

5. De persoonlijkheid

verbeteren van ons zelfbeeld door onze goddelijke erfenis te ontdekken

*In de transcendente dimensie ontdekken we onze eeuwigheid.
We ontdekken dat we altijd een bepaald aspect van ons wezen zijn geweest
en altijd zullen zijn.*

Op zoek naar onszelf

Een van de bronnen van onze vertwijfeling en onzekerheid is onze inschatting van onze eigen persoonlijke waarde. Soms vergelijken we deze met de waarde van anderen en vragen we ons af waarom we niet kunnen zijn zoals zij. Misschien hebben we een idee van wat we ons hadden voorgesteld dat we zouden kunnen worden, en ontdekken we nu dat we niet zijn geworden wat we hadden gehoopt. Of misschien is ons gevoel voor waarden veranderd, waardoor ons idee van de ideale persoon is veranderd - en altijd veel verder weg van wat we nu zijn.

Maar het zelfbeeld is niet zoals we zijn; het is gewoon het beeld dat we van onszelf maken. Het is de persoonlijkheid die echt is, net als het gebied in plaats van de kaart. Ons ideaal is niet om onpersoonlijk te zijn, hoewel we, zoals we hebben gezien, zowel onpersoonlijk als persoonlijk zijn in die zin dat we zowel de totaliteit zijn als deel van de totaliteit. Maar het lijkt erop dat het doel van het bestaan is dat de kwaliteiten in de totaliteit die we de goddelijke perfectie noemen, niet alleen manifest worden, maar zelfs geactiveerd worden in de persoon, zodat we kunnen zeggen dat de persoonlijkheid het doel is van het hele proces waarin we zitten. Daarom is het zo belangrijk.

De rol van de psychologie is om de tuinman te zijn in de tuin van de persoonlijkheid - niet de Pygmalion, want geweld begint met het verlangen om mensen te maken zoals men wil dat

ze zijn. We zijn allemaal wanhopig op zoek naar onszelf en we weten niet eens wat het woord 'onzelf' betekent. We hebben de intuïtie dat we op de een of andere manier uniek zijn, ook al weten we dat we in werkelijkheid de totaliteit zijn die op een bepaalde manier is ontstaan. Juist omdat de totaliteit op een heel specifieke manier naar voren komt, zijn we op zoek naar onze echte identiteit. Wat dat ook is, we kunnen het alleen maar benaderen, maar we zoeken er toch naar. Het merkwaardige is dat het meeste van wat we werkelijk zijn, namelijk de totaliteit, nog niet gemanifesteerd is. Het komt niet altijd tevoorschijn, en in feite komt soms het tegenovergestelde door. Wat we in werkelijkheid zijn, is nog geen realiteit. De woorden 'realiteit' en 'actualiteit' zijn niet synoniem; de werkelijkheid is voorbij tijd en ruimte en actualiteit is de manier waarop de werkelijkheid in tijd en ruimte verschijnt. De werkelijkheid is impliciet, of betrokken en omhuld in ons wezen, en om het expliciet te maken, of te verklaren - om het te activeren - moeten we in staat zijn om die kwaliteiten in een ander wezen te zien. Dat is het geheim van een relatie: we zoeken onszelf altijd in een ander wezen dat beter in staat is om te manifesteren wat we zijn dan we tot nu toe zelf hebben kunnen doen. Dit fenomeen toont ook onze enorme afhankelijkheid van anderen, dat wil zeggen: van de manier waarop die anderen aan ons verschijnen.

Zielecontact met de ander

Hoe we een ander mens zien, hangt ervan af of we hem beoordelen op zijn gedrag, dat de manifestatie van zijn

wezen is, of dat we zelf in zijn ervaringsdimensie zijn. Om hem te bereiken, moeten we echt in zijn bewustzijn komen, in plaats van hem alleen maar te bewonderen op basis van hoe hij schijnt te zijn.

Het is de onderlinge relatie tussen wezens - tussen alle wezens, of het nu dieren, planten, of zelfs de planeten of de zon zijn, maar vooral tussen mensen - die ontplooiing teweegbrengt. De schoonheid van ons leven zit hem in de buitengewone ontmoeting tussen de verschillende delen van het geheel. Zoals Hazrat Inayat Khan zei: "God ontmoet Zichzelf in de ontmoeting van elk mens

of ons hart te dragen. Hazrat Inayat Khan zei eens dat vanaf het moment dat je naar iemand glimlacht, je een wederzijdse verantwoordelijkheid hebt gevestigd; die persoon wordt een deel van jouw wezen en jij wordt een deel van zijn wezen. Er vindt osmose plaats. Het grote moment is wanneer je jezelf ontdekt in een ander wezen, of bepaalde aspecten van jouw wezen ontdekt in een ander wezen. Het andere wezen hoeft niet eens een mens te zijn; we kunnen onszelf als lichtwezens ontdekken als we naar een glorieuze zonsopgang kijken. We kunnen voelen: "Dit is wat ik werkelijk ben; ik ben een wezen van licht. Dit is mijn echte thuis." We

*We kunnen de hele tijd met mensen communiceren,
en niet noodzakelijkerwijs alleen door met ze te praten;
we moeten in staat zijn wezens in onze ziel of ons hart te dragen.*

met elk mens." Dit is het meest heilige dat ooit kan gebeuren, zoals de ontmoeting van twee werelden. Ook al hebben ze dezelfde oorsprong, het DNA van elke persoon is in de loop van de tijd versmald, zodat, hoewel het universum in elk van hen zit, het op zijn manier steeds unieker wordt. Niet alleen de ontmoeting, maar ook het in stand houden van de relatie tussen twee mensen, is juist de drijfveer die transformatie in ons wezen in gang zet.

We kunnen de hele tijd met mensen communiceren, en niet noodzakelijkerwijs alleen door met ze te praten; we moeten in staat zijn wezens in onze ziel

ontdekken een aspect van onszelf door alleen maar naar de zonsopgang te kijken. Elke keer dat we naar een persoon kijken en in hem iets zien dat vertrouwd is, omdat het echt ons eigen zelf is dat we door hem ontdekken, is er een moment van glorie. Het is een ervaring die ons geloof sterkt in datgene waarvan we niet geloofden dat het mogelijk was, omdat het gewoon te mooi was; en het ontnemt ons de angst ontoereikend te zijn.

Transformatie door communicatie

Ontoereikendheid wordt veroorzaakt door ons te identificeren met ons eigen

zelfbeeld, erin verstrikt te raken, erin te worden beperkt en erin vast komen te zitten. We neigen er allemaal naar het gevoel te hebben dat we niet perfect zijn, dus wij staan altijd voor het probleem hoe transformatie te ondergaan, hoe te verbeteren. Je moet continu werken om jezelf te perfectioneren, net zoals een kunstenaar continu aan een kunstwerk zou kunnen werken om het steeds te verbeteren. Het probleem met de persoonlijkheid is echter dat we haar niet door onze wil kunnen transformeren, hoe graag we dat ook zouden willen; en toch weten we dat de grootsheid van mensen bestaat in meesterschap, het vermogen om hun leven te monitoren en te besturen, om 'in het zadel' te zitten. Het transformeren van de persoonlijkheid is subtieler dan dit impliceert; het lijkt meer op biofeedback dan op het uiterlijke werk van de kunstenaar.

Veel functies van het lichaam zijn puur autonoom: ze staan onder controle van het autonome zenuwstelsel en er is geen manier om rechtstreeks in te werken op spieren die onder zijn controle staan, behalve door een 'vooringenomenheid' - bijvoorbeeld door verbeeldingskracht te gebruiken. Beelden zullen op de een of andere manier de hele balans van het autonome zenuwstelsel resetten. Hetzelfde geldt op het niveau van de persoonlijkheid. Iemand zou er zo vaak aan kunnen werken als hij wilde, zeggende: "Ik ben sterk, ik ben sterk, ik ben sterk"; maar wanneer hij met zijn baas wordt geconfronteerd, kan hij merken dat hij nog steeds tamelijk bibberig is. Het proces werkt niet en daarom voelen zoveel mensen zich zo wanhopig. Als mensen het gevoel hebben

dat ze er echt alles aan hebben gedaan om meer zelfvertrouwen te krijgen en vervolgens hun vertrouwen verliezen als het erop aankomt, kan dat alleen maar bijdragen aan hun gevoel van ontoereikendheid. Maar er is een manier om een kracht te gebruiken die verder gaat dan iemands persoonlijke kracht of persoonlijke wil. De wil is op de een of andere manier verbonden met het bewustzijn, dus als we de instelling van ons bewustzijn kunnen veranderen, zullen we op dezelfde manier de instelling van onze wil veranderen.

De methodes die ik voorschrijf voor het werken aan de persoonlijkheid omvatten in de eerste plaats het werken met de kosmische dimensie van het bewustzijn. Als we ons bewustzijn uitbreiden naar het bewustzijn van alle wezens, kunnen we ervaren hoe we er voor mensen uitzien en hoe mensen er voor zichzelf uitzien; we beginnen te communiceren met alle wezens, inclusief dieren en planten, en daardoor maken we de grenzen van het zelfbeeld losser en beginnen we op te gaan in het wezen van alle wezens. Dit is de eerste stap - communicatie tot stand brengen - en het is vooral belangrijk voor mensen die zich onbekwaam voelen, omdat mensen die zich onbekwaam voelen over het algemeen extreem zelfbewust zijn, wat betekent dat ze hun bewustzijn hebben beperkt tot hun idee van zichzelf en niet in staat zijn om met andere mensen te communiceren.

Ik herinner me dat ik een jong meisje ontmoette dat erg verlegen was en het gevoel had dat ze altijd buitengesloten werd in gesprekken omdat ze niet wist

*De manier om kracht in jezelf te ervaren is
door de kracht te ervaren die het universum beweegt.*

hoe ze met andere mensen om moest gaan; ze wist niet hoe ze een gesprek met mensen moest beginnen omdat ze niet wist wat ze moest zeggen. Ik zei: "Nou, eigenlijk zijn de gesprekken tussen mensen over het algemeen nogal stom, dus je hoeft niet te proberen briljant te zijn. De reden waarom mensen praten is niet om briljante dingen te zeggen, het is gewoon om te communiceren. Zelfs al praat je onzin, het maakt niet uit, als je maar echt begint te communiceren. Je begint met onintelligent te praten, maar uiteindelijk zul je verbeteren; af en toe zeg je een paar dingen die nogal geestig zijn, en dan zit je goed." Dit standpunt maakte veel verschil voor haar. We vinden hetzelfde fenomeen wanneer twee vreemden elkaar ontmoeten in een lift: dat moment kan gênant zijn, tenzij een van hen iets zegt. De meeste dingen die we zeggen zijn niet bijzonder briljant, maar dat maakt niet uit; het gaat er alleen om communicatie tot stand te brengen.

Kijken vanuit het goddelijk perspectief

We hebben gezegd dat we altijd zullen proberen de zaken vanuit twee verschillende invalshoeken te bekijken. Tot nu toe hebben we het probleem van het werken aan de persoonlijkheid benaderd vanuit het persoonlijke gezichtspunt. Nu zullen we ernaar kijken vanuit het goddelijke gezichtspunt. Dit betekent naar onszelf te kijken als de totaliteit die

oprijst. Zolang we denken dat we onszelf willen perfectioneren, zal het niet werken; maar zodra we in staat zijn om de weidsheid van ons wezen te ervaren, en bovendien onszelf ervaren als passief met betrekking tot de goddelijke volmaaktheid, in plaats van actief te proberen onszelf te verbeteren, dan begint er iets te gebeuren: de hele attitude verandert.

We kunnen beginnen door te werken met bepaalde specifieke kwaliteiten. Een eigenschap die vaak afwezig is bij iemand die zich ontoereikend voelt, is macht. Een persoon voelt zich misschien niet in staat om met grote problemen om te gaan en zou er daarom liever aan ontsnappen dan ze onder ogen te zien; hij is misschien bang om sterke mensen onder ogen te zien, of maakt zich zorgen dat zijn uiterlijk of wat hij zegt niet inspirerend is; en hij kan in feite een afkeer van zichzelf ontwikkelen. Ik heb eerder gezegd dat er een relatie is tussen het zelfbeeld en het beeld dat we van het universum maken. De manier om kracht in jezelf te ervaren is door de kracht te ervaren die het universum beweegt.

In plaats van de dingen vanuit onze eigen hoek te bekijken, moeten we in het bewustzijn van het universum komen en alle kracht ervaren die zich ontvouwt in de beweging van de sterren en de atomen en het sap in de bomen en alle levenskracht die we zelf tot uitdrukking

brengen - waarvan zelfs ons lichaam een uitdrukking is - de kracht die voortdurend voorwaarts gaat en nieuwe horizonten betreedt. Ik heb gezegd dat de kosmische dimensie te maken heeft met ruimte in de zin dat men niet beperkt is tot zijn plaats in de ruimte, maar dat bewustzijn zich uitstrekt tot in de uitgestrektheid van de ruimte; maar het is ook de onmetelijkheid van begrip en de onmetelijkheid van macht, de onmetelijkheid van mededogen en de onmetelijkheid van liefde - de onmetelijkheid van alles wat men zich kan voorstellen. Het is in feite wat we bedoelen met goddelijk mededogen.

jezelf en de totaliteit vervaagd is geworden en het onmiddellijke resultaat hiervan is een gevoel van uitgestrektheid. De grenzen van iemands wezen worden verlegd, totdat er geen grenzen meer zijn.

Het zoeken naar macht is problematisch, omdat veel mensen hebben geleden onder machtsmisbruik en daar twijfels over hebben. Veel mensen willen geen persoonlijke kracht ontwikkelen en weten daarom niet hoe ze moeten omgaan met mensen met een sterk ego. De vraag is hoe je de kwaliteit van macht kunt ontwikkelen zonder een krachtig ego te ontwikkelen - zonder je macht aan anderen op te leggen. Hier moeten we

Het heeft geen zin om iemand anders te vertellen deze staat van ontwaken te bereiken als je het zelf niet kunt, want die persoon zoekt zichzelf in jou.

We hebben de ervaring beschreven van liggend op het gras en voelen hoe je lichaam versmelt met het weefsel van het universum, alsof de grens helemaal is verdwenen. Hetzelfde kan gedaan worden met de kracht die het universum beweegt: we kunnen onszelf ervaren als deel van die kracht. Het heeft te maken met het gevoel van uitgestrektheid, en het beste eraan is dat men in die staat vrij is van de tirannie van het ego. Veel mensen zijn het vermogen kwijtgeraakt om zichzelf als de totaliteit te ervaren. Dat vermogen wordt gevonden bij sommige mensen die dicht bij de natuur leven, zoals Amerikaanse indianen, Afrikanen en veel Indiërs. Het is mogelijk om jezelf zo deel van de totaliteit te voelen dat de grens tussen

verwijzen naar de transcendente dimensie en het concept van God: we moeten de instrumenten zijn waar een kracht hoger dan onze kracht doorkomt.

Bij het bespreken van biofeedback zei ik dat men in sommige gevallen zijn wil niet kan uitoefenen; maar er is een manier om een wil op te wekken die verder gaat dan de persoonlijke wil, om het over te nemen van de persoonlijke wil en op het systeem in te werken. De sleutel hiervoor is het vermogen om een gevoel van perfectie te coördineren met een gevoel van onbestendigheid - de goddelijke perfectie lijdend in menselijke beperking. Net zoals men zich ervan bewust kan zijn het geheel te zijn en ook deel te zijn van het geheel, of zowel

vergankelijk als eeuwig, zo kan men het preciaire instrument zijn van een macht die overweldigend is zonder de eigen macht te bevestigen, en zich ook identificeren met de goddelijke macht. Dit gaat voorbij alle logica.

Ik ben Dat

Om de transcendente dimensie te bereiken, moeten we ons bewust worden van onze goddelijke erfenis en alle verschillende elementen ontdekken die in de formatie van ons wezen zijn gekomen - alle rijkdom die in ons wezen is gekomen. Toen we het hadden over de transcendente dimensie, zeiden we dat we daarin onze eeuwigheid ontdekken - we ontdekken dat we altijd een bepaald aspect van ons wezen zijn geweest en altijd zullen zijn. Dit is wat we moeten doen om onze goddelijke erfenis te ontdekken. We kunnen dit doen door ons te dis-identificeren met alles wat vergankelijk is in ons: ons lichaam, onze geest, onze persoonlijkheid, zelfs ons bewustzijn. We kunnen onszelf zien als bezoekers uit de ruimte die de planeet bezoeken en omstandigheden op de planeet ervaren, en daarom hebben we lichamen geleend die zijn gemaakt van het weefsel van de planeet en geesten die zijn gemaakt van het denken van mensen op de planeet; en we hebben kwaliteiten geleend van onze voorouders. Dit zijn allemaal dingen die geleend zijn, en dus van voorbijgaande aard. Als we ons met hen disidentificeren, kunnen we een idee krijgen van ons werkelijke wezen achter al die maskers - al die lagen die zijn toegevoegd tijdens de afdaling.

Er komt een tijd dat iemand kan zeggen: "Ik ben de goddelijke kracht" - niet slechts: "Ik ben het instrument van de goddelijke kracht", maar: "Ik ben de goddelijke kracht. Ik ben de goddelijke waarheid. Ik ben het goddelijk inzicht in alle dingen. Dat is mijn ware wezen. En ik heb mezelf laten vangen in een perspectief waarin ik dacht dat ik 'die persoon' was. Nu heb ik ontdekt wat ik werkelijk ben." Dat noemen we ontwaken uit een perspectief.

Samadhi met open ogen

Hoe ga jij te werk als je de psychotherapeut bent? Het heeft geen zin om iemand anders te vertellen deze staat van ontwaken te bereiken als je het zelf niet kunt, want die persoon zoekt zichzelf in jou. Het is waar dat men in de psychoanalyse leert om op geen enkele manier een prototype te zijn, zodat de patiënt zich met je kan verbinden. Maar in feite is de manier waarop mensen vooruitgang boeken in het leven, door zichzelf te zien in een persoon die ze idealiseren als het model van wat ze

Samadhi (Sanskriet : *verzonkenheid*)

Bewustzijnsstaat; de meest natuurlijke staat van zijn. Wie samadhi ervaren heeft, al is het maar eenmaal in zijn leven, weet dat het eigenlijk altijd zo zou moeten zijn. De ervaring kan een levenlang iemands drijfveer zijn. Het wordt ook wel aangeduid als de vierde staat of 'turya'. In samadhi is het persoonlijke bewustzijn als het ware opgelost en is het bewustzijn verzonken in het Zelf; men ervaart eenheid en gelukzaligheid. Het streven van de yogi is vanuit deze staat te leven in de wereld.

zouden willen zijn. Om iemand die erg onzeker is te helpen vertrouwen te hebben in zichzelf, moet je zelf beseffen dat je de goddelijke kracht bent. Dit betekent dat je je persoonlijke kracht moet overwinnen, of je persoonlijke bewustzijn, en in je hogere bewustzijn moet komen. Dit vereist enerzijds je persoonlijke bewustzijn laten vallen en anderzijds het ontwaken van een onpersoonlijk bewustzijn. Dat is het geheim van samadhi.

In therapie bevelen veel mensen ontspanning aan. Dit kan eenvoudigweg leiden tot een trance staat en in ieder geval is ontspanning alleen niet goed genoeg. Het moet vergezeld gaan van een verhoogd bewustzijn, maar een totaal onpersoonlijk bewustzijn. Dit geldt zelfs voor het ontspannen van het lichaam: de beste manier om het lichaam te ontspannen is te weten hoe de spieren samen te trekken en te ontspannen, en er dan een toon in te vinden. De spieren mogen niet slap worden: er moet een harmonieuze toon in zitten. Als we gaan slapen, laten we de fysieke omgeving los zodat de indrukken van de zintuigen de hersenen niet meer bereiken. Dan laten we onze controle over onze gedachten los, met als gevolg dat onze gedachten willekeurig beginnen af te dwalen, of een manier die willekeurig lijkt, in een droomtoestand; en we besteden er geen aandacht meer aan. De emoties moeten ook verschuiven van blijdschap of verdriet naar vrede. Terwijl dit gebeurt, vindt er een verandering in het bewustzijn plaats: het bewustzijn *ontwaakt* in de slaap vanuit het persoonlijke gezichtspunt. Als je je bewust zou zijn van de verandering die

plaatsvindt wanneer je gaat slapen, zou je beseffen dat er in de eerste plaats een verandering is in je idee van de fysieke wereld - je ervaart dat wat zich afspeelt achter dat wat verschijnt. Men zit niet langer gevangen in de gegevens van de zintuigen, maar begint de realiteit te begrijpen achter hetgeen zich in tijd en ruimte manifesteert. Maar dit is waar het bewustzijn over het algemeen wegvalt: normaal gesproken is er geen herinnering aan dat gewaarzijn wanneer men terugkeert naar het gewone bewustzijn.

Het andere dat tijdens de slaap gebeurt, is dat iemands zelfbeeld totaal verandert. De meesten van ons herinneren zich enkele van onze dromen, maar kunnen we ons herinneren hoe het voelde om te dromen? Hoe het universum voelde? We herinneren ons misschien indrukken of beelden, maar herinneren we ons het gevoel van onze relatie met het universum? En herinneren we ons besef van onszelf nog? Als we het ons kunnen herinneren, zullen we ons realiseren dat ons idee van onszelf totaal veranderd was - we waren andere mensen. Het verschil is dat we universeel waren. We waren veel minder de persoon die we dachten dat we waren, een bepaalde en beperkte persoon. We hadden veel meer kwaliteiten en waren veel minder gedefinieerd. In feite ontdekten we dat we *de naamloze en de vormloze en de ruimteloze en de tijdloze* waren - een volkomen andere dimensie van ons wezen. Gewoon bewustzijn kan deze uitgestrektheid niet omvatten. Dat is de reden waarom het gewone bewustzijn over het algemeen helemaal wegvalt en er een breuk in het bewustzijn is, zodat we ons niet meer herinneren hoe het was

wanneer we weer terug in ons gewone bewustzijn komen.

Opnieuw geboren

Als we de uitgestrektheid van ons wezen kunnen accepteren en accepteren dat we anders zijn dan we dachten dat we waren, zullen we in staat zijn om deze uitgestrektheid te omvatten als we wakker worden in onze slaap. De beste manier om dit te doen, is door terug te kijken op de manier waarop we de dingen zagen en ons te realiseren dat we gevangen zaten in een perspectief. Dan hebben we het gevoel dat we ontwaakt zijn uit dat perspectief, en zullen we een intens, maar onpersoonlijk bewustzijn hebben, omdat we niet gevangen worden door het idee van het persoonlijke zelf, zoals vroeger. Het geheim is om te beseffen dat we de naamloze en de vormloze zijn, buiten de voetsporen van de mens tredend in een niemandsland zonder pad en zonder kompasrichting, en voorbij tijd en ruimte. We zijn waar alle dingen ontstaan, en we zijn al die dingen die zich nog niet hebben gemanifesteerd - het niet-gemanifesteerde en het nog-niet-gemanifesteerde.

Dan kunnen we vanuit een nieuw perspectief naar het fysieke vlak kijken, of beter nog: we kunnen kijken naar het perspectief waarmee we naar de fysieke wereld keken en beseffen dat het slechts een perspectief was - dat de dingen verschenen zoals ze deden omdat we waren opgesloten in een perspectief. In feite moeten we passief zijn in plaats van actief als we de soefi-methode willen volgen, die inhoudt passief te zijn ten

opzichte van het goddelijke denken. Er wordt 'aan ons gedacht'; we bestaan als 'aan wie gedacht wordt'. En ons wezen is een daad van glorie - een prachtige werkelijkheid.

Nadat we deze dimensie hebben ervaren, wanneer we proberen terug te keren in onze persoonlijkheid, is er een gevoel dat we onszelf moeten vernauwen om in die enge mal te passen, en er is een verlangen om die mal uit zijn voegen te laten barsten zodat we in staat zijn om meer van ons wezen in die krappe ruimte te brengen. We ervaren een elasticiteit van onze persoonlijkheid die zich kan uitbreiden, zodat steeds meer van de rijkdom van ons wezen tevoorschijn komt.