

**BHAGWAN SHREE RAJNEESH EN ZIJN BIJDRAGE TOT
DE WESTERSE PSYCHOLOGIE EN PSYCHOTHERAPIE**

Doktoraalskriptie van Sw. Prem Sanatana

Doktoraalskriptie
Vakgroep klinische psychologie
Nijmegen

**BHAGWAN SHREE RAJNEESH EN ZIJN BIJDRAGE TOT
DE WESTERSE PSYCHOLOGIE EN PSYCHOTHERAPIE**

Doktoraalskriptie van Sw. Prem Sanatana

Doktoraalskriptie
Vakgroep klinische psychologie
Nijmegen

een 2^e exemplaar
in op het IISG

15.
Sw. Ananda Nandan

**BHAGWAN SHREE RAJNEESH EN ZIJN BIJDRAGE TOT
DE WESTERSE PSYCHOLOGIE EN PSYCHOTHERAPIE**

Doktoraalskriptie van Sw. Prem Sanatana

Jos Smets
de Markt (N.Br.)

Doktoraalskriptie

Vakgroep klinische psychologie

Nijmegen

Psych Lab.
Erasmuslaan 16
Nijmegen.

Univ. v. Nijmegen 000 - 519 333

prof. v.d. Kroon
dra. v.d. Rijdt (?), Uden (N.Br.)
04132 - 62911

dr. Herman Laha, Arnhem
020 - 433 245

buult. Kloosterman, Nijmegen
000 - 220 151

2.5	Commentaar	27
2.6	Commentaar: vergelijking van Bhagwan met verschillende psychotherapieën	27
2.6.1	Cliënt-centered therapie	27
2.6.2.	Psycho-analyse	28
2.6.3	Gestalttherapie	30
2.6.4	Gedragstherapie	31
Hoofdstuk 3: Psychotherapeutische hulpverlening in het Westen		32
3.0	Hulpverleners zitten in dezelfde boot	32
3.1	Wees getuige, kijk naar je eigen ego	32
3.2	Twee manieren om problemen op te lossen	33
3.3	Psycho-analyse en denken in polariteiten	34
3.4	Commentaar	35
3.5	Commentaar: vergelijking van Bhagwan met verschillende psychotherapieën	35
3.5.1	Cliënt-centered therapie	35
3.5.2	Psycho-analyse	36
3.5.3	Gestalttherapie	37
3.5.4	Gedragstherapie	38
Hoofdstuk 4: De Meester - discipel relatie alias de psychotherapeut - cliënt relatie		40
4.0	Twee typen kunstenaars	40
4.1	De wereld van het onderwijs	40
4.2	Verschil kennis - wijsheid	41
4.3	Een Meester kreëert existentiële situaties om je te veranderen	42
4.4	Voorbeeld	42
4.5	Een belediging van de Meester, uit compassie	43
4.6	Onderscheid sentimentaliteit - gevoeligheid	44
4.7	Voorbeeld	44
4.8	Leren van ervaringen, een meditatie	46
4.9	De Meester, die zelf tevreden is, als werkelijke hulpverlener	46
4.10	De Guru - discipel relatie	47

4.11	Voorbeeld	48
4.12	Commentaar	49
4.13	Commentaar: vergelijking van Bhagwan met verschillende psychotherapieën	49
4.13.1	Cliënt-centered therapie	49
4.13.2	Psycho-analyse	52
4.13.3	Gestalttherapie	56
4.13.4	Gedragstherapie	61
	 Hoofdstuk 5: Meditatie - bewustzijn	 67
5.0	Twee wegen	67
5.1	Het vuur, de ziel in jezelf aanwakkeren	67
5.2	Het herlevingsproces als meditatie	68
5.3	Transformatie, verandering bij meditatie	68
5.4	Twee scholen	69
5.5	De 'grijpende' Westerse geest	71
5.6	Meditatie, onafhankelijk van omstandigheden	71
5.7	Commentaar	72
5.8	Commentaar: vergelijking van Bhagwan met verschillende psychotherapieën	73
5.8.1	Cliënt-centered therapie	73
5.8.2	Psycho-analyse	75
5.8.3	Gestalttherapie	76
5.8.4	Gedragstherapie	78
	 Hoofdstuk 6: Sexualiteit en Tantra	 79
6.0	Sexuele energie, een beperkte hoeveelheid?	79
6.1	Het seksueel geobsedeerde Westen	80
6.2	Het seksuele schaamtegevoel	81
6.3	Sex transcenderen door meditatie	82
6.4	Tantra, realiteit en sex	83
6.5	'Normale' sex en Tantrische sex, het 'piek'- en het 'vallei'-orgasme	84
6.6	Commentaar: vergelijking van Bhagwan met verschillende psychotherapieën	86
6.6.1	Cliënt-centered therapie	86

6.6.2	Psycho-analyse	86
6.6.3	Gestalttherapie	87
6.6.4	Gedragstherapie	87
Hoofdstuk 7: Over levenspartners		90
7.0	Twee wegen	90
7.1	Een relatie aan de periferie of in het centrum	90
7.2	Twee manieren van leven	91
7.3	Diepe tevredenheid in een liefdesrelatie	91
7.4	Denken, dat je liefhebt	92
7.5	Commentaar	93
7.6	Commentaar: vergelijking van Bhagwan met verschillende psychotherapieën	94
7.6.1	Cliënt-centered therapie	94
7.6.2	Psycho-analyse	94
7.6.3	Gestalttherapie	94
7.6.4	Gedragstherapie	96
Hoofdstuk 8: De dood		
8.0	Het leven verlengen?	97
8.1	Een beschaamd gevoel bij sterven	97
8.2	Interesse in een lang leven	97
8.3	De dood, bron van alle angsten	98
8.4	Dood en slaap	99
8.5	De dood, de hoogste piek	99
8.6	Verhaal over Zen-monnik	100
8.7	Commentaar	101
8.8	Commentaar: vergelijking van Bhagwan met verschillende psychotherapieën	101
8.8.1	Cliënt-centered therapie	101
8.8.2	Psycho-analyse	102
8.8.3	Gestalttherapie	102
8.8.4	Gedragstherapie	103
Hoofdstuk 9: Moraliteit		104
9.0	Inleiding	104

9.1	Twee typen mensen, die niet in de maatschappij passen	104
9.2	Moraliteit en Tantra	106
9.3	Het ontstaan van het onechte	107
9.4	Commentaar	108
9.5	Commentaar: vergelijking van Bhagwan met verschillende psychotherapieën	108
9.5.1	Cliënt-centered therapie	108
9.5.2	Psycho-analyse	109
9.5.3	Gestalttherapie	110
9.5.4	Gedragstherapie	111
DEEL II:	praktisch gedeelte	
	Een verslag van een bezoek aan de Rajneesh Ashram in Poona, India, van 12 november 1977 t/m 15 maart 1978	113
1.	Het leven en werken in de ashram	113
2.	De deelname aan 7 therapiegroepen	114
3.	De deelname aan 10-daagse meditatiekampen	123
4.	Kontakt met de Meester	125
DEEL III:	De bijdrage van Bhagwan Shree Rajneesh aan de Westerse psychologie en psychotherapie	127
1.	Inleiding	127
2.	Een nieuwe psychologie	127
3.	Bhagwan's commentaar op Freud en psycho-analyse	129
3.1	Bhagwan's commentaar op Freud en psycho- analyse	129
3.2	Relatie psycho-analyse en meditatie tot het oplossen van problemen	131
3.3	Het psychoanalytisch verschijnsel 'overdracht'	134
4.	De aaneensluiting van Bhagwan op moderne psycho- therapieën in het Westen	136

INLEIDING

1. Doelstelling

De schrijver van deze skriptie heeft zich met dit werstuk ten doel gesteld om het werk van Bhagwan Shree Rajneesh te introduceren in de Westerse psychologie en te benadrukken, hoezeer zijn therapie- en meditatiemethoden aansluiten bij moderne psychotherapeutische richtingen en hoezeer zijn inzichten van waarde kunnen zijn voor de ontwikkeling van de psychologie in het Westen.

Door enerzijds een erg beknopte afspiegeling van zijn inzichten in een theoretisch gedeelte (Deel I: de "leer" van Bhagwan) weer te geven en anderzijds het verslag van het verblijf van de schrijver van de skriptie in de Bhagwan-ashram (zie blz.141 voor woordenverklaring) in Poona, INDIA te verwerken in een praktisch gedeelte, Deel II, hoopt de schrijver een adequaat beeld te geven van wat er zich daar in India ontwikkeld heeft.

Hopelijk nodigt dit werkstuk de lezer uit om zich wat meer te gaan verdiepen in deze omstreden persoon Bhagwan, zijn "leer" en volgelingen en zich minder snel te laten afschrikken door uiterlijke kenmerken van zijn "beweging".

Expliciet heeft de schrijver nog een gedeelte, Deel III (de bijdrage van Bhagwan Shree Rajneesh tot de Westerse psychologie) in de skriptie opgenomen, om duidelijker de aanknopingspunten aan te geven, die deze man uit het Oosten heeft met het Westen.

Verder is er in Deel I, het theoretisch gedeelte, aan het einde van elk hoofdstuk een eigen commentaar opgenomen, waarbij de inzichten van Bhagwan vergeleken worden met verschillende psychotherapeutische richtingen.

2. Werkwijze en verantwoording werkwijze

De gehele geraadpleegde literatuur van de skriptie bestaat uit boeken, die de letterlijke tekst van de "morning-lectures" (de lezingen die elke ochtend door Bhagwan in de ashram worden gehouden) bevatten. De lezingen zijn op de band opgenomen en tenslotte op schrift gesteld door volgelingen van Bhagwan. In de boeken staat dus direkt gesproken tekst. De gehele literatuur van Bhagwan bestaat uit verhandelingen over het Zen-boeddhisme, Soefisme en Chazzidisme.

Het handelt over Christendom, Hindoeïsme, Islam, Jodendom, Taoïsme, Jaïnisme. Hij praat over Sokrates, Herakleitos, Chuang tse, Lao Tse, Gurdjieff. Zijn "talks" sluiten aan bij moderne psychotherapie-ideeën van W. Reich, F. Perls, Freud, Adler, Jung, Maslow, Rogers, Janov. Vijf boeken handelen over 112 meditatie- en yogatechnieken. Een gedeelte van de "discourses" wordt ook gewijd aan het beantwoorden van vragen, die hem schriftelijk gesteld worden.

Van 1970 tot heden ten dage wordt alle gesproken tekst op de band opgenomen en in boekvorm uitgegeven en de stroom van boeken (nu ongeveer 50) en tijdschriften (het tijdschrift "sannyasin" en "Newsletter") blijft gestaag groeien.

Door de grote verscheidenheid aan onderwerpen en het erg grote aantal boeken en tijdschriften ziet de schrijver van deze skriptie zich genoodzaakt zich te beperken tot enkele boeken en tijdschriften. Voorts heeft de schrijver besloten om de vele thema's, die erg uiteenlopend en verschillend zijn, maar toch in één rode lijn te begrijpen zijn, naar eigen keuze in thema-hoofdstukken te ordenen, aangezien anders de lezer (en ook de schrijver) straks door de bomen het bos niet meer ziet.

De onderwerpen, die verder in deze skriptie, maar vooral in het andere werk van Bhagwan aan de orde komen, hebben naar mijn mening zoveel existentiële en experiëntiële waarde, dat zij van grote relevantie zouden kunnen zijn voor de ontwikkeling van de Westerse psychologie en een grote bijdrage daartoe zouden kunnen leveren.

Bij deze inperking en keuze van onderwerpen is de schrijver zich wel erg bewust van het feit, dat dit werkstuk een zwakke afspiegeling is van de boodschap, die Bhagwan ons te brengen heeft en een sterke reductie van de hoeveelheid informatie en van het heldere begrip van deze Meester.

De schrijver hoopt, dat toch de kern van wat deze Meester uit het Oosten aan het Westen te brengen heeft, bij hemzelf goed genoeg wortel heeft geschoten en dat deze kern in de vorm van deze skriptie adequaat uitgedrukt wordt.

Behalve de literatuur te bestuderen (neergelegd in Deel I) vond ikzelf het ook belangrijk om praktisch en "aan den lijve" te ervaren, wat er zich in werkelijkheid daar in Poona te India afspeelde. Daarom werd besloten om een bezoek aan Poona te gaan brengen, wat uitmondde in een verblijf van 3½ maand en waarbij hiervan in Deel II een verslag zal worden gegeven.

Voorts vond de schrijver het nodig om een gedeelte van het werkstuk expliciet te wijden aan de bijdrage die Bhagwan Shree Rajneesh aan de Westerse psychologie kan leveren, hoewel in de thema-hoofdstukken van Deel I impliciet al alternatieve denkbeelden van Bhagwan (bijvoorbeeld over seksualiteit, de dood, moraliteit, psychotherapeut-kliënt-relatie, levenspartner-relaties) gegeven zijn. Bovendien wordt bij elk hoofdstuk een kommentaar geleverd, waarbij Bhagwan vergeleken wordt met verschillende psychotherapeutische richtingen.

Bij het samenstellen van Deel I wil de schrijver met "citaat", met aanhalings- en sluitingstekens en met "einde citaat" aangeven, dat hij hierbij Bhagwan zelf citeert en een letterlijke vertaling hiervan geeft. In een nummer van een citaat verwijst hij daarbij naar de desbetreffende literatuur. Als er een vrije vertaling is of als er stukken uit de verwezen literatuur worden overgeslagen, wordt dit in de betreffende verwijzing aangegeven. De verwijzingen kan men vinden op blz. 147 van dit werkstuk.

3. Over de persoon: Bhagwan Shree Rajneesh

Weinig dingen zijn er over het leven van Bhagwan Shree Rajneesh bekend, aangezien Bhagwan zelf weinig over zijn eigen leven vertelt en wil vertellen.

Wat wel bekend is, is het volgende:

Geboren in 1931 in een dorpje in de staat Utar Pradesh in India, werd Bhagwan Verlicht in 1952, op 21-jarige leeftijd.

Gedurende negen jaar was hij professor in de filosofie aan twee Indiase universiteiten. Gedurende deze periode begon hij India door te reizen, terwijl hij controversiële en revolutionaire toespraken hield. Zijn benadering was intellectueel, analytisch.

Duizenden werden aangetrokken tot zijn onderricht en werden zijn volgelingen, maar voor velen werd het een andere intellectuele opeenhoping in plaats van een verandering van hun wezen.

Hij begon meer en meer te werken met diegenen, die de twijfel konder overstijgen: naar geloof, vertrouwen, naar overgave, wat de diepe kern is van de Meester-leerling-relatie.

Zijn onderricht -altijd meer pragmatisch dan theoretisch- werd meer en meer existentiële, experiëntiële. (Vergelijk C. Rogers en de cliënt-centered approach).

Bhagwan begon een verscheidenheid aan meditaties te ontwikkelen, die actief, chaotisch en ka-thartisch zijn: technieken, die rekening houden met de specifieke behoeftes van de moderne zoeker.

Bhagwans technieken zijn gefundeerd op een psychotherapeutische basis. Zij doen het onbewuste ontwakken, maken alles vrij, wat onderdrukt is en gebruiken dan de energie van die katharsis om meditatief te worden. Shree Bhagwan Rajneesh zou men een Verlicht Meester, een Guru, een groot geestelijk leider kunnen noemen.

Voor mij is hij in één adem te noemen met de grote geesten als Boeddha, Mahavir, Christus, Krishna, Gurdjieff, Krishnamurti, enz.

Op dit ogenblik leidt Bhagwan een teruggetrokken leven in de ashram in Poona en wijdt zich volledig aan zijn werk, en de begeleiding van zijn duizenden sannyasins-volgelingen (zie blz. 142 voor woordenverklaring). (Inmiddels is het aantal 70.000, waarvan een groot aantal Indiërs zijn. Het aantal Westerse sannyasins wordt echter steeds groter).

De reden, waarom Bhagwan zo weinig over zijn eigen verleden vertelt of wil vertellen, hangt samen met zijn hele levensvisie: het vertellen over het eigen verleden of het schrijven van een autobiografie is voor hem het schrijven van een ego-biografie (wat het begrip "ego" inhoudt, wordt in Deel I, hoofdstuk 2 uitgebreid uit de doeken gedaan).

Hierover zegt hij zelf het volgende:

Citaat 1: *D. in an beyond the known, p. 30*

"Zodra men weet, wat "verlichting" is, zodra men "Verlicht" is, en weet, wat "Ziel" betekent, verandert een persoon in zoiets vormeloos, dat dan wat wij de feiten van het leven noemen -zoals de datum waarop iemand geboren is, de datum dat een bepaalde gebeurtenis heeft plaatsgevonden- die feiten oplossen. De feiten hebben dan geen betekenis meer, zijn niet meer belangrijk. Het ontwaken van een ziel is zo ontzagwekkend, dat nadat het gebeurd is, wanneer men zijn ogen opent, men erachter komt, dat alles weg is. Zo'n autobiografie heeft niet meer waarde dan een fantasie, een sprookje. Niets of niemand blijft over om te vertellen, wat er gebeurd is.

Daarom is het moeilijk voor een Verlicht persoon om te schrijven, voor hem is niets de moeite waard om op te schrijven. De ervaring van het "ontwaakt" worden blijft, maar wat bekend is door de ervaring, kan niet neergeschreven worden.

Dit is zo, omdat, als men zo'n ervaring tot woorden gaat reduceren, men dit smakeloos en absurd laat schijnen.

Wat wel mogelijk is, is steeds proberen over deze ervaring op verschillende manieren te vertellen.

Dit is dan ook, wat ik mijzelf tot taak gesteld heb gedurende mijn verdere leven: heel mijn leven vertellen, wat er gebeurd is (mijn Verlicht worden, mijn ontwaakt-worden) en jou op dat pad brengen, die jou zelf tot de ervaring kan leiden."

Einde citaat 1.

4. De inhoud van de boeken

Bij de inhoud van de boeken van Bhagwan mag gesteld worden, dat vaak de ene uitspraak tegenstrijdig gevonden kan worden met een andere uitspraak, maar hierover heeft hijzelf het volgende te vertellen:

Citaat 2: *White Cloud p. 223*

"Soms zal ik mijzelf gaan tegenspreken: vandaag zeg ik iets, morgen zal ik iets anders zeggen, mijn praten is net als poëzie: wat ik zeg, is niet de hoofdzaak; de hoofdzaak is, wat er met jou gebeurt, als ik tegen jou praat.

Het belangrijkste is, dat je stil, meditatief wordt.

Wat ik zeg, kan aan de oppervlakte, aan de periferie tegenstrijdig lijken, maar in de kern, in het centrum, ben ik constant, consistent. De innerlijke stroom blijft hetzelfde.

Als ik tegen jullie elke dag hetzelfde zou zeggen, zullen jullie het vervelend gaan vinden, onrustig worden, meer gaan denken; de aap in jullie zal weer van de ene gedachte-tak naar de andere gedachte-tak springen, jullie zullen onrustig, weinig meditatief worden. Daarom moet in inventief en creatief nieuwe dingen zeggen, maar de innerlijke consistentie blijft om een meditatieve stilte in jullie te scheppen."

Einde citaat 2.

En ook zegt hij:

Citaat 3: *White Cloud p. 267*

"Ik spreek mijzelf tegen en ik doe het bewust. De waarheid is zo oneindig zo groot, dat géén gedeeltelijke uitspraak die kan bevatten -het tegenovergestelde moet er onmiddellijk bij inbegrepen worden-.

Het geheel zal altijd tegenstrijdig zijn, omdat bij het geheel het tegenovergestelde er bij inbegrepen moet worden.

Slechts het deel kan consistent zijn. Filosofen kunnen consistent zijn, omdat hun begrip gedeeltelijk is. Zij kunnen netjes en schoon zijn, zij kunnen het zich veroorloven om logisch te zijn. Ik niet!

Het tegenovergestelde moet er bij inbegrepen worden, om waar te zijn."

Einde citaat 3.

DEEL I: theoretisch gedeelte

Hoofdstuk 1. Het neurotische Westen

1.0 Inleiding

In zijn vele kolleges komt bij Bhagwan vaak het Westen ter sprake, waarbij hij zijn visie geeft over datgene, wat in het Westen gebeurt.

Met de titel "Het neurotische Westen" wordt niet bedoeld dat nu het hele Westen helemaal neurotisch zou zijn, maar wel dat de Westerse cultuur in het algemeen mensen neurotisch maakt door de impliciete normen en waarden, die zij al vroeg aan het in wezen gezond geboren kind oplegt. De mens wordt natuurlijk, echt en normaal geboren, maar de maatschappij rondom maakt iedereen vroeg of laat neurotisch.

1.1 Wat is neurose ?

Wat wordt er volgens Bhagwan nu verstaan onder neurose ?

Neurose betekent:

Citaat 4: *Sannyas Mag. 1976, (Spreuk Sathya Sai Baba)*

"Je bestaat uit een diepe gespletenheid; je gevoel en je denken zijn twee verschillende dingen geworden en jij identificeert jezelf met het denkgedeelte, terwijl je gevoelsgedeelte meer echt, meer natuurlijk is.

Je bent geboren als een gevoelswezen, maar je denken is gekultiveerd door de maatschappij en je gevoel is een onderdrukt iets geworden.

Zelfs wanneer je zegt, dat je voelt, denk je slechts, dat je voelt. Het gevoel is doodgegaan.

Een kind wordt geboren als een natuurlijk, gevoelsmatig wezen, maar wij beginnen met te vormen en te kultiveren. Het kind moet zijn gevoelens onderdrukken, omdat, wanneer het dat niet doet, het altijd in moeilijkheden is.

Als een kind wil huilen, kan het niet huilen, omdat zijn ouders dat niet goed zullen keuren. Het zal veroordeeld worden, het zal niet gewaardeerd worden, men zal het niet liefhebben. Het wordt niet geaccepteerd, zoals het is. Het kind moet zich gedragen volgens bepaalde idealen en normen; slechts dan zal men van het kind houden.

Liefde is niet voor hem, zoals hij is. Hij kan slechts bemind worden, als hij bepaalde regels opvolgt.

Het natuurlijke wezen begint onderdrukt te worden, en het onnatuurlijke, het onechte, wordt opgelegd.

Dit onechte is je "mind" en het moment komt, wanneer de gespletenheid zo groot is, dat je het niet kunt overbruggen. Je gaat compleet vergeten, wat je echte natuur was of is. Je hebt een onecht masker en je originele gezicht is verloren. En je bent ook bang om het originele te voelen, omdat op het moment, dat je het voelt, de hele maatschappij tegen je zal zijn.

Op deze manier ben jezelf tegen je echte natuur. Dit creëert een erg neurotische toestand: je weet niet, wat je wilt; je weet niet, wat je echte, authentieke behoeftes zijn en je gaat zoeken naar wat gebaseerd is op niet-authentieke behoeftes. Slechts je gevoel kan je de richting aangeven van wat je werkelijke behoeftes zijn. Maar dat gevoel is onderdrukt en je creëert symbolische behoeftes.

1.2 Voorbeelden van symbolische behoeftes

Bijvoorbeeld: je kunt meer en meer gaan eten, jezelf volstoppen met voedsel en je voelt nooit, dat je vol bent. De behoefte is aan liefde, niet aan voedsel. Maar er bestaat een diepe relatie tussen voedsel en liefde; daarom wordt, als de behoefte aan liefde niet gevoeld wordt of wordt onderdrukt, een valse behoefte aan voedsel gekreëerd.

Omdat de behoefte aan eten onecht is, kan deze nooit vervuld worden. Maar deze behoefte aan liefde kan afgeleid worden naar een valse dimensie. Er kan bijvoorbeeld een valse behoefte ontstaan, als je probeert de aandacht van anderen naar jezelf toe te trekken. Je kunt een politiek leider worden; grote menigten zullen aandacht aan je besteden. Maar de werkelijke basisbehoefte is om bemind te worden en zelfs als de hele wereld aandacht aan je gaat besteden, dan kan die basisbehoefte nog niet vervuld worden. Die basisbehoefte kan zelfs vervuld worden door één enkele persoon, die van je houdt, die aandacht aan je besteedt uit echte liefde.

Tussen aandacht en liefde bestaat een diepe relatie. Als je de behoefte aan liefde onderdrukt, dan wordt aandacht vragen van anderen een symbolische behoefte. Je kunt het krijgen, maar dan zal je nog geen voldoening hebben. De behoefte is onecht, los van de natuurlijke basisbehoefte.

Deze deling in de persoonlijkheid is neurose."

Einde citaat 4.

1.3 Voorbeelden uit de psychiatrische praktijk

Van de voorbeelden die genoemd zijn, komen vele gevallen in de psychiatrische praktijk van alledag voor:

1. Polyfagie: de neiging van patiënten om de spanningen en de behoefte aan werkelijke liefde en geborgenheid te compenseren door overvloedig eten. Opmerkelijk is, dat dit verschijnsel zich in rijke, weelderige maatschappijen (denk bijv. aan het einde van het Romeinse Imperium, of aan huidige rijke landen) meer voordoet.
2. Anorexia nervosa:
de neiging van de patiënten om steeds minder te eten en om af te vallen. De diepe relatie tussen de vroeg-moederlijke liefde, de neurotische afhankelijkheid van de moeder en eten komt hier duidelijk tot uitdrukking. Dit verschijnsel is weliswaar meer gekompliceerd, maar de diepe relatie liefde-eten is hier duidelijk.
3. Hysterische persoonlijkheid:
persoonlijkheden, wiens gedrag bijna uitsluitend gericht is op het verkrijgen van aandacht van anderen, populair uitgedrukt: ze stellen zich aan. Bij het nemen van een anamnese komt dan vaak snel het gebrek aan emotionele geborgenheid en liefde aan het licht, dat de betreffende persoon in zijn ouderlijk milieu genoten heeft en in huidig milieu nog geniet. Dit overdreven vragen van aandacht voor hun "kwaal" is als het schreeuwen om echte liefde.

1.4 De "Mind"

Bhagwan schildert het Westen als zijnde over het algemeen neurotisch, ziekmakend. Het is normaal (in de zin van normaal-abnormaal, gewoon-ongewoon) om neurotisch te zijn in de Westerse cultuur. De mensen in de psychiatrische klinieken hebben hun eigen privé-neurose, maar de rest heeft een massa-neurose.

En waar komt dat door? Bhagwan verklaart dit alles door de "mind-ego" (zie hoofdstuk II het ego).

Zeer beknopt bedoelt Bhagwan met "mind": het beredenerende, het intellectuele, het rationaliserende, de planning, het denken, de programmering in de mens.

Wat Bhagwan de "mind" noemt, het rationele, het denken, het redenerende, is naar mijn mening bij Freud het "secondary process", het bewuste niveau van het gewone rationele denken.

Opvallend is het, hoe bij Freud het "secondary process" gunstig bekeken wordt en positief beoordeeld, terwijl Bhagwan benadrukt, hoezeer wij door onze "mind" beheerst en gedomineerd worden, waardoor wij verder van natuurlijke leven komen te staan!

Citaat 5: *Observing the Source, p. 172, 173; 173-175*

"Mind" is altijd extreem - het is óf dit óf dat. Daarom verdeelt de "mind" de wereld in wit en zwart, leven en dood, haat en liefde, vriend en vijand.

De wereld is echter in werkelijkheid niet wit of zwart - de wereld is zoiets als grijs, het zit in het midden. Eén pool is wit en de andere pool is zwart; juist in het midden, waar zwart en wit bij elkaar liggen, elkaar ontmoeten en één worden, daar is de realiteit.

Maar de "Mind" ziet in polariteiten. Het zegt: of dit is waar, of dat is waar. Daarom zegt Bhagwan: Blijf in het midden en kies niet tussen twee aan elkaar tegenovergestelde zaken. Kies voor het gouden midden, Tao, de Gulden Middenweg.

Want als je voor één kant, één tegenovergestelde zaak kiest, raak je uit balans en uit evenwicht, wat neurose is. Houd niet krampachtig vast aan één ding, want dan zal je leven een neurose zijn. Wordt niet verslaafd aan één ding, wordt niet geobsedeerd door één ding; kies je heel sterk voor liefde, dan zal haat toch een keer komen; word je geobsedeerd door het hebben van piek-ervaringen, de dalen zullen toch komen. Dus wordt niet verslaafd aan één bepaald ding.

Einde citaat 5.

Commentaar:

Voorbeelden uit de psychiatrische praktijk:

Ook hier kunnen wij weer refereren naar voorbeelden uit de psychiatrische praktijk, waarbij het verschijnsel zich in extreme mate voordoet. Hoe sterk de "mind" is en het hele leven van een mens kan gaan beheersen, blijkt ook, wanneer een patiënt zich fixeert op één bepaalde zaak, één bepaald ding.

Bijvoorbeeld: iemand heeft

1. een ontrouw-waan: een vrouw is er stellig van overtuigd, dat haar man haar ontrouw is. (Kuiper, 1977, blz. 86)

De vrouw wordt door haar "mind" stevig geobsedeerd met het idee, dat haar man haar ontrouw is.

2. een hypochondrische waan: bijvoorbeeld een persoon is er zeker van, dat hij sinds maanden tuberculose heeft.
3. een fysische betrekkingswaan: een persoon heeft het gefixeerde idee, dat allerlei toevallige toevallige gebeurtenissen op hem betrekking hebben.
4. dwangneurose: een vrouw wordt geweld door de gedachte, dat het gaskraantje nog open staat en dat ze zal stikken en ze controleert wel een overdreven aantal keren of dit gaskraantje wel dicht is. (Kuiper, 1977, blz. 130)

De "mind" is in al deze gevallen bijzonder sterk te noemen en overheerst met een bepaald idee, waar de patiënt door geobsedeerd wordt.

