wil ‘terugspoelen’ en ‘vooruitspoelen’.

2.2. Weten is niet altijd beleven

Een principe verstandelijk begrijpen is één ding, de consequenties ervan doorvoelen tot op het niveau van je emoties en je gedragingen is iets heel anders. De basisgrafiek van het *PAIVA*-systeem (zie afbeelding 1) is een heel geconcentreerde weergave van het volledige gedachtegoed van de 4 bewustzijnsparameters en de dynamiek tussen deze 4 parameters: *zuivere waarneming*, *volledige acceptatie*, *heldere visie ontwikkelen en houden* en *efficiënte actie*. Aangezien de misvattingen omtrent deze 4 kwaliteiten en de verwarringen over de interactie ertussen al vele generaties doorgegeven worden in onze westerse cultuur, zitten ze bij praktisch iedereen diep verankerd. Niet alleen op het niveau van je dikwijls onbewuste overtuigingen, maar ook op het niveau van je emoties en zelfs tot op het niveau van je fysieke lichaam. De oefeningen in het boek zijn bedoeld om de verwarringen op al deze niveaus op een voortvarende manier te ontwarren en ongedaan te maken.

2.3. De oefeningen

Alle oefeningen in het eerste gedeelte van dit boek kan je gewoon tijdens het lezen doen. Alleen al door het lezen van de oefeningen zal je onderbewuste er heel wat van opnemen en integreren. Als je tijdens het lezen tussendoor af en toe enkele seconden de tijd neemt om te voelen wat er gebeurt bij jou, in je geest en in je lichaam, zullen de oefeningen nog meer effect hebben. Drie asterisken (sterretjes) zijn een aanduiding dat je, bij het doen van een oefening, op die plaats even de tijd kan nemen om de suggestie die gegeven werd, uit te voeren.

★ ★ ★

Dikwijls helpt het om dan even bewust met je aandacht naar binnen te gaan. Voor de meesten gaat dit het gemakkelijkst door gedurende enkele seconden de ogen te sluiten en rustig adem te halen terwijl ze dat gedeelte van de opdracht uitvoeren.

Aangezien lezen een lineair proces is, is het normaal dat bepaalde aspecten van het *PAVA*-model duidelijker zullen worden, naarmate je meer zicht krijgt op het totaalbeeld. Daarom kan het gebeuren dat je de bedoeling van bepaalde oefeningen nog beter begrijpt, wanneer je al een hoofdstuk verder bent. Dat is normaal. Voel je dan vrij om een van de voorgaande oefeningen of experimenten te herhalen.

Het kan nuttig zijn om pen of potlood bij de hand te houden, zodat je aantekeningen kan maken. Hier en daar wordt expliciet gesuggereerd om iets te noteren. Op die plaatsen is ruimte opengehouden om de uitkomst van je opdracht te noteren. Achter in het boek vind je enkele lege bladzijden, voor het geval je wat uitgebreidere notities wilt maken.

In de laatste hoofdstukken nodig ik je uit om enkele oefeningen te doen die je zullen helpen om het helder bewustzijn nog meer te verankeren, op cellulair niveau. Voor deze oefeningen heb je enkele vellen papier en een stift nodig en een plaats van een viertal vierkante meter. Schilderstape of enkele latten of pennen zijn ook handig om de vloerruimte te verdelen in twee of vier velden.

2.4 Anderen begeleiden met de oefeningen

Ik behoor niet tot de vakgenoten die van oordeel zijn dat enkel professionele, geschoolde therapeuten en coaches anderen kunnen begeleiden met het soort oefeningen dat je in dit boek vindt. Al deze oefeningen zijn zo opgebouwd dat, ook al slaagt de oefening niet helemaal, er geen schade aangericht kan worden. Blijf je gevoel volgen wanneer je de oefening met iemand anders

doet, of je nu begeleider bent of degene die de oefening uitvoert. Geef alle ruimte aan wat er in je opkomt.

Wat ik wel aanraad, is om pas samen met anderen te gaan oefenen nadat je zelf minstens één keer de meeste oefeningen van het boek zelf gedaan hebt, of je nu een professionele hulpverlener bent of niet.

2.5. Vertrouwen op de informatie van je onderbewuste

Je onderbewuste speelt een belangrijke rol in je ontwikkelingsproces. Mocht je deze gewoonte nog niet hebben, dan zal je tijdens het lezen van dit boek leren om alle informatie die voor jou belangrijk kan zijn, vanuit je onderbewuste naar boven te laten komen. Uit psychologische experimenten van de afgelopen 20 jaar is naar voren gekomen dat alles wat je in een heel leven lang gezien, gehoord, gevoeld, geroken en geproefd hebt, opgeslagen zit in je onderbewuste. Elke ervaring die je meegemaakt hebt, elke gedachte die je ooit gehad hebt, elke gewaarwording en elk gevoel dat je ooit gehad hebt, zit in je onderbewuste. Ook van elk van de 4 kwaliteiten die bepalend zijn voor je evolutie (*zuivere waarneming, volledige acceptatie, heldere visie en efficiënte actie*), heb je in de loop van je leven al meerdere momenten van hoog bewustzijn gehad, hoe kort of hoe onopgemerkt die toen ook waren. Wanneer in een oefening gevraagd wordt om zo'n ervaring naar boven te laten komen, kun je het beste niet redeneren, maar gewoon aan je binnenste om zo'n herinnering vragen. Je zal merken dat dit gemakkelijker gaat dan je nu misschien denkt.

Het is goed om te beseffen dat je onderbewuste (dat deel van jou dat alles wat je tijdens heel je bestaan opgeslagen hebt op je spreekwoordelijke harde schijf) dit boek – en dus ook deze zin! – meeleest. Hoe vreemd het je misschien ook voorkomt, sta ervoor open om toe te laten dat je op onbewust niveau moeiteloos heel veel integreert van wat deze nieuwe informatie voor jou doet, zonder dat jij daar bewust moeite voor hoeft te doen. Wat daarbij in hoge mate helpt, is om af en toe bewust contact te maken met je lichaam. Je onderbewuste is ook dat deel van jezelf dat in actie treedt om creatieve vondsten te opperen. Het is je onderbewuste dat, meestal in een flits, op onbewaakte momenten ideeën doorseint aan jou over allerlei praktische keuzes en beslissingen in je leven. Iedereen, ook kunstenaars, wetenschappers, onderzoekers en ontwerpers, krijgen dikwijls geniale invallen op de momenten dat hun aandacht op iets heel anders gericht is dan het project waar ze mee bezig zijn: tijdens het douchen, tijdens het sporten, of tijdens het koken.

2.6. Alles wat je moet weten, zit in jezelf

Door letterlijk contact te maken met je lichaam, kom je vanzelf bij de essentiële informatie die je nodig hebt. In dit boek zal je regelmatig de vraag krijgen om via je onderbewuste de herinnering aan bijvoorbeeld een positieve ervaring, of een ervaring die nog om opheldering vraagt, spontaan naar boven te laten komen. Het beste is om op die momenten vooral niet na te denken of te redeneren, maar om gewoon enkele rustige ademhalingen te nemen en heel letterlijk je lichaam te voelen. Als je wil, kun je dit nu even kort doen: met je aandacht naar je voeten en je benen gaan, naar je bekken en je buik, je ruggengraat, je armen en handen, en naar je hartstreek. De drie asterisken hieronder zijn bedoeld om een pauze aan te geven waarin jij je kan voorbereiden op een oefening of om deze te laten bezinken.

★ ★ ★

Alle informatie over jezelf en over je leven kan je heel gemakkelijk activeren, gewoon door je aandacht tussendoor even te leiden naar de totaliteit van je lichaamsgevoelens. Niet toevallig is lichaamsbewustzijn een belangrijke sleutel in alle benaderingen van zelfontplooiing.

2.7. Ademen, jouw inspiratie

In veel talen is het woord voor adem, geest en inspiratie hetzelfde. Bijvoorbeeld in het Frans zijn de termen *l'inspire* (de inademing) en *l'inspiration* (de inspiratie) etymologisch hetzelfde. Ademen zorgt ervoor dat je energie stroomt, dat je de juiste ingevingen krijgt en dat je contact maakt met je emoties. Een van de redenen waarom veel mensen weinig contact hebben met hun levensenergie is dat ze zeer weinig of oppervlakkig ademen. Dit werkt ook omgekeerd: als je weinig ademt, voel je geen energie en duw je emoties weg.

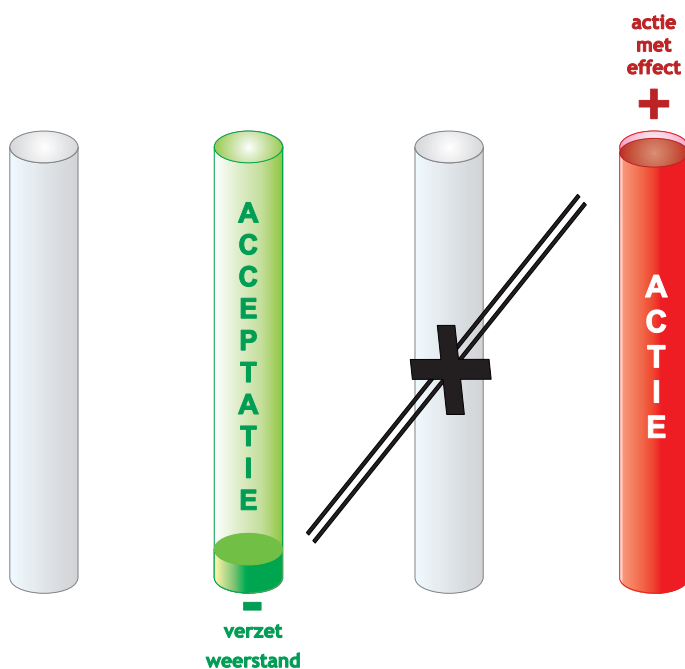
Toen ik 30 jaar geleden leerde om volledig door te ademen, kwam ik er tot mijn verbazing achter hoe weinig ik tot dan toe geademd had. Pas toen ik me eenmaal de gewoonte had aangewend om regelmatig vlot door te ademen, begon ik werkelijk te leven. Mijn innerlijke ontwikkeling kreeg er een enorme boost van. Ik was er zo enthousiast over dat ik besloot om het werk rond ademcoaching (dat toen *rebirthing* heette) mee te helpen verspreiden en door te geven in België. Het valt me steeds weer op in de trainingen en lezingen die ik geef, hoeveel mensen amper ademen. Met een knipoog zeg ik dan dat ik verbaasd ben dat zovelen überhaupt nog in leven zijn, en dat ze blijkbaar precies genoeg ademen om net niet dood neer te vallen.

Tijdens het lezen van dit boek zal je op een spontane manier allerlei beper-

kende overtuigingen en de eraan gekoppelde emoties loslaten. Dit gebeurt het gemakkelijkst door af en toe enkele rustige, volledige in- en uitademingen te nemen.

2.8. Ben je verslaafd aan moeite doen om iets te bereiken?

Het beste is om de oefeningen in dit boek te doen terwijl je in een gemakkelijke stoel zit. Doe de oefeningen vooral niet te serieus. Wees je bewust van elke vorm van verkramping die eventueel optreedt in de loop van een oefening en laat die kramp, hoe subtiel die ook mag zijn, dan zoveel mogelijk los. De oefeningen die bij jou het meeste resultaat zullen hebben, zijn de oefeningen die je doet met hetzelfde gevoel dat je hebt, net nadat je een goede mop gehoord hebt.



Afbeelding 5: valse vergelijking nr. 5

Als rechtgeaarde West-Vlaming is mij ingeprent dat ik altijd goed mijn best moest doen, in alles waar ik mee bezig was. Wanneer je de overtuiging hebt dat *efficiënte actie* automatisch moet samengaan met *je best doen* of *moeite doen*, dan is er – meestal in de loop van je opvoeding – een koppeling ontstaan tussen enerzijds *verzet* en *weerstand* (de niet-ontwikkelde pool van de acceptatie-

as) en anderzijds efficiënte actie (de ontwikkelde pool van de actie-as). Hoewel het uiteraard prijzenswaardig is om af en toe eens je beste beentje voor te zetten om een taak binnen een bepaalde tijdspanne klaar te hebben, wordt de attitude van *continu moeite te moeten doen* bij veel westerlingen geassocieerd met elke vorm van actie, zelfs met vormen van ontspanning en het uitoefenen van hobby's.

De sterk ontwikkelde as van activiteit (efficiënte actie) wordt dan ten onrechte gelijkgesteld met de weinig ontwikkelde as van emotionele houding (verzet en weerstand).

Ik kan je verzekeren dat de oefeningen in dit boek sneller positieve resultaten zullen hebben als je ze doet zonder geforceerd je best te doen, maar eerder vanuit een soort speelse nieuwsgierigheid. Je zal er al doende achter komen dat er een manier is om de oefeningen zo goed mogelijk te doen, maar zonder er druk op te zetten, en dat dat meer dan genoeg is.

2.9. Bewustzijn

In dit boek gebruik ik de term bewustzijn in de volgende betekenis:

Bewustzijn is het geheel van alle ideeën, verwachtingen, denkbeelden, overtuigingen en gevoelens die je hebt over jezelf, over anderen en over het leven. De manier waarop jij reageert op en denkt over de impulsen die van buitenaf komen en hoe je deze voelt.

Terwijl je dit boek doorneemt, zal je erachter komen dat iedereen, ook jij, praktisch continu innerlijke beelden maakt en heel dikwijls bij zichzelf allerlei dingen zegt. Het is een boeiend experiment om je bewust te worden van je innerlijke beeldvorming en van je interne dialogen. Ze zijn een belangrijk aspect van je bewustzijn. Ze bepalen mede de kwaliteit van je leven. Ze ondersteunen of ondermijnen je mogelijkheden om succes te hebben in wat je doet. Je zal leren om meer keuze te hebben over de inhoud van je innerlijke beelden en dialogen.

2.10. Keuze van de kleuren van de 4 parameters

Voor de eerste parameter, die van *zintuiglijke waarneming*, heb ik gekozen voor de kleur *indigo*. **Indigo** is de kleur die traditioneel geassocieerd wordt met *inzicht, onderscheidingsvermogen en helder waarnemen*. Het is de kleur die in

het kleurenspectrum tussen helderblauw en helder lila of paars in zit. Het is de kleur van een heldere hemel bij valavond. Indigo is eveneens de kleur die geassocieerd wordt met het derde oog, het energiecentrum dat staat voor inzicht en helder waarnemen.

De ontwikkeling van de tweede parameter, die van *emotionele houding*, is een heel belangrijke om de 4 kwaliteiten zich op een evenwichtige manier te laten ontwikkelen. Aangezien *acceptatie* zorgt voor rust, evenwicht en balans, heeft deze de kleur groen. In de traditionele kleurenleer is evenwicht een van de centrale betekenissen van **groen**. Het hogere octaaf van acceptatie is mededogen en liefde: voor jezelf en voor anderen. Het hart wordt traditioneel geassocieerd met helder smaragdgroen.

Richting, doelen en visie worden geassocieerd met geel. **Geel** is de kleur die thematisch het meest overeenkomt met het derde chakra, de motor en richtingaanwijzer van je lichaam en je energieveld.

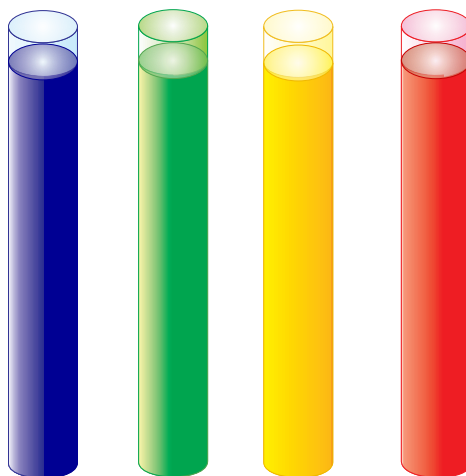
Rood ten slotte is de kleur die staat voor *concretiseren* en *in de materie brengen*. De kleur wordt ook geassocieerd met *actie*. Als je daar een passend beeld bij wil, dan kan je het beste denken aan een helder, transparant rood; het rood van een robijn of van een glas granaatappelsap dat je in tegen zonlicht houdt.

2.11. Benamingen, terminologie en illustraties

De 4 parameters die doorslaggevend zijn voor het niveau van je bewustzijn komen overeen met de volgende basiskwaliteiten:

1. *Zuivere Perceptie/heldere waarneming en onderscheidingsvermogen* (tegenover *onduidelijke of vervormde waarneming, gebrek aan onderscheidingsvermogen, oordeel, veroordeling*)
2. *Acceptatie van wat er nu is* (tegenover *verzet of weerstand tegen wat er is/onderdrukken van emoties*)
3. *Visie-georiënteerdheid; je aandacht richten op wat je wil en op wat er nodig is* (tegenover *je aandacht richten op de problemen, op de moeilijkheden en op wat je niet wil*)
4. *Actie met effect; daadkracht* (tegenover *apathie, inertie, je erbij neerleggen, passiviteit of inefficiënt handelen*)

Deze 4 kwaliteiten worden in de meeste afbeeldingen, zoals op pagina 40, weergegeven door middel van een cilinderdiagram. Dat diagram bestaat uit 4 cilinders of verticale assen. Elk van de 4 assen heeft een bovenpool of top, die het punt van maximale evolutie voorstelt. In de diagrammen wordt dit weergegeven door cilinders die praktisch volledig gevuld zijn.



Afbeelding 6: visuele aanduiding van een hoog bewustzijn op alle 4 assen

De 4 assen hebben elk ook een onderpool, die de laagste ontwikkeling aanduidt van de as. Een lage ontwikkeling op een of meerdere van de 4 assen heb ik visueel aangeduid door de betreffende cilinders maar heel weinig op te vullen met de corresponderende kleur.

Wanneer iemand op alle 4 assen laag scoort, dan ervaart hij gevoelens van *angst, pijn, conflict, wanhoop, tekort* en *afscheiding*.

De begrippen *zintuiglijke waarneming, emotionele houding, mentale richting* en *fysieke activiteit* zijn de algemene benamingen die refereren aan de 4 parameters van bewustzijn. In de praktijk zal ik meestal de korte, eenvoudige woorden *Perceptie, Acceptatie, Visie* en *Actie* gebruiken, de 4 termen waarvan *PAVA* de afkorting is.

Wanneer ik expliciet refereer aan de boventoppen van de 4 assen, gebruik ik de termen *pure Perceptie* (of *zuivere waarneming*), *volledige Acceptatie*, *heldere Visie* en *efficiënte Actie*. Gemakshalve gebruik ik ook de termen de *1^{ste} as*, de *2^{de} as*, de *3^{de} as* en de *4^{de} as* om respectievelijk de *Perceptie-as*, de *Acceptatie-as*, de *Visie-as* en de *Actie-as* aan te duiden.

2.12. Momenten van hoog bewustzijn

Na dertig jaar ervaring in het begeleiden van groepen en individuen, ben ik erachter gekomen dat veel mensen zich niet realiseren dat ze al veel momenten van hoog bewustzijn gehad hebben in de loop van hun leven. Velen gaan er ten onrechte van uit dat momenten van hoog bewustzijn zich enkel voordoen tijdens ‘speciale momenten’ of gedurende ‘piekervaringen’. Dat is

een misvatting. De momenten waarin je een hoog bewustzijn ervaart, beleef je dikwijls in heel gewone, alledaagse situaties. Op die momenten, die jij ongetwijfeld ook beleefd hebt, ben je gewoon gelukkig met wat er is, zonder daarbij stil te staan. Je gevoel van gelukkig-zijn hangt op die momenten niet af van uiterlijke omstandigheden of van het al dan niet gerealiseerd hebben van wensen en doelen. Je voelt je vol vertrouwen, blij, gelukkig en in harmonie met wat er is, zonder voorwaarden, zonder speciale aanleiding. Op die momenten ben je zonder zorgen en zonder verlangens.

Zulke momenten kun je hebben terwijl je rustig alleen een kop koffie drinkt, terwijl je de afwas doet of terwijl je aan het wandelen bent. Het kan gebeuren terwijl je een aangenaam gesprek hebt met een vriend(in), collega, partner, kind... en het kan ook voorkomen tijdens een rumoerige vergadering of te midden van nerveuze drukte.

Zo was ik enkele jaren geleden gedurende een aantal weken op bezoek bij vrienden in Californië. Aan het einde van mijn verblijf reisde ik naar de luchthaven van Los Angeles voor de terugvlucht naar Europa. Door oponthoud in het verkeer kwam ik er later aan dan gehoopt, waardoor ik niet veel tijd meer had voor het inchecken. Ik had twee prettige weken achter de rug en voelde me opperbest. Er was in mij een onaantastbaar gevoel van stilte en rust. Die stevige ‘ondergrond’ van innerlijke vrede was onberoerd door de lawaaierige drukte en de wriemelende mensenmassa op de luchthaven, iets waar ik tot dan toe een hekel aan had gehad. Ik kon exact zien, horen en ruiken wat er op te merken viel (*pure perceptie* of *zuivere waarneming*). Terzelfdertijd was er een totale acceptatie van alles wat er was (*volledige acceptatie*). De geurflarden van aangebrand roerei en goedkope parfum, vermengd met de aroma’s van zweet en ongepoetste toiletten konden dat gevoel van innerlijke vrede en vreugde niet verstoren. Ook het gejengel van vermoeide kinderen, het geduw van gehaaste laatkomers en het geroep van gestreste douaniers konden me niet uit die vredevolle stemming halen. Ik kon heel duidelijk zien, horen, voelen en ruiken wat er aan de hand was, zonder weerstand te voelen. Ik had nog steeds mijn voorkeuren, mijn *likes* en *dislikes*. De stank van ongepoetste urinoirs was, ook op dat moment, nog altijd niet mijn meest favoriete geurervaring. Maar alles wat er bij de douanecontrole en bij het inchecken op mij afkwam – en dat niet bepaald tot mijn meest favoriete zintuiglijke indrukken hoort – kon mij op geen enkele manier uit mijn innerlijke balans halen.

Tegelijkertijd was ik perfect in staat om mijn aandacht te houden op het doel dat ik voor ogen had: zo vlot mogelijk inchecken (*heldere visie*: duidelijkheid

over én focus op de richting). Ik wist wat me te doen stond en deed het nodige om geen tijd te verliezen en om zo vlot mogelijk door de grenscontrole te komen en naar de gate te lopen (*efficiënte actie*).

Zo herinner ik me een moment dat een van de douaniers zei dat we rustig onze schoenen en onze riem konden aanhouden. Vijf seconden en evenveel meter verder vroeg een andere douanier met norse stem: 'Hoe is het mogelijk, dat je nu nog altijd je riem en je schoenen aanhebt.' Gedurende een paar seconden voelde ik het begin van irritatie opkomen, ik liet deze helemaal toe, ademde rustig in en kon het begin van die irritatie helemaal loslaten op de uitademing.

Indien diezelfde situatie zich enkele jaren eerder voorgedaan had, zou ik misschien bits geantwoord hebben dat hij en zijn collega's eindelijk maar eens moesten uitzoeken wat ze nu eigenlijk wilden. Maar op dat moment kon ik heel duidelijk voelen dat ik de keuze had: mij laten meeslepen door de plots opkomende irritatie of onmiddellijk kiezen voor de innerlijke vrede. Ik koos voor het laatste en binnen enkele seconden voelde ik dat de rust in mij, die eventjes aan het wankelen was, helemaal terugkeerde. Ik was opnieuw mijn onverstoorbare, rustige zelf. Zonder aarzelen deed ik mijn schoenen uit en broekriem af, wat mijn doel, op tijd mijn vlucht halen, ongetwijfeld dichterbij bracht.

Deze ervaring in de drukke, stinkende vertrekhal van de luchthaven in Los Angeles heeft me geleerd dat momenten waarop we een hoog niveau van bewustzijn hebben in veel gevallen niet spectaculair zijn. Ik kreeg deze ervaring in een periode dat ik bewust bezig was met het uitwerken van het thema van dit boek. Daardoor kon ik nauwlettend volgen wat er zich afspeelde, zowel in de buitenwereld als in de binnenwereld: mijn eigen gedachten en gevoelens. Die ochtend voelde ik dat mijn ervaring van geluk en innerlijke vrede door niets kon weggenomen worden, ook niet in het slechtste geval, als ik de vlucht zou missen...

Dergelijke, niet-spectaculaire momenten van in harmonie zijn met wat er is, krijgen velen spontaan in de loop van hun kindertijd. Dit is de periode voor de drukte van het piekeren en van het continu hebben van verlangens en zorgen in de aanloop van de volwassenheid het stuur overneemt. Aangezien de meeste mensen toen niet de bevestiging gekregen hebben dat eenheidservaringen volkomen normaal en zelfs positief zijn, zijn ze die ervaringen vergeten.

2.13. Eenheidservaringen

Reeds als kind van vier jaar oud had ik sterke eenheidservaringen, waarbij ik mijzelf helemaal voelde versmelten met de omgeving. De vereenzelviging met mijn denken en met mijn lichaam als individu, viel op die momenten volledig weg. Wat overbleef was een diep gevoel van vrede en rust. De eerste keren dat ik zulke ervaringen had, waren overweldigend. Ik lag een keer in bed en voelde me heel groot worden. Eerst werd ik zo groot als het huis waarin ik met de andere gezinsleden woonde. In de loop van enkele seconden voelde ik me zo groot worden als het universum – hoewel ik dat woord toen nog niet eens kende. Dit ging gepaard met een intens, aangenaam gevoel van verbondenheid.

Ik herinner me nog levendig de diepe teleurstelling, toen ik de ochtend daarop aan mijn ouders en aan mijn oudere broer iets probeerde te vertellen over mijn nachtelijke avontuur. Mijn moeder antwoordde, bijna vermanend: ‘Joost, je hoeft daar allemaal niet zoveel mee bezig te zijn en je hoeft ook niet zulke rare vragen te stellen. Eet maar gewoon je boterhammetjes op.’ Ik had plotseling het gevoel dat niemand in mijn omgeving te vertrouwen was, als het ging om dingen die voor mij écht belangrijk waren.

Wanneer ik dit verhaal vertel aan mijn cliënten en cursisten, herkennen velen deze ervaring. Door een gebrek aan positieve feedback uit de buitenwereld hebben de meesten de herinneringen aan soortgelijke ervaringen in het beste geval snel weggestopt. In het slechtste geval raakten deze ervaringen van hoog bewustzijn geassocieerd met afkeuring of met angst. Een zeer paradoxale situatie. Het gaat hier immers over datgene wat we allemaal het liefst van alles willen, én wat tegelijkertijd onze allersterkste krachtbron is: een beleving van volmaakte verbondenheid met alles wat er is; een gevoel van gewoon gelukkig zijn, vrede hebben met hoe je bent, met je omgeving en met het bestaan zelf.

Ik heb jarenlang vruchteloos geprobeerd om met de volwassenen in mijn omgeving te spreken over dat soort ervaringen, totdat ik op mijn vijftiende, in de les Nederlands, een tekst hoorde van de middeleeuwse Vlaamse mysticus Jan van Ruusbroec. Ruusbroec leefde in de veertiende eeuw, aanvankelijk in Brussel, nadien meer teruggetrokken in het Zoniënwoud. Ter illustratie van het Middelnederlands las de leraar een stukje voor uit *De Geestelijke Bruiloft*, een van Ruusbroecs belangrijkste werken. Ruusbroec legt uit wat helpt om de beleving van innerlijke vrede te vinden:

(...) een ontblotinge vremder beelden ende onledicheden van herten, dat de mensche vri ende onverbeeldet ende ongheacht ende ledich si van allen creatueren.

Min of meer letterlijk vertaald in het hedendaags Nederlands klinkt dit als volgt:

(...) zijn verstand ontdoen van alle ongepaste beelden en zijn hart van alle kommer, zodat men vrij is, zonder beelden en leeg.

Wat verderop schrijft Ruusbroec: *(...) dat de wil zich toekeert (...) om zonder zorgen binnen te vloeien in de Eenheid (...) en in de Eenheid van gedachten.*

Enkele paragrafen daarna lezen we: '(...) alle schepselen hangen in deze eenheid (...). Deze eenheid is krachtens de natuur zelf wezenlijk in ons (...) Deze eenheid bezitten wij in onszelf (...) als een oorsprong en instandhouding van ons bestaan en van ons leven.

Gedurende de daaropvolgende weken snuffelde ik rond in de schoolbibliotheek, waar ik werken vond van andere zogenaamde mystici, onder wie de Vlaamse Beatrijs van Tienen, de Spaanse Teresa van Avila en de Duitse Meister Eckhardt. Voor het eerst las ik hoe mensen hun beleving van diepe, onverstoorbare rust en verbondenheid met alles wat er is, verwoorden. Het lukte mij toen ook gedeeltelijk om, door het traditionele kerkelijke jargon van die tijd, de essentie op te pikken van hun eenheidservaringen. Door de ervaringen van deze mystici te lezen, kwam ik er eindelijk achter dat ik niet abnormaal was, wat voor mij een grote opluchting betekende.

Regelmatig krijg ik in mijn praktijk mensen die helemaal van slag zijn en soms nog nauwelijks kunnen functioneren, nadat ze een sterke eenheidservaring gehad hebben. Dan vertel ik hen dat daar niets abnormaals aan is en dat meer mensen op een spontane manier dergelijke eenheidservaringen krijgen. Niet noodzakelijkerwijs door tien jaar lang te mediteren, door lange tochten te maken in de natuur of na het hebben van een bijna-doodervaring. Als ik ze dat vertel, krijgen die cliënten, dikwijls voor het eerst, het gevoel begrepen te worden. Ik maak hen duidelijk dat dergelijke ervaringen niet alleen onschadelijk zijn, maar dat ze juist een enorm positieve kracht bevatten. Dat soort ervaringen laat hen proeven van hoe je kan leven vanuit verbondenheid en vanuit volledige innerlijke vrede.

Roger, een man van rond de veertig, kwam bij mij op consult en vertelde me over zo'n ervaring. Roger werkt als automonteur bij een groot garagebedrijf.

Het was een drukke vrijdag. Enkele van zijn collega's waren ziek en zijn baas was gefrustreerd omdat hij meer beloofd had aan klanten dan hij kon waar maken. De monteurs waren ontevreden over de slechte organisatie van die

dag. In drie uur tijd moesten ze met zijn drieën nog voor het onderhoud van achttien wagens zorgen. Terwijl Roger in een ongemakkelijke lichaamshouding onder het stuur van een auto bezig was om enkele elektrische kabels te testen, kreeg hij plotseling het zeer intense gevoel dat hij één was met de kabels die hij in zijn handen hield. Hij voelde geen verschil meer tussen zijn hand en de schroevendraaier die hij vasthield. Enkele ogenblikken nadien voelde hij zich plotseling versmelten met het stuur dat hij tegen zijn hoofd voelde en nog enkele ogenblikken later met de volledige auto waarin hij zat, met de garage, met zijn collega's, met alle klanten die hij de voorbije vijftien jaar had leren kennen, met zijn vrienden, zijn burens, zijn familie, zijn vrouw en zijn drie kinderen. Op datzelfde moment had hij ook zeer sterk het gevoel dat de tijd stilstond. De beleving van haast en stress en het ongenoegen over de werkdruk waren plotseling verdwenen. Ook de boosheid naar zijn baas toe was in één oogopslag opgelost. Hij ervoer een intense, diepe rust. Het leek Roger alsof die rust overal rondom hem was, in de garage, in heel de stad en in de hele wereld. Hij was ervan overtuigd dat die gewaarwordingen opgeroepen waren door de ongewone lichaamshouding waarin hij op dat moment zat. Om dit te verifiëren, ging hij rechtop zitten. Hij keek naar buiten, naar de auto's die door de straat reden. Hij zag de huizen, de bomen en de wolken in de verte. Hij had het gevoel dat er geen verschil meer was tussen die huizen, bomen, wolken en hemzelf. Op dat moment hoorde hij enkele metalen werktuigen op de grond vallen, gevolgd door luid gevloek. Verwijten vlogen over en weer tussen een van zijn collega's en zijn baas. Hij had het merkwaardige gevoel dat de ervaring van rust, die hij op dat moment in en rondom zich voelde, niet aangetast werd door alles wat zich afspeelde in de werkruimte. Een van de klanten, die bekend stond als veeleisend en moeilijk in de omgang, kwam binnen en werd woedend toen hij hoorde dat zijn wagen nog niet klaar was.

Roger, die normaal heel gevoelig is voor de gemoedstoestand van anderen en die alles doet wat hij kan om niet in de buurt van conflicten te komen, bleef rustig. Hij voelde zijn benen in beweging komen, in de richting van zijn collega en de klant. Zonder nadenken stapte hij op zijn collega af, die de klant tevergeefs tot bedaren probeerde te brengen. Roger had het gevoel dat hij een onwankelbare innerlijke stilte met zich meedroeg terwijl hij zijn collega en de klant naderde. Op rustige toon zei hij tegen de klant dat het hem namens de hele ploeg speet dat de wagen nog niet klaar was. Hij vertelde de klant over de onverwachte afwezigheid van twee collega's. Het was alsof hij de rust, die hij in zich droeg, begon uit te stralen naar zijn collega's

en de klant, die tegen alle verwachting in, inging op zijn voorstel om een kopje koffie te drinken. De klant werd binnen enkele seconden rustig en excuseerde zich voor zijn geïrriteerde uitval.

Toen Roger die vrijdagavond thuis was gekomen, maakte zijn vrouw een opmerking over zijn uitzonderlijke rust en over de aangename uitstraling die hij had. De hele avond en ook de dagen erna bleef Roger dat sterke gevoel van verbondenheid en onverstoorbare rust voelen.



Afbeelding 7: de kwaliteiten die samengaan met een hoge ontwikkeling op het niveau van alle 4 parameters

Roger was ervan overtuigd, net als veel anderen in vergelijkbare situaties, dat er iets ernstig aan de hand met hem moest zijn; dat hij misschien gek aan het worden was. Groot was zijn opluchting toen ik hem verzekerde dat er meer

mensen zijn die een dergelijke ervaring hebben en dat de meesten daarover met niemand durven spreken, uit een soort schaamtegevoel.

Wellicht heb je zelf al de conclusie getrokken dat Roger in die toestand alle dingen om zich heen zag en hoorde, precies zoals ze waren, zonder interpretatie (*zuivere perceptie*), dat hij alles wat er zich afspeelde helemaal accepteerde zonder enige vorm van verzet of weerstand (*volledige acceptatie*). Toen de boze klant binnenkwam, was zijn doel helder en eenduidig: naar de klant toestappen, zeggen wat er aan de hand was en hem tot rust brengen (*heldere visie*). Daardoor was datgene wat hij deed ook uiterst efficiënt (*efficiënte actie*). Het gevoel dat mensen hebben tijdens dergelijke eenheidservaringen noem ik ‘onze natuurlijke toestand’, in het Engels *the natural state*. Deze uitdrukking, die oorspronkelijk uit het Sanskriet komt, vind ik mooi. De ervaring van afscheiding, stress, irritatie en conflict is in mijn ogen zeer onnatuurlijk – en uiteindelijk ook zeer ongezond. Deze *natural state* is een toestand waarin we vanzelf terechtkomen op momenten dat we hoog scoren op elk van de 4 essentiële parameters van bewustzijn. Je kan het ook omdraaien: wanneer we onze natuurlijke toestand voelen en beleven, scoren we automatisch hoog op elk van de 4 bewustzijnsparameters.

In dit boek leer je om je bewustzijnsniveau op elk van de 4 parameters te verhogen, niet alleen in verschillende contexten en situaties, maar ook in algemene zin. Om het niveau van bewustzijn te kunnen bepalen, is het essentieel dat je de 4 parameters duidelijk uit elkaar weet te houden. In de volgende vier hoofdstukken zullen we de 4 kwaliteiten die zij vertegenwoordigen in detail bespreken. Door de eenvoudige experimenten, die je al lezend kan doen, zal je meer duidelijkheid krijgen over elk van deze 4 fundamentele houdingen. Voor ik je meeneem op de ontdekkingsstocht langs deze 4 basis-kwaliteiten, wil ik je graag enkele schema’s voorleggen die je zullen helpen om het overzicht te houden.

2.14. De betekenissen van de 4 bewustzijnsparameters

Op pagina 48 vind je de belangrijkste betekenissen van de 4 assen afzonderlijk, links de sleutelbegrippen die horen bij de niet-ontwikkelde pool en rechts de sleutelbegrippen van de sterk ontwikkelde pool.

Gevoelens, overtuigingen en ervaringen die het gevolg zijn van een lage ontwikkelingsgraad: (de onderpolen)	Gevoelens, overtuigingen en ervaringen die het gevolg zijn van een hoge ontwikkelingsgraad: (de bovenpolen)
1. Op het niveau van de perceptie-as • ONDUIDELIJKHEID • VEROORDELING • ZINTUIGLIJKE WAARNEMING VERMENGD MET SUBJECTIEVE EVALUATIE 2. Op het niveau van de acceptatie-as • STRIJD • ZICH AFZETTEN TEGEN • AVERSIES EN GEHECHTHEDEN • ONTEVREDENHEID OVER SITUATIES EN PERSONEN • (EMOTIES) ONDERDRUKKEN EN ONTKENNEN 3. Op het niveau van de visie-as • JE AANDACHT RICHTEN OP PROBLEMEN/OP WAT JE NIET WIL/ OP MOEILIKHEDEN • GEBREK AAN VISIE 4. Op het niveau van de actie-as • GELATENHEID • APATHIE • ZICH ERBIJ NEERLEGGEN • INERTIE	1. Op het niveau van de perceptie-as • HELDERHEID • WAARNEMING ZONDER INTERPRETATIE • ZUIVER WAARNEMEN 2. Op het niveau van de acceptatie-as • AANVAARDING • VREDE HEBBEN MET DE WERELD • ACCEPTATIE VAN WAT ER IS • WAARDERING VAN SITUATIES EN PERSONEN • (EMOTIES) TOELATEN EN LOSLATEN 3. Op het niveau van de visie-as • JE AANDACHT RICHTEN OP OPLOSSINGEN/OP WAT JE WIL / OP KANSEN • ONTWIKKELEN, BIJSTUREN EN VOLGEN VAN EEN VISIE 4. Op het niveau van de actie-as • ENTHOUSIASME • DAADKRACHT • GERICHTE EN EFFICIËNTE ACTIE • MOTIVATIE

De *bovenpolen* van de 4 parameters (de begrippen aan de rechterkant) hebben een aantrekkende, middelpuntzoekende kracht. Hoe hoger je ontwikkeling op de 4 assen samen is, hoe gemakkelijker de 4 parameters elkaar positief beïnvloeden en hoe verder ze toebuigen naar één punt. Belangrijker in dit verband is dat je meer levenskracht en energie krijgt naarmate je hoger scoort op elk van de 4 assen.

De *onderpolen* van de 4 parameters (de begrippen aan de linkerkant) hebben een centrifugale kracht. Hoe minder ontwikkeld de 4 assen zijn, hoe verder ze uit elkaar wijken. Hoe lager je scoort voor elk van de 4 basishoudingen, hoe meer energie en levenskracht je verliest.

In het volgende schema heb ik de sleutelbegrippen samengebracht die geassocieerd worden met een laag bewustzijn op het niveau van alle 4 parameters (linkerkolom). Op dezelfde hoogte heb ik er in de rechterkolom telkens het positief tegendeel bij gezet.

Gevoelens, overtuigingen en ervaringen die het gevolg zijn van een lage ontwikkelingsgraad: op alle 4 bewustzijnsassen	Gevoelens, overtuigingen en ervaringen die het gevolg zijn van een hoge ontwikkelingsgraad: op alle 4 bewustzijnsassen
• AFSCHEIDING • VEROORDELING • TEKORT • STAGNATIE • APATHIE • ZORGEN MAKEN • WANHOOP • ARROGANTIE • MEERDERWAARDIGHEID/ MINDERWAARDIGHEID • CONFLICT / STRIJD • VIJANDIGHEID • IDENTIFICATIE met het lichaam en met het denken • IMPULSIVITEIT	• EENHEID • MEDEDOGEN • GENOEG • CREATIVITEIT • LEVENSVREUGDE • VERTROUWEN • VERTROUWEN • GELIJKWAARDIGHEID • GELIJKWAARDIGHEID • VREDE / HARMONIE • VRIENDELIJKHEID • IDENTIFICATIE met het universeel bewustzijn • INTUÏTIE

• AANVAL EN VERDEDIGING • MACHTELOOSHEID • MACHT OVER ANDEREN • KRACHTELOOSHEID • EXCLUSIVITEIT • SCHULD • HEBZUCHT / NIJD • ERNST • ANGST • ELLENDE • MISNOEGDHEID • BEKNOTTING • ZIELLOOSHEID • WANTROUWEN • ZINLOOSHEID • DISHARMONIE • VERGELDING • ONWETENDHEID • WROK • RUSTELOOSHEID • TUNNELDENKEN	• ONKWETSBAARHEID • KRACHT • KRACHT • ENERGIE • INCLUSIVITEIT • ONSCHULD • DANKBAARHEID • HUMOR / LUCHTIGHEID • LIEFDE • GELUK • (LEVEN)VERVULLING • VRIJHEID • INSPIRATIE • VERTROUWEN • BETEKENIS / ZINGEVING • SCHOONHEID / HARMONIE • VERGEVING • WIJSHEID • MEDEDOGEN • RUST / INNERLIJKE VREDE • ONEINDIGE INTELLIGENTIE
--	--

Voel je vrij om op de volgende bladzijde je eigen voorkeursbegrippen te noteren. Voor sommigen werkt het paraat hebben van enkele sleutelwoorden als een magneet voor de groei van het bewustzijn. Deze kernbegrippen kunnen een nuttige graadmeter zijn om in een bepaalde situatie snel door te hebben in welke richting je aan het evolueren bent.

Mijn sleutelwoorden die een laag
niveau van bewustzijn aangeven

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn sleutelwoorden die een hoog
niveau van bewustzijn aangeven

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoofdstuk 3. De eerste as: de as van zintuiglijke waarneming of Perceptie-as

3.1. Zuivere waarneming

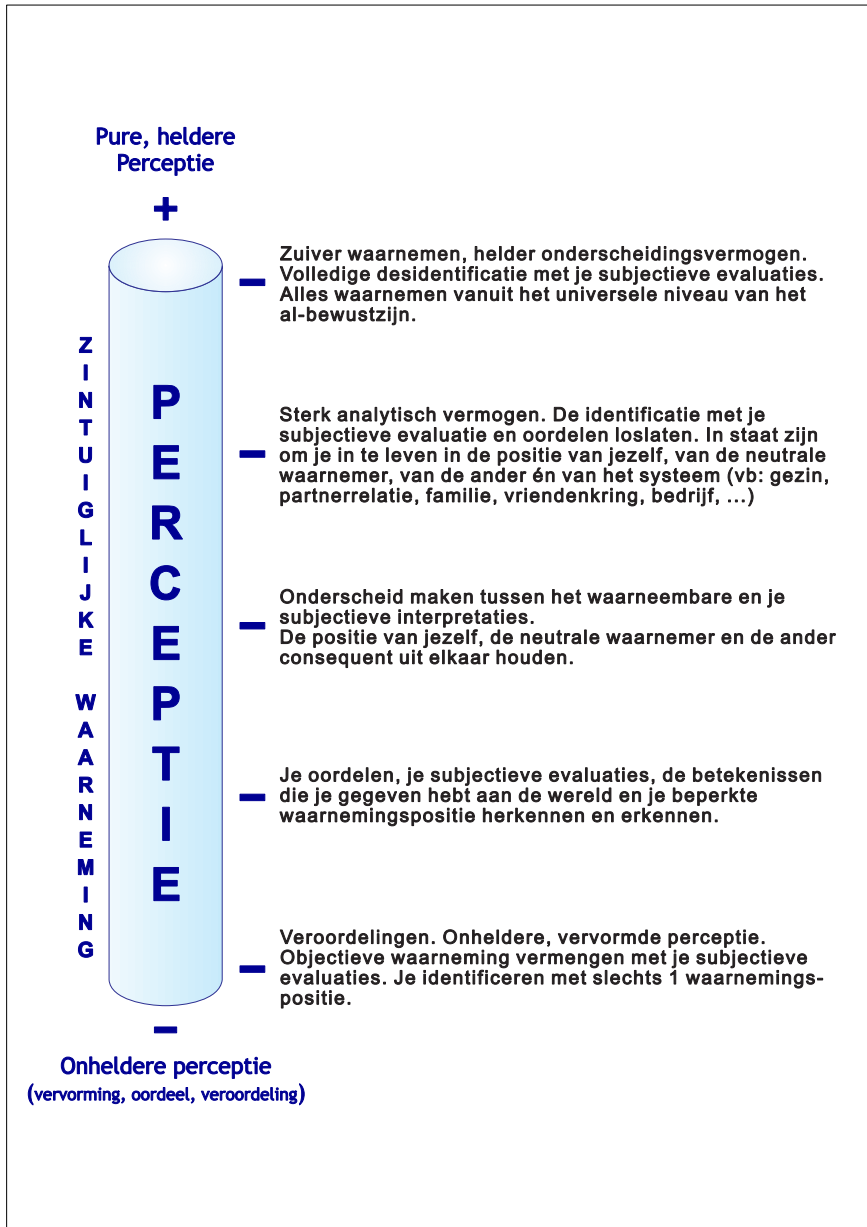
Deze parameter geeft de graad van helderheid aan op het vlak van de zintuiglijke waarneming. Deze bepaalt in welke mate je in staat bent om zonder interpretatie of oordeel neutraal waar te nemen (effectief te zien, horen, voelen, ruiken en proeven) wat er op een gegeven moment met je vijf zintuigen waar te nemen is.

De capaciteit om de wereld objectief, met een onbevangen blik te observeren, betekent dat je waarneemt wat er is, zonder die waarnemingen te kleuren of te vervormen door jouw persoonlijke ideeën of oordelen. Indien je op het vlak van **perceptie** een lage ontwikkelingsgraad hebt, betekent dit dat je weinig onderscheidingsvermogen bezit. In de praktijk komt dit er in veel gevallen op neer dat je de situatie onzuiver waarneemt of filtert. Het filteren van je waarneming gebeurt door een combinatie van vier bewerkingen. Dit doe je ten eerste door bepaalde elementen van wat er waar te nemen is weg te laten. Ten tweede door de dingen die je ziet en hoort te vervormen tot iets anders. Een derde manier is door er dingen die er feitelijk niet zijn aan toe te voegen. Ten slotte filter je door veralgemeningen te maken op basis van vooronderstellingen die je hebt opgebouwd naar aanleiding van gelijksoortige situaties uit het verleden.

Wanneer je een lage ontwikkelingsgraad hebt op het niveau van *perceptie* kan je je meestal ook slechts inleven in één waarnemingspositie: je eigen positie, óf de positie van de ander óf de positie van een denkbeeldige, neutrale waarnemer.

Indien de perceptie-as daarentegen maximaal ontwikkeld is, heb je een helder onderscheidingsvermogen. Je bent in staat om waar te nemen wat er is. Door met al je zintuigen waar te nemen hoe een bepaalde situatie op dat moment is, krijg je meer inzicht in die situatie. Het precies kunnen waarneemen hoe een situatie op een bepaald moment is, is een belangrijke voorwaarde om op elk ogenblik te kunnen aanvaarden wat er is en om doelen te kunnen stellen die realistisch zijn, en die tegelijkertijd aansluiten op de huidige situatie.

Een hoog ontwikkelingsniveau op het vlak van perceptie houdt in dat je de vaardigheid beheerst om je te verplaatsen in verschillende standpunten. Je



Afbeelding 8: verschillende niveaus van ontwikkeling op de waarnemings-as

bent in staat om je te verplaatsen in de positie van de andere betrokkenen, in de positie van een denkbeeldige waarnemer én in de positie van het geheel.

De laatste jaren wordt het woord *perceptie* dikwijls verkeerd gebruikt, namelijk in de betekenis van ‘ideeën en oordelen’ die men heeft over een bepaalde persoon of over een bepaald fenomeen. Het woord waarnemen, iets zien of nemen zoals het ‘in waarheid’ is, sluit beter aan bij de oorspronkelijke, Latijnse betekenis van het woord *percipere*, wat *letterlijk grondig/volledig nemen of met de zintuigen bevatten* betekent. Om die reden zal ik, naast de uit het Latijn ontwikkelde term ‘perceptie-as,’ ook het Nederlandse woord ‘waarnemings-as’ gebruiken om te refereren aan de eerste as.

Om effectief te kunnen zien en horen wat er in een bepaalde situatie gebeurt en wat de betrokkenen precies zeggen en doen, is het essentieel om je eigen ideeën, oordelen en interpretaties tijdelijk opzij te kunnen zetten. Aangezien veel mensen onbewust hun verwachtingen, angsten en verlangens projecteren op de buitenwereld, is een belangrijk deel van dit hoofdstuk erop gericht om je bewustzijn te doen groeien, zodat je, zonder jezelf te veroordelen, je bewust wordt van je ideeën, opvattingen en verwachtingen over jezelf, over anderen, over het leven en over de wereld. Pas dan ben je in staat om, stap voor stap, tijdelijk je ideeën opzij te zetten en om de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn. Ik kan je verzekeren dat dit veel eenvoudiger is dan je misschien op het eerste gezicht zou denken.

3.2. Betekenis geven aan de wereld

Bewustwording van de betekenis die jij geeft aan alles wat jou omringt, is een cruciale stap in het zuiver leren waarnemen. Wanneer je als kind opgroeit, leer je om betekenis te geven aan de dingen die jou omgeven. Wanneer je bijvoorbeeld de eerste keer in je leven een verticale rechthoek ziet in een muur waar een haak dwars uitsteekt, dan zie je gewoon een rechthoek met een haak, ook al heb je daar nog geen woorden voor. Je ziet wat er is, zonder meer. Je geeft er geen betekenis aan. Als je dan enkele keren iemand hebt gezien die de haak in die rechthoek naar beneden duwt en je merkt dat die persoon daardoor de rechthoek kan openen en in een andere ruimte stappen, dan heeft die rechthoek een specifieke betekenis gekregen voor jou. Na een tijdje ben je geconditioneerd en ga je ervan uit dat elke verticale rechthoek in een muur de doorgangplaats is naar een aanpalende ruimte.

Als je volwassen bent, is er bij jou een automatische koppeling gemaakt tussen het beeld van de rechthoek en de betekenis die deze heeft: een deur die toegang verschaft naar een aangrenzend vertrek.

Een tiental jaar geleden was ik in een museum waar enkele hedendaagse kunstenaars exposeerden. In een van de ruimtes stond in het midden een

kunstwerk. Enkele meters naast het kunstwerk hing een groen bordje met daarop het icoontje van een pijl, die de looprichting aanwees. Op de muur waar de pijl naar wees, had een artiest een mooie dubbele houten deur geschilderd, met twee glanzende koperen deurkrukken. De dubbele deur was zeer suggestief geschilderd, zodat je de illusie had dat een van de deuren op een kier stond, geopend in de richting van een ‘aanpalende ruimte’. Iedere bezoeker, zonder uitzondering, stapte resoluut naar de geschilderde dubbele deur en probeerde de ‘deur’ open te duwen. En dikwijls duurde het enkele seconden voordat ze doorhadden dat het een trompe-l’oeil was.

Door betekenis te geven aan de dingen die ons omgeven en door deze betekenis te veralgemeniseren, hoeven we niet telkens opnieuw leren waar dingen voor dienen. Als we eenmaal enkele verschillende soorten verticale rechthoeken met een haak gezien hebben en uitgeprobeerd, maken we een veralgemenisering: we weten voor eens en voor altijd dat elke verticale rechthoek in de muur die tot aan de vloer loopt en waar een haak aan zit, een doorgang biedt naar de ruimte ernaast, ongeacht het materiaal, de grootte en de kleur van de deur of van de kruk. Dat is een fantastisch voordeel. Door te veralgemeniseren leren we heel snel bij, vooral op praktisch en cognitief vlak.

Terwijl ik in gedachten bezig was om de verhalen en oefeningen te selecteren voor dit hoofdstuk, zag ik op een avond in het midden van de parkeerplaats voor mijn huis een mereljong zitten. Als kind heb ik gedurende een periode veel aan vogelspotten gedaan. Mijn getraind oog zag direct dat de merel nog maar heel onlangs het nest verlaten had, hoogstens twee dagen. Voorzichtig benaderde ik het jong. Toen ik op minder dan twee meter afstand was, ging ik plat op de grond liggen en kroop ik verder, totdat mijn hoofd op minder dan zestig centimeter van het jong was. De vogel draaide zijn hoofd naar mij toe en keek me recht in de ogen. Ik voelde heel duidelijk hoe de kracht van het volle bewustzijn uit de minuscule oogjes van dat kleine wezen straalde. Eenzelfde ontroering ging door mij heen als toen ik, intussen al twee decennia geleden, voor het eerst in de oneindige diepte keek van de ogen van mijn pasgeboren kinderen.

Terwijl ik gedurende enkele minuten rustig bleef kijken in de kleine merel-oogjes, die mij een blik gunden op de oneindigheid, kon ik voelen dat het dier enkel en alleen waarnam, zonder dat er een filter van betekenis tussen zat. Met een open, neutrale blik volgden de kleine, maar heel heldere ogen van het dier, dat nog geen angst kende, alle bewegingen die ik maakte: mijn oogleden die knipperden, mijn hand die krabde aan mijn ene oor, mijn

hoofd dat zich een beetje draaide om te zien of er ergens een volwassen merel te bespeuren viel. De vogel had nog niet geleerd om de wereld in te delen in twee categorieën van ‘beesten’: kleine die je zelf kan opeten en grote die jou kunnen opeten. Het geven van betekenis aan de levende wezens in je buurt is overigens een vaardigheid die voor elk mereljong van levensbelang is, in de letterlijke betekenis van het woord.

Dit mereljong was kennelijk nog niet door dat proces van conditionering gegaan waarbij de ouders hun korte schrille gevaarroep laten horen, zodra een dier uit de tweede categorie in de buurt is. Onaangekondigd kwam ons stil, intiem moment ten einde toen ik merkte dat een merelvrouwtje onder luid gekwetter uit het niets opdook en van hoog in de lucht een duikvlucht maakte in de richting van mijn hoofd, om dan vlak boven mij weer omhoog te schieten. Het mereljong keek afwisselend naar mijn hoofd en naar de bewegingen van haar moeder. Dankbaar voor dit gezegende moment nam ik afscheid van het vogeljong. Ik begreep dat de tijd aangebroken was voor het jong om zijn eerste, levensnoodzakelijke les te leren: dat je niet moet omgaan met wezens van monsterformaat...

3.3. Waarnemen en interpreteren

Om op praktisch vlak te kunnen functioneren, is het nodig dat we betekenis geven aan de dingen die ons omgeven. Hoe sneller een kind de betekenis van een verticale rechthoek in een muur herkent, hoe vlotter het ook allerlei soorten deuren herkent en kan gebruiken. Hoe sneller de merel de betekenis van behoedzaamheid kan geven aan dieren die groter zijn dan hijzelf, hoe groter zijn overlevingskansen. Maar het geven van betekenis aan de wereld kan ook een groot nadeel hebben. Door namen te geven aan voorwerpen of aan situaties wordt de betekenis, die gekoppeld is aan die naam, vastgeketend aan het ding of aan de situatie. Het woord heeft dan het effect van oogkleppen of van een gekleurde bril die ons verhindert om het ding werkelijk te zien zoals het is. De naam die we ergens aan gegeven hebben, verhindert ons om de eventuele veranderingen en evoluties ervan te zien.

Nog erger wordt het als we een naam plakken op iemands gedrag. Dan gaan we er dikwijls ten onrechte van uit dat we diens gedrag begrijpen, terwijl het woord dat we erop geplakt hebben, ons juist belet om de specifieke nuance van zijn gedrag te leren kennen. Wanneer we bijvoorbeeld het gedrag van iemand die hard praat interpreteren als boosheid, vormt die stempel een belemmering om erachter te komen wat er precies omgaat in die persoon. In