De "mind" werkt sterk door in de Westerse cultuur. Krampachtig houdt men vast aan de impliciete waarde; een man mag niet huilen of een vrouw mag niet hardop en luid lachen; huilen is vrouwelijk en hardop lachen is mannelijk. Een meisje moet niet in de bomen klimmen en oorlogje voeren. Een jongen moet niet met poppen gaan spelen en kleren gaan verstellen.

Maar Bhagwan zegt zelf:

Citaat 6: *Rekening p 134*

"In elke man zit een vrouw en in elke vrouw zit een man. Je moet totaal zijn; er zijn momenten dat een vrouw een man is en een man een vrouw. Laat datgene, wat onderdrukt is, (want dat is neurose) tot uitdrukking komen. Huilen wordt onderdrukt bij de man; probeer heel te worden en huil totaal. Ruw lachen wordt onderdrukt door de vrouw; laat het tot uitdrukking komen.

Wanneer je je ergens aan vastklampt, kun je nooit totaal zijn. Een man kampt zich vast aan het lachen (want dat is goed), hij probeert een glimlach te forceren, omdat hij niet wil huilen. Tranen zijn in je ogen en jij forceert een glimlach, dit is neurose."

Einde citaat 6.

Commentaar:

Ook zien we, hoe sterk de "mind" kan overheersen door een bepaald verwachtingspatroon, dat ten aanzien van het rolgedrag van man en vrouw in onze Westerse cultuur verankerd ligt.

In extreme mate kunnen we in de psychiatrische praktijk gevallen aantreffen, waarbij de patiënt een "echte man" is: een stoere, ferme man, die alleen

maar groot en sterk wil zijn. De patiënte is een "echte vrouw": een erg lief, lachend vrouwtje, dat geen vlieg kwaad zal doen.

Direkt valt de onnatuurlijkheid en gespannenheid van dit rolgedrag op.

1.5 Geld en bezit

Ook wat betreft geld en bezit, geldt hetzelfde, Blijft het midden houden tussen extremen, tussen veel geld oppotten of geld totaal afwijzen. Mensen die oppotten en bezitten, zijn extreem en mensen, die geld afwijzen, zijn extreem.

In onze Westerse cultuur, waarin het hebben van veel geld en bezit en het verwerven van een groot huis en een grote auto enz. enz. toch nog steeds impliciet grote waarden zijn, waarnaar men streeft, heeft het verhaal, dat hieronder volgt, een goede plaats. Bhagwan wijst hier op het overdreven vergaren van materiële spullen, wat ook duidelijk een lichamelijke component heeft: men kan alleen gespannen oppotten en nemen, wat lichamenlijk uitgedrukt wordt in het oppotten van excreta, het inhouden van excreta (wat constipatie ten gevolge heeft). Men durft niet te geven, niet te laten gaan. Maar ook waarschuwt Bhagwan voor het schieten in de andere uiterste van het totaal afwijzen van geld en bezit, (het zogenaamde ascetisch onthecht zijn aan de wereld). Geld vergaren is noodzakelijk, maar het te delen is even noodzakelijk. De beste weg is een evenwicht te kreëren tussen het behouden van geld en bezit en het delen ervan.

Valt men in het uiterste, dat is dit neurotisch. Wees niet vóór of tegen, probeer het alleen te begrijpen. Kies niet één partij tegenover de andere, beide zijn verkeerd, vanwege hun onevenwichtigheid.

Er zijn mensen, die alles oppotten. Zij weten dat niet, omdat oppotten een gewoonte wordt. Allerlei rotzooi potten ze op.

Een extreem voorbeeld vertelt Bhagwan:

Citaat 7: *Rechnung 352*

"Het verhaal van twee broers in New York, die per ongeluk beiden aan een elektrische schok stierven en waarbij de politie voor miljoenen aan spullen had gevonden. Gedurende 30 jaar hadden zij t.v.'s, radio's, koelkasten verzameld en zij zelf leefden als bedelaars in hun grote huis. Zij leefden alleen maar op melk en kwamen verder nooit het huis uit of lieten niemand toe.

Dat soort mensen zullen zich niet bewust zijn, dat zij zelfs constipatie krijgen, omdat zij alles oppotten; zij kunnen zich niet ontspannen, zij kunnen niet iets uit zichzelf geven, zij kunnen zich niet laten

gaan, zij houden zelfs hun excreta in."

Einde citaat 7.

1.6 Voorbeelden uit de psychiatrische praktijk

Dit alles vertoont een duidelijke relatie met de zovele gevallen in het Westen van de psychosomatische ziekten, waarbij de psychische spanning zich in een zwak orgaan verlichamelijkt en het ziek maakt: maag- en darmstoornissen die tenslotte verergeren tot maag- en darmzweren.

Duidelijk staat met de voorgaande alinea in verband:

1. Colitis Ulcerosa: de patiënt reageert zijn onderdrukte spanningen af op zijn darmen, waarbij de zwakke darmwanden zweertje gaan vertonen. Voorafgegaan aan dit proces is een te vroege zindelijkheidstraining: de baby wordt gedwongen de faeces in te houden. De neiging op te potten en alles netjes en schoon te houden is aan de patiënt niet vreemd.
2. De maagzweer : In feite hetzelfde verschijnsel. Alleen concentreren de spanningen zich op de maag, waarbij door te veelvuldige zuurafscheiding een zweer of meerdere zweren op de zwakke maagwand ontstaan.

1.7 Slapeloosheid

Slapeloosheid of moeilijkheden met slapen is in het Westen een gewoon verschijnsel geworden. Vele mensen lijden eraan. En volgens Bhagwan is dat niet alleen het gevolg van psychische spanningen, maar dieper dan die spanningen ligt de angst voor de dood.

Citaat 8: *Sauryan My - p 73*

"Slaap is eigenlijk een soort tijdelijke dood. Wanneer iemand erg bang wordt voor de dood, wordt hij ook bang voor slaap."

Bhagwan noemt een persoon als voorbeeld, die hij kent en die zo bang is voor de dood, dat hij niet kan slapen.

"Hij is bang dat hij zal sterven in zijn slaap. Hij probeert wakker te blijven, hij praat, hij leest, luistert naar muziek. Op den duur na vele, vele dagen wordt het een gewoonte en kreëert hij onbewust een barrière tegen de slaap.

Slaap en dood zijn dezelfde verschijnselen. Slaap is een tijdelijke dood. Na een zware werkdag ben je uitgeput - je hebt een dood nodig, zodat je herboren kan worden- zodat je 's morgens weer verjongd, fris

en jeugdig bent. De kwaliteiten van slaap en dood zijn hetzelfde: je kunt je niet ontspannen, je kunt je niet laten gaan, je kunt jezelf niet verliezen, je moet controleren en manipuleren, je moet steeds denken, je moet iets doen. Voor het slapen gaan, is de "mind" tezeer aan het werk, denken wij nog teveel, stroomt het bloed te zeer naar het hoofd, is er teveel energie in het hoofd en daardoor is de energie in het hele lichaam te weinig verdeeld. Er is teveel spanning, teveel controle waardoor mensen zich niet kunnen laten gaan om te slapen."

Einde citaat 8.

1.8 Gevoel en beweging

Over de hele wereld, maar zeker in het Westen, zegt Bhagwan, onderdrukken wij:

Citaat 9: *Sanyas^m p. 19*

"We onderdrukken gevoel, we onderdrukken beweging. Bij het eten van iets, voelen we de smaak van het eten niet. Als we iemand aanraken, bijvoorbeeld bij het geven van een hand, raken we hem niet echt aan, voelen we die ander niet echt. Wanneer je bijvoorbeeld in een menigte in een drukke tram staat, voelen we de mensen niet echt tegen ons aangedrukt staan, we hebben geen echt contact. Je lichaam is ongevoelig, je verdedigt jezelf tegen echt, volop leven. Je bent eigenlijk al dood." En dit is volgens Bhagwan neurose.

Einde citaat 9.

Commentaar:

Vanuit de psychiatrische praktijk bieden zich allerlei gevallen aan, waarbij de patiënt klaagt weinig gevoel te hebben, weinig te beleven. (Kuiper, 1977, blz. 120).

1. Hypesthetie, anaesthesie van het gevoelsleven;

geïllustreerd aan de volgende uitspraak:

"Dokter, ik kan niets voelen, het is dood, koud, leeg van binnen, ik voel geen vreugde, maar ook geen verdriet."

Een verlamming van het gevoelsleven treedt op.

2. Affekt-verlamming:

Meestal gaat deze gevoelsarmoede gepaard met psychose.

Kuiper zegt te vermoeden, dat de gevoelsarmoede het gevolg is van een zeer sterke afweer, die fungeert als een noodzakelijk pantser voor een kwetsbaar innerlijk.

1.9 Vervreemding-alientatie

In het Westen is het begrip vervreemding-alientatie een gangbare term.

Citaat 10: *Sriwijaya Mag., p. 23*

"De mens voelt zich een vreemdeling, voelt zich niet thuis. Het probleem is, dat de Westerse mens tegen de realiteit vecht, de natuur probeert te beheersen en te controleren. Dat is, wat wetenschap en techniek proberen te doen: de natuur en realiteit proberen te beheersen en te controleren, zij proberen de wensen en dromen van de mens in vervulling te laten gaan. Bijvoorbeeld: sinds onheuglijke tijden heeft de mens gedroomd te kunnen vliegen: nu kan hij vliegen. Of de mens zou op de maan willen komen en nu kan hij al op de maan. Maar de wetenschap probeert de realiteit/de natuur te dwingen in haar dromen. Wetenschap heeft de natuur gedwongen haar geheimen prijs te geven, heeft haar geheimen onfutseld met geweld. Met het uitvinden van de atoombom en ander biochemische materiaal kan de destructie van de aarde totaal zijn. In het Westen hebben we het hoogtepunt bereikt. Als we de realiteit/de natuur bevechten, is het niet vreemd, dat we ons een vreemdeling voelen, niet thuis voelen; dan is de realiteit tegen ons.

In het Oosten hebben de mensen zich altijd thuis gevoeld, -de realiteit is de moeder, de moederschoot- ze zijn geen vreemdelingen, geen vijanden, zij houden van de realiteit en de realiteit houdt van hen en daarom voelen zij zich thuis. Daarom is één ding belangrijk om te leren: laat je dromen, je wensen vallen, want je leeft volgens je eigen dromen."

Einde citaat 10.

1.10 Het Ego

Maar wat de meeste doordringende waarde in het Westen is, vecht Bhagwan als zijnde de bron van alle psychische ellende aan:

Volgens de Westerse psychologen moet men een sterke persoonlijkheid worden om volwassen/rijp te kunnen zijn, men moet een sterk ego ontwikkelen, iemand, iets worden, die zich duidelijk onderscheidt van anderen, een groot politicus, een groot kunstenaar, een beroemd iemand. Duidelijk houdt deze waarde verband met de sterke competitiesfeer, die door de hele Westerse wereld heen speelt.

Men moet iets zijn, iets betekenen, prestige hebben, status hebben, macht bezitten, dan heeft men het ver geschopt, maar volgens Bhagwan is dit alles,

het creëren van een sterk ego, de bron van alle ellende en neurose.

"Laat het ego vallen, geef jezelf over, laat jezelf gaan, meevoeren met de stroom van je eigen natuur en blijf getuige daarvan," dat is volgens hem de volgende stap na het bereiken van een sterk ego.

(Zie hoofdstuk 2, over het ego en het laten vallen van het ego).

1.11 Commentaar: vergelijking van Bhagwan met verschillende psychotherapieën

1.11.1. Kliënt-centered therapie

Neurose wordt in de kliënt-centered therapie beschreven als zijnde het produkt van de incongruentie, die ervaren wordt tussen het zelf-concept (het beeld, dat iemand van zichzelf heeft) en de aktuele ervaring van het organisme. (Rogers, 1959 b.)

Het individu ziet zichzelf als iemand, die kenmerken a, b en c heeft, maar hij ervaart gevoelens x, y en z.

Reeds als kind heeft de kliënt, om de liefde van zijn ouders te behouden, zijn organische gevoelens onderdrukt en ontkent en heeft hij voldaan aan de eisen, die belangrijke personen (zijn vader en moeder) in zijn omgeving aan hem stelden. Hij voldeed aan de "conditions of worth" (Standal, 1954), het kind wordt bemind en geaccepteerd, als het zich gedraagt volgens opgelegde standaarden.

Eigenlijk benadert de theorie van Rogers e.a. vrij dicht de inzichten van Bhagwan. Volgens Bhagwan ontwikkelt het kind zich ook om bemind te blijven door de ouders, een manier van in-de-wereld-zijn, volgt het de opgelegde regels van buiten op en ontwikkelt een zelf-concept (een ego) om zichzelf te handhaven. (Rogers, 1959 b, blz. 209).

Het gaat zich richten naar de "conditions of worth", het gaat zich onecht gedragen en verliest zijn originele gezicht, verliest contact met zijn echte gevoel, zijn echte natuur. Hij verliest contact met zijn organische impulsen, het gevoel, de echte ervaring van zijn organisme en hij zet als het ware het masker op van zijn zelf-concept, van zijn ego, bepaald door belangrijke personen van buiten.

Men zou Rogers zo kunnen vertalen in Bhagwan:

Rogers: neurose is de incongruentie tussen het zelf-concept en de aktuele ervaring van het organisme. Dit vertaald in Bhagwans terminologie:

neurose is de incongruentie tussen het ego en de werkelijke natuur van de mens.

Hierbij dient opgemerkt te worden, dat Bhagwan eigenlijk zegt, dat er een

grote gespletenheid, incongruentie bestaat tussen de "mind" en het echte gevoel, maar hierbij moeten we het ego (het denken, dat je een bepaald persoon bent) als een onderdeel van de "mind" zien.

1.11.2. Psychoanalyse

Neurose wordt in de psychoanalyse beschreven als zijnde een fixatie in of een regressie naar een of andere fase van infantiele seksualiteit. (Freud, S. 1953-1964). Zie voor die verschillende stadia (het orale, anale, phallische, latente en puberale stadium) het commentaar van hoofdstuk 4 (Hoofdstuk 4.12.). Nu geldt, hoe vroeger de fixatie in die ontwikkeling plaatsvindt of hoe dieper de regressie is (bijvoorbeeld het orale stadium), des te groter de psychopathologie of neurose is.

Neurose is bij Bhagwan de gespletenheid, die bestaat tussen je gevoel en je denken. Het kind onderdrukt zijn gevoelens steeds en gedraagt zich volgens de normen van buitenaf, en cultiveert zijn denken om te passen in de maatschappij. Wanneer we deze definitie van neurose wat nader bekijken, merken we, dat Freud en Bhagwan bepaalde overeenkomsten hebben: in oorsprong, zo redeneren beiden, wordt het kind als natuurlijk, gevoelsmatig en sexueel wezen geboren, maar door haar omgeving wordt het gevormd en gekultiveerd: het kind gaat zich onecht en onnatuurlijk gedragen, om toch liefde te krijgen. Het gaat aan bepaalde normen voldoen, om geaccepteerd te worden, maar blijft op die manier gevoelsmatig/sexueel in haar ontwikkeling steken. Echter, Freud zou dit noemen: het kind raakt gefixeerd in een bepaald sexueel stadium.

Bhagwan zou dit noemen: het kind blijft steken in haar gevoelsmatige ontwikkeling, waaronder ook de sexuele ontwikkeling valt.

Het duidelijk verschil, dat er tussen Freud en Bhagwan bestaat, is, dat Freud verschillende stadia onderscheidt en alleen de sexuele ontwikkeling benadrukt, bovendien beoordeelt Freud het "secondary process", de "mind" (zie Hoofdstuk 1.4.) gunstig, terwijl Bhagwan géén stadia onderscheidt, een breder concept gebruikt, namelijk de gevoelsmatige ontwikkeling (waaronder onder andere de sexuele ontwikkeling valt) en veelvuldige kritiek laat horen aan het adres van de "mind", die vaak te zeer het leven van de mens overheerst.

1.11.3. Gestalttherapie

Neurose of gestoord gedrag wordt in de Gestalttherapie opgevat als het signaal van een pijnlijke polarisatie tussen 2 elementen in een psychologisch proces. Zo'n konflikt kan gevonden worden binnen één individu of het kan

zich manifesteren tussen 2 of meer mensen.

Neurose ontstaat volgens Gestalttherapie door zogenaamde "approval" - goedkeuring van de kant van ouders of belangrijke anderen. Goedkeuring suggereert een standaardnorm buiten het kind, waardoor het kind wordt aangemoedigd om zichzelf daarmee te vergelijken. Het resultaat is, dat het goedgekeurde kind gedwongen wordt om zichzelf te verdelen tussen wat hij is en wat hij verondersteld wordt te zijn. Geleidelijk aan leert hij zich gekultiveerd en beschaafd te gedragen en leert hij zich naar buiten toe te presenteren met een bepaald gezicht. Hij leert, dat er een keuze gemaakt moet worden tussen zijn en iets of iemand zijn. Dit proces, dat de persoonlijkheid gespleten maakt, wordt in de Gestalttherapie "secundaire psychologische aanpassing" genoemd.

Volgens Gestalttherapie heeft de psychologie zich meer beziggehouden met de kwestie van afkeuring en is geneigd geweest om de methoden van afkeuring en discipline te bekritisieren, die de persoonlijkheid bij volwassenen neurotisch maken. Ongetwijfeld veroorzaakt afkeuring problemen, maar goedkeuring doet dat ook. Het is het systeem van goedkeuren en afkeuren, dat de gespletenheid in de persoonlijkheid veroorzaakt. (Perls, Hefferline and Goodman, 1958). Een persoon vertoont volgens Gestalttherapie neurotisch of symptomatisch gedrag, wanneer hij ergens van binnen een vastgelopen proces heeft, zijn geïntegreerd stromen van energie tegenhoudt. Op een of andere manier zit het proces vast en staat 2 polen tegenover elkaar, zonder dat er beweging in zit: de persoon bezit bepaalde delen van zichzelf, die niet acceptabel zijn voor andere delen van hemzelf; twee vervreemde componenten accepteren elkaar niet.

Wanneer we Gestalttherapie met Bhagwan gaan vergelijken zien we al direct overeenkomsten, beiden veronderstellen een diepe gespletenheid tussen twee verschillende elementen, die van elkaar vervreemd zijn en elkaar niet accepteren. De Gestalttherapie ziet de persoonlijkheid verdeeld tussen, wat een persoon in werkelijkheid is en wat hij verondersteld wordt te zijn, wat hij behoort te zijn. De persoon wordt verdeeld tussen zijn, zoals hij is en gekultiveerd-zijn, beschaafd-zijn, iets of iemand zijn.

Bhagwan ziet de persoon ook verdeeld tussen zijn gevoel en zijn denken, tussen het echte, natuurlijke, gevoelsmatige gedeelte waarbij de persoon is, zoals hij is en het onechte, gekultiveerde, gevormde denkgedeelte, waarbij de persoon aan bepaalde normen moet voldoen en bepaalde regels op moet volgen om geaccepteerd te worden.

Naar mijn mening verwijzen zowel Gestalttherapie als Bhagwan bij hun beschrij-

ving van neurose naar hetzelfde, alleen in enigszins andere termen. Bovendien wordt naar mijn mening het ontstaan van neurose duidelijker en concreter bij Bhagwan beschreven, die het onechte, het onnatuurlijke, de "mind" meer omschrijft en haar trukjes meer duidelijk maakt, terwijl hij ook het echte, het natuurlijke, het originele gezicht in de mens meer omschrijft, wat zeer moeilijk in woorden te vatten is. Later komen we hier meer op terug (zie Deel I, Hoofdstuk 4.10, 5.1, 5.6), andere omschrijvingen zijn Tao, Dhamma, ziel, innerlijke weg, het Goddelijke in jezelf, enz. Van de andere kant zien we echter, dat Gestalttherapie zich niet zo zeer bezighoudt met de omschrijving van deze 2 polen, die van elkaar vervreemd zijn, maar met het praktisch-bezig zijn in het psychotherapeutisch proces (zie Perls, F., Gestalt therapy verbatim, 1969 a en verschillende praktische films, Sessions in Gestalttherapy with Fritz Perls and Sessions in Gestalt Experiential Family Therapy with Walter Kempler). De nadruk in de Gestalttherapie ligt veel meer op de praktijk, terwijl dat naar mijn mening minder het geval is bij bijvoorbeeld de psychoanalyse of de cliënt-centered therapie.

1.11.4. Gedragstherapie

In de gedragstherapie zien we 2 belangrijke definities van neurotische gedrag. De eerste is van Wolpe (1958, blz. 32): neurotisch gedrag is elke vaste gewoonte van onaangepast gedrag, dat verworven is door leren in een fysiologisch normaal organisme.

Angst is gewoonlijk de centrale oorzaak van dit gedrag, terwijl het altijd aanwezig is in de causale situaties.

De tweede definitie is van Eysenck, die het volgende zegt: neurotische symptomen zijn eenvoudig geleerde gewoontes; er is geen neurose, die ten grondslag ligt aan het symptoom, maar er is alleen maar het symptoom zelf.

Wanneer je van het symptoom af kunt komen, dan heb je de neurose geëlimineerd (Eysenck & Rachman, 1965, blz. 10).

In feite wil Eysenck met deze uitspraken duidelijk maken, dat het hem te doen is om alle vereiste respons-patronen en de stimuli, die die oproepen, in het heden en hij zegt, dat het voldoende is om bezig te zijn met de huidige responsen om langdurige en duidelijk therapeutische resultaten te krijgen. Eysenck wil er de nadruk op leggen, dat hij te maken heeft met huidige symptomen, die hij als onaangepast gedrag in het heden wil veranderen en waarbij hij niet geïnteresseerd is in vroegere leer-ervaringen.

Beide definities van Wolpe en Eysenck moeten we zien tegen de theoretische

achtergrond van de leertheorie. Gedrag funktioneert volgens de 'wetten van het leren', volgens het stimulus-respons model. (het S-R model). Gedrag is samengesteld uit cognitieve, motor, en, wat het belangrijkste is in neurose, uit emotionele responsen. Gedrag wordt gezien als responsen op stimulatie, zowel extern als intern, en daarom is het doel van de therapie om de onangepaste stimulus-respons (S-R) connecties te veranderen. De methoden zijn zoveel mogelijk analoog aan de experimentele psychologie.

Gedragstherapie wordt gekenmerkt door haar nauwe verbondenheid met de wetenschappelijke methode om haar resultaten te evalueren en om procesvariabelen te ontwerpen.

Als we Bhagwan met gedragstherapie vergelijken, dan zien we op het eerste gezicht een enorm verschil in de definities, die beiden van neurose geven. Neurose is bij Bhagwan de diepe gespletenheid tussen gevoel en denken, waarbij het denkgedeelte in het individu is gaan overheersen. Het kind moet zich volgens bepaalde standaarden en normen gaan gedragen, het leert bepaalde gedragingen en gedragsgewoonten om te functioneren en te passen in de maatschappij. Daarbij wordt het echte gevoelsgedeelte, het originele gezicht onderdrukt.

Wanneer we beide visies wat nader bekijken, zien we echter overeenkomsten opdagen. Bij zowel Bhagwan als Wolpe en Eysenck zien we, dat voor hen neurotisch gedrag vaste gewoontes zijn, die geleerd zijn. Ook zien we, dat bij zowel Bhagwan als Wolpe angst de centrale oorzaak is van dit gedrag. Bij Bhagwan wordt deze angst meer uitgewerkt en voor hem ligt aan de basis van deze angst dan ook de angst voor de dood (zie Hoofdstuk 8.3.). Verder zien we, dat Eysenck benadrukt, dat hij te maken heeft met het symptoom zelf, zoals het zich hier-en-nu aan hem presenteert. Hij houdt zich alleen maar bezig met de huidige responsen om therapeutische resultaten te krijgen. Hetzelfde zien we bij Bhagwan: ook hij houdt zich primair alleen maar bezig met huidig gedrag in het hier-en-nu. (vergelijk Hoofdstuk 2.4., het fris, nieuw antwoorden van de Meester op een existentiële situatie in het hier-en-nu). We zien wel bij Bhagwan, dat, wanneer op het moment onderdrukte gevoelens uit het verleden opkomen, hij openstaat om het individu die gevoelens te laten herbeleven (zie Hoofdstuk 5.2. en Deel III, Hoofdstuk 4 de katharsis), maar primair komt bij Bhagwan steeds de nadruk te liggen op het huidige moment, het hier-en-nu, wat ook primair het moment van mogelijke verandering is.

Maar ook zien we, als we Bhagwan met gedragstherapie vergelijken, zeer grote verschillen bestaan:

Bhagwan ziet alle vaste gewoontes, die geleerd zijn, als neurotisch gedrag,

in de tekst is de
koppeling op
Mishkin's!
1970's!

als onecht, als onnatuurlijk, aangezien dat allemaal aangeeft, hoezeer de mens als een geconditioneerde robot, bepaald door geconditioneerd gedrag uit het verleden, heeft leren functioneren volgens de normen, die hem van buitenaf door de maatschappij opgelegd zijn. Hij heeft geleerd om zich gecultiveerd en aangepast te gedragen, maar hij betaalt daarvoor de harde prijs: hij is onecht, leeft niet volgens zijn innerlijke weg, zijn Tao (zie Hoofdstuk 4.10.), volgens zijn eigen authentieke gevoel, zijn lichaam is ongevoelig, doods (zie Hoofdstuk 1.8.) geworden. Hij is geconditioneerd. Hij leeft als een pop aan touwtjes, als een robot met bepaalde programma's en hij leeft niet volop, van binnenuit, zonder bepaald te worden door condities. Hij is vervreemd van zichzelf en zijn eigen authentieke gevoel. (zie Hoofdstuk 1.9.). Bij de gedragstherapie zien we echter, dat zij alleen gedrag neurotisch beschouwen, wanneer de vaste gewoonte onaangepast is, wanneer het een hinderlijke klacht wordt voor de persoon zelf of zijn omgeving, wanneer de vaste gewoonte een symptoom wordt.

We zien dus, dat gedragstherapie alle gewoontegedrag goedkeurt, als het maar past in de maatschappij, als het individu maar efficiënt functioneert in de samenleving. We zien dan ook, dat gedragstherapie maatschappij-bestendigend, maatschappij-aanpassend werkt en dat Bhagwan primair voor het individu zelf opkomt en zijn kritiek op de samenleving laat horen (zie Hoofdstuk 9.1.). Ook een groot verschil tussen gedragstherapie en Bhagwan is, dat gedragstherapie erg logisch-wetenschappelijk volgens experimenteel-psychologische methoden te werk gaat, dat gedragstherapie rationeel de 'mind' laat overheersen, terwijl Bhagwan meer werkt met gevoelens, vertrouwen en meditatie-vormen en kritiek heeft op het overdreven gebruik van de 'mind' (zie Inleiding, Hoofdstuk 4 en Deel II).

Het grote verschil tussen B. en Bhagwan is dat hij de mens als robot ziet, de mens als robot beschouwt. B. zegt dat de mens juist is.

Hoofdstuk 2. Het ego

2.0 Wat is "het ego"?

Het begrip "ego" dat zeer belangrijk is in Bhagwan's gedachtenwereld, heeft een uitgebreide omschrijving nodig. Bhagwan zegt hierover zelf het volgende:

Citaat 11: *Rehmanij 199, 201, 206, 209*

"Het ego bestaat door zelf-bewustzijn, anders kan het niet bestaan. Eigenlijk is zelf-bewustzijn geen goed woord, want het is een erg onbewuste toestand. Zelfbewust ben je, als je je bewust niet van jezelf maar van jezelf in relatie tot anderen -wat anderen over jou denken, wat ze bij je voelen, of ze denken dat je mooi bent of niet, intelligent of niet, enz. enz.

Bijvoorbeeld, je komt een kamer binnen, waar anderen zitten; dan word jezelf-bewust. Juist een paar minuten van tevoren was je een ander persoon, toen je alleen buiten de kamer was.

Nu kom je de kamer binnen, je voelt de ogen van de anderen op je gericht: Wat zullen ze van je denken? Wat vinden ze van je?

Een ander voorbeeld: In je badkamer ben je totaal anders -zingend, neuriënd, zelfs gezichten makend voor de spiegel- je bent nog totaal een kind, dat geniet van allerlei dingen. Je bent niet bezorgd over andere dingen; je bent niet zelf-bewust. Maar plotseling wordt je je bewust, dat iemand door het sleutelgat gluurt. Onmiddellijk verandert alles, je bent niet langer dezelfde, je bent zelf-bewust geworden.

Zelf-bewustzijn (oftewel ego) is gerelateerd aan anderen. Ego betekent dat je continu denkt over, wat anderen van jou denken: of ze je waarderen of niet, of ze aandacht aan je besteden of niet.

En wanneer je je zo bewust wordt van anderen, zul je gemakkelijk je slecht voelen. Je kunt je niet thuis voelen, omdat je anderen niet kan controleren. Anderen veranderen als het weer. De ene keer waarderen ze je, omdat ze toevallig in een goed humeur zijn, de andere keer kunnen ze je niet waarderen.

Als je van anderen afhankelijk bent, zul je altijd woelig heen en weer geschud worden door wisselvallige stemmingen."

Einde citaat 11.

2.1 Hoe ontstaat het "ego"

Citaat 12: *Rehmanij p. 152, 153, 159, 270*

"Wanneer een kind geboren wordt, is het zonder enige kennis; het eerste,

waar het zich bewust van wordt, is niet zichzelf, maar een ander, de moeder: zijn zintuigen, tasten, luisteren, kijken, zijn op de buitenwereld gericht. Het eerste wordt het kind zich bewust van zijn moeder, die hem voedt, wanneer hij hongerig is, die hem kleedt, wanneer het koud is enz. enz.

Zijn behoeftes worden door die ander vervuld.

Eerst wordt het zich bewust van de ander, "thou" en geleidelijk aan, in tegenstelling tot de ander, "thou", van zichzelf: een gereflekteerd bewustzijn. Het is zichzelf slechts bewust van de moeder en wat zij van hem denkt; als ze hem waardeert, als ze glimlacht, als ze knuffelt, voelt het kind zich goed. Nu wordt het ego geboren.

Door waardering, liefde, zorg, voelt het kind, dat het goed is, dat het waardevol is, dat het enige betekenis heeft.

Een gereflekteerd centrum, een vals centrum, een ego is geboren: de reflektie van wat anderen denken.

a. Een ziek ego wordt geboren, als iemand denkt, dat hij van geen enkel nut is, als niemand hem waardeert, als niemand glimlacht: het kind voelt zich bedroefd, verworpen, minderwaardig, waardeloos. De wereld van het kind breidt zich uit, van moeder naar anderen, vader, broers en zussen, vriendjes en vriendinnetjes, de onderwijzer, klasgenoten enz. Naarmate zijn wereld groeit, wordt het ego complexer, omdat de meningen van steeds meer anderen worden gereflekteerd.

Het ego is een opeengehoopt verschijnsel, een bijprodukt van het leven met anderen: de maatschappij geeft je een ego, een vals centrum en de maatschappij zorgt er op die manier voor, dat je erin past, want de maatschappij is niet in jou geïnteresseerd, het is in zichzelf geïnteresseerd, het is erin geïnteresseerd, dat jij als efficiënt deel meefunktioneert.

b. Een sterk subtiel ego wordt gekreëerd, als iemand veel waardering krijgt; bijvoorbeeld een kind komt thuis uit school en zegt de eerst van de klas geworden te zijn, de hele familie is blij, ze knuffelen en kussen het kind, nemen het kind op de schouders, dansen en zeggen: Wat een prachtig kind! Je bent een trots voor ons. Op deze manier wordt een vals centrum, een ego geboren en komt het werkelijk centrum, het Zelf, de Ziel, Atman, niet tot bloei."

Einde citaat 12

Commentaar:

Het ego is de verwachting, de claim, de gedachte, dat je waardevol bent,

dat je erg belangrijk bent, dat je niet gemist kan worden. Bijvoorbeeld, je hebt in Oxford-Engeland en in Berkeley-Verenigde Staten gestudeerd, bent daar gepromoveerd en denkt nu met een belangrijke uitvinding de mensheid te kunnen helpen of je bent Minister-President of President van een groot land en denkt een belangrijke positie in de wereld te hebben. Het doel is in het Westen hoger en hoger te klimmen in waardigheid en belangrijkheid. Je wilt een groot leider worden, die vele volgelingen heeft en niet gemist kan worden door de zovelen, die afhankelijk van je zijn. Hoe meer volgelingen, des te groter het ego zal zijn. Het ego geeft je een functie in de hiërarchie van de maatschappij, je hebt een identiteit, een rol, je bent nuttig. Op duizend en één manieren probeer je de aandacht te trekken van anderen; je kleedt je op een bepaalde manier, je probeert er mooi uit te zien, je gedraagt je erg beleefd. Wanneer je voelt, wat voor situatie er is, verander je onmiddellijk, zodat mensen aandacht aan jou besteden. Dat is echt bedelen: konstant de aandacht van anderen vragen en opeisen. Het ego heeft aandacht van anderen hard nodig. Het ego wordt daardoor gevoed. Eigenlijk is dit een diep gewortelde slavernij, steeds ben je afhankelijk van anderen. En dit is de bron van alle ellende, van alle angsten, van al je boosheid, verborgen in jezelf.

Bhagwan zegt, dat, als je dit probeert te begrijpen, er een verandering in jezelf zal komen, waardoor je meer van het leven zal genieten. Kijk naar het ego van jezelf, niet naar dat van anderen, dat is hun eigen zaak. Als je jezelf ellendig voelt, sluit dan onmiddellijk je ogen en probeer uit te vinden, waar de ellende vandaan komt en je zult altijd vinden, dat je ego, je valse centrum in botsing is gekomen met iemand anders.

2.2 Het laten vallen van het ego

Vervolg citaat 12:

"Je verwachtte iets en het gebeurde niet - je voelt je gefrustreerd. Je verwachtte iets en juist het tegendeel gebeurde - je ego is geschokt, je voelt je ellendig. Oorzaken liggen niet buiten jou. De basisoorzaak van de ellende ligt in jou. Sluit je ogen en kijk in jezelf. De bron van alle ellende en angsten zit in jou - is je ego. Als je dat zult zien en begrijpen, zal dat ego vanzelf vallen. Het is niet nodig, dat jijzelf dat opzettelijk, gedwongen laat vallen. Het ego valt dan vanzelf wel!"

Einde citaat 12.

Eigen commentaar:

Het ego is je verleden, alles, wat je gedaan hebt, alles, wat je bereikt hebt, alles, wat je bent in de maatschappij: je behoort tot die en die familie, je hebt die en die godsdienst, je woont in die en die plaats in dat land, je bent dat en dat van beroep. Het ego is de poging om zonnig indruk te maken.

Het ego is: je wilt iets of iemand zijn, je wilt een identiteit hebben, je wilt erkenning van je identiteit.

Terwijl Maslow erkenning van diezelfde identiteit, waardering van anderen tot zijn hiërarchie van fundamentele behoeften rekent, het ego dus inherent aan de menselijke natuur acht en het daardoor positiever waardeert als zijnde een noodzaak en een voorwaarde om als mens goed te functioneren, zegt Bhagwan, dat het ego de bron van alle ellende is en dat, wanneer je het ego laat vallen, je bevrijd bent van alle ellende en je Verlicht wordt. (Maslow, 1974). Het is duidelijk dat Maslow het ego positiever waardeert en Bhagwan enerzijds zegt, dat het ego een noodzakelijk deel is van je groei, maar anderzijds duidelijk wil maken, dat het ego niets dan ellende brengt.

2.3 Voorbeelden van ego-spelletjes

Er zijn vele voorbeelden van zogenaamde heiligen, van zogenaamd nederige mensen, maar bij wie de nederigheid niet meer is dan een zeer subtiele bedekking van het ego, huichelachtigheid en geslepen egoïsme.

Bhagwan vertelt het verhaal van Diogenes, die Sokrates kwam bezoeken.

Citaat 13: *White Cloud 235*

"Diogenes zag eruit als een bedelaar, hij droeg altijd vieze oude kleren met vele scheuren en gaten erin. Zelfs als hij nieuwe kleren kreeg, maakte hij ze eerst vies, oud en versleten en ging ze dan pas dragen. Hij kwam Sokrates opzoeken en begon over zijn egoloosheid te praten. Maar Sokrates' doordringende ogen moeten gezien hebben, dat dit geen egolozes man was. De manier, waarop deze man over nederigheid sprak, was egoïstisch. En Sokrates heeft toen gezegd: door de gaten van je vieze kleren kan ik iets anders zien dan je ego. Je predikt nederigheid, maar die praat komt uit een diep centrum van je ego. Dit is, hoe huichelachtigheid en zelfbedrog tot stand komen. Je hebt een ego, maar je verbergt het voor het tegenovergestelde, door aan de oppervlakte nederig te lijken. Dit gebeurt, wanneer je een onrijp ego weggooit."

Einde citaat 13.

Een ander verhaal.

Citaat 14: *Rehunnij 197*

"Het gebeurde eens, dat een fakir, een bedelaar, in een moskee aan het bidden was, vroeg in de ochtend, toen het nog donker was. Het was een bepaalde religieuze dag voor de Mohammedanen en hij was aan het bidden en zei: 'Ik ben niemand, ik ben de armste der armen, de grootste zondaar van alle zondaren.' Maar er was nog een ander persoon aan het bidden, de keizer van dat land, maar in het donker kon hij die niet zien. En de keizer zei ook: 'Ik ben niemand, ik ben niets. Ik ben slechts leeg, een bedelaar aan uw deur.' Toen hij echter hoorde, dat iemand anders hetzelfde aan het zeggen was, zei hij: 'Stop! Wie probeert hier beter te zijn dan ik? Wie ben jij? Hoe durf jij te zeggen in het bijzijn van de keizer, dat je niemand bent, terwijl hij zegt, dat hij niemand is?'"

Einde citaat 14.

Eigen commentaar:

Dit is, wat een subtiel ego doet, wanneer iemand het ego aktief wil laten vallen: zelfs in nederig- en niets-zijn valt een competitie te bespeuren, een streven om het beste, in dit geval het meest nederig, uit de bus te komen.

Bhagwan geeft ook kritiek op die zogenaamde heiligen, guru's of leraren, die met hun zeer verfijnde ego's van nederigheid zoveel mogelijk volgelingen verzamelen en eigenlijk nog gretiger streven naar een goede positie in die andere wereld, in de hemel.

2.4 De relatie Westerse psychologie met Oosterse religie

Volgens Bhagwan vullen de Westers psychologie en de Oosterse religie elkaar goed aan, zijn ze complementair:

1. Westerse psychologie neemt de eerste stap en zegt: probeer een sterk, rijp ego te ontwikkelen.
2. Oosterse religie neemt de laatste stap en zegt: laat dat rijpe ego vallen en geef je over. Maar dat ego valt slechts weg, als het rijp is.

Daarom zegt Bhagwan:

Citaat 15: *Rehunnij 240 11m 240*

"Probeer eerst perfecte egoïsten te zijn, denk maar, dat je het centrum van de wereld bent, dat je erg belangrijk bent. Het ego moet tot een piek komen, moet een sterk geïntegreerd geheel zijn, slechts dan lost

het op. Wanneer je je ego cultiveert, valt het tenslotte vanzelf."
Einde citaat 15.

Eigen commentaar:

Bhagwan veroordeelt het ego niet, oordeelt er niet over, wat ego is een noodzakelijk deel van groei!

Word een goede egoïst, maar dan bewust (dit bewustzijn, alert-zijn wordt in Hoofdstuk 5 uitgebreider beschreven!)

Vervolg citaat 15:

"De ego is een ziekte, als je er onbewust van bent. De ego is echter een spel, dat gespeeld wordt, als je je er bewust van bent. Word dus een perfect egoïst, maar wees er bewust van, kijk toe, wees alert, mediteer: het hele proces is als het opwarmen van water, totdat het tenslotte kookt. Het opwarmen is het mediteren, bewust worden, alert zijn, en tenslotte valt het ego plotseling."

Einde citaat 15.

2.5 Commentaar

Duidelijk hebben de termen ego en egoïsme, die Bhagwan hier gebruikt, niet dezelfde betekenis, zoals die in het Westen hebben; in het Westen heeft het de betekenis van 'aan jezelf denken', 'hebzuchtig zijn', terwijl Bhagwan met het ego meer bedoelt: 'je mening over jezelf', de gedachte dat je waardevol bent'. *Let op: gedachte is anders*

Terwijl therapie in het Westen meer gericht is op het herstellen van de patient, die niet meer kan functioneren in deze samenleving, die steeds meer eisen aan hem stelt - therapie is gericht op het ontwikkelen van een sterk ego, waardoor deze persoon weer meer opgewassen is tegen de eisen van deze ingewikkelder wordende maatschappij - (de patient moet weer beter worden, moet weer sterk en gezond functioneren om weer als arbeidskracht ingeschakeld te kunnen worden), krijgt bij Bhagwan het sterke ego minder nadruk, maar meer het bewust worden van het ego en de ellende die dit veroorzaakt.

2.6 Commentaar:

vergelijking van Bhagwan met verschillende psychotherapieën

2.6.1. Cliënt-centered therapie

Het concept in de cliënt-centered therapie, dat het concept 'ego' van Bhagwan het dichtst benadert, is het begrip 'zelf' of 'zelf-concept', wat

refereert naar de 'georganiseerde, consistente conceptuele Gestalt, die samengesteld is uit de percepties van de kenmerken van het 'ik' of 'mij' en de percepties van de relaties van het 'ik' of 'mij' tot anderen en tot verschillende aspecten van het leven, die samen met de waarden verbonden zijn aan die percepties'. (Rogers, 1959 b)

In eenvoudiger woorden uitgedrukt, is het 'zelf-concept' het beeld, dat ik van mezelf en van mezelf in relatie tot anderen heb. Dit begrip benadert zeer sterk het begrip 'ego'. Verder zegt Rogers over 'zelf-concept' dat het een Gestalt is, waarvan men zich bewust is, hoewel men zich niet noodzakelijk bewust hoeft te zijn. Het is een vloeiende en veranderende Gestalt, een proces, maar op elk gegeven moment is een specifieke activiteit, die op zijn minst gedeeltelijk definieerbaar is in operationele termen door middel van een Q-sort of ander meetinstrument.

Verder ziet men de cliënt-centered therapeut zijn therapeutisch handelen erop richten, dat de cliënt tenslotte een goed zelf-concept weet te ontwikkelen en een zodanige persoonlijkheid, dat het individu sterk genoeg is om in de samenleving te kunnen functioneren.

Bhagwan ziet men hier een stap verder nemen dan de cliënt-centered therapie, waarbij Bhagwan zegt, dat het belangrijk is om een sterk, gezond ego te ontwikkelen, maar om zich tegelijkertijd bewust te zijn van dat ego, waarbij het tenslotte vanzelf zal vallen.

Hiermee zien we dan ook, dat Bhagwan een nieuwe dimensie opent, die naar mijn mening erg belangrijk kan zijn voor de ontwikkeling van de Westerse psychologie en psychotherapie. (zie Hoofdstuk 1.10, 2.2 en 2.4).

2.6.2. Psychoanalyse

Hoewel het begrip 'ego' in de psychoanalyse niet erg duidelijk is, is naar mijn mening het psychoanalytisch begrip 'ego' toch anders dan Bhagwan's begrip 'ego'.

Ego in psychoanalyse is meer de instantie, die alles bij elkaar houdt, die het eeuwigdurende konflikt tussen het id en het superego zo goed mogelijk regelt. Het ego ontwikkelt een verdediging en neemt maatregelen om de angst af te weren, die verbonden is met verboden impulsen. Om het organisme te beschermen, dat spoedig schade berokkend wordt vanwege het loskomen of zelfs het bewust-worden van interne driften, wordt een ego ontwikkeld met een verscheidenheid aan verdedigingen.

Anne Freud (The Ego and the mechanisms of Defense, 1936) beschrijft 10 defensiemechanismen, die erg wijdverbreid in de literatuur gebruikt worden: regressie, onderdrukking, reactie formatie, isolatie, niets-doen, projectie, introjectie, zich-tegen-zichzelf-keren, omkering en sublimatie.

Het voert naar mijn mening te ver om hier uitgebreid op in te gaan.

Het ego is dus een regelende instantie, die met defensie-mechanismen de persoonlijkheid van het individu bij elkaar houdt, die het onoverkomenlijk konflikt tussen de interne driften en het superego, dat die driften verbiedt, probeert te regelen. *id*

In bepaalde opzichten bedoelt Freud naar mijn mening hetzelfde met zijn begrip 'ego' als met het begrip 'ego' van Bhagwan: een reflekterende, denkende instantie, die alles bij elkaar wil blijven houden, wil regelen en controleren, de reflectie van wat anderen denken, gereflekteerd bewustzijn, dat zich steeds via allerlei ego-spelletjes en verdedigingen blijft vasthouden aan een functie, een rol, een identiteit in de hiërarchie van de maatschappij.

Naar mijn mening blijft Freud met zijn ego-begrip te onduidelijk om een adequate vergelijking met Bhagwan te maken, bovendien is het moeilijk om een duidelijke overeenkomst tussen beiden te vinden, omdat hun begrippenkaders zo sterk uiteenlopen. Toch, in de verdere ontwikkeling van de psychoanalyse met Erik Erikson (Erikson, 1968) wordt de nadruk steeds meer gelegd op identiteit en identifikatie en dit begrip identiteit lijkt steeds meer op het begrip 'ego' bij Bhagwan: het denken, dat men iemand is, die wat betekent. Ook wordt bij Erikson steeds duidelijker, hoe sterk de behoefte aan een ego is (eigenlijk de behoefte aan een sterk, krachtig ego). Dit drukt deze dan uit en beschrijft hij meer de begrippen 'identifikatie' - het verlangen om een identiteit te hebben - en 'identiteits-crisis' - de onbehaaglijke en verwarde toestand, waarin het individu zich bevindt, wanneer hij geen identiteit heeft -. Bij de psychoanalytici, die een intensieve studie van het ego maakten (Hartmann, 1958; Sullivan, 1962; Rapoport, 1967 e.a.) komt naar mijn mening alleen steeds meer de nadruk te liggen op het ontwikkelen van een sterk ego, van een sterke persoonlijkheid, die zijn zaakjes steeds beter weet te regelen, maar de dimensie, die Bhagwan eraan geeft (het ego is alleen maar ellende, blijf je bewust van je ego, ontwikkel eerst een sterk ego en, wanneer je je bewust blijft, valt het vanzelf) komt bij deze ego-psychoanalytici niet ter sprake.

Na Freud ziet men het ego-begrip bij de psychoanalytici hetzelfde worden als bij Bhagwan. Hierbij gaat Bhagwan in zijn uitspraken over het laten vallen van het sterke ego een paar stappen verder dan de ego-psychoanalytici en daardoor kan hij een bijzonder goede bijdrage leveren aan de psychoanalyse.

*) het is niet hetzelfde, maar B (leer
v. de ego) moet zijn, het ego is helder*

2.6.3. Gestalttherapie

Volgens de Gestalttherapie ontstaan er in het individu tegen de tijd, dat hij 15 jaar oud wordt, 3 verschillende 'ikken', die elk hun verschillende manieren en dagen hebben. Dit is goed te illustreren in de volgende zin: "Ik wil graag vanavond t.v. kijken, maar ik moet eigenlijk dat verslag afmaken. Ik kan niet beslissen, wat ik zal doen." Er is een spelend, genietend 'ik', dat graag t.v. wil kijken, die de Gestalttherapie 'zelf' noemt. Er is een verantwoordelijk 'ik', dat wil werken. Dat wordt het 'self-image' genoemd. En tenslotte is er een 'being-I', dat bezig is met besluiteloos te zijn.

Nu zijn er volgens Gestalttherapie het 'zelf-beeld', de harde buitenkant van de persoonlijkheid, en het 'zelf', dat gevoeliger is en meer aangeeft, wat het organisme nodig heeft, steeds met elkaar in konflikt. Eindeloos vechten het zelf-beeld en het zelf met elkaar en spelen hun spelletjes met elkaar, terwijl ondertussen 'being-I' - het wezenlijke ik geduldig voortleeft en probeert het geheel steeds draaiende en intact te houden.

Wat, naar mijn mening, het dichtste Bhagwan's begrip van 'ego' benadert, is het begrip 'self-image' - zelf-beeld: het acceptabele sociale gezicht, het onechte masker, wat het individu naar buiten toe opzet, om geaccepteerd en bemind te worden.

Het ego, de reflectie, van wat anderen denken, de mening van het individu, dat hij of zij een bepaald persoon is (belangrijk of onbelangrijk), maar welke mening door anderen bepaald is, benadert heel sterk het begrip in de Gestalttherapie van 'zelf-beeld': het gecultiveerde, door ouders en maatschappij gevormde gezicht, het onechte masker, wat men naar buiten toe opzet, het geleerde gedrag, wat men naar buiten toe presenteert, maar wat slechts bepaald is door normen en regels, door de maatschappij opgelegd. Men zet naar buiten toe slechts een acceptabel sociaal gezicht op, wat slechts een reflectie is van wat anderen denken of voor jou bepaald hebben: je gaat je verslag afmaken, omdat het moet, omdat je verantwoordelijk bent naar anderen toe, omdat je wil voldoen aan de normen, die anderen voor je stellen. Naar mijn mening echter, zijn in de Gestalttherapie de begrippen 'self-image', 'self' en 'being' vaag en weinig uitgewerkt. Het is moeilijk om met deze begrippen te werken, omdat zij zo onduidelijk zijn. 'Self-image' wordt enigszins duidelijker, maar het verschil en de interactie tussen het 'self' en 'being' is moeilijk te ontdekken en daarom is het moeilijk om deze begrippen verder te vergelijken met de begrippen van Bhagwan.

Het wordt echter wel duidelijk, dat Gestalttherapie meer te bieden heeft op het gebied van de praktijk dan op het gebied van de theorie.

2.6.4. Gedragstherapie

Aangezien de gedragstherapie géén intra-psychische concepten heeft en zich weinig bezighoudt met de innerlijke wereld van de mens, kan ik het begrip 'ego' van Bhagwan niet vergelijken met begrippen uit de gedragstherapie.

Als je niet wilt worden

Hoofdstuk 3. Psychotherapeutische hulpverlening in het Westen

3.0 Hulpverleners zitten in dezelfde boot

Bhagwan gelooft niet zo erg in de psychotherapeutische hulpverlening in het Westen. Het probleem is volgens hem, dat hulpverleners en cliënten in dezelfde boot zitten en dat daardoor de problemen vermenigvuldigd worden. Hij illustreert dit met het volgende grapje.

Citaat 16: *Rechning 176*

"Het gebeurde dat een heel mooie vrouw haar psychiater voor de eerste keer ging opzoeken. De psychiater zei: 'Kom alsjeblieft wat dichterbij me zitten.' Toen zij dichterbij kwam, sprong hij eenvoudigweg op en zoende en kustte de vrouw. Zij was geschokt. Toen zei hij: 'Nu, ga zitten. Dit heeft mijn probleem opgelost, nu, wat is jouw probleem?' Het probleem wordt meervoudig en nog ingewikkelder, omdat er hulpverleners zijn, die hun eigen problemen hebben. En zij zouden graag willen helpen, omdat, wanneer je iemand helpt, het ego zich erg goed voelt, want je bent toch zo'n grote helper, zo'n grote guru, zo'n groot Meester, je helpt zovele mensen. Hoe groter de menigte van volgelingen en cliënten, des te beter voel je jezelf. Maar je zit in dezelfde boot - je kunt niet helpen, je kunt eerder schade berokkenen."

Einde citaat 16.

Eigen commentaar:

Mensen, die nog hun eigen problemen hebben, kunnen niet veel helpen. Slechts iemand, die zelf geen problemen heeft, kan je helpen. Slechts dan is er de helderheid om door je heen te kijken. Een geest, die geen problemen van zichzelf heeft, kan door je heen kijken, omdat die geest zelf zuiver en helder is.

3.1 Wees getuige, kijk naar je eigen ego

Bhagwan zegt, dat in het Westen vele scholen van psychoanalyse bestaan, maar dat de mensen eerder geschaad dan geholpen worden, want degenen, die zichzelf als hulpverleners op de voorgrond stellen, zitten in dezelfde boot. Hij vertelt het verhaal van Wilhelm Reich, één van de meest belangrijke en revolutionaire psychoanalytici en zijn vrouw.

Citaat 17: *Rechning 177*

"Zijn vrouw schreef in haar memoires, dat hij anderen leerde niet jaloers te zijn - dat liefde geen bezit is, het is vrijheid. Maar bij zijn eigen vrouw was hij altijd jaloers. Als zij met iemand zou lachen,

waren er onmiddellijk problemen. En hij bedreef liefde met vele vrouwen, maar zou zijn eigen vrouw niet toestaan om naar iemand te glimlachen; zelfs er bij zitten en ermee praten zou hij niet toestaan. Wanneer hij uitging -soms moest hij uit om zijn patiënten te bezoeken- het eerste, wat hij gewoonlijk deed, wanneer hij thuiskwam, was informeren naar waar zijn vrouw heengegaan was, wie zij ontmoet had, wie naar zijn huis gekomen was: er was dan meteen een heel kruisverhoor. Zijn vrouw zegt, dat ze eenvoudigweg verrast was. Deze man was zo wijs en verstandig bij anderen, maar als men aan zijn eigen problemen kwam, dan begonnen de moeilijkheden!"

Einde citaat 17.

Eigen commentaar:

Je eigen ego zien, is erg moeilijk, en de ego's van anderen zien is erg gemakkelijk (dit sluit erg aan op het bekende spreekwoord: de splinter in het oog van anderen wel zien, maar de balk in je eigen ogen niet!) Je kunt anderen niet helpen, eerder schaden, als je zelf nog een ego hebt.

3.2. Twee manieren om problemen op te lossen

Volgens Bhagwan zijn er twee manieren om problemen/zorgen op te lossen:

Citaat 18: *Rekening 22*

- "a. Je kunt proberen ze aan de oppervlakte op te lossen
- b. Een andere manier is om jezelf ver terug te trekken, diep in je eigen innerlijk te duiken, te mediteren. Door deze meditatie wordt de afstand groter, kun je beter zien, ben je verder van je problemen vandaan, en lossen ze beter vanzelf op!

ad a. De eerste manier is de Westerse manier van problemen onder ogen te zien en dan proberen ze op te lossen. Maar het is een mislukking gebleken in het Westen, psychoanalyse of andere richtingen in de psychiatrie hebben niets geholpen, omdat iedereen de problemen probeert op te lossen aan de oppervlakte. Ze kunnen je een beetje troost geven, of ze kunnen je meer aangepast aan de maatschappij maken; ze kunnen je een beetje meer vertrouwen geven, ze kunnen je 'normaal' maken, dat is alles.

Maar 'normaal' betekent 'net als iedereen' en dat is neurotisch. Psychiatrie, psychoanalyse en alle stromingen in het Westen kunnen je weer aangepast 'normaal' maken, maar waaraan aangepast? Als de hele maatschappij ziek, neurotisch is, wordt je aangepast aan ziek-zijn, neurotisch-zijn.

ad b. De Oosterse manier is totaal verschillend. Het punt is niet om meer aangepast te raken aan de maatschappij, het punt is om verder verwijderd te raken van de maatschappij, zodat je je eigen wortels, je eigen basis kunt vinden. Wanneer je je eigen basis eenmaal vindt, zullen je problemen blijven bestaan, zij zijn een deel van het leven, maar je bent er niet bezorgd om! Zij bestaan, maar jij bent er niet bij betrokken, jij blijft erbuiten. Een echte meditator wordt authentiek een buitenstaander, een outsider. Hij blijft buiten, hij blijft op zo'n grote afstand dat hij naar zichzelf kan kijken, alsof hij naar iemand anders kijkt. Problemen zullen er bestaan, maar hij identificeert zich niet met zijn problemen. Deze identifikatie is de grondoorzaak van alle ellende. Hoe verder je jezelf verwijderd, hoe dieper je in jezelf duikt, des te meer lost deze identifikatie op. Plotseling ben je in de wereld! Plotseling ben je getranscendeerd!

Einde citaat 18.

3.3. Psychoanalyse en haar denken in polariteiten

Citaat 19: *Rekening 124*

"Psychoanalyse en psychiatrie kunnen niet echt helpen, omdat zij de scheiding, de gespletenheid in personen blijft aanvaarden. Zij zien personen in tegengestelde polariteiten: een man moet een man blijven en als een man blijven handelen: en jongens moeten hutten bouwen en oorlogje voeren, een man moet sterk zijn en mag niet huilen. Een vrouw moet vrouwelijk blijven: een meisje moet met poppen spelen, een vrouw moet in de keuken staan, lief zijn en niet ronduit lachen. Zij helpen niet veel, zolang zij personen niet totaal zien, geheel ontspannen: iedere man heeft een man, maar ook een vrouw in zich, hij kan hardop huilen: iedere vrouw heeft een vrouw, maar ook een man in zich, zij kan hardop, totaal lachen enz.

Zelfs Freud had een onderdrukte persoonlijkheid als ieder ander; soms zelfs meer, dan was hij zeer gespannen. Niemand schijnt ontspannen te zijn. 'Iedereen' is 'normaal' neurotisch, is gespleten, denkt in extremen en in polariteiten, iedereen volgt de grote autobaan van de neurose; de mensen in psychiatrische inrichtingen hebben hun individuele privé-neurose, zij hebben hun eigen stijl van neurose ontwikkeld, maar verder heeft de rest een massaneurose. Psychoanalyse sluit aan bij dit denken in gespletenheden en polariteiten en maakt de mens aangepast aan de 'grote autobaan'-neurose en op deze manier zal psychoanalyse niet helpen, eerder schaden."

Einde citaat 19.

3.4. Commentaar

Minstens geven deze commentaren van Bhagwan in ieder geval aan, hoe belangrijk het voor psychotherapeuten en hulpverleners is, om zich bewust te zijn van hun eigen ego en om meditatief zich los te maken van hun eigen problemen: doordat een psychotherapeut zichzelf meer kent in zijn zwakheden en problemen en wanneer hij door meditatie meer afstand daarvan kan nemen, des te beter kan hij iemand helpen om uit de problemen te komen.

Bij deze Oosterse aanpak komt de nadruk meer te liggen op de basis, die het individu in zichzelf legt, op de krachten die het individu ontwikkelt, wanneer hij zichzelf kan zijn en door deze energie, die daardoor vrijkomt, kan hij zich meer losmaken van zijn eigen problemen en lossen die vanzelf op. Hoe meer een therapeut/cliënt afstand kan nemen van zijn eigen problemen en zich bewust is van zijn ego, des te beter kan hij een ander helpen. Hoe meer een cliënt zichzelf kan zijn, des te minder diskrepantie zal hij voelen tussen wat hij zelf wil en wat moet en des te beter zal hij zich voelen.

3.5. Commentaar: vergelijking van Bhagwan met verschillende psychotherapieën

3.5.1. Cliënt-centered therapie

Als men cliënt-centered therapie wat nader bekijkt, ziet men, dat cliënt-centered therapie een diepe oorsprong heeft bij de Oosterse denkers, vooral bij Lao Tse en Zen-Boeddhisten. Buber beschrijft dat bijvoorbeeld in zijn hoofdstuk over de 'Leer van de Tao'. Hij probeert de betekenis te verklaren van 'Wu-Wei', een redelijke vertaling van wat 'niet-doen' is, wat één van de basisdeugden van het Taoïsme is. Hij citeert Lao Tse:

"Wanneer men tussenbeide komt bij de dingen van het leven betekent dat, dat men zowel die dingen als zichzelf schade berokkent. Hij, die zichzelf oplegt, heeft de kleine, manifeste macht; hij die zichzelf niet oplegt, heeft de grote geheime macht.....De volmaakt mens komt niet tussenbeide in het leven der wezens, hij legt zichzelf niet aan hen op, maar hij helpt alle wezens om vrij te zijn." (Buber, 1957, blz. 54-55).

Buber gaat verder: "Door zijn eenheid, bevrijdt hij hun natuur en hun doelstelling, hij ontlokt Tao in hen."

Deze paragraaf van Lao-Tse beschrijft de persoon zeer goed, die de cliënt-centered therapeut graag zou willen worden. Natuurlijk bereikt hij dit ideaal niet, maar het denken van Lao-Tse en daarmee van Bhagwan, die veel over de Tao, de innerlijke weg van elke mens praat, vertoont zeer grote over-

eenkomsten met Rogers. Ook in de Zen-traditie zit ook veel, waarbij het individu de antwoorden in zichzelf vindt, hetgeen in overeenstemming is met het denken van Rogers.

Eigenlijk streeft de cliënt-centered therapeut naar een manier van therapeut te zijn, die door Lao Tse en Zen beschreven wordt, en die ook door Bhagwan in zijn uitspraken over de Meester (zie Hoofdstuk 4) beschreven wordt. Alleen een cliënt-centered therapeut heeft nog steeds in de praktijk zijn eigen problemen, waardoor hij zijn cliënt niet veel kan helpen. Bij het oplossen van problemen is bij de cliënt-centered therapie de benadering, om met de 3 therapeutische conditie's de neiging tot zelf-aktualisatie bij de cliënt los te weken, waarbij hij gevoeliger wordt voor zijn innerlijke organismische ervaringen, maar naar mijn mening leert men alleen maar meer aangepast in de maatschappij te functioneren en bovendien is de cliënt steeds afhankelijk van een therapeut, die ook zijn eigen problemen heeft. Naar mijn mening mist cliënt-centered therapie het meditatieve moment, zij bevordert in de cliënt niet de basis om autonoom en onafhankelijk op zichzelf te gaan functioneren en om door middel van meditatie afstand te nemen van de eigen problemen. (zie Hoofdstuk 5 over meditatie). Ook mist de cliënt-centered therapeut vaak het vermogen om op een afstand naar zichzelf te kijken en zich bewust te zijn van zijn ego, wat een belangrijke vertroebelaar van het therapieproces is. Naar mijn mening verschuilt hij zich ook vaak achter een zogenaamde accepterende en begrijpende houding, terwijl hij in werkelijkheid de cliënt niet echt begrijpt en niet volledig accepteert in zijn manier van zijn (door de zachte, pastorale manier van zijn van de therapeut roept hij ook vaak verwachtingen bij de cliënt op, dat hij niet agressief mag zijn). Ook verschuilt hij zich naar mijn mening vaak achter een vragende houding, waardoor hij de concentratie van zijn werk op de cliënt kan richten en de focus afwendt van zijn eigen problemen, die toch inherent zijn met het hele therapieproces.

3.5.2. Psychoanalyse

Ook de psychoanalyticus heeft in de praktijk zijn eigen problemen, waarmee hij dan vaak bij een andere psychoanalyticus te rade gaat. Terwijl de psychoanalyticus vaak niet zoveel zelfkennis bezit en zich niet bewust is van zijn eigen ego, kan hij ook niet veel de cliënt van nut zijn, die in zo'n langdurige analyse alleen maar afhankelijker wordt van zijn psychoanalyticus. Bovendien is psychoanalyse vaak een belachelijk langdurig proces (een analyse kan 2 tot 10 jaar duren), waarbij de analyticus een zeer hoog honorarium

vraagt en waardoor psychoanalyse vaak alleen weggelegd is voor zeer rijke, high-class welgestelden, die een uitweg zoeken voor hun levensproblemen. Verder lost psychoanalyse vaak alleen maar problemen op aan de oppervlakte en past mensen aan aan de zieke maatschappij, die evenals de psychoanalyse leert om zich als een echte man of als een echte vrouw te gedragen. Zij ziet een man nooit totaal, als geheel ontspannen, een man moet aan bepaalde rolverwachtingen voldoen en mag bijvoorbeeld geen vrouwelijke eigenschappen bezitten (hij mag bijvoorbeeld niet huilen). Op deze manier kan psychoanalyse niet veel helpen, ze schaadt eerder door mensen weer aan te passen aan de neurotische maatschappij, bovendien is psychoanalyse alleen weggelegd voor een beperkte rijke klasse in deze maatschappij.

3.5.3. Gestalttherapie

In de Gestalttherapie zien we, dat Gestalttherapeuten niet alleen hun volledige concentratie op de cliënt richten en de cliënt niet alleen als het probleem-geval zien, dat opgelost moet worden, maar dat zij ook hun aandacht meer op de therapeut zelf richten. Zij eisen niet alleen volledige betrokkenheid van de cliënt, maar ook volledige participatie van de therapeut: het is erg belangrijk, dat de therapeut tegen de cliënt zegt, wat hij van hem denkt, en zegt, wat hij voelt en wat zijn angsten zijn. Van de therapeut wordt volledige persoonlijke expressie verwacht en dit is vaak niet zonder oordelen. De therapeut wordt aangespoord om alles, wat in zijn 'mind' opkomt, te zeggen, waarvan hij verwacht, dat het van waarde is of dat het zijn vermogen om deel te nemen aan het therapeutisch proces zou verminderen, als hij het zou achterhouden. (Kempler, 1967).

Naar mijn mening proeft men duidelijk in de Gestalttherapie, dat niet alleen de cliënt onder het mes gaat, maar ook de therapeut zelf. Men realiseert zich veel meer, dat niet alleen de hulpvragende cliënt problemen heeft, maar ook de hulpverlenende therapeut. De beperktheden van de therapeut worden beter onder ogen gezien en zijn eigen problemen en ego worden eerder onder een loep genomen. Weliswaar zien we nog niet, dat de Gestalttherapeut, onthecht en los van zijn eigen problemen en ego-loos als een Meester de cliënt een zuivere spiegel voorhouden, maar de Gestalttherapeut richt zijn aandacht meer bewust op zichzelf, zijn eigen gedrag en de echtheid van zijn eigen functioneren. Hoe kan men anders van de cliënt verwachten, dat hij echt is en zijn emoties oprecht uit, als de therapeut zelf dat niet eens doet? Bovendien geeft de Gestalttherapeut toe, dat hij oordelend tegenover de cliënt staat, maar hij uit zijn denken en gevoelens tenminste en draagt de

consequenties.

Bhagwan maakt duidelijk, dat alleen een echte Meester, die Verlicht geworden is (zie Hoofdstuk 4), niet-oordelend of totaal-accepterend tegenover zijn cliënt kan staan.

Naar mijn mening zien we met de Gestalttherapie, dat er een grotere stap in de richting wordt gezet van bewustworden van het therapeutisch proces, maar vooral van bewustworden van de therapeut van zichzelf.

3.5.4. Gedragstherapie

Bij de gedragstherapie zien we, dat de gedragstherapeut helemaal niet naar zijn eigen functioneren kijkt. In de gedragstherapie is het functioneren van de gedragstherapeut als mens, als participator in de cliënt-therapeut relatie niet erg belangrijk, omdat zij namelijk deze relatie niet relevant acht voor het resultaat in de gedragstherapie. Problemen van de therapeut zelf, het functioneren van de therapeut zelf en het kijken naar eigen ego zijn niet relevant voor de gedragstherapie; wat echter wel relevant is, is, dat de gedragstherapeut als deskundige en expert kan analyseren, welke antecedente ervaringen in de geschiedenis van de patiënt geleid hebben tot het onaangepaste gedrag; wat ook relevant is, is, dat de gedragstherapeut als deskundige goede gedragstherapeutische strategieën kan ontwikkelen om het symptoom te elimineren of om het onaangepast gedrag te conditioneren in nieuw, aangepast gedrag. De gedragstherapeut is belangrijk als deskundige en niet als een persoon met problemen en gevoelens.

Als we Bhagwan vergelijken met de gedragstherapie, dan zien we, dat bij Bhagwan juist een nadruk erop ligt, dat de hulpverlener/psychotherapeut zichzelf kent, zich bewust is van zichzelf, zijn lichaam, zijn gevoelens en zijn ego. We zien, dat Bhagwan en de gedragstherapie diametraal, wat betreft de visie op het functioneren van de therapeut zelf, tegenover elkaar staan. Naar mijn mening blijft de gedragstherapeut beperkt door alleen maar aan de oppervlakte problemen op te lossen, door alleen maar symptomen weg te werken door er aangepast, goed en efficiënt maatschappelijk gedrag voor in de plaats te stellen. De gedragstherapeut weet weliswaar de patiënt van zijn urgente problemen af te helpen, hij kan de klacht wegwerken, het symptoom elimineren, maar primair blijft het probleem, dat hij de patiënt aanpast aan de maatschappij en dat de patiënt, weliswaar beter functionerend, zichzelf en zijn werkelijke gevoelens prijsgeeft. De patiënt is meer aangepast aan een neurotische maatschappij, terwijl zijn innerlijke natuur onderdrukt blijft.

Naar mijn mening is de nadruk van de gedragstherapeuten op deskundigheid vaak slechts een verdediging van hun eigen rationeel-logische manier van bezig-zijn. Door dat de gedragstherapeut zich zozeer laat bepalen door zijn 'mind' en oppervlakkig symptomen elimineert, kan hij weliswaar oppervlakkig de patiënt verlossen van zijn akute symptoom, maar dringt hij niet door tot de diepte van de patiënt zelf en ontkent hij de ongekende mogelijkheden, die in het diepste van de menselijke natuur verborgen liggen. Een gedragstherapeut kan een robot alleen maar meer geïlied en vlotter laten lopen.

Hoofdstuk 4. De Meester-discipel relatie alias
de psychotherapeut-cliënt relatie

4.0. Twee typen kunstenaars

Bhagwan vertelt dat er twee typen kunstenaars in de wereld zijn:

Citaat 20: *Resonanz 301*

"1. Eén type kunstenaar werkt met objecten - een dichter, een schilder, hij werkt met objecten, dingen.

2. Het ander type kunstenaar, de mysticus, kreëert zichzelf. Hij werkt niet met objecten, hij werkt met het subjekt, hij werkt aan zichzelf, aan zijn eigen wezen. En hij is de werkelijk kunstenaar, de echte poëet, omdat hij zichzelf tot een meesterstuk maakt. Iedereen draagt een meesterstuk verborgen in zichzelf mee. Alleen jij, je Ik, je Ego, staat in de weg, doe je dat weg, dan zal het meesterstuk, de Meester in je, onthuld worden. En de Meester, de echte, authentieke Guru, degene, die Verlicht is, kan jou wegen aangeven om ook tot die Verlichting te komen, om ook Meester te worden. Alleen wie zelf Verlicht is, Meester is, kan een ander authentiek leren, les geven. Er zijn vele goede leraren, efficiënt, kundig, maar slechts iemand, die zich bewust is van zichzelf, slechts de Verlichte leraar kan uitgezonden worden om anderen te onderrichten."

Einde citaat 20.

4.1. De wereld van het onderwijs

Citaat 21: *White Cloud 297-300*

"In de wereld van het onderwijs wordt alleen het geheugen, alleen de kennis, datgene, wat intellectueel geleerd is, wordt onderzocht. Het onderwijzen over bewustzijn, Verlicht zijn, een theorie, een verhaal, vertellen over, is nutteloos.

Je kunt de theorie van een 'onbewuste' leraar leren, maar het feit van het bewust worden kun je niet leren. Iemand is pas echt Leraar, als hij gaat onderwijzen, datgene wat hij zelf bereikt heeft, het bewustzijn, het Verlicht zijn. Dan kan hij pas de ander begeleiden op zijn weg naar het bewustzijn.

Je kunt net doen alsof, maar die pretentie zal besmettelijk worden: de meest gevaarlijke zonde, die een mens kan begaan, is net doen alsof hij Verlicht is. Een pseudo-meester zal pseudo-discipelen kreëren en dan zal dit pseudo-gedoe zich als een golf gaan verspreiden.

Doe nooit alsof, want dan zal dat meer schade berokkenen dan hulp bieden. Het is erg moeilijk om de verleiding te weerstaan om iemand te helpen; wanneer je helpt en je voelt, dat je iets doet, creëer je het ego, voed je het ego. Als je niets doet, in een moment van niet-doen, bestaat het ego niet: in echt leven, waar ook realiteit plaats heeft, is eigenlijk niemands hulp nodig."

Einde citaat 21.

Eigen commentaar:

Met deze commentaren geeft Bhagwan volgens mij een fundamentele kritiek aan op het onderwijs, zoals dat op het moment nog in de Westerse wereld, op scholen en zelfs op universiteiten gegeven wordt.

Zelfs in een opleiding als Klinische Psychologie, welke het meest vraagt om een creatief werken aan jezelf, om kunstenaar van jezelf te worden, om jezelf tot meesterstuk te maken, in zo'n opleiding ligt nog steeds de nadruk op geheugen, op kennis, op intellectuele reproductie, op wetenschap.

Ook geeft hij scherp aan, hoe een beroep als Klinisch Psycholoog of Psychotherapeut subtiel een ego creëert, een ego, dat zichzelf goed vindt, omdat het mensen helpt.

Bhagwan raadt aan om mensen niet te leiden, als je zelf nog niet Verlicht bent. Zeg tegen die mensen, dat je erover gelezen hebt of erover gehoord hebt, maar doe nooit, alsof je iemand kan begeleiden op zijn pad.

Met dit commentaar wordt zelfs voor een groot gedeelte een hele opleiding als Klinische Psychologie sterk ondergraven, voorzover ze nadruk legt op intellectuele kennis; door kennis op te stapelen verhindert men een persoon om fris en nieuw op een situatie te reageren.

4.2. Verschil kennis - wijsheid

Een meester antwoordt namelijk, met zijn hele wezen, zijn hele toestand van zijn, hij reageert of praat niet vanuit de geschriften.

Bhagwan maakt onderscheid tussen kennis en wijsheid:

Citaat 22: *Reduering 263*

"Kennis is een oud, rot, verzameld ding, je hebt kennis gekregen, geleend van anderen, je brengt het verleden, het geheugen erin en reageert erdoor, maar je antwoordt niet op het moment.

Kennis is een reactie, je hebt al een antwoord klaar, voordat er een vraag gesteld wordt.

*B. roep over
leiders op 22
dit is de
stap. Verwijst
dat er is als
meer intellectuele
de punt is
begrijping is op
naar de situatie
is de Da moet
is niet zijn
dat is het
da is niet
vrij zijn.*

*verwijst v.
op het en
pers
alle in. Inpleit
in kennis, dit is
dat je niet
kan doen.*

Wijsheid is een nieuw fris antwoord op het moment, je antwoordt vanuit een eigen ervaring. De Meester antwoordt niet vanuit een diepgewortelde gewoonte, maar zijn reactie is een levende gevoeligheid op het moment. Een Meester is onvoorspelbaar, omdat hij niet vanuit het verleden reageert en niet gepland heeft in de toekomst.

Hij is niet voorbereid, hij antwoordt fris op een situatie."

Einde citaat 22.

Commentaar:

Hoe vaak is een Klinisch Psycholoog in het Westen niet iemand, die enkel kennis bezit van verschillende psychotherapieën en die alleen intellectueel wetenschappelijke boeken doorgenomen heeft over therapieën, zelf-kennis en hulpverlener.

Hij heeft echter géén bewustzijnsnivo, dat hoger is dan de cliënt, hij is zich niet meer bewust dan de cliënt, waardoor hij de cliënt eigenlijk niet veel kan helpen. (zie wat betreft psychoanalyse Deel III, Hoofdstuk 3).

Iemand, die met zijn hele wezen antwoordt en zijn eigen menselijke problemen heeft getranscendeerd, kan eigenlijk een ander, die hulp vraagt, alleen maar helpen en dat is een Verlicht Meester.

4.3. Een Meester creëert existentiële situaties om je te veranderen

De Meester creëert situaties om je op je pad te brengen. Alleen situaties veranderen mensen: dit heeft een sterke implicatie voor de psychotherapeutische hulpverlening! Dit betekent onder andere, dat adviezen en gesprekken weinig tot géén invloed hebben op het veranderen van personen. Zen-Boeddhisme gelooft niet in lange preken, praten en onderwijzen, omdat praten en onderwijzen naar het hoofd gaan en omdat zelfs, als het hoofd overtuigd is, er toch niets gebeurt.

Je weet dat je vele dingen verkeerd doet in het leven, maar dat verandert je leven niet! Het blijft bij kennis in de 'mind', maar het komt nooit tot een werkelijk begrip.

Werkelijk begrip betekent, dat je het hebt geleerd door je hele wezen, door een existentiële situatie en niet alleen door woorden. Daarom creëren alle Meesters existentiële situaties om te leren!

4.4. Voorbeeld

Een goed voorbeeld van zoiets is het volgende verhaal:

Citaat 23: *Religieuz 110*

" Mekusen Hiki leefde in een tempel in de provincie Tamba. Een van zijn volgelingen klaagde over de gierigheid van zijn vrouw. Mekusen bracht een bezoek aan de vrouw van de volgeling en hield zijn gebalde vuist voor haar gezicht. 'Wat bedoel je daarmee?' vroeg de vrouw verbaasd. 'Veronderstel, dat mijn hand altijd zó was, hoe zou je het dan noemen?' 'Niet normaal', antwoordde de vrouw.

Toen opende hij zijn hand plat voor haar gezicht en vroeg: 'Veronderstel, dat hij altijd zó was, wat dan?' 'Dat is ook niet normaal', zei de vrouw. 'Als jij zoveel begrijpt', zei Mekusen tenslotte, 'dan ben jij een goede vrouw'. Toen ging hij weg.

Na zijn bezoek hielp deze vrouw haar echtgenoot alles te delen en ook te sparen."

Einde citaat 23.

Eigen commentaar:

Een lange preek had waarschijnlijk niet veel geholpen bij deze vrouw, maar deze situatie veranderde haar: Deze vrouw moet geschokt geweest zijn, ineens een gebalde vuist voor haar gezicht zonder dat die man eerst wat zei. Ze moet een gevecht verwacht hebben en dan dit! Dit moet diepe indruk op haar gemaakt hebben.

Altijd een gebalde vuist of een open hand is niet normaal, niet juist. Altijd inademen of altijd uitademen is niet juist. Altijd geven of altijd nemen is niet juist: beide dingen op zijn tijd, in goed evenwicht zijnde, is wel juist, geven en nemen is wel juist!

4.5. Een belediging van de Meester, uit compassie!

Een meester kan ook erg kwaad worden of je erg beledigen, maar dit gebeurt dan erg bewust en is dan alleen bedoeld om de discipel in de gelegenheid te stellen, om niet vanuit een oude gewoonte als een robot te reageren, bijvoorbeeld om kwaad of beledigd te reageren, maar om je bewust te maken, hoever je in je groei bent. Hij kreëert een situatie om bewust te worden. Het lijkt dan, dat de Meester erg hard en onredelijk is, maar eigenlijk komt zo'n belediging van een Meester paradoxaal genoeg uit een compassie en liefde voort om jou te veranderen en de weg naar de Verlichting te tonen.

Van Gurdjieff wordt gezegd, dat hij erg hard was en nooit medelijden toonde. Maar in werkelijkheid was deze Meester erg liefdevol, hij toonde zijn liefde

echter nooit. Door ervaring was hij aan de buitenkant hard geworden, omdat hij geleerd had, dat mensen slechts veranderen door hard te zijn. Als iemand toegestaan wordt om zwak te zijn, wordt hij toegestaan om te blijven, zoals hij is en denkt hij niet te hoeven veranderen. Als je langer bij deze Meester zou vertoeven en een beetje bewust zou zijn, zou je merken, dat hij erg meelevend en liefdevol was.

4.6. Onderscheid sentimentaliteit- gevoeligheid

Bhagwan maakt dan ook het onderscheid tussen sentimentaliteit en gevoeligheid:

Citaat 24: *Redewij 336-340*

"Als iemand op sterven ligt, zal een sentimenteel iemand huilen en treuren en men zal denken, dat die man gevoelig is. Als iemand honger heeft en daarom huilt, zal een sentimenteel iemand naast hem gaan zitten en ook gaan huilen, omdat hij zeer veel voor die man voelt, maar dat gehuil van hem zal geen brood voor de ander worden. In plaats van dat er nu één mens op de wereld huilt, huilen er nu twee mensen. Huilen helpt dus niet. Een sentimenteel mens zal niets doen. Een gevoelig mens lijkt niet gevoelig, maar hij zal iets doen, hij zal iets te eten gaan zoeken voor de man, die hongerig is. Hij zal, als iemand op sterven ligt en hem nodig heeft, voor hem zorgen. Een sentimenteel mens zal huilen en men zal denken, dat hij gevoelig is, maar een gevoelig mens zal iets doen: je zult niet zien, dat hij gevoelig is, maar zijn gevoeligheid is zeer subtiel en verfijnd.

Een Buddha zal niet huilen, omdat je in ellende zit, - hij zal helpen, hij zal je helpen uit de ellende te komen.

Als jij in de ellende zit, zal een sentimenteel mens zichzelf ellendig gaan voelen. Hij zal huilen en treuren en jij zult voelen, dat hij erg veel van je houdt, maar dit is geen liefde. Hij is even ziek als jij bent. Als hij werkelijk van je hield, om je gaf, zou hij iets doen. Hij zou proberen je te veranderen.

4.7. Voorbeeld

Zeer illustratief is het volgende verhaal:

Er was eens een vrouw, wier enigste kind gestorven was. Buddha was op dat moment in de stad. De vrouw had slechte één kind en haar man was reeds dood. Gautami was haar naam.

Dus begon zij te huilen en te treuren en zij wilde de burenen niet toestaan het dode lichaam mee te nemen en het te verbranden. Zij hield krampachtig vast, zij liet het niet toe en zij droeg het dode kind door de hele stad en vroeg mensen om te helpen, om een of ander medicijn te geven. De mensen zeiden: Nu kan er niets meer gedaan worden, het kind is dood. Maar zij wilde niet luisteren.

Toen suggereerde iemand: Ga naar Buddha, hij is een Verlicht mens, hij kan wonderen verrichten. Ga naar hem toe! Dus rende zij naar hem toe en wat deed Buddha? Geen traan kwam in zijn ogen. De vrouw moet gevoeld hebben, dat hij erg hard was; hij had geen hart. Ze zei: Heb je dan helemaal geen hart? Mijn kind is dood, doe iets! Raak hem enkel aan en hij zal levend worden. Jij bent Verlicht, jij kunt iets doen, heb slechts medelijden met mij!

Buddha zei: Ik zal iets doen, maar doe jij eerst iets. Laat het dode kind hier en ga de stad in. De stad is niet erg groot, slechts 300 mensen. Ga op iedere deur kloppen en vraag slechts één ding: Voor het wonder zal ik een paar mosterdzaden nodig hebben. Eén voorwaarde moet echter vervuld worden, wil het kind terugkomen. Je moet mosterdzaden brengen van een huis, waar nooit iemand gestorven is. In haar ellende kan de vrouw niet zien waar het om te doen was (-als jij je ellendig voelt, zijn je ogen vol met zoveel tranen, dat je niet goed kunt zien iemand, die in een rivier aan het verdrinken is, klampt zich zelfs aan een grassprietje vast!)

Dus rende zij van het ene huis naar het andere; zij klopte op iedere deur. En de mensen zeiden: Vrouw, ben je gek geworden? Een mosterdzaadje hebben we, we kunnen ze je geven, de oogst is net binnengehaald, maar we kunnen niet aan de voorwaarde voldoen, omdat vele mensen in dit huis gestorven zijn.

Ze rende de hele stad af, de hele stad, terwijl ze op de deuren klopte en het vroeg, maar in iedere familie was iemand gestorven. Er was geen familie, waar het leven niet vernietigd was door de dood. Langzamerhand droogden haar tranen op, ze begon te begrijpen, wat Buddha bedoelde. Tegen de tijd dat ze de cirkel van de stad voltooid had, was zij een andere vrouw. Zij ging naar Buddha en Buddha vroeg: 'Heb je de mosterdzaden meegebracht,' Ze begon te lachen en zei: 'Jij haalde een truk uit, initiëer mij nu als sannyassin (volgeling). Ik heb nu begrepen, dat leven ook dood is. Mijn kind is gestorven en jij was meelevend. Zelfs, als jij een wonder had verricht en het kind weer levend was

geworden, zou het tot niets geleid hebben, het kind zou toch weer hebben moeten sterven.

Het zou geen echt wonder geweest zijn en het zou me verder bedrogen hebben. Jij hebt me er bewust van gemaakt, dat, wat ook geboren wordt, weer gaat sterven. Het kind is gestorven, de vader van het kind is gestorven; ik zal vroeg of laat ook een keer sterven. Initiëer mij, onderwijs me in dat, wat nooit sterft, onderwijs me het onsterfelijke! En ze voegde er aan toe: 'Vergeef me, omdat ik onbewust was.

Ik zei, dat je zo hard als een rots was en dat was niet waar.'

Einde citaat 24.

Eigen commentaar:

Wanneer je gevoelig bent, slechts dan kun je helpen. Als je sentimenteel bent, veroorzaak je nog meer ellende. Wanneer iemand begrijpt/mediteert, wordt hij meer en meer gevoelig. Hij helpt, hij zorgt voor anderen!

4.8. Leren van ervaringen, een meditatie (of therapie)

Citaat 25: *Rebunung 342*

"Een Meester moet situaties voor jou kreëren, zodat jij van ervaring leert (!), dat is een meditatie: van elke ervaring wat leren. De ervaring zal verdwijnen, maar het leren zal in je blijven. De Meester zal situaties in je kreëren om te leren, te mediteren, te begrijpen, om het vuur in jezelf te verzamelen.

De opeenhoping van het leren, van het mediteren, van het begrijpen komt tot een bepaalde hoogte en dan is er een explosie. Het is net als, wanneer water opgewarmd wordt tot honderd graden, het water verdwijnt en wordt een totaal ander ding. De kwaliteit verandert, het kookt en gaat omhoog.

Gewoonlijk vloeit water omlaag, maar wanneer het kookt, begint het omhoog te stijgen; de dimensie is veranderd."

Einde citaat 25.

4.9. De Meester, die zelf gelukkig, tevreden is, als werkelijke hulpverlener
Het hele idee van de hulpverlening, als zijnde een plicht, een dienst, een verplichting van de hulpverleners, vecht Bhagwan sterk aan.

Citaat 26: *Sannyas May. 1976*

"Een persoon, die zich altijd zegt op te offeren, is een sadist. Zich

opofferen heet altruïstisch te zijn en te genieten heet zelfzuchtig te zijn: dit is niet waar!

Slechts iemand, die zelf geniet, die zelf gelukkig is, kan anderen gelukkig maken, kan anderen helpen. De hulpverleners, die zelf bitter, droevig en ongelukkig is, begint gewelddadig te worden met anderen en zal ellende bij anderen veroorzaken en hij zegt zich op te offeren! Tenzij iemand zelf met licht vervuld is, tenzij iemand zelf een Meester is, gelukkig is, dan alleen kan hij anderen gelukkig maken!

— Je kunt mensen pas helpen, als je zelf tevreden bent!

Einde citaat 26.

4.10. De Guru - discipel relatie

In dit geheel is de guru-discipel relatie dan zeer belangrijk. Men kan dit zien als de Meester-leerling relatie oftewel de 'ideale psychotherapeut'-cliënt relatie.

Citaat 27: *Saranyan Maj. 196*

"Wat er tussen een Meester en een discipel gebeurt, is datgene, wat er altijd in jou verborgen heeft gezeten, op te roepen, uit te dagen. De Meester geeft je niets, hij daagt slechts uit om je te helpen tot een punt te komen, om het Goddelijke, de Verlichting in jezelf te realiseren. Wat de Meester ook doet, tegen je praten, je helpen met hem te mediteren, je dwingen tot een katharsis van je innerlijke conflicten, je dwingen tot uitdrukking te brengen, wat je in jezelf onderdrukt, je overreden om te gaan dansen of feest te vieren; alles heeft tot doel je te helpen stil te worden, het innerlijke pad in jezelf te volgen, datgene, wat allang in je verborgen zit, het goddelijke in je tot uitdrukking te brengen."

Einde citaat 27.

De relatie tussen een guru en een discipel is eigenlijk zeer eenvoudig:

Citaat 28: *White Cloud 267-270*

"De relatie bestaat enkel van de kant van de discipel, van de kant van de Meester is er geen relatie, omdat hij niet bestaat, hij is niemand, heeft geen ego, geen ik!

Maar jouw ego zal steeds allerlei dingen op de Meester projekteren, alsof hij er wel is. Jouw ego projekteert andere ego's, ook bij de Meester, terwijl die niet-is! Maar jij zult wegen en middelen vinden om aan jezelf te bewijzen, dat hij ook een ego heeft: je rationalisa-

ties kunnen perfect logisch zijn, maar eigenlijk zijn ze absurd.

Alle spelletjes met de Meester zijn in werkelijkheid jouw spelletjes, jij speelt het spelletje, je hebt tactieken, verandert van tactiek, je probeert het de ene keer zus, de andere keer zo.

Je probeert het op vele manieren, maar de enige poging, die helpt, is je overgeven aan de Meester: laat je ego vallen. Het ego maakt gebruik van vele technieken, van elke type strategie, van vele rationalisaties, maar slechts vertrouwen en geloof is nodig: geef je over en laat het ego vallen.

Eenmaal overgegeven, zul je zien, dat de Meester er niet is, dat hij niemand is, geen ego is!

Bestaat er echter toch een relatie van de kant van de Meester, dan is hij geen echte Meester, dan is hij, zijn ego, nog daar. Dan is die relatie alleen maar verkeerd, vergiftigd. Dan is zijn liefde bezittend, dan zal hij je vernietigen. De zogenaamde Meesters gaan met elkaar vechten, wedijveren op de markt, om te laten zien, wie de beste is en wie de meeste volgelingen heeft. Een echte Meester zal je werkelijk liefhebben, zijn zorg is natuurlijk, vloeiend; je kunt gaan of komen, volgeling zijn of niet: hij zal voor je zorgen, je liefhebben. Hij zal zichzelf blijven, tevreden, vreedzaam, een scherm, waartegen je aan kunt schoppen: de echte Meester blijft hetzelfde, niemand, niet-bestaand!"

Einde citaat 28.

4.11. Voorbeeld

Het volgende verhaal is illustratief.

Citaat 29:

Redwoning 169
"Het gebeurde, dat een Zen-Meester door een straat liep.

Een man kwam eraan rennen en sloeg hem hard. De Meester viel neer. Toen stond hij op en begon te lopen in dezelfde richting, als waarin hij tevoren gegaan was, terwijl hij zelfs niet omkeek. Een discipel was bij de Meester. Hij was eenvoudigweg geschokt. Hij zei: 'Wie is deze man? Wat is dit? Als iemand op zo'n manier leeft, dan kan iedereen komen en je doden. En je hebt zelfs niet naar die persoon gekeken, wie hij is en waarom hij het deed.' En de Meester zei: 'Dat is zijn probleem, niet het mijne. Je kunt met een Verlicht mens in de clinch komen, maar dat is jouw probleem, niet het zijne. En als je gewond bent in dat treffen, dan is dat ook jouw probleem. Hij kan jou niet bezeren. Het is als het slaan tegen een muur: jij zult gewond

zijn, maar de muur heeft je niet bezeerd.'

Het ego zoekt altijd moeilijkheden. Als niemand jou aandacht geeft, voelt het ego zich hongerig, het leeft van aandacht. Dus zelfs als iemand met je vecht en boos op je is, dan ook is het goed, want er wordt tenminste aandacht geschonken!"

Einde citaat 29.

4.12. Commentaar

In dit hoofdstuk wordt uit de doeken gedaan, hoezeer eigenlijk existentiële situaties mensen werkelijk veranderen: Hoezeer geeft dit de beperktheid aan van de therapiekamer van de psychotherapeut, waarbij de therapie vaak slechts bestaat uit een gesprek van 1 uur met de cliënt, die dan 1 uur van de hele week uit zijn werkelijke leefsituatie (woon- en werksituatie) gehaald wordt. In dit opzicht is gezins- en groepstherapie een vooruitgang, omdat men in geval van gezinstherapie de existentiële leefsituatie de therapiekamer binnenhaalt en zo werkelijke veranderingen probeert te creëren en in geval van groepstherapie kan men existentiële leefsituaties uit de werken leefsfeer in de therapiekamer oefenen en de cliënt een sfeer aanbieden, om meer zichzelf te zijn en in de werk- en leefsfeer werkelijk te veranderen. Therapie is niet iets, wat alleen in de therapiekamer bedreven dient te worden, maar wat pas werkelijk effect heeft, wanneer het mensen in de kern in hun existentiële leefsituatie aangrijpt.

4.13. Commentaar: vergelijking van Bhagwan met verschillende psychotherapieën

4.13.1. Cliënt-centered therapie

Cliënt-centered therapie noemt 3 therapeutische condities op, die essentieel bij de therapeut zijn, als de therapie een positieve groei en verandering bij de cliënt teweeg wil brengen. Eenvoudigweg kan dit samengevat worden in de 'if-then hypothese': als bepaalde condities aanwezig zijn in de houding van de persoon, die 'therapeut' is in een relatie, namelijk echtheid, positief respect en begrijpende empathie, dan zal er een groeiverandering plaats vinden in de 'ander', de persoon, die 'cliënt' is. De hypothese is theoretisch waar voor elke relatie, waarin een persoon de houding van echtheid, empathie en positief respect aanneemt en de andere persoon deze houding in minimale mate aanwezig ziet. (Rogers, 1959 b, blz. 196).

Naar mijn mening zijn deze 3 therapeutische condities optimaal aanwezig in de Verlichte Meester, die dan de grootst mogelijke verandering en groei in

de leerling-discipel kan ontlocken. Theoretisch kent Rogers de 3 condities wel en ziet de belangrijkheid ervan in, maar naar mijn mening heeft hij praktisch deze 3 condities niet in zichzelf verwezenlijkt, hetgeen weer de nodige problemen met zich meebrengt.

De 'if-then hypothese' berust op een bepaalde visie van de menselijke natuur. De cliënt-centered theorie postuleert een motivationele kracht in de mens, zijn neiging tot zelf-aktualisatie. "Dit is de inherente neiging van het organisme om al zijn capaciteiten te ontwikkelen op manieren, die dienen om het organisme te handhaven of te vergroten", aldus Rogers (1959 b, blz. 196). Naar mijn mening drukt Rogers in andere woorden uit, wat Bhagwan keer op keer bedoelt met "Tao, je innerlijk pad, je eigen echte natuur, het Goddelijke in je". De Meester kan datgene, wat er altijd in de discipel verborgen heeft gezeten oproepen en uitdagen (Hoofdstuk 4.10.). Hij kan je helpen het innerlijke pad in jezelf te volgen, het goddelijke in je tot uitdrukking te brengen.

Rogers noemt dit 'de neiging tot zelf-aktualisatie'. De Meester zal existentiële situaties voor je creëren, zodat je van die ervaring leert, hetgeen betekent, dat je niet als een geconditioneerde robot reageert, maar dat je meditatief-bewust wordt en zo'n ervaring met bewustzijn in je opneemt. Een Meester heeft allerlei methodes en technieken om de discipel-client in staat te stellen te groeien en te veranderen, terwijl naar mijn mening Rogers en cliënt-centered therapeuten zich slechts beperken tot een bepaalde manier van zijn, echt, zorgdragend en begrijpend.

Een Meester kan bijvoorbeeld erg kwaad of beledigend zijn uit compassie, iets wat de cliënt-discipel nodig heeft voor zijn groei en verandering. Psychotherapie is bij cliënt-centered therapie 'het loswoelen van een reeds bestaande capaciteit in een potentiëel competent individu'. (Rogers, 1959 b, blz. 221). En deze bestaande capaciteit noemt Rogers de capaciteit, de tendens van het organisme om zichzelf te aktualiseren en Bhagwan noemt dit 'het originele gezicht' van iemand, zijn werkelijke natuur, zijn echte Zelf, zijn Tao, Logos, Dhamma, zijn Athman, zijn Ziel. Als bepaalde condities aanwezig zijn, dan staat het individu geleidelijk zijn zelf-aktualiserende capaciteit toe om de beperkingen te overkomen, die hij geïnternaliseerd heeft in de 'conditions of worth'. (Standal, 1954). Deze bepaalde condities zijn, dat het individu in de therapeutische relatie echtheid of congruentie (1) ziet, duidelijk begrip met empathie (2) en onconditioneel positief respect (3).

Volgens Rogers zijn deze condities onderling afhankelijk van elkaar en onderling met elkaar verbonden, maar echtheid is de belangrijkste van de 3 condities. (Rogers, 1959 a, blz. 184).

De cliënt-centered therapie is er nu op gericht om een congruentie te bewerkstelligen tussen het zelf-concept en de ervaring van het organisme. Dit betekent dat de therapie door een veilige atmosfeer te scheppen voor de cliënt (zie de 3 therapeutische condities) erop gericht is, om de cliënt meer openheid voor ervaringen te laten ervaren, waardoor hij zijn zelf-concept gaat veranderen en er een congruentie ontstaat tussen zelf-concept en ervaring van het organisme. De focus is om de cliënt ertoe te brengen om zijn organismisch ervaren te vertrouwen en hetzelfde geldt ook voor de therapeut zelf: zijn eigen organismisch ervaren vertrouwen. (Hart & Tomlinson, 1970, blz. 284-285).

De therapievormen, waar Bhagwan een voorstander van is, verschillen van die van Rogers en worden voornamelijk in Deel II behandeld, maar voornamelijk komen de meeste therapievormen neer op het ontlocken van een katharsis, een emotionele reiniging (bijvoorbeeld in kwaad-woorden of huilen) en de vrijgekomenenergie wordt vaak weer gebruikt voor meditatie en bewustwording. Het centrale doel bij Bhagwan is niet het bewerkstelligen van een congruentie, maar het bewust-woorden van het ego, van de mind en van het lichaam en de omgeving. Bij bewust-blijven van het ego, valt het ego tenslotte als een blad van een boom, hetgeen het einde van alle ellende betekent. (Zie Hoofdstuk 2!). Bewust-ording, alert-orden zijn de grote sleutelwoorden voor verandering.

to alert → High stage by Himalayas

De 3 therapeutische condities (echtheid, begrijpende empathie en onconditioneel positief respect) zijn condities, die in steeds sterkere mate praktisch in de therapeutische groepen in Poona en in de ashram aanwezig zijn, met name bij Bhagwan en bij bepaalde groepsleiders, waardoor dit een klimaat schept, waarbij mensen meer openheid voor organismische ervaringen gaan krijgen. Vertrouwen is ook een zeer belangrijk sleutelwoord, vertrouwen in de Meester betekent dan eigenlijk steeds meer vertrouwen in het eigen organismisch gebeuren, hetgeen zowel voor cliënten als therapeuten in Poona geldt (in feite wordt daar niet zo'n strikt onderscheid gemaakt tussen cliënten (groepsleden) en therapeuten (groepsleiders)). Vertrouwen in de Meester betekent vertrouwen in je eigen gevoel, vertrouwen in jezelf, je eigen natuur, want in feite is de Meester alleen maar een zuivere spiegel, die je voorge-

houden wordt! In de cliënt-centered therapie benadrukt men verder nog het procesmatige karakter van het therapie-gebeuren, waarbij men aan de ene kant van het continueren het rigide, statische en herhalende gedrag ziet van een cliënt en aan de andere kant gedrag, dat verandert en stroomt met de verandering en de stroom van het innerlijk ervaren.

Dit betekent gedrag, dat meer flexibiliteit vertoont, waarbij het individu beter in staat is zijn gevoelens uit te drukken, zoals ze zijn, waarbij hij zich meer bewust is van zijn innerlijk ervaren, er een grotere congruentie is en waarbij het individu zich tot anderen verhoudt in de direktheid van het moment. (Meador, 1971).

In de benadering van Bhagwan kunnen we zeggen, dat hij de richting aangeeft voor hetzelfde proces gebeuren, dat hetzelfde bij hem van toepassing is. Bhagwan zegt de stroom van de innerlijke verandering en de stroom van de eigen Tao steeds te volgen.

Het proces gebeuren bij sannyasins in de ashram (zie blz.141 voor woordenverklaring) is zodanig, dat men beter in staat is om zijn gevoelens uit te drukken, dat men zich meer bewust is van zijn innerlijk ervaren, en dat men zich verhoudt tot anderen in de direktheid van het moment, dat men heeft in het hier-en-nu.

4.13.2. Psycho-analyse

Het psychotherapeutisch proces verloopt bij de psychoanalyse zodanig, dat de therapeut in de loop van het proces het onbewuste bij de patiënt bewust wil maken. Dit heeft verschillende betekenissen gehad in de verschillende stadia in de geschiedenis van de psychoanalyse, maar het blijft het consistente idee, dat ten grondslag ligt aan al haar psychotherapie.

Psychoanalyse wil de onbewuste driftwensen van de patiënt bewust maken, dit betekende eerst bij Freud, dat alleen de sexuele drift bewust gemaakt dient te worden, welke drift zich in elk stadium anders manifesteert:

1. het orale stadium: seksualiteit concentreert zich rond de mond.
2. het anale stadium: seksualiteit concentreert zich rond de anus.
3. het phallische stadium: seksualiteit concentreert zich rond de Oedipale wensen, waarbij het kind graag de ouder van dezelfde sexe wil vervangen en gemeenschap wil hebben of lichamelijk contact wil hebben met de ouder van de andere sexe.
4. het latente stadium, waarbij seksualiteit latent aanwezig is.
5. het puberteitsstadium, waarbij seksualiteit tot een volwassen beleving komt en waarbij de puber bij de sexuele geslachtsdaad bevrediging via de geslachtsorganen krijgt.

Freud legt de nadruk op de dynamische onbewuste driften, sexualiteit of de libido-energie. Er is volgens hem een ontwikkelingsproces, dat bestaat uit verschillende libidineuze stadia (zie de 5 stadia, eerder genoemd). Bij deze stadia verandert de libido voortdurend van objektkeuze. Deze libidineuze driften kunnen óf bevredigd worden óf onderdrukt óf gesublimeerd. Voor de meeste instinktuele behoeften is sublimatie (het gebruiken van de libidineuze energie voor een hoger doel, bijvoorbeeld het zich bezig houden met kunst of wetenschap) de normale aanpassing!

De karakterstructuur wordt gebouwd op de wijze, waarop de biologisch bepaalde instinkten worden gehanteerd. Neurose is een fixatie in of een regressie naar een of ander stadium van infantiele sexualiteit. Verder geldt dan, hoe vroeger de fixatie plaatsvindt of hoe dieper de regressie zit, des te groter de psychopathologie is (Freud, S., 1953-1964). Verder is een belangrijke basis voor de psychotherapie (naast de libido-theorie en de nadruk op sexualiteit) het zogenaamde overdracht-weerstand verschijnsel. Met overdracht wordt bedoeld het somtotaal aan de emotionele relaties tussen de patiënt en de therapeut; in theorie gaan deze emotionele relaties terug naar overdrachten of projecties van gevoelens, die stammen van personen, die de patiënt kende, toen hij nog kind was.

f weer -
Met verstand wordt bedoeld, alles, wat tegen de vooruitgang van de therapie werkt.

instinkt
Later (1920) poneert Freud nog de dualistische instinkt-theorie, waarbij hij naast sexualiteit nog een sterke drift postuleert: agressie.

Het verdedegingsproces, wat de analyticus bij de patiënt beoogt, houdt in: het versterken van het ego, het verminderen of elimineren van het superego en het uitbreiden van het bewustzijn van het id (van de ongewenste driften).

De therapeut behoort in de psychoanalyse een warme, accepterende, niet-oordelende persoon te zijn. ? naar een (over)dracht: hij is niet alleen de patiënt!

Omdat de patiënt onvermijdelijk zijn superego (demoraliteit van zijn ouders) op de therapeut projekteert, is het essentieel, dat de therapeut in realiteit geen superego-figuur is. Door de verschillende projecten op de analyticus-superego uit te werken, krijgt de patiënt diepe inzichten in de rest van zijn interpersoonlijke relaties. (Freud, S., 1953-1964).

De therapie benadrukt voornamelijk de emotionele faktor. De psychoanalyticus heeft steeds met gevoelens te maken. Denken en gedrag worden voornamelijk begrepen in termen van gevoelens, die zij belichamen of met zich meedragen. In de therapie zijn de interpersoonlijke factoren het voornaamste en deze worden begrepen door de overdracht, die eraan ten grondslag ligt. Het

doorwerken van de overdracht en weerstanden tot behandeling wordt het hart van de psychoanalytische benadering genoemd. De overdracht van de patiënt leidt hem ertoe om zowel de persoonlijkheid als de communicatie van de psychoanalyticus vertekend waar te nemen. Daarom wordt de meest zuivere aandacht besteed aan alle details van interactie tussen de therapeut en de patiënt. Geleidelijk aan laten patiënten oftewel bewust of onbewust uitgestrekte gebieden van hun persoonlijkheid zien.

Daarom is één van de voornaamste doelstellingen van de psychoanalytische therapie de produktie van materiaal gemakkelijk te maken. Eén van de belangrijkste methodes daartoe is de methode van vrije-associatie: de patiënt wordt gevraagd om alles te zeggen, wat in zijn geest komt. Een andere methode is ook het interpreteren van dromen. De voornaamste doelen van de analyticus zijn het helder-krijgen van gevoelens en interpretaties om het onbewuste bewust te maken. Om dit te doen concentreert de analyticus zich voornamelijk op de weerstanden, die bij de patiënt opkomen en die het behandelingsproces tegenwerken. Direktieve procedures, zoals advies, verzekering of directe interventie in het leven van de patiënt, worden ^{bevestigd} vermeden. (Freud, S., 1953-1964).

→ In Deel II, hoofdstuk 3 komt expliciet het commentaar van Bhagwan op Freud en psychoanalyse aan de orde, waarop weer commentaar van mijn zijde wordt geleverd.

→ Bepaalde punten in dit commentaar zullen samenvallen met Deel III, hoofdstuk 3, terwijl hier ook andere zaken naar voren zullen komen.

Kort samengevat wordt de psychoanalyticus verondersteld te zijn een warme, accepterende, niet-oordelende persoon, die géén super-ego figuur is. (dit betekent niet een persoon, die de waarden en normen van de ouders vertegenwoordigt).

De nadruk komt in de therapie zeer sterk te liggen op de cliënt-therapeut relatie, waarbij het doorwerken van de overdracht, weerstanden tot behandeling en inzicht in de projekties van de gevoelens van de cliënt centraal staan. Het therapieproces richt zich op het bewustmakende van onbewuste driften en bovendien op het versterken van het ego en het verminderen of elimineren van het superego.

Wat betreft het eerste kan naar mijn mening de psychoanalyticus het niet waarmaken om warm, acceptabel, niet-oordelend te zijn, als hij echt wil zijn. Hij kan dat als houding, als rol aannemen, maar hij is dan echter niet eerlijk. Naar mijn mening kan enkel een echte Meester, een authentieke Guru,

die Verlicht is, ook echt warm, volledig acceptierend en totaal-niet-veroor-
delend zijn. Impliciet draagt elke psychoanalyticus normen en waarden met
zich mee, die hij van huis uit meegekregen heeft, impliciet oordeelt en
veroordeelt hij met zijn super-ego de verschillende aspecten, die uit de
persoonlijkheid van de cliënt naar voren komen. Als hij verbaal uitdrukt,
dat hij een cliënt accepteert en niet veroordeelt, betekent dit nog niet,
dat de cliënt non-verbaal in de houding van de therapeut merkt, dat hij niet
echt is en zich slechts een houding aanmeet. Naar mijn mening kan alleen een
echte Meester totaal-acceptierend en niet-oordelend zijn en kan deze zijn
super-ego getranscendeerd hebben.

nee, als de
shangpaas men
lijfe heeft.

Verder is er mijns inziens wel een sterke overeenkomst tussen Freud en Bhag-
wan in de zin, dat beiden een grote nadruk leggen op de therapeut-clieñt
relatie alias de Meester-discipel relatie. In de psychoanalyse komt dit alles
tot uitdrukking door de uitgebreide literatuur over het onderwerp 'overdracht'
en 'weerstand tot behandeling'. Het doorwerken van de overdracht, de weer-
stand tot behandeling en inzicht in de projecties van de gevoelens van de
cliënt staan centraal, allemaal zaken die in de langdurige interactie met
de psychoanalyticus naar boven komen.

In feite is de kern van het hele ashram-gebeuren (zie blz. 141 voor woorden-
verklaring) in Poona, dat ieder een relatie heeft met zijn Meester, Bhagwan,
en in feite komt die interactie meer op de overdracht, die ieder heeft met
Bhagwan, en waarbij iedereen zijn gevoelens op hem projekteert (zie Deel II,
hoofdstuk 4).

Daarbij kunnen we hem zien als een zuivere spiegel, die de leerling precies
teruggeeft, wat hij op dat moment projekteert. Het voordeel bij Bhagwan is,
dat hij een zuivere spiegel is, die de leerling meer bewust maakt van zijn
overdracht en de leerling begeleidt op zijn pad naar inzicht, terwijl het
nadeel bij een psychoanalyticus is, dat deze mijns inziens een onzuivere
spiegel is, dat deze zijn eigen problemen, angsten en verlangens nog niet
getranscendeerd heeft (wat bij een echte Meester wel het geval is). Door
deze eigen problemen kan een psychoanalyticus iemand niet veel helpen. Deze
eigen overdrachtsgevoelens van de therapeut worden in de literatuur uitge-
drukt in het begrip 'tegen-overdracht'. Door deze 'tegen-overdracht' ziet
men door de bomen het bos niet meer, de problemen worden steeds ingewikkelder.
Een verdere overeenkomst tussen psychoanalyse en Bhagwan is het versterken
van het ego, hetgeen bij ego-zwakke mensen in de shāram inderdaad gebeurt,
maar tegelijk voert Bhagwan een belangrijke dimensie in, namelijk hij bena-
drukt steeds om bewust te blijven van je ego en zodra je ego tot een piek

de sterke
heel als by problemen
man te zijn.
lijfe heeft.

* Ego = dat wat de ziel regelt
 dus beter: Suppen-ego is dat, wat B. ego maakt.
 de mind die iets projecteert, dan het rationale verstand dan probeert de
 ziel te controleren, te cellen te kneden, 2. als pas. hand te hanteren in de dag. realiteit
 en functioneren, zo goed mog. te functioneren.

komt, maar dan met bewustzijn, valt het vanzelf. Bhagwan zegt: 'Versterk je ego, maar doe het bewust en het valt vanzelf.'

Ook een overeenkomst is het verminderen of eliminieren van het super-ego, dit betekent bij Bhagwan het laten vallen van de moraliteit, de normen van je ouders, die je nog steeds in je draagt. (zie Deel I, hoofdstuk 9). *)

Als basis in de psychoanalyse geldt het bewust-worden van onbewuste driften. Ditzelfde geldt ook voor Bhagwan; de basis bij hem is ook bewustwording, alleen is het begrip veel uitgebreider bij hem van toepassing. Het is niet alleen bewustwording van je onbewuste driften, maar ook bewustwording van je ego, je mind, je emoties, je hele lichaam, met andere woorden totale bewustwording (zie Deel I, hoofdstuk 5). *)

Verder maakt de psychoanalyticus alleen maar gebruik van een beperkt aantal methodes en technieken zoals bijvoorbeeld de methode van de vrije associatie en droomuitleg, terwijl de echte Meester volgens Bhagwan fris en nieuw antwoord geeft met zijn hele wezen: creatief kreëert een Meester een existentiële situatie voor de discipel om deze te veranderen. Op deze manier leert de cliënt-discipel van deze gekreëerde situaties, van deze ervaringen. De methodes, waar Bhagwan gebruik van maakt, worden uitvoerig in Deel II beschreven. Voor de psychoanalyticus is sublimatie van onbewuste driften de beste oplossing voor zijn problemen, maar mijns inziens is dit slechts een surrogaat-oplossing, de cliënt weet zich tijdelijk beter in de wereld te presenteren, hij past zich beter aan de maatschappelijke normen aan, maar dit is geen echte bevredigende oplossing.

Bhagwan geeft eigenlijk wegen (zie Deel II) aan, om zich van de onbewuste driften bewust te worden en ze dan tenslotte te transcenderen in plaats van te sublimeren.

4.13.3. Gestalttherapie

In de Gestalttherapie wordt de relatie tussen de therapeut en de cliënt gezien als het centrale proces, waar alles om draait. Het is namelijk de kwaliteit van hun relatie, die tenslotte bepaalt, wat er met elk van hen gebeurt.

De therapeut wordt vergeleken met een componist-maestro, die geconfronteerd wordt met een volwaardig musicus, de cliënt. Beiden zijn bekwaam en beiden zijn vertrouwd met wereldberoemde melodieën. De maestro verwacht, dat er tussen hen nieuwe en prachtige tonen gekreëerd zullen worden, terwijl de musicus soms komt voor een creatieve jam-sessie, maar vaker slechts komt met het verlangen om zijn oude tonen met minder fouten te leren spelen. Samen

*) al. dat is niet
 te veel bad, niet
 te groen, min
 te koud.

zijn ze een creatief proces en het doel is om samen iets te arrangeren, samen een stuk te componeren.

De maestro gaat er in het begin tenminste vanuit, dat alle noten, die hij kent, de musicus ook kan spelen. Ook heeft hij het idee, dat, als hij in staat is gebruik te maken van het talent van de musicus, ze sneller hun nieuwe liedjes zullen creëren. De musicus komt met de beste bedoelingen. Hij wil graag meewerken, want hij houdt ook van de opwinding van nieuwe vloeiende samenwerking, maar hij is bang. Hij weet dat hij zwakheden en onvolkomenheden heeft; daarom is hij gekomen. Ondanks het feit, dat beiden dit al weten, is hij nog steeds bang voor de ontdekking van deze zwakheden en onvolkomenheden. Zijn poging om zijn zwakheden te verbergen, zal het proces vertragen.

Ook belangrijk zijn de zwakheden van de maestro en zijn wens om die te verbergen. Het is echter zijn creatieve talent, wanneer hij die zwakheden kan ontdekken, openbaren en ermee kan werken. Soms gelooft hij echter zelf - en gewoonlijk ook zijn musici - dat zijn creatieve bekwaamheid ligt in zijn bijna foutloze vertrouwdheid en knappe omgang met akkoorden en tonen.

Elke keer dat cliënt en therapeut elkaar ontmoeten, zal hun beginpunt hetzelfde zijn, maar elk van hen zal verschillend zijn. In deze situatie brengt vertrouwdheid continu voort, dat beiden zich meer en meer openen, elkaar meer toestaan, meer toevertrouwen en meer openbaren. Er ontstaat meer voldoening en meer overeenstemming van werken.

'Self-disclosure' - het zich-openen, eerlijk-zijn, is een zeer belangrijk proces, wat op gang komt: de volledige expressie van gevoelens en gedachten, zowel positief als negatief, zowel bij de therapeut als bij de cliënt, bevrijdt het individu van de slavernij, die gekreëerd is door een geblokkeerd uitdrukkingsvermogen. (Kempner, W., 1967).

Het therapeutisch proces start volgens de Gestalttherapie met iemand, die met een symptoom om hulp vraagt, de cliënt, bij een speciaal persoon, die voor het doel geselecteerd is om zich bezig te houden met dit symptoom, de therapeut. Het doel is het einde van het proces met het verdwijnen van het symptoom, de therapeut en hun relatie en de creatie van nieuwe, meer bevredigende processen.

Aktivatie van het therapeutisch proces begint gewoonlijk in de buurt van het symptoom. 'Ik wil verlicht worden van.....(de volgende klacht)' is de basisboodschap van de cliënt. Het symptoom wordt altijd gepresenteerd als een polarisatie-proces met 2 polen, die niet overeenstemmen: bijvoorbeeld: 'Mijn hoofd doet pijn; mijn kind heeft moeilijkheden op school; ik kan niet ophouden met drinken; mijn man maakt misbruik van mij.'

Er zijn altijd 2 delen, die niet in overeenstemming met elkaar zijn en waarvan één deel altijd gepresenteerd wordt als het slachtoffer van de ander en het belangrijkste van alles is, dat de cliënt zich steeds identificeert als het slachtoffer en nooit als de onderdrukker. (Perls, Hefferline & Goodman, 1958). In het begin verschijnt de therapeut als een geïntegreerd proces, die met alle zachtheid en hulp bereid is om zich zonder reservering met het proces van de cliënt bezig te houden.

De volle aandacht van de therapeut gaat naar het ongelukkige proces van de cliënt en hij neemt de polen op, die niet met elkaar in overeenstemming zijn (het slachtoffer tegenover de onderdrukker) en hij probeert een dialoog tussen hen te bewerkstelligen. Zijn onmiddellijke indruk is altijd hetzelfde: alle oncomfortabele symptomatische processen, die de cliënt aan hem presenteert, bijstaan om te komen tot een uiteindelijke eenheid en verdwijning van de symptomen.

Symptomen worden gekreëerd en in stand gehouden door een deel van de persoonlijkheid, dat weigert om een ander deel te accepteren. Genezing komt alleen, wanneer de twee delen elkaar erkennen en elkaar gaan waarderen tot een punt, dat zij absoluut geen konflikt of onvrede met elkaar hebben. Zolang als de therapeut geen intern konflikt heeft, zolang als zijn eigen proces vloeiend verloopt, moet hij alleen maar zijn cliënt overtuigen om zich te confronteren met de elementen, die niet in overeenstemming met elkaar zijn.

Belangrijke bekwaamheden van de therapeut zijn:

1. in staat zijn om elk moment het grootste element, dat niet in overeenstemming is, te herkennen
2. weten, welke de tegenovergestelde polen zijn
3. de elementen, die niet in overeenstemming zijn, actief betrokken houden in zijn onmiddellijke face-to-face relatie
4. de cliënt overtuigen om zichzelf of wie hij ook identificeert als zijn onderdrukker (soms een ouder, soms een minnaar, soms een instelling, soms de therapeut) onder ogen te blijven zien. (Kempner, W., 1969).

Het is de kracht van de totale persoon van de therapeut, die zijn bijdrage levert tot beweging in de therapie. Deze kracht heet ook wel oprechtheid, vertrouwen, basisvertrouwen, inspiratie.

Belangrijke werkregels voor de therapeut zijn:

1. altijd werken van het algemene naar het specifieke;
2. altijd werken van het verleden of toekomst naar het heden; het hier-en-nu krijgt een zeer grote nadruk;
3. de kontekst, waarin iets gezegd wordt is een belangrijk en geïntegreerd

deel van de verbale boodschap: er wordt gelet op non-verbaal bewegingsgedrag en op de zinnen, die rondom de boodschap geuit worden;

4. géén psychologisch jargon-taal gebruiken, uitspraken met vriendelikheden en beleefdheden worden niet aangemoedigd, eerder ontkracht, terwijl direkte, persoonlijke en wereldse taal wordt aangemoedigd; Ook opmerkingen die een traditie of bepaalde stijl worden om een image te kreëren, worden geconfronteerd bij de cliënt. Uitdrukkingen zoals 'godverdomme' of 'non-de-dieu', die continu als karakterstijl worden gebruikt, worden aan de orde gesteld.
5. de optimale setting om te werken kan beschreven worden in één woord: comfortabel; Door vertrouwdheid en ontspanning komen zowel cliënt als therapeut tot 'self-disclosure' - volledig uitdrukken van gevoelens en gedachten.
6. de authenticiteit van cliënt en therapeut wordt benadrukt, waardoor men niet terug kan vallen op het oude prototype rollenspel patiënt-doktor. (Perls, 1969 a).

→ Als we de Gestalttherapie gaan vergelijken met de visie van Bhagwan, dan zien we vele overeenkomsten opkomen. Ook bij Bhagwan zien we de sterkste nadruk liggen op de Meester-discipel relatie. De kwaliteit van deze relatie en de ontwikkeling van deze relatie is het centrale proces, waar bij Bhagwan alles om draait. Bij de Gestalttherapie zien we, dat de musicus-clieënt het verlangen steeds heeft zijn oude tonen met minder fouten te leren spelen, terwijl de maestro een nieuw harmonieus liedje samen met de musicus wil componeren, zodat de musicus zelf op een gegeven moment kreatief en zelfstandig een nieuw liedje kan componeren: het einde van het proces is het verdwijnen van het symptoom, de therapeut en de clieënt-therapeut relatie, zodat er nieuwe, meer bevredigende processen ontstaan. Ook bij Bhagwan zien we, dat de discipel in relatie tot zijn Meester allerlei oude spelletjes speelt en eigenlijk het liefste deze spelletjes beter en met minder fouten wil leren spelen, maar dat de Meester zijn energie erop richt om de leerling-clieënt ervan bewust te maken, dat hij alleen maar oude spelletjes, oude tactieken, oude strategieën herhaalt en in zijn oude problemen blijft steken. (zie Hoofdstuk 4.10.).

In feite is het doel van de Meester ook het verdwijnen van het symptoom, de Meester zelf en de discipel-Meester relatie, maar naast het therapeutisch doel, wordt naar mijn mening ook nog een spiritueel doel nagestreefd bij Bhagwan, namelijk het Verlicht-worden van de leerling oftewel het Goddelijke in jezelf ontdekken, een authentiek Verlicht leraar worden, die zich volledig

dat is niet
de bedoeling

bewust van zichzelf geworden is.

Terwijl we echter bij de maestro-Gestalttherapeut een behoefte bemerken om zijn zwakheden en onvolkomenheden te verbergen, zien we bij de Meester een totale acceptatie van zichzelf en daarom ook geen behoefte om bepaalde dingen te verbergen. Een Meester is, zoals hij is, en heeft ook geen behoefte om zichzelf waar te maken, om een bepaalde rol als psychotherapeut te vervullen, omdat hij namelijk géén ego meer heeft, wat hij wil verdedigen en wil bewijzen. Een echte Meester zal zichzelf blijven, tevreden, vreedzaam en zal ook geen interne conflicten hebben of blijven steken in zijn eigen proces of eigen problemen en doordat de discipel regelmatig de zuivere spiegel van de Meester wordt voorgehouden, zal deze vanzelf geconfronteerd worden met 2 tegenstrijdige elementen die niet in overeenstemming met elkaar zijn.

In de Gestalttherapie wordt vertrouwen, basis-vertrouwen, als een essentiële kracht en motor gezien van het therapeutisch gebeuren, terwijl dit ook essentieel gezien wordt in de discipel-Meester-relatie. 'Vertrouwen' is een begrip wat regelmatig in Bhagwan's geschriften terugkomt en vooral in de praktijk in de ashram in Poona (zie Deel II) blijkt alles neer te komen op een basisvertrouwen van de discipel in de Meester.

Hierbij ziet men op den duur een 'self-disclosure' - een zich-openen, een eerlijk-zijn, een oprecht-zijn bij de discipel ontstaan, hetgeen men ook in de Gestalttherapie als een belangrijk fenomeen beschouwt: een volledige expressie van gevoelens en gedachten, zowel positief als negatief, komt bij de discipel op gang, waardoor hij bevrijd wordt van zijn emotionele blokkades. In dit verband zien we zelfs, dat het bij een Meester tot het uiten van extreme emoties kan komen, zoals het uiten van agressie in het verhaal van de Zen-meester (in Hoofdstuk 4.11.), maar dat deze niet-aangedaan door dit gebeuren, toch een leerling werkelijk blijft liefhebben en een zuivere spiegel blijft. Je kunt tegen een Verlicht Meester aanschoppen en hem slaan, je kunt met hem in de clinch komen, maar dat zal jouw probleem blijven, dat zal jouw ego-spelletje blijven om aandacht te krijgen. De Meester zal je enkel een gelegenheid geven om je bewust te worden van je ego.

In de Gestalttherapie zien we verder, dat zij als essentie van het ontstaan van een symptoom zien, dat een deel van de persoonlijkheid van de cliënt weigert een ander deel van de persoonlijkheid te accepteren, dat er een conflict tussen twee verschillende polen bestaat. De Gestalttherapeut confronteert dan vaak de cliënt als zijnde het slachtoffer of underdog met de onderdrukker in hem of de top-dog in hem (de ouder, de minnaar, de instelling,

de therapeut) (Perls, F., 1969 a).

Dit gebeurt dan in een specifieke, concrete situatie in het hier-en-nu, waarbij gelet wordt op de kontekst, en in een simpele, direkte en persoonlijke taal gecommuniceerd wordt, terwijl vertrouwdheid, ontspanning en authenticiteit erg belangrijk geacht worden.

Ook bij Bhagwan zien we hetzelfde: een Verlicht Meester werkt vanuit een concrete, existentiële situatie (zie Hoofdstuk 4.3. en 4.4.), die met een fris, nieuw antwoord in het moment, in het hier-en-nu (zie Hoofdstuk 4.2.) antwoordt in een simpele, direkte en persoonlijke taal (zie Hoofdstuk 4.2. t/m 4.8.), terwijl de essentie in de Meester-leerling relatie steeds meer komt te liggen in vertrouwen, open-zijn en eerlijk/authentiek-zijn.

Bij een Meester zien we naar mijn mening echter, dat deze met meer liefde en compassie de leerling op het moment zelf in een simpele taal een adequaat, fris antwoord kan geven op datgene, wat net op dat moment noodzakelijk is voor de verandering en bewustwording van de leerling. De Meester, die zelf tevreden en gelukkig is, zit in zijn relatie met de leerling niet met zijn eigen problemen verweven in het onontwarbaar net van problemen, en kreëert een situatie, waardoor hij de leerling meer bewust-maakt en waardoor de discipel positief verandert en groeit.

De confrontatie, die de Gestalttherapeut de cliënt vaak voor ogen wil houden tussen twee tegengestelde polen, die elkaar niet accepteren, vindt men ook bij Bhagwan in zijn geschriften en zijn therapiegroepen in de ashram in Poona terug, wanneer de cliënt/leerling komt tot een katharsis van innerlijke conflicten (zie Hoofdstuk 4.10. en Deel II).

Vaak komen dan emoties, die in het verleden onderdrukt zijn ten aanzien van ouder, minnaar, therapeut, enzovoort, in deze katharsis weer naar boven en beleeft men de oude situatie opnieuw, maar dan bewust. (zie Hoofdstuk 5.2.).

4.13.4. Gedragstherapie

Determinisme, het concept, dat elk gedrag volledig bepaald wordt door antecedente factoren, is het belangrijkste concept, dat ten grondslag ligt aan de theorievorming van de gedragstherapie en dat de ontwikkeling of de verandering van de persoonlijkheid volgens de gedragstherapeuten verklaart. Gedragstherapeuten ontkennen volledig het concept van de vrije-wil in die zin, dat men zich altijd gedraagt op een manier, die niet contingent is met antecedente gebeurtenissen. (Kanfer & Philips, 1970).

Het doel van de gedragstherapeut is om onaangepast gedrag af te leren en om de patiënt ervaringen te geven, waar gepaste responsen niet geleerd zijn.

De therapeut bepaald, welke responsen (motor, cognitief of emotioneel) onaangepast zijn en, wanneer zij optreden, welke omstandigheden het onaangepaste gedrag oproepen.

Het wordt noodzakelijk voor het verloop van de therapie geacht, dat er een 'werk-relatie' tussen de gedragstherapeut en de patiënt tot stand komt. Hierbij moet de therapeut aan bepaalde dingen voldoen:

1. de therapeut geeft de patiënt een gevoel van begrepen-worden en geaccepteerd-worden door hem regelmatig feedback te geven en hem als een complexe, unieke persoon te benaderen.
2. na het nemen van een anamnese, geeft de therapeut zoveel mogelijk uitleg over het gedrag van de patiënt, dat bepaald wordt volgens het S-R model door antecedente ervaringen
3. de therapeut komt met de patiënt bepaalde zaken overeen, waarbij het doel van de therapie samen wordt vastgesteld.
4. de therapeut stelt een behandelingsplan voor aan de patiënt, waarbij hij de gedragstherapie-strategie voorstelt en hij de kern van het plan uitlegt.

De basis-oorzaak voor neurotisch gedrag is angst. Nu heeft de gedragstherapie een aantal strategieën, waarmee men het onaangepaste gedrag te lijf wil.

1. Systematische desensitisatie: relaxatie wordt als een middel gebruikt, wat angst tegenwerkt (Wolpe, 1958).

Terwijl de informatie gebruikt wordt, die van de patiënt uit de anamnese gekregen is, worden clusters van angst-procuderende stimuli geïsoleerd en in een hiërarchische orde geplaatst. Bijvoorbeeld, als er bepaald is, dat de patiënt angst voor kritiek heeft, dan is het mogelijk om situaties op te stellen, waarbij kritiek gegeven wordt, van heel veel kritiek naar erg weinig kritiek. De relaxatie-techniek, die het vaakst gebruikt wordt, is een verkorte vorm van die relaxatie-techniek, die door Jacobsen (1938) beschreven wordt. De essentiële eis is, dat de patiënt een stadium van subjektieve rust bereikt, een gevoel van kalmte en welzijn, want dit is de toestand, die gekoppeld gaat worden aan de potentiële angst-producerende scenes. De patiënt wordt, na de relaxatie-procedure goed geleerd te hebben, gevraagd, om, wanneer hij in deze staat van kalmte en rust verkeert, zich voor te stellen, dat hij zich in de minst angstwekkende situatie van kritiek bevindt. Op deze manier ontspant de patiënt zich in elke angstwekkende situatie en klimt men op in de hiërarchie van minst angstwekkend naar meest-angstwekkend.

Deze systematische desensitisatie-procedure werkt sterk op het gebied van fobieën, maar blijkt ook goed te werken in een grote verscheidenheid van angst-producerende situaties met inbegrip van de interpersoonlijke situaties (Wolpe, 1958).

Een ander middel om te ontspannen is door middel van suggestie (bijvoorbeeld zich auditief voorstellen, dat men bepaalde muziek hoort, of zich visueel voorstellen, dat men in de zon ligt). Ook is in vivo desensitisatie mogelijk, wanneer de angst-oproepende stimuli beschikbaar zijn onder gecontroleerde condities. Concreet gingen gedragstherapeuten dan bijvoorbeeld met hun patiënten het dak op of een brug op of vroegen zij sekretaresses en andere mensen om een bepaalde rol te spelen terwille van de in vivo desensitisatie.

2. Assertieve training: een combinatie van interventies stellen de patiënt in staat om onaangepast interpersoonlijk gedrag te veranderen. Assertiviteit houdt dan in: niet alleen het uiten van woede en irritaties, maar van alle gevoelens, hetgeen ook warme en liefhebbende gevoelens inhoudt. De persoon kan zijn gevoelens vrij uiten, als hij maar niemand pijn doet in dit proces. Men moet zijn gevoelens gepast uiten: de persoon moet zijn gevoelens op zo'n manier uiten, dat het de grootst mogelijk positieve resultaten oplevert. Verder maakt de gedragstherapeut gebruik van rollenspelen, waarbij hij met de patiënt situaties in vivo oefent, waarbij de patiënt speciaal angst ervaart in een interpersoonlijke kontekst. Doordat dezelfde handelingen steeds weer geoefend worden, vermindert de angst bij de patiënt. (Wolpe, 1969).
3. Flooding: er wordt géén relaxatie gebruikt en géén hiërarchisch presenteren van de angst-oproepende stimuli. De angst-oproepende stimuli worden in verbeelding of in vivo gepresenteerd, terwijl men de patiënt een tijdlang blootstelt aan de angst, totdat hij verdwijnt. Meestal verdwijnt de angst binnen 20 tot 40 minuten. (Malleon, 1959).
4. Afschrik technieken: er wordt gebruik gemaakt van straffende stimuli zoals braakwekkende middelen of elektrische schokken. Alleen wanneer alternatief gedrag beschikbaar is, wordt er gebruik van gemaakt. (Feldman & MacCulloch, 1971).

begrijpt (in welke mate?) om zo een vertrouwenssfeer te scheppen, waarin hij kan werken, zien we verder, dat de gedragstherapeut steeds alle touwtjes in handen heeft en tenslotte in de 'werk-relatie' de patiënt, die vaak met handen en voeten aan hem gebonden is, een behandelingsplan en programma aanbiedt, dat de patiënt kan aannemen of kan weigeren. Het valt mij op, hoezeer de patiënt afhankelijk is van de gedragstherapeut en hoezeer de therapeut manipulatief het hele therapeutisch gebeuren bepaalt. Bij Bhagwan zien we juist, hoe de Meester op allerlei manieren het Goddelijke, de Tao, die in elk mens verborgen zit, ontlokt en hoe de Meester de leerling in zijn waarde en in zijn vrijheid laat. De Meester scheidt allerlei existentiële situaties, die de leerling alert en bewust kunnen maken en waardoor de Boeddha in ieder mens kan opbloeien.

Als we verder de methodes, waarvan de gedragstherapie gebruik maakt, vergelijken met de methodes, waarvan in de praktijk in de ashram en in de therapiegroepen gebruik gemaakt wordt, dan zien we vele overeenkomsten. In de ashram wordt van vele relaxatietechnieken gebruik gemaakt: de verschillende meditaties (zie Deel II, Hoofdstuk 3) zijn erg ontspannend en bovendien maakt men ook gebruik van de verkorte vorm van de relaxatietechniek van Jakobsen en van suggestie-vormen (auditief en visueel). In de hypnotherapie-groep wordt hypnose en zelf-hypnose gegeven (zie Deel II). Uitgesproken systematische desensitisatieprocedures komen niet voor in de ashram, maar in de praktijk komen in verschillende therapiegroepen situaties regelmatig voor van in vivo desensitisaties (regelmatig vinden er ontspanningsoefeningen in de groep plaats) en flooding:

het individu krijgt dan de keuze zich in een 'in vivo'-situatie te begeven, die angst oproept en hij moet hierbij altijd zelf de verantwoordelijkheid nemen en de consequenties dragen. Als we de therapiegroepen in de ashram met assertieve trainingen vergelijken, dan valt op, dat in beide gevallen het uiten van alle emoties de voornaamste doelstelling is van deze groepen, maar naar mijn mening wordt alles in een assertieve training meer onder controle gehouden en moet men niet te ver gaan (alles blijft beperkt tot aangepast gedrag), terwijl therapiegroepen in de ashram minder gecontroleerd functioneren en waarbij groepsleiders meer de Tao, de Dhamma, de stroom van de groep zelf volgen en daarop inspringen. (zie Deel II).

Van afschriktechnieken wordt in de ashram géén gebruik gemaakt.

Verder bestaat er in de ashram nog een speciale groep, genaamd 'psycho-drama', waarbij veel gebruik gemaakt wordt van rollenspelen.

Naar mijn mening maakt de gedragstherapie gebruik van een aantal zeer nuttige en efficiënte technieken en methodes, maar wordt alles te zeer binnen het

raam geplaatst van de normen, die de maatschappij continu stelt. Gedragstherapie werkt efficiënt en goed, vooral wat betreft specifieke fobieën, maar het beperkt zich mijns inziens te zeer door het individu alleen maar meer aangepast te laten functioneren, waardoor een grote skala van mogelijkheden, dat in de mens verborgen zit, ontkend wordt.

Bestaat er niet onmidd. gebouwd om meer op
de andere mensen te conditioneren. B. maakt niet
het, en leert je hield en zelfs vando je zelf te laten
focuseren. En nu o. beslissing steeds op de voorgrond, je
mij beslisse of je ook part of niet aangepast gedrag vertoont
Veranderde het gevoel. Zie assenb. kant op 2.2., dat is o.j.o.

Hoofdstuk 5. Meditatie-bewustzijn

5.0. Twee wegen

Bhagwan zegt, dat er twee manieren zijn om je ego te laten vallen en om tot verlichting te komen:

Citaat 30: *Reduering 203-4*

- ✓ "1. Het ene pad is door liefde, door een relatie, door met de ander te leven en te groeien. Dit is een erg moeilijk pad, omdat de ander erbij komt met zijn problemen. De ander is ziek en jij bent ziek en wanneer 2 zieke neurotische personen elkaar ontmoeten, wordt de neurose niet alleen verdubbeld, maar vermenigvuldigd.
- ✓ 2. Gemakkelijker is het tweede pad, alleen in meditatie te leven. Meditatie betekent met zichzelf leven, de ander compleet vergeten.

Je moet zelf kiezen, als je voor een liefdesrelatie kiest, zal meditatie volgen, als je voor meditatie kiest, zal liefde volgen. Meditatie en liefde zijn twee kanten van één munt. Maar kiezen voor liefde is een moeilijk pad, slechts 1 percent gaat op het liefdespad en 99 percent op het meditatiepad om hetzelfde te bereiken: je ego laten vallen!"

Einde citaat 30.

5.1. Het vuur, de ziel in jezelf aanwakkeren

Bhagwan zegt, dat je slechts voor 1/10 deel bewust bent, van je hele wezen, maar dat de rest, 9/10 deel, nog zwart continent is: onontgonnen, onbekend, onbewust.

Wees meditatief en verken de onbekende gronden van je bewustzijn, dat wil zeggen maak jezelf leeg, zodat God, het Goddelijke in je kan vloeien.

Citaat 31: *Reduering 371-4*

"In Japan noemt men die warmte, dat vlammetje in jezelf, harapunt. Dat harapunt wordt dichtbij de navel gelocaliseerd, Het is, wat Buddha 'Chamma' noemt, wat Lao Tse 'Tao' en Herakleitos 'Logos' noemt. Herakleitos zegt, dat het vuur de wortel van heel het bestaan is. Het is, wat we in het Westen 'de Ziel' noemen. Wakker dit vuur in jezelf aan, laat het als water opgewarmd worden tot 100 graden Celcius en plotseling zal je vallen."

Einde citaat 31.

Dhama?

5.2. Het herlevingsproces als meditatie (therapie)

Citaat 32: *White Cloud 138-140, 150-152*

"Ga terug en kijk en zie, wat er gebeurd is! Je zult het moment van kijken, van getuige-zijn, van alert-zijn, bewust-zijn gemist hebben, maar je kunt één ding doen; je kunt het gebeuren herleven. Dat is ook gemakkelijker. Herleven is een erg mooi proces, een grote en diepe meditatie. Als je met je volle bewustzijn in het moment kan leven, is het niet nodig. Maar dat kun je nog niet. Dus doe maar één ding: Herleef het! Sluit gewoon je ogen elke avond, voordat je gaat slapen en ga terug in het verleden. Herinner het niet, herleef het!

Als je je het herinnert, sta je op een afstand, dat zal niet helpen. Herleef eenvoudig het hele moment!

En in dat totaal herleven kun je bewust-worden. En na dat herleven zul je de volgende keer, dat je een huwelijksvoorstel aan een andere vrouw doet, een plotselinge energie in je voelen en je zult in staat zijn te zien en te voelen: Geen herhaling meer. Dan zal het anders worden! Leer door het leven, anders zal het niet anders worden.

En als je goed kijkt, dan zul je zien, dat je niet alleen herhaalt, maar dat je steeds weer verliefd wordt op hetzelfde type man of vrouw.

Bhagwan vertelt van een man, die wel 8 keer gescheiden was. Toen werd hij zich plotseling bewust: wat gebeurt er met mij? Haalt iemand een grap met mij uit of niet? Want ik wordt steeds weer verliefd op hetzelfde type vrouw. Niemand haalt een grap uit: jij kiest zelf! Maar als jij hetzelfde blijft en je steeds niet geleerd hebt, hoe kun je dan een ander type vrouw kiezen? Steeds zal dan hetzelfde type vrouw jou blijven aanspreken. Je zult weer verliefd worden en dezelfde cirkel zal herhaald worden. Leer door het leven!

Einde citaat 32.

Eigen commentaar:

Hoezeer sluit deze visie over het herleven van traumatische gebeurtenissen aan bij de praxis van Gestalt-therapie, waarbij niet zelden verdrongen emoties uit het verleden naar de oppervlakte worden gehaald en bewust herbeleefd. Men wordt zich bewust van de verstikkende invloed van niet-geuite emoties uit het verleden en leert, hoe belangrijk het is zich bewust te zijn, getuige te zijn van opkomende emoties.

5.3. Transformatie, verandering bij meditatie

Bhagwan zegt:

Citaat 33: *Redewijz 316-219*

"Wordt getuige van het leven, wordt bewust van wat je doet. Bijvoorbeeld in sexualiteit, laat je gaan in sex, maar blijf intussen rustig een getuige, blijf alert (zie hiervoor meer in hoofdstuk 6).

Wees sexueel, maar dan met een diep meditatief bewustzijn; laat jezelf helemaal gaan in het sexuele spel, zonder te denken, en wees bewust: neem dan dat bewuste, goddelijke moment mee naar andere momenten: wees ook getuige in alle andere levenshandelingen, eten, lopen, werken. Vroeg of laat zal sex verdwijnen en houd je dat goddelijke moment, dat vuur, die ziel in je vast en wakker je het aan: een hele transformatie, verandering zal in je bestaan optreden. Mediteren, getuige zijn, begrijpen is als het opwarmen van water, totdat het kookt. Hoe meer je begrijpt, mediteert, des te meer zal het verkeerde, het kwade verdwijnen en het juiste, het goede zal meer wortel schieten: sex zal verdwijnen en liefde zal dieper, sterker worden; woede zal verdwijnen en compassie, medeleven zal meer geworteld worden; begerigheid zal verdwijnen en samen delen zal meer gebeuren.

Wat verdwijnt door meditatie, is verkeerd, slecht, zonde. Wat dieper geworteld wordt door meditatie, is juist, goed, deugd.

Haat, woede, droefheid, geweld zullen oplossen. Liefde, vreugde, extase zullen meer wortel schieten."

Einde citaat 33.

5.4. Twee scholen

Bhagwan zegt dat er altijd twee scholen bestaan hebben.

Citaat 34: *White Cloud 141-5*

"Eén school is die van de plotselinge (bijvoorbeeld Zen-Boeddhisme in Japan) Verlichting. Zij zegt, dat Verlichting plotseling plaats heeft, niet temporeel is. De andere school, die de eerste juist tegenspreekt, is die van de geleidelijke Verlichting (Bijvoorbeeld yoga in India). Zij zegt, dat Verlichting geleidelijk komt, dat niets plotseling plaats heeft. Beide scholen hebben gelijk. Beide hebben echter één gedeelte van het verschijnsel gekozen.

De geleidelijke school heeft voor het eerste gedeelte gekozen, het meditatiegedeelte. Zij zegt, dat meditatie, begrip, zich mettertijd moet ontwikkelen, dat dat begrip mettertijd zal komen.

Je volgt eenvoudigweg het proces en, als het water juist opgewarmd wordt, zal het vanzelf gaan koken. Je warmt het water gewoon op. Verlichting komt vanzelf wel.

De andere school, juist het tegenovergestelde, die zegt, dat Verlichting plotseling komt, heeft het eindgedeelte genomen. Zij zegt, dat het eerste gedeelte niet erg essentieel is, het echte is, dat de explosie plaats heeft in het tijdloze niets. Het eerste is maar periferie, het tweede, het echte is het centrum. Bhagwan zegt, dat beide gelijk hebben. Verlichting gebeurt plotseling, het gebeurt altijd plotseling, maar meditatie, begrip, heeft tijd nodig. Beiden hebben gelijk, maar beiden kunnen ook verkeerd geïnterpreteerd worden, je kunt trucs met jezelf uithalen, je kunt jezelf bedriegen. Als je iets niet wilt doen, is het mooi om in plotselinge Verlichting te geloven. Dan kun je zeggen: het is niet nodig om iets te doen. Als het plotseling gebeurt, zal het plotseling gebeuren. Wat kan ik doen? Ik zal gewoon wachten. Dat zal zelf-bedrog zijn. Dit is, wat er met het Zen-Boeddhisme in Japen gebeurde. Waarom zouden ze zich nog druk maken om Verlicht te worden? De interesse is verdwenen.

In India gebeurde iets anders. Daar heerste een andere traditie, die van de geleidelijke Verlichting, de Yoga. Je moet er hard voor werken, vele levens lang. Discipline is nodig, werk is nodig, en tenzij je hard werkt, zal je het niet bereiken. Maar het is een erg lang proces, één leven is volgens India niet genoeg, je zult vele levens nodig hebben. Niets is hier verkeerd. In zoverre het hier meditatie, begrip betreft is het waar. Maar toen begon India te geloven, dat, als het zo lang duurt, er geen haast bij is!

Waarom je haasten? Geniet van de wereld, er is tijd genoeg, het kan vandaag niet bereikt worden, dus geen haast. En ook in India is de interesse verdwenen. Het geleidelijke begrip heeft India vernietigd; het plotselinge begrip heeft Japan vernietigd (religieus gezien natuurlijk)."

Einde citaat 34.

Commentaar:

Voor Bhagwan zijn beide begrippen waar. Beide gedeeltes zijn ieder de helft van een heel proces, en je moet constant alert zijn, dat je jezelf niet bedriegt. Het zal tegenstrijdig lijken, maar dit is, wat Bhagwan wil zeggen: Verlichting kan op dit moment gebeuren, maar het is mogelijk, dat je vele levens moet wachten, totdat dit moment komt. (duidelijk is, dat Bhagwan impliciet van de Hindoeïstische reïncarnatie-gedachte uitgaat).

Dus zegt Bhagwan, werk hard, alsof het elk moment, dit moment, gaat gebeuren.

En wacht geduldig, omdat het niet voorspelbaar is. Niemand kan zeggen, wanneer Verlichting zal gebeuren. Het is mogelijk dat het vele levens lang niet gebeurt.

5.5. De 'grijpende' Westerse geest

Bhagwan zegt:

Citaat 35: *White Cloud 305-309*

"Voor een Westers zoeker is het erg moeilijk om Verlichting te realiseren. Dit komt, omdat de hele menselijke geest in het Westen in de laatste paar eeuwen veranderd is in een grijpend, rovend iets. Het Westen heeft geroofd van de natuur. De Westerse wetenschap heeft alle geheimen aan de natuur ontfutseld, de natuur gewelddadig gedwongen om de deuren van haar mysteries te openen. Omdat het met materie gelukt is, denkt ze, dat ook hetzelfde met het goddelijke zal gebeuren. Dat kan niet gebeuren, dat is onmogelijk. Je kunt de hemel niet aanvallen met bajonetten, je kunt het goddelijke niet dwingen haar hart voor jou te openen: Wanneer je forceert, dwingt, ben je zelf gesloten en dan kan het goddelijke in jou niet onthuld, geopend worden, dat is het probleem.

Als je niet dwingt, en je laat meedrijven als een witte wolk, terwijl je geen poging doet om ergens te komen, wanneer er geen doel is, wanneer er geen pogen is, wanneer je niet iets wil bereiken, wanneer je je niet ergens voor inspant, wanneer je gelukkig bent met de manier, waarop de wereld is, wanneer je de dingen accepteert, zoals ze zijn, wanneer je niets wil veranderen, dan word je plotseling meegevoerd naar een andere dimensie van zijn.

Natuurlijk in het begin moet je zoeken, ben je een zoeker, in het begin moet je allerlei pogingen doen. En juist door allerlei pogingen te doen en een waanzinnig zoeker te worden, zul je beseffen, dat het alleen gebeurt, als je in een niet-zoekende stemming bent. Soms bij het uitrusten, bij het slapen, soms enkel bij het over de straat lopen of soms enkel bij het kijken naar de zonsopgang in de ochtend, zal het er zijn, zal het tot je komen, zal het op je neerdalen."

Einde citaat 35.

5.6. Meditatie, onafhankelijk van onstandigheden

Bhagwan zegt tenslotte:

Citaat 36: *White Cloud 323-5*

"Wanneer je dit vuur, dit je-thuis-voelen, deze ziel, dit gelukkig-zijn in jezelf hebt gevonden, neem het dan met je mee, of je nu alleen bent of met anderen. Sommige mensen zijn introvert, ze zijn alleen maar gelukkig, als ze alleen zijn. Andere mensen zijn alleen maar gelukkig, als ze met hun vrienden en geliefden zijn.

Wees niet afhankelijk van een of ander conditie van buiten. Laat je gelukkig-zijn, je extase, niet afhankelijk zijn van buiten. Het introverte en extraverte type zijn slaaf van hun eigen type, een introvert is enkel alléén gelukkig, een extravert is enkel samen met anderen gelukkig: wees vrij van je type, laat je nooit fixeren door een situatie, neem die kwaliteit van gelukkig-zijn altijd met je mee in allerlei situaties, die kwaliteit kan overal meegenomen worden. Als je zelfs naar de hel gestuurd kan worden, dan nog neem je dat gevoel van gelukkig-zijn met je mee. Wees dus niet afhankelijk van dingen, situaties, condities, raak niet gefixeerd, vermijd beweging niet, ga van New York naar Himalaya en probeer in jezelf het centrum van stilte en innerlijke kracht te vinden, je werkelijke zelf."

Einde citaat 36.

Eigen commentaar:

Heel duidelijk maakt Bhagwan hier gebruik van dezelfde typologie als waar Carl Jung gebruik van maakt:

1. Het introverte type, het in-zichzelf-gekeerde-type, dat zich gelukkig voelt, als hij alleen is.
2. En het extraverte type, het gezelligheids-dier, het type mens, dat zich alleen prettig voelt met mensen rondom hem.

Geen van beide is het gezond-funktionerende type. Het punt is om niet-gefixeerd te zijn door één van beide extreme situaties en daar je geluk in te zoeken, maar onafhankelijk van omstandigheden de stilte en innerlijke tevredenheid in jezelf te vinden. (Jung, C.G., 1964).

5.7. Commentaar

Met een term zoals meditatie legt Bhagwan de link tussen therapievormen in het Westen en religieuze praktijken uit het Oosten: het herbelevingsproces, dat een voorname factor vormt bij verschillende therapievormen zoals Rolwing-massage, Bio-energetica, Gestalttherapie en Primal-therapie, beschrijft hij in termen van meditatie, alert-zijn, bewustzijn, waarmee hij de religieuze component bij therapie benadrukt ('de god in jezelf bloeit op') en waarmee hij de therapeutische component bij religie benadrukt ('door stil-zijn,

meditatief-zijn komt het werkelijk Zelf van het individu naar boven, het individu verwerkelijkt zich').

Zo geeft hij aan, hoe mensen door getuige-te-zijn van hun handelen (eten, lopen, werken, sexualiteit), vanzelf verandering in de richting van liefde, compassie, vreugde: tenslotte de ideale doelstellingen in de therapiewereld! Sterk vecht hij verder de 'grijpende' Westerse geest aan, die gewelddadig en agressief van aard is en welke geest het de Westering, opgegroeid in deze sfeer, des te moeilijker zal maken om de hemel in zichzelf te ontdekken.

5.8. Commentaar: vergelijking van Bhagwan met verschillende psychotherapieën

5.8.1. Cliënt-centered therapie

In cliënt-centered therapie wordt niet veel melding gemaakt van bewust-zijn, getuige-zijn, meditatie. Wel geeft het de negatieve zijde aan, de zijde van niet-bewustzijn, van vervreemding, van het minimale contact, dat men nog heeft met de driften van het organisme, met de organismische processen en het geeft aan, hoezeer dat bepaald wordt door bijvoorbeeld een Westerse beschaving, die haar 'conditions of worth' aan het kind oplegt.

"Devervreemding van de bewuste mens van zijn organismische processen is niet een noodzakelijk deel van de natuur van de mens. In plaats daarvan is het geleerd en dit is in een speciaal hoge mate in de Westerse beschaving geleerd. De bevrediging of vervulling van de aktualiserende tendens is in ongepaste gedragssystemen tot explosie gekomen. Deze dissociatie, die in de meeste van ons bestaat, is het patroon en de basis van alle psychologische pathologie in de mens." (Rogers, 1963, blz. 24).

Gelukkig houden de driften van het organisme van de mens niet op om door te dringen tot het bewust-zijn. Echter, hun voortdurend opdringen creëert een probleem voor het individu. Hij begint zijn ervaringen selectief waar te nemen volgens hun al of niet passen in zijn zelf-concept, wat voor een groot gedeelte bepaald wordt door de 'conditions of worth'. Ervaringen, die in overeenstemming zijn met zijn 'conditions of worth' worden waargenomen en accuraat gesymboliseerd in het bewustzijn. Ervaringen, die tegengesteld zijn aan de 'conditions of worth' (of het zelf-concept) worden selectief vertekend waargenomen, alsof het in overeenstemming met de 'conditions of worth' is, of zij worden zelfs voor een gedeelte of in het geheel niet toegelaten tot het bewustzijn. (Rogers, 1959 b, blz. 226).

Wanneer het individu zijn organismische ervaring vertekend tot zijn bewust-zijn toelaat of helemaal niet toelaat, dan spreekt Bhagwan van 'een toestand

van incongruentie tussen het zelf-concept en de ervaring, een toestand van psychologisch onaangepast-zijn en van kwetsbaarheid, die dan in zekere mate bestaat' (Rogers, 1959 b, blz. 226). Het individu bouwt een systeem van verdedigingsmechanismes op, dat het rigide zelf-concept, bepaald door 'conditions of worth' steeds beschermd en betaalt de prijs door zijn organismische ervaringen vertekend of helemaal niet tot bewustzijn te laten komen.

Grotendeels denkt Bhagwan hierin hetzelfde, alleen gebruikt hij andere woorden. Bhagwan zou zeggen: het individu bouwt een systeem van verdedigen, mind-en ego-spelletje op om haar ego te verdedigen. Door moraliteit ('conditions of worth') steeds op zich te laten inwerken en door zich te laten bepalen door meningen van anderen, door de grote vertekende bril van mind en ego (zelf-concept) op te zetten, dringt het Goddelijke, de Tao, de innerlijke weg (de organismische ervaringen) slecht, vertekend of zelfs helemaal niet tot het bewustzijn door. Op deze manier vervreemdt de mens van de driften van het organisme, van zijn organismische ervaringen.

Rogers onderscheidt een continuüm aan verandering, waarbij hij het psychotherapeutisch proces opdeelt in 7 stadia en pas bij het laatste stadium, het einde van het therapieproces en tevens doel van de therapie, wordt het begrip 'awareness', bewust-zijn expliciet vermeldt:

stadium 7: het individu is zich meer bewust van het stromend proces van zijn ervaren, hij is zich meer bewust van de onmiddellijkheid van zijn gevoelens. (Rogers & Rablen, 1958).

Naar mijn mening komt de visie van cliënt-centered therapie op bewust-zijn, hetgeen een kernbegrip is bij Bhagwan's denken, beperkt aan bod. Bij Bhagwan komt alles, wat hij zegt, keer op keer terug op meditatie, bewust-zijn, getuige-zijn van wat men doet, alert-zijn voor hetgeen zich innerlijk steeds afspeelt, getuige-zijn van het innerlijk organismisch gebeuren, van de stroom van gevoelens, die in de onmiddellijkheid van het moment opkomen.

Alle nadruk komt te liggen op meditatief-woorden, stil-woorden, leeg-woorden, kijken met de ziel van het bestaan, getuige-zijn, van wat men in het hier-en-nu ervaart.

Meador (1971) beschrijft de ontwikkeling van een weekend encounter groep, waarbij elk individu een positieve ontwikkeling doormaakt:

hij wordt zich meer bewust van zijn gevoelens, hij wordt zich meer bewust van zijn innerlijk ervaren. Eigenlijk wordt bij cliënt-centered therapeuten (zie Meador, 1971) een stukje van bewust-zijn aangestipt, maar wordt door Bhagwan alles veel meer uitgewerkt.

de geluk is mogelijk

Alles, hetgeen hiervoor als meditatie wordt aangestipt: het vuur, de ziel in jezelf aanwakkeren, traumatisch gebeurtenissen bewust herbeleven, bewust getuige zijn, van wat je doet (sex, eten, lopen, werken), je thuis-voelen in jezelf en je steeds daarbij bewust blijven van buiten, al deze beschrijvingen van meditatie en bewust-zijn zijn vreemd voor de cliënt-centered therapeut. Deze uitbouw van het begrip 'meditatie-bewustzijn' met bovendien alles, wat ermee samenhangt, is naar mijn mening een zeer belangrijke bijdrage, die Bhagwan aan de cliënt-centered therapie (en eigenlijk de hele Westers psychologie en psychotherapie) kan leveren.

Het laatste moet het gaan oppakken

5.8.2. Psychoanalyse

In de psychoanalyse zien we, dat het hoofddoel van de therapeut is om het onbewuste bewust te maken. Door middel van materiaal, verzameld door de therapeut uit de cliënt-therapeut relatie, leert de cliënt zich bewust te worden van zijn overdrachtsgevoelens en van zijn onbewuste driften (zijn 'id'). De therapeut maakt gebruik van fantasie-materiaal, levensgeschiedenismateriaal, dromen (die hij interpreteert) en vrije associatie (de patiënt wordt gevraagd om alles, wat in zijn 'mind' opkomt te zeggen: bepaalde gedachten of ideeën komen in het brandpunt van de aandacht, in het bewustzijn). De voornaamste doelen van de therapeut zijn het helder-krijgen van gevoelens en interpretaties om de onbewuste dynamische driften bewust te maken. Bij de cliënt zien we dan een geleidelijke groei van bewustzijn van zichzelf als iemand, die funktioneert als een menselijk wezen (Freud, S., 1953-1964).

Oorspronkelijk benadrukt Freud de 'katharsis' (zie ook Deel III, Hoofdstuk 4), waarbij de patiënt komt tot een onmiddellijke ontlading van traumatische gevoelens uit het verleden, maar later kwam zijn nadruk steeds meer te liggen op inzicht en verandering van de karakterstructuur van de patiënt. Als we Freud vergelijken met Bhagwan, dan zien we, dat ook Bhagwan de nadruk legt op het bewust-maken van het onbewuste. Dit betekent bij Bhagwan echter niet alleen het bewust-worden van onbewuste driften (bijvoorbeeld sexueel), maar ook het bewustworden van je hele lichaam, van je gevoelens, van je ego en je mind. Het begrip 'bewust-wording' is bij Bhagwan dus veel uitgebreider en krijgt veel meer nadruk, aangezien het de kern is van zijn inzichten. Ook het herlevingsproces van een gebeurtenis of een traumatische gebeurtenis uit het verleden krijgt meer nadruk, bij Freud was reeds vroeg een nadruk op de 'katharsis', maar Bhagwan voegt bij de 'katharsis', het ontladen van gevoelens uit het verleden, de dimensie van bewust-zijn, van getuige-zijn, van op-een-afstand-toekijken, waardoor er verandering komt in iemand's leven. Door

*idmell
in de van crowd*

steeds getuige te zijn, bewust te zijn, van alle levenshandelingen: sex, (zie Hoofdstuk 6) eten, lopen, werken ontstaat er een totale transformatie in iemand's leven. Sex wordt liefde, woede wordt compassie, droefheid wordt vreugde. Door meditatie verandert het bestaan totaal!

Freud noemt later inzicht in de dynamische onbewuste processen als erg belangrijk, hetgeen we bij Bhagwan kunnen vertalen als 'understanding'-begrip. Begrip wordt bij Bhagwan ook als meditatie-bewustwording gezien, waarbij de cliënt dan inzicht krijgt in de herhalingen van zijn leven, een persoon krijgt bijvoorbeeld inzicht dat hij steeds opnieuw op hetzelfde type vrouw verliefd wordt (zie Hoofdstuk 5.2.). Hierdoor is transformatie mogelijk. Ook vind ik het verder belangrijk op te merken, dat Bhagwan van veel meer technieken gebruik maakt dan Freud. (zie hiervoor Deel II).

Het verschijnsel 'overdracht' komt in Deel II, Hoofdstuk 3.3. uitgebreid aan de orde.

5.8.3. Gestalttherapie

Bij de Gestalttherapie krijgt het begrip 'awareness'-bewustzijn een belangrijke plaats. Volgens de Gestalttherapie is het feit, dat iemand zijn eigen psychologische polarisaties 'te weten' komt, de eerste stap naar psychologische integratie van daardoor een stap naar een hogere toestand van bewustzijn. De filosofie van de Gestalttherapie beweert, dat direkte, interpersoonlijke ervaring de sleutel is naar de cultivering en het herstel van de geestelijke gezondheid en daardoor naar een hogere toestand van bewustzijn. Voor Gestalttherapeuten is het begrip 'bewustzijn' onlosmakelijk verbonden met het begrip 'polarisatie': op grond van ervaringen van de mens van twee gepolariseerde elementen, twee delen in hemzelf, die elkaar niet accepteren, komt men tot een hogere vorm van bewustzijn (Perls, F., Hefferline & Goodman, 1958). Verder maakt men onderscheid tussen bewustzijn en ervaring. Bewustzijn selekteert de twee voornaamste elementen in elk psychologisch proces (bijvoorbeeld een man en zijn symptomatische maag, een vrouw en haar migraine-hoofd), terwijl ervaring de populaire professionele term voor het gebeuren zelf is.

Bewustzijn, die volgens Gestalttherapie gezond gecoördineerd is, stroomt onophoudelijk tussen twee punten en wordt zelf continu gewijzigd. Gezond bewustzijn gaat heen en weer tussen interne kennis en een objekt buiten de persoon en dan weer terug naar de diepste kennis van binnen ten aanzien van dat objekt. Als we de mens ons voorstellen als het centrumpunt van een δ - figuur, (die op zijn zijde ligt, dus ∞), dan moeten de banen het pad van bewustzijn voorstellen, als het afwisselend loopt van de interne baan

naar de buitenwereld-baan en weer terug. In een goed-funktionerend bewustzijn, leiden ervaringen, die gevonden worden bij het hoogste punt van elke baan, naar een steeds groter wordende innerlijke excursie, die overeenkomstig de dimensies van het externe bewustzijn weer vergroot wordt. Storingen in het bewustzijn worden gekarakteriseerd door beschadiging in de stroom van de interne-externe afwisseling. Het talmen binnen de interne baan kan variëren van piekeren tot preoccupatie tot zogenaamde schizofrenie. Voortdurende externe verkenning kan variëren van extraversie tot wat vroeger genoemd werd, de ernstige karakterstoornis-de persoon, die niet naar binnen kan kijken of zijn aandacht niet naar binnen kan richten. (Fagan & Shepherd, 1970). Als we Gestalttherapie gaan vergelijken met Bhagwan, dan merken we, dat er bepaalde overeenkomsten zijn. Bij beiden zien we, dat men zichzelf beter leert kennen door middel van de direkte, interpersoonlijke ervaring en dat dat 'weten' tot stand komt door een confrontatie tussen 2 polarisaties. Dit noemt Bhagwan het leren van ervaringen (zie Hoofdstuk 4.8.), waarbij in een existentiële situatie een innerlijk conflict ontstaat en men er helderder en met meer begrip uitkomt. Ook dit noemt Bhagwan bewustzijn-meditatie. Naar mijn mening is het begrip 'bewustzijn' bij Bhagwan veel uitgebreider. Het bewustzijnspad, dat door de Gestalttherapie via de δ -baan beschreven wordt, benadert enigszins ook de wijze, waarop Bhagwan het bewustzijn ziet, maar bij hem houdt het veel meer in. Hij omschrijft het ook als: meditatief met jezelf leven, jezelf leeg maken, zodat God, het Goddelijke in je kan vloeien, dat vuur, dat vlammetje in jezelf aanwakkeren, je onbewuste gronden verkennen, kijken, getuige-zijn, alert-zijn in het hier-en-nu. Het is het bewust-zijn, alert-zijn bij alles, wat je doet (sex, werk, eten, slapen). We zien wel, dat iemand, na geconfronteerd te zijn met zijn innerlijke conflicten en tegengestelde polen, meer bewust van zichzelf uit deze strijd komt, maar naar mijn mening is dat één van de manieren om meer alert, meer bewust te leven. Bhagwan geeft meer wegen aan om bewust te zijn en beschrijft het bewustzijn ook uitgebreider en omvattender.

Voor hem is het ook dat vuur, dat je-thuis-voelen, die ziel, dat gelukkig-zijn-in-jezelf en vanuit die ziel je bewust zijn van je buitenwereld en je innerlijke wereld en steeds meer alert zijn voor wat er buiten je en binnen je gebeurt. Bhagwan kiest niet alleen de ingang van de confrontatie met polariserende elementen, maar ook reikt hij andere methoden en technieken aan (zie Deel II, de meditatie en groepstherapieën). Het is niet alleen getuige zijn van je innerlijke conflicten, maar ook van alles, wat je op dit moment doet (eten, slapen, werken, lopen, sex, enzovoort).

De storingen in het bewustzijn, die door de Gestalttherapie genoemd worden, piekeren, preoccupatie en schizofrenie zijn naar mijn mening vormen, waarin de 'mind' steeds sterker de overhand krijgt, waarbij de interne stroom van 'awareness' naar binnen beperkt wordt tot de 'mind' en waarbij de 'mind' steeds sterker de overhand krijgt.

Bij extraversie of ernstige karakterstoornis zien we, dat de 'mind' zich alleen maar naar buiten kan richten en geen blik naar binnen kan werpen.

De storingen in het bewustzijn kunnen daarom naar mijn mening beter storingen in de mind genoemd worden, omdat deze toestanden alle een overdreven dominantie van de 'mind' inhouden en niet veel met puur bewustzijn, alert-zijn, getuige-zijn te maken heeft.

5.8.4. Gedragstherapie

Aangezien de gedragstherapie zich nauwelijks met het innerlijk van de mens bezig houdt en zijn aandacht niet naar binnen richt, kan ik gēen concepten bij gedragstherapie vinden, die het concept 'bewust-zijn-meditatie' van Bhagwan benaderen en kan ik in dit opzicht gedragstherapie niet met de inzichten van Bhagwan vergelijken.

*De hele psychologie van bewustzijn is als
zo non-identificatie met op andere stellen
= leren, kijken,
zich open*

Hoofdstuk 6. Sexualiteit en Tantra

6.0. Sexuele energie, een beperkte hoeveelheid?

Citaat 37: *White Cloud 256-9*

"Bhagwan vertelt dat enkele tientallen jaren geleden over de hele wereld werd onderwezen en onderricht, dat de mens een beperkte hoeveelheid sexuele energie heeft, dat je, wanneer je sexuele omgang hebt, energie verliest. Maar hij zegt, dat dit hele idee fatalistisch is; wanneer je jezelf continu hypnotiseert met dit idee, wanneer dit idee ingeprent wordt in je 'mind', dan ben je, wanneer je aan het liefhebben bent, zo kwetsbaar, zo ontvankelijk voor deze gedacht, doordringt dit denken je zo diep, dat je ook gaat voelen, dat je energie verliest. Het wordt een vicieuze cirkel, een 'self-fulfilling prophecy'. Nu zeggen wetenschappers en biologen, dat sex een onbeperkte energie is. Je kunt het niet verliezen; iedere dag wordt het gekreëerd door je voedsel, je ademen, je activiteit. Het wordt elk moment gemaakt. Als je het niet gebruikt, zul je uitdrogen en doods worden. Maar als je het laat vloeien, komt meer en meer tot je beschikking. Tot in deze eeuw werd over de hele wereld aan kinderen geleerd, dat elk verlies van zaak, op welke manier dan ook, erg destructief was. Er werd hen geleerd, dat ze gek zouden worden of kreupel, of tenminste hun intelligentie minder zou worden en er zou meer kans zijn, dat ze gek, excentriek en zwak zouden worden. Dit is absoluut onjuist.

Dit onderricht zelf echter heeft vele mensen gek, zwak of stom, middelmatig gemaakt!

Wanneer een kind opgroeit en rijp wordt op 14-15 jarige leeftijd, begint hij zaad te verliezen. Hij kan daar niets aan doen. Hij zal masturberen of als de moraliteit te sterk is, zal hij niet masturberen, maar er zullen nachtelijke zaadlozingen zijn. 's Nachts zal hij zaad verliezen en overal rondom hem gaat de propoganda verder: als je zaad verliest, is alles verloren.

Kinderen weten niets, ze zijn erg ontvankelijk, beïnvloedbaar. Als de hele maatschappij dit leert, worden zij erdoor gehypnotiseerd. En zij kunnen er niets aan doen. Het zaad vloeit, omdat het moet vloeien, wanneer het lichaam klaar is. Zij durven tegen niemand te zeggen, dat ze zaad verliezen, ze verbergen het, ze lijden van binnen, zij worden konstant gekweld. Zij denken, dat ze een uitzondering zijn. Zij kunnen niet weten, dat iedereen door hetzelfde gekweld wordt, omdat niemand

erover praat en wie er toch over praat, praat er fel tegen. Iedere jongen denkt, dat hij een uitzondering is, en zal zich spoedig duizelig gaan voelen; hij zal voelen dat zijn intelligentie afneemt, dat zijn leven verspild is!

Dit idee is erg gevaarlijk. Een idee kan een hulp of een hinderpaal worden. Het is echter moeilijk om ideeloos, gedachtenloos te leven. Dus voordat je de toestand van de 'mind' kunt bereiken, die gedachtenloos is, waarin alles spontaan beschikbaar wordt (de toestand van Verlichting), is het beter dit idee in je 'mind' te hebben: jij bent deel van een oneindige energie, door te doen, door te geven, in liefde, in sex, in welke activiteit dan ook, win je, verlies je niet!"

Einde citaat 37.

Commentaar:

Met dit citaat maakt Bhagwan naar mijn mening duidelijk, hoe sterk de 'mind' kan overheersen in het leven van de mens en hoe tenslotte de 'mind' met haar verstikkende en gefixeerde ideeën (zoals bijvoorbeeld het idee, dat men van zaadlozingen gek, zwak of stom wordt) de mens gek of zwakzinnig kan maken.

6.1. Het sexueel geobsedeerde Westen

Citaat 38: *White Cloud 199-151*

"Vandaag de dag is het Westen erg geobsedeerd met sex. Er is zoveel verlangen, zoveel intens verlangen naar sex en dat komt niet, omdat het Westen sexueller is geworden. Het komt, omdat de mens zelf van sex niet meer kan genieten als een totaal gebeuren. Het sexueel gebeuren is mentaal geworden, vele mensen denken over sex: ze lezen pornografie, ze bekijken sexfoto's, ze kijken sexfilms. Zij genieten van deze dingen. Maar als het aktuele moment voor sex komt, voelen zij plotseling, dat ze niet geïnteresseerd zijn, voelen zij zelfs, dat zij impotent zijn. Het wordt steeds moeilijker en moeilijker om een orgasme te krijgen. Het sexueel gebeuren is gedeeltelijk geworden, mentaal geworden, het hoofd wil meester blijven, wil controle blijven houden. Het lichaam is doodser geworden, minder sensitief. Men kan niet meer totaal, met zijn hele wezen, met de betrokkenheid van elke cel, alle organen, zich laten gaan in het sexgebeuren.

2000 Jaar lang heeft het Christendom sex-energie onderdrukt en heeft het de Westerse 'mind' er te zeer mee geobsedeerd. 2000 Jaar is de obsessie geweest om die sex-energie in de mens te doden. Je kunt energie

niet doden, niet vernietigen, energie kan alleen maar getransformeerd, veranderd worden. Religie bestond hieruit, dat het absoluut zonder sex wilde zijn, dat veroorzaakte krankzinnigheid, een gek worden. Hoe meer je vecht, des te meer onderdruk je en des te sexueller word je!

Want sex wordt dan dieper naar het onbewuste verdrongen. Het vergiftigt je hele wezen. Na 2000 jaar continue sex-onderdrukking, heeft het Westen er genoeg van gekregen. Het was teveel, dus is het wiel omgedraaid, op dit moment is er in plaats van onderdrukking, inschikkelijkheid, toegankelijkheid; om er meteen aan toe te geven, is de nieuwe obsessie geworden. Van de ene pool is de 'mind' naar de andere pool gezwaaid, maar de kwaal blijft hetzelfde.

Eens was het onderdrukking. Nu is het, hoe meer en meer toe te geven. Beide zijn zieke houdingen. Sex moet getransformeerd worden, niet onderdrukt of tot het absurde doorgedreven.

En de enig mogelijke weg om sex te transformeren is sexueel te zijn met een diep meditatief bewustzijn."

Einde citaat 38.

6.2. Het sexuele schaamtegevoel

Citaat 39: *White Cloud 150-160*

"Bovendien is er normaal iets in sex, wat de mens verlegen maakt, doet schamen. Deze verlegenheid komt niet alleen, omdat de maatschappij, de moraliteit dat jou geleerd heeft.

Er is iets in het verschijnsel sex, wat je er niet mee op je gemak doet voelen, dat is:

1. Sex laat je diepste afhankelijkheid zien, het laat zien, dat iemand anders nodig is voor jouw plezier. Je onafhankelijkheid is verloren, dat doet je ego pijn. Dus hoe meer iemand een egoïst is, des te meer zal hij tegen sex zijn.

Zogenaamde heiligen zijn tegen sex, niet omdat sex slecht is, maar vanwege hun ego's. Zij kunnen zichzelf niet indenken afhankelijk te zijn van iemand, iets te vragen aan iemand.

Sex doet het ego het meest pijn.

2. In het verschijnsel sex is de mogelijkheid van afwijzing, de ander kan je afwijzen, als je iemand voor liefde benadert, is het niet zeker of je geaccepteerd of afgewezen zult worden. De diepste afwijzing is mogelijk. Deze afwijzing creëert angst en het ego zegt, dat het beter is om het niet te proberen, dan om het wel te proberen en eventueel afgewezen te worden.

3. In sex wordt je net als dieren. Dit doet het menselijk ego erg veel pijn, omdat er dan geen verschil is tussen een hond, die aan het vrijen is of jezelf, die aan het vrijen is. In geen zaak ben je zo dierlijk als in sex, in geen zaak ben je zo natuurlijk als in sex. Bijvoorbeeld om eten hebben we zoveel bravour en toestanden gebouwd: tafels, bestek, tafelmanieren, een hele cultuur, een hele etiquette hebben wij rond voedsel gebouwd, alleen maar om ons te onderscheiden van dieren.

En ook mogen wij niet naakt, zonder kleren over straat lopen, hierin onderscheidt de mens zich van het dier, ook in taal, wijsbegeerte, moraliteit en religie.

Maar het basisfeit blijft, dat sex een dierlijke activiteit is en dit kwetst het ego. Ego en sex zijn in konflikt: hoe meer een persoon een egoïst is, des te meer hij tegen sex is. Hoe minder een persoon een egoïst is, des te meer is hij op sex betrokken. Als je jezelf laat meegaan in sex, gaat je ego verloren: je transcendeert sex door meditatief te zijn."

Einde citaat 39.

6.3. Sex transcenderen door meditatie

Citaat 40: *Samyasa Mef. '76*

"Er zijn 3 basiselementen in sex, die positief kunnen zijn, die je kunnen laten komen tot een gelukkig moment:

1. Je transcendeert tijd volkomen, je vergeet de tijd volkomen, voor jou houdt tijd helemaal op, er is geen verleden, geen toekomst, enkel dit moment, hier en nu, je ervaart tijdeloosheid.
2. In sex verlies je voor de eerste keer je ego. Daarom zijn alle mensen, die erg egoïstisch zijn, allemaal zo tegen sex: zij moeten hun ego's verliezen. In sex verkeren jij en je geliefde beiden in iets anders; een nieuwe realiteit ontstaat, de oude twee ego's verdwijnen en er ontstaat een nieuwe eenheid.
3. In sex ben je natuurlijk; het onechte, de maskers, de facades raken verloren; de maatschappij, de cultuur, de beschaving verdwijnt. Je bent deel van de natuur, je bent opgenomen in een groter geheel, de Kosmos, de Tao, je drijft mee met de stroom.

Deze drie dingen brengen je in extase. Sex is enkel een situatie, waarin het natuurlijke gebeurt. Als je het eenmaal weet en deze elementen een-

maal kunt voelen, dan kun je deze elementen onafhankelijk van sex creëren. Alle meditatie is in essentie de ervaring van sex zonder sex! En dit kan alleen gebeuren door eerst sex volledig te aanvaarden."

Einde citaat 40.

6.4. Tantra, realiteit en sex

Tantra onderwijst geen sexualiteit, het leert niet de technieken van sexualiteit, de verschillende posities. Het zegt eenvoudigweg, dat sex een bron van geluk kan zijn. Je kunt extase van sex als een springplank gebruiken naar een groter orgasme, een Kosmisch orgasme.

Citaat 41: *Sannyas Vaj. '76*

"Sex is het begin, je kunt het begin niet missen om het einde te bereiken! Tantra zegt niet te proberen tegen sex in te gaan en kunstmatig een toestand van 'brahmacharya' (zie blz.141 voor woordenverklaring), van celibataire onthouding te creëren; een persoon, die sex onderdrukt is sexueler dan een persoon, die er snel aan toegeeft. Door toegeeflijkheid wordt de energie vrijgelaten, terwijl door onderdrukking de sex-energie steeds in jouw systeem blijft circuleren. Een persoon, die sex in zichzelf onderdrukt, begint sex overal te zien. Alles wordt sexueel, omdat hij nu zijn eigen verborgen energie naar buiten toe projekteert. En omdat hij zichzelf veroordeelt, begint hij nu ook anderen fel te veroordelen; iedereen is verkeerd en dan voelt het ego zich goed. Zo'n toestand van 'brahmacharya', celibaat, is onnatuurlijk, is een perversie. Een andere kwaliteit, een ander type 'brahmacharya' gebeurt er bij een volgeling van Tantra. Maar het hele proces is totaal, diamentraal tegenovergesteld. Tantra leert eerst, hoe je je moet laten gaan in het sex-gebeuren, hoe het te kennen, hoe het te voelen, hoe je kunt komen tot de diepste mogelijkheid, die in je verborgen ligt, tot de climax, hoe je daaruit de essentiële schoonheid, het essentiële gelukzalige en rustige gevoel kunt halen.

Tantra is in de basis een wetenschap, het houdt zich alleen bezig met wat is, met de realiteit, met hoe jij nu bent. Het creëert geen waarden en idealen, houdt zich niet bezig met hoe je je moet gedragen, houdt zich niet bezig met 'moeten', maar met 'wat is'. Het kijkt naar jou, zoals je bent, het probeert je niet persé te veranderen, maar wat er in werkelijkheid gebeurt, is, dat je verandert!

Hetzelfde gebeurt er met elektriciteit, als het bekend is, gekend wordt, kan het veranderd, gebruikt, getransformeerd worden.

Zo ook met sex, als het gekend wordt door existentiële ervaring, kan het veranderd, getransformeerd worden.

Tantra is eerst voor het accepteren van sex, zoals het is, voor het existentiële ervaren van sex, om het daarna te transcenderen, te transformeren!"

Einde citaat 41.

6.5. Het 'normale' en het tantrische sexgebeuren. Het 'piek' en het 'vallei' orgasme

Volgens Bhagwan zijn jouw sexgebeuren en het Tantrische sexgebeuren totaal verschillend:

Citaat 42: *S. Anayas meij. '76*

- "1. Jouw sexgebeuren is om te ontlasten, het is net als het uitniezen van een verkoudheid. De energie wordt eruit geworpen en je bent ontladen. Dat is destruktief, niet creatief. Het is goed, therapeutisch, het helpt je ontspannen te worden, maar niet meer dan dat.
2. Het Tantrische sexgebeuren staat er diametraal tegenover en is totaal verschillend. Het is niet om te ontlasten, om energie uit te werpen. Het is om in het gebeuren te blijven zonder ejaculatie, zonder energie uit te stoten.

Er zijn twee typen van climaxen, twee typen van orgasmes:

1. Eén type is welbekend, je bereikt een piek van opwinding, dan kan het niet verder gaan, het einde is gekomen. De opwinding bereikt een punt, waarop het niet-vrijwillig wordt. De energie springt eruit. Je wordt ervan ontladen, ontlast; de last is weg; je kunt ontspannen, je gebruikt het als een tranquilizer, een goede slaap zal volgen. Dit is één type orgasme, dat tot een piek van orgasme komt.
2. Tantra is gecenteerd rond een ander type orgasme.

Als we het eerste soort een piek-orgasme noemen, dan kun je het Tantrische orgasme een vallei-orgasme noemen. Je komt niet tot een piek van opwinding, maar tot de meest diepe vallei van ontspanning. Opwinding moet er voor beiden in het begin gebruikt worden. In het begin zijn beiden hetzelfde, maar aan het eind totaal verschillend. Voor het piek-orgasme moet opwinding intens zijn en meer en meer intens worden. Je moet het laten groeien. Je moet het helpen het naar de piek te laten groeien. Bij het vallei-orgasme is opwinding alleen maar het begin. En als je eenmaal daarin bent, kunnen zowel minnaar als geliefde ontspannen. Geen beweging is nodig. Zij kunnen in een liefdevolle omhelzing ontspannen. Wanneer de man of de vrouw voelt, dat de erectie verloren zal

gaan, slechts dan is een beetje beweging en opwinding vereist. Maar dan weer ontspannen. Je kunt deze diepe omhelsing uren volhouden zonder een ejaculatie en dan kun je beiden samen in een diepe slaap wegzinken. Beiden zijn ontspannen en ontmoeten elkaar als twee ontspannen wezens. Het Tantrische orgasme is een diepe ontspannende meditatie. In bioenergetische termen zijn man en vrouw tegengestelde krachten, negatief-positief, yin-yang, ze dagen elkaar uit en als zij elkaar ontmoeten in een diepe ontspanning, dan worden zij generators voor elkaar, dan doen ze elkaar herleven, dan worden ze beiden levendiger, levenslustiger. Het Tantrische liefdesgebeuren kan zoveel als je wilt gedaan worden, maar het gewone sexgebeuren kan niet zoveel je wilt gedaan worden, omdat je er energie mee verliest en je lichaam zal moeten wachten om weer energie te herwinnen.

In het Westen is de term 'piek-ervaring' van Abraham Maslow erg beroemd. Je raakt in opwinding tot een piek en dan val je. Na elk sexgebeuren voel je een val.

Bij een Tantrisch sexgebeuren, zul je nooit een val voelen. Je kunt niet vallen, omdat je in een vallei geweest bent: je stijgt zelfs: je wint energie. Vroeg of laat zul je beseffen, dat ejaculatie een verspilling is van energie, ejaculatie is ook niet nodig, tenzij je kinderen wilt! Eén Tantrische sex-ervaring en je zult je zelfs dagen ontspannen voelen, op je gemak, thuis, niet-gewelddadig, niet-kwaad, niet-depressief. Als je zelf gelukkig bent, kun je ook anderen gelukkig maken. Slechts Tantra kan een nieuwe mens scheppen, kreëren. Dan zal zich een mens ontwikkelen, die egoloosheid, non-dualiteit kent. Sex zal op een dag verdwijnen, er zal geen lust meer zijn, de echte authentieke 'brahmacharya', het echte celibaat is geboren.

Tantra gebruikt sex als een voertuig, om je te transformeren.

Zodra je de vallei-ervaring gehad hebt met een partner, kun je de bio-energetische cirkel, die dan optreedt in dit Tantrisch sexueel gebeuren, ook kreëren in jezelf; want in jezelf ben je zowel man als vrouw, dus kreër deze bioenergetische cirkel ook als meditatie in jezelf en het echte celibaat, de hoogste vrijheid wordt bereikt: alleen met dezelfde ervaring ben je vrij en onafhankelijk van de ander.

En dan kun je deze ervaring uitbreiden naar andere dimensies van het leven: eten, lopen, slapen, werken, enzovoort.

Een nieuwe dimensie van bewustzijn zal in je groeien, erg meditatief zul je groeien, naar transformatie, transcendentie: een nieuwe, onafhankelijke,

vrije mens wordt geschapen!"

Einde citaat 42.

Commentaar:

Naar mijn mening geeft Bhagwan hier met zijn inzichten over seksualiteit en Tantra een nieuwe visie op seksualiteit, die totaal nieuw is in de Westerse psychologie. Door seksualiteit bewust te ervaren en Tantrisch-sexueel bezig te zijn, zoals hiervoor beschreven, plaatst Bhagwan niet alleen richting-aanwijzers voor een psychologisch gezond seksualiteitsbeleven, maar geeft hij wegen aan om seksualiteit, maar ook agressie, droefheid enzovoort te transformeren in liefde, compassie en vreugde

6.6. Commentaar: vergelijking van Bhagwan met verschillende psychotherapieën

6.6.1. Cliënt-centered therapie

Over seksualiteit of seksualiteitsbeleven wordt in de cliënt-centered therapie zeer weinig gesproken, het is daarom niet mogelijk een analyse te maken en de cliënt-centered therapie te vergelijken met Bhagwan.

6.6.2. Psycho-analyse

In zijn benadrukking in dit hoofdstuk van seksualiteit en houdingen van mensen ten opzichte van seksualiteitsbeleven sluit Bhagwan enigszins een bij Freud en de psychodynamische theoretici, die de sexuele energie in de mens als voornaamste drijfveer van menselijk handelen zien. Doordat sex diep naar het onbewuste verdrongen wordt, blijft het toch aanwezig in de mens en kleurt het zijn hele belevingswereld: hoe dieper sex weggedrongen wordt, des te meer is men sexueel geobsedeerd. In zoverre heeft Freud gelijk en is zijn theorie van toepassing op de 'zieke'-pathologische mens: seksualiteit is erg belangrijk voor de gestoorde mens, die sexuele gevoelens wegstopt. Het nadeel van zijn theorievorming is echter, dat hij wel aangeeft, hoe neurotische mensen neurotisch in hun seksualiteitsbeleven zijn, maar weinig richting-aanwijzers uitzet naar een gezond seksualiteitsbeleven: Bhagwan geeft meer aan, hoe men zijn seksualiteit gezond beleven kan, hoe men minder met de 'mind' en meer sensitief in een totaalgebeuren sexueel kan zijn en daardoor zijn seksualiteit transcendeert.

Door meditatief-bewust te zijn in seksualiteit, transcendeert men sex, voelt men de tijdloosheid, de egoloosheid, het groter geheel, de Tao, en ervaart men de extase van meditatie: door het beleven van het 'vallei-orgasme' en het Tantrisch sexgebeuren gaat men deze extase ook in andere handelingen

ervaren: in eten, in lopen, werken, slapen. Bhagwan geeft meer de richting aan, waarin een gezond mens zich sexueel-meditatief kan ontwikkelen, Freud benadrukt slechts voornamelijk de toestand, waarin de pathologisch-gestoorde mens zich bevindt.

Ook is het naar mijn mening niet vreemd, dat Freud's theorievorming met sterke nadruk op sex ontstaan is in een tijd, waarin sex erg onderdrukt werd: de Victoriaanse tijd van rond de eeuwwisseling in Wenen. Bhagwan zegt dat ook: hoe meer je sex onderdrukt en ertegen vecht, des te sexueller word je. Sexenergie kan men niet onderdrukken, kan met niet doden; als men het toch probeert te onderdrukken, wordt de 'mind' ermee geobsedeerd, en dit kan zodanig worden, dat men krankzinnig, gek wordt. Vandaar dat Freud, die zich voornamelijk in zijn psychologie met de 'mind' bezig hield, op zeer veel sexuele obsessies en fixaties stootte.

Naar mijn mening reduceert hij echter alle gedragingen van de mens te zeer tot sex, waardoor bepaalde verschijnselen zoals de liefde van een vader voor zijn dochter of een moeder voor haar zoon meteen geïnterpreteerd worden als zijnde sexueel.

Later ontwikkelt Freud zijn twee-instinkten theorie, waarbij hij postuleert, dat sex en agressie als basis-instinkten in de mens aanwezig zijn.

Bhagwan ziet sex en agressie als verschillende uitingen van energie, die, als men zich bewust is en getuige ervan blijft, tenslotte vanzelf zullen transformeren in liefde en compassie.

Freud geeft als het ware de negatieve, pathologische toestand van de mens aan en bouwt daarop zijn pessimistische theorie op met als basisinstinkten sexualiteit en agressie. Bhagwan zet naar mijn mening meer richtingaanwijzers uit en geeft methodes (zie Deel II) om je bewust te worden van je sexualiteit, je agressie, je droefheid, enzovoort, waardoor deze vanzelf transformeren naar liefde, compassie en extase.

6.6.3. Gestalttherapie

Ook voor de Gestalttherapie geldt hetzelfde als voor de cliënt-centered therapie: aangezien over sexualiteit of sexualiteitsbeleven zeer weinig wordt gesproken, is het niet mogelijk te vergelijken met Bhagwan.

6.6.4. Gedragstherapie

We zien, dat gedragstherapie zich in haar therapeutisch handelen veel richt op sexualiteit, maar dan meer op het aktief veranderen van zogenaamd 'sexueel deviant gedrag'. Hieronder valt pedophilie, homosexualiteit, sexueel fetesisme enzovoort. Gedragstherapie verklaart dat als volgt: er ontstaat

een konflikt, wanneer sexualiteit geremd is. Omdat er een biologisch bepaalde drift is om sexualiteit te uiten, houdt het vermijdingsgedrag de persoon gevangen in een benaderings-vermijdingskonflikt, waarin er nooit een toestand van volkomen ontspanning is, omdat, hoe effectiever iemand zijn potentiële sexpartners vermijdt, des te groter de biologische frustratie zal zijn: en hoe dichter de biologische drift iemand in contact met een ander persoon brengt, des te banger die persoon zal worden. De persoon zal substituut gedrag gaan ontwikkelen (dit heet verplaatsing van het konflikt). De persoon gaat het konflikt ontvluchten en ontwikkelt pedophilie, homosexualiteit of 'ander sexueel deviant gedrag'. Dan ziet men de gedragstherapie vaak gebruik maken van afschriktechnieken, waarbij bijvoorbeeld homoseksueel gedrag afgeleerd wordt en alternatief, heteroseksueel gedrag aangeleerd wordt. (Feldman & MacCulloch, 1971).

We zien, dat gedragstherapie hiermee snel te werk gaat en vaak succes heeft. Als we deze benadering vergelijken met Bhagwan's benadering van sexualiteit, dan zien we, dat Bhagwan sexualiteit meer Tantrisch benadert, hetgeen betekent, dat hij totaal accepteert, hoe een persoon sexueel op dat moment is. Ook benadrukt Bhagwan, hoezeer de 'mind' vaak in sexualiteit overheerst en het sexueel gebeuren bepaalt.

Naar mijn mening praat Bhagwan, wat betreft sexualiteit, tegen de mens, die niet diep in sexuele problemen zit, terwijl gedragstherapie zich vooral richt op personen, die ernstige sexuele problemen hebben. Mijns inziens is dit steeds een terugkerend verschijnsel en daarom zijn gedragstherapie en Bhagwan ook zo tegenstrijdig in hun visies: gedragstherapie richt zich op de zwaar-neurotische mens met ernstige problemen, terwijl Bhagwan zich meer richt op de licht-neurotische mens met problemen, maar niet in grote moeilijkheden. Gedragstherapie doet naar mijn mening dan ook goed en succesvol werk bij fobieën, sexueel deviant gedrag en ernstige psychoses. Van de andere kant vind ik, dat gedragstherapie te zeer volgens de normen van de maatschappij te werk gaat, met name, wanneer men homoseksueel gedrag als deviant gedrag classificeert, het afkeurt en de 'echte homoseksueel' helpt zich aan te passen aan onze overwegend heterosexuele samenleving.

Bovendien vind ik, dat gedragstherapie haar visie van determinisme te zeer doorzet en de patiënt te manipulerend actief wil veranderen, zodat men de eigen vrijheid en verantwoordelijkheid van de patiënt totaal ondergraaft en geen ruimte laat voor de uniciteit van het individu;

Praktisch zien we in de ashram, met name in de Tantra-groep, die gericht is op sexuele problemen (zie Deel II, Hoofdstuk 2), dat men bij sexuele geremd-

heden veel werkt met allerlei ontspanningsoefeningen en allerlei oefeningen in de groep, waarbij in een ontspannen sfeer met trial-en-error sex bedreven kan worden, zonder dat iets gedaan behoord te worden (de Tantrische benadering geldt: 'alles, wat gebeurt, is goed').

Het toenaderings-vermijdingskonflikt wordt als vicieuze cirkel doorbroken door een zeer ontspannen sfeer, waarin niets gepresteerd hoeft te worden.

Hoofdstuk 7. Over levenspartners

7.0 Twee ^{wegen} ~~dagen~~

Bhagwan heeft al eerder gezegd, dat er volgens hem twee wegen zijn, twee paden om te bewandelen.

Citaat 43: *White Cloud 217-8*

"Meditatie en liefde:

1. Het eerste pad is het pad van de liefde, het moeilijkste pad, het pad, dat je uitwerkt door je relaties, maar slechts 1 percent van de mensen kan zij ego laten vallen door dit pad!
2. Het tweede pad is het pad van de meditatie, dat je uitwerkt in eenzaamheid. Probeer te voelen, welk pad bij jou het meeste past en breng dan al je energie samen om je op dit pad te bewegen."

Einde citaat 43.

Dit hoofdstuk gaat over het eerste pad, over relaties; het tweede pad komt eigenlijk door het hele werkstuk heen aan bod.

7.1. Een relatie aan de periferie of in het centrum

Bhagwan zegt:

Citaat 44: *White Cloud 190*

"Een relatie is één van de mysteries van het leven: wanneer twee personen elkaar ontmoeten, komt er een nieuw verschijnsel naar voren en door dat nieuwe verschijnsel, worden beide personen veranderd en getransformeerd. Bijvoorbeeld wanneer een vrouw minnares wordt, is ze niet meer dezelfde vrouw. Wanneer er een kind geboren wordt, is de vrouw niet meer hetzelfde, ze is totaal nieuw geworden, ze is moeder geworden.

Een relatie wordt gekreëerd door jou en een relatie kreëert op zijn beurt jou. Twee personen ontmoeten elkaar, twee werelden, twee mysteries met een lang verleden en een lange toekomst ontmoeten elkaar.

In het begin ontmoeten periferieën elkaar. Als de relatie intiemer wordt, dichtert bij elkaar groeit, dieper wordt, dan beginnen geleidelijk de centra elkaar te ontmoeten: dat wordt 'liefde' genoemd. Wanneer periferieën elkaar ontmoeten, wordt dat 'kennis' genoemd. Je raakt de personen van buiten, net aan de grens aan, en dan is het een kennis. Heel vaak echter begin je je kennis je geliefde, je 'liefde' te noemen, maar dat is een fout. Een kennis is je 'liefde' niet. Echte liefde is erg zeldzaam. Een persoon bij zijn centrum te ontmoeten, is eerst zelf door een revolutie in jezelf heengegaan zijn, omdat, als je een persoon bij zijn

centrum wilt ontmoeten, je die persoon ook moet toestaan jouw centrum te bereiken. Je zult kwetsbaar, absoluut kwetsbaar, open moeten worden. Iemand toe te staan bij je centrum te komen, is riskant, gevaarlijk. Je weet nooit, wat die persoon je zal doen. Al je geheimen, alles wat verborgen was, wordt bekend, wordt volledig blootgesteld en je weet nooit, wat de ander persoon zal doen. Er is angst en daarom ben je nooit open. Zelfs man en vrouw, die reeds jaren samen geleefd hebben, kunnen slechts 'kennissen' voor elkaar zijn. Het kan zijn, dat ze elkaar nu nog niet kennen. En hoe meer je met iemand leeft, des te meer vergeet je compleet, dat de centra onbekend zijn gebleven. Het eerste, wat je moet begrijpen, is, dat je een kennis niet voor 'liefde' aan moet zien. Je kunt als geliefden door de wereld gaan, je kunt een sexuele relatie hebben, maar sex is ook perifeer. Tenzij centra elkaar ontmoeten, is sex slechts een ontmoeting van twee lichamen. Sex blijft ook een kennismaking, een lichamelijke kennismaking. Je kunt iemand pas toestaan tot je centrum door te dringen, wanneer je niet bang bent, niet angstig."

Einde citaat 44.

7.2. Twee manieren van leven

Citaat 45: *White Cloud 193-4*

"Er zijn twee manieren van leven:

1. angst-georiënteerd leven en
2. liefde-georiënteerd leven.

Een angst-georiënteerd leven kan jou nooit tot een diepe relatie leiden, omdat je bang blijft iemand tot in je echte kern toe te laten. Je laat die ander namelijk toe op een bepaalde hoogte en dan komt er een muur en alles stopt.

Een liefde-georiënteerd persoon is een religieus persoon, niet bang voor de toekomst, niet bang voor het resultaat of de consequenties, iemand, die leeft in het hier en nu.

Liefde is een erg zeldzaam gebeuren, miljoenen en miljoenen mensen leven met het valse geloof, dat zij geliefden zijn.

Echte liefde is zeldzaam, het gebeurt soms, als er geen vrees is, geen angst. Liefde kan slechts gebeuren bij een erg diep spiritueel, religieus persoon, die niet bang is, die niets te verbergen heeft, die open is en die je uitnodigt om tot zijn echte kern door te dringen."

Einde citaat 45.

7.3. Diepe tevredenheid in een liefdesrelatie

Citaat 46: *White Cloud 190-205*

"In jouw liefde is er altijd angst. Geliefden zijn altijd bang, Dan is het geen echte liefde. Dan is het slechts een regeling tussen twee bange personen, die afhankelijk van elkaar zijn, die elkaar bevechten, exploiteren, manipuleren, domineren, controleren en bezitten, maar dat is geen echte liefde. Als je echte liefde kunt laten gebeuren, dan is er geen behoefte aan bidden, geen behoefte aan meditatie, aan een kerk of tempel, je kunt volledig vergeten, als je kunt liefhebben. Want door liefde zal je dit alles overkomen. Dat is, wat Jezus bedoelde met: Liefde is God. Maar echte liefde is erg moeilijk. Je moet angst laten vallen. Wanneer twee centra elkaar ontmoeten, is er echte liefde. En X liefde is een alchemistisch verschijnsel. Het is net als het samengaan van waterstof en zuurstof, dan wordt een nieuw iets, water gekreëerd. Als je dorst hebt, heb je niets aan waterstof alleen, of zuurstof alleen, slechts water -de samensmelting van beiden- zal je dorst lessen. Wanneer twee centra elkaar ontmoeten, wordt een nieuw iets, -echte liefde- gekreëerd, de dorst van vele levens wordt geleest. Het zichtbare teken van liefde is, dat je tevreden wordt, alsof je alles bereikt hebt. Er valt nu niets meer te bereiken, er is geen doel meer. De bestemming is vervuld. Het zaad is een bloem geworden, het is nu totaal in bloei gekomen. Diepe tevredenheid is het zichtbare teken van liefde. Echte liefde maakt je tevreden, zonder verlangen, Dan is dit moment het enige moment. Dan betekent de dood zelfs niets voor een mens, die in liefde is. Dan is er God voor jou. Dan wordt het hele bestaan Goddelijk voor jou, een zegen. Tantra zegt: als je een partner kunt vinden, een vriend, een man of een vrouw, die bereid is met jou naar het innerlijk centrum te gaan, die bereid is met jou naar de hoogste piek van een relatie te komen, dan zal die relatie meditatief worden. Door deze relatie zul je de hoogste vorm van relatie bereiken: dan wordt de ander slechts een deur naar het Goddelijke, naar de echte liefde, naar meditatie, naar God. Als je iemand liefhebt, verdwijnt langzamerhand de periferie, de vorm van de persoon en kom je meer en meer in contact met het vormeloze, de innerlijke kern. Geleidelijk aan wordt de vorm vaag en verdwijnt en bereik je de ander in zijn meest diepe kern, de basis zelf van zijn bestaan. En dan wordt de ander de deur naar het Goddelijke."

Einde citaat 46.

7.4. Denken, dat je liefhebt

Citaat 47: *White Cloud 207*

"Je kunt denken, dat je liefhebt, maar je kunt jezelf bedriegen, en dan is er geen echte mogelijkheid, dat het echte zal gebeuren. Dit denken zelf maakt je dan gesloten. Doe dan nieuwe pogingen. Probeer dan in de ander het echte wezen te vinden, dat verborgen is. Neem niemand voor zeker: denk niet, dat je iemand al kent en dat je er van op aan kunt; ieder individu is zo'n mysterie, dat, als je verder en verder in hem gaat, het mysterie eindeloos is.

Maar vaak krijg je genoeg van de ander, gaat de ander je vervelen, omdat je steeds bij de periferie blijft, omdat de ander als vanzelfsprekend beschouwd wordt: de ander is jouw vrouw of jouw echtgenoot, de relatie is over, er is geen avontuur meer, de ander is een gewoon ding geworden."

Einde citaat 47.

7,5. Commentaar

Ondanks dat Bhagwan is heel zijn benadering en denkwijze meer gericht is op het individu alleen in zijn ontwikkeling en niet op relaties, groepen en netwerken van relaties, geeft hij in dit hoofdstuk juist meer zijn visie over een echte liefdesverhouding, waarbij twee kernen elkaar raken en ontmoeten. Al de betogen in dit hoofdstuk over levenspartners geven goede vingerwijzingen naar de toestand, waarin een gezonde relatie zich kan ontwikkelen, vooral nu in deze tijd de nadruk in psychotherapieën zich meer en meer gaat ontwikkelen in de richting van groeps-, relatie- en gezinstherapieën in allerlei vormen. Toch is de algehele trend in Bhagwan's benaderingswijze erg sterk op het individu gericht, waarbij de problemen in relaties van twee of meer personen vaak gereduceerd worden tot problemen van de afzonderlijk individuen, die op hun manier door weinig zelfkennis, en een laag bewustzijn, door een te dominerende 'mind' en 'ego' in moeilijkheden komen. Ook de groepstherapieën, die in de ashram plaatsvinden zijn voornamelijk -via de groep- op het individu zelf gericht. Het individu wordt bewust gemaakt van zijn onbewuste spelletjes, van zijn ego-trips en van zijn ingeslepen conditioneringen.

Zware kritiek heeft Bhagwan verder aan het adres van de institutie 'het huwelijk' als mogelijkheid van twee mensen om zich in hun 2-persoonsvesting terug te trekken en zekerheid en veiligheid te kopen ten koste van sleur en verveling.

Dit wil niet zeggen, dat binnen een huwelijk geen gezonde en liefdevolle relatie kan bestaan, maar juist doordat de institutie 'het huwelijk' moreel en wettelijk in allerlei zaken zo bevoorrecht wordt en er vaak weinig aan te tornen valt, verzanden vaak relaties, die aan het begin levendig zijn, tot

207 is dat het 207?

meer: om een relatie te krijgen niet werken. Werk en lief, om de relationship omgekeerd op zichzelf.

een gezapige sleur van alledag, waarbij men werkelijke gevoelens gaat onderdrukken en terwille van de lieve vrede en de vaste, veilige huwelijksrelatie.

7.6. Commentaar: vergelijking van Bhagwan met verschillende psychotherapieën

7.6.1. Cliënt-centered therapie

Rogers zelf heeft zich in de eerste jaren in zijn werk geconcentreerd op het onderzoeken van de werkzaamheid van de intensieve kleine groep of encounter-groep, waarbij hij ook zich meer richtte op de problemen, die bestaan tussen levenspartners. Dit alles is echter nog in een exploratief stadium en naar mijn mening kan Bhagwan hier een goede bijdrage leveren voor deze ontwikkeling. Bhagwan geeft een kritiek aan het adres van de institutie 'het huwelijk', waarbij twee personen elkaar geliefden noemen en denken elkaar lief te hebben en waarbij de ander jouw vrouw of jouw echtgenoot is en de ander een gewoon, vaststaand ding is geworden: in feite kennen deze personen elkaar aan de periferie en dringen niet dieper door tot de mysterie van elkaars kernen. Ook Rogers gaat zich nu in de laatste jaren steeds meer bezig houden met relaties in het instituut 'huwelijk' en relaties in andere alternatieve vormen, waarbij alles echter nog vrij exploratief is. (Rogers, On becoming partners: marriage and its alternatives, 1972).

Bhagwan kan een goede bijdrage leveren tot deze ontwikkeling. Het voert ons te ver om uitgebreid hierop in te gaan.

7.6.2. Psycho-analyse

Ook in de psychoanalyse is een ontwikkeling ontstaan, waarbij interpersoonlijke relaties door Sullivan (1953 b) en Erik Erikson (1968), met zijn nadruk op identifikatie en identiteitscrisis, zorgvuldig onderzocht worden en meer nadruk krijgen. In deze richting van neo-analytici (Sullivan, 1939, Fairbairn, 1952 and Guntrip, 1961) komt de nadruk sterk te liggen op de interpersoonlijke kontekst van alle menselijke activiteiten. De nucleaire familie, de verschillende interpersoonlijke relaties in deze familiestructuur en overdrachtsvormen zijn de voornaamste begrippen, waar deze interpersoonlijke neo-analytici zich mee bezig houden. Het voert ons te ver om hier uitgebreid op in te gaan, maar naar mijn mening is het duidelijk, dat Bhagwan met onder andere de ideeën over interpersoonlijke relaties, neergelegd in dit hoofdstuk, een goede bijdrage tot deze neo-analytische richting kan geven.

7.6.3. Gestalttherapie

In de Gestalttherapie, maar vooral in de Experiëntiële Gestalt Therapie is

20 p 96

als reden
hoofdstuk

men de mening toegedaan, dat de psychologische processen binnen één individu oneindig zijn, terwijl de mogelijkheden voor interacties met anderen oneindig is. Helaas, volgens Gestalt, maken mensen zelden gebruik van het oneindig reservoir aan mogelijkheden binnen henzelf of tussen henzelf en de ander. Gewoonlijk richten zij hun bewustzijn op een paar gebieden die consistent zijn met het besef van identiteit, dat een persoon van zichzelf heeft en alle ervaring wordt gekanaliseerd door het concept van zichzelf. Beperkte zelf-concepten beperken het bewustzijn en verhinderen diepere, sensitievere ervaringen of als het onmogelijk is om die ervaringen te vermijden, classificeren zij die ervaringen in een bepaald hokje. Het is moeilijk om bewustzijn volledige vrijheid toe te staan. Experiëntiële Gestalt Therapie probeert ervaringen te scheppen, die het blikveld van bewustzijn vergroten, terwijl het de oneindigheid van processen in de mens toestaat om zich te ontwikkelen in nieuwe processen.

Ook de oneindigheid en diepte van de interactie tussen levenspartners krijgt in de Experiëntiële Gestalt Therapie steeds meer aandacht (Kempler, W., *Experiential psychotherapy with couples*, 1970).

Wat, naar mijn mening, zo sterk opvalt en wat steeds terugkomt bij relaties, is de zeer sterke werking van de 'mind' in dit alles: men denkt, dat men liefheeft, men denkt, dat men zijn vrouw of echtgenoot allang kent in de diepste kern. Zoals in de Gestalttherapie uitgedrukt wordt: door het besef van identiteit of het zelf-concept, door het beeld, wat men van zichzelf en de ander in de 'mind' heeft, beperken wij ons bewustzijn en richten wij ons bewustzijn en richten wij ons bewustzijn slechts op een beperkt aantal gebieden. We denken slechts de ander, de levenspartner te kennen, maar daardoor ontmoeten we de ander slechts aan de periferie en reduceren we de partner tot een vaststaan, zeker iets, dat verder geen diepte en geen diepere kern heeft. De ander is jouw vrouw of echtgenoot, waardoor alles zeker en veilig is en de oneindigheid van mogelijke interacties uitgeschakeld wordt en je jezelf en de ander tot een beperkt aantal ervaringen beperkt en daarbij liever kiest voor de wereld van de periferie, de verveling en de zekerheid.

We zien, dat zowel Gestalttherapie als Bhagwan in deze visie op elkaar aansluiten, maar dat Bhagwan, naar mijn mening, meer omschrijft en duidelijk maakt, wat voor hem het intiemer-worden, het dieper-worden van een relatie inhoudt: het werkelijk ontmoeten van elkaars centrum, waarbij men absoluut kwetsbaar en open kan worden en waarbij men de ander meer kan liefhebben door zonder angst in onzekerheid te leven.

7.6.4. Gedragstherapie

Aangezien gedragstherapie zich in haar therapeutisch handelen weinig bezighoudt met interpersoonlijke relaties en met vaste relaties, kan ik gedragstherapie in dit opzicht niet met de inzichten van Bhagwan vergelijken.

of juist wel! De grote ook is, dat zij liever de nadruk op medisch ontwikkelig leggen! De rest komt van zelf!

Ook het meer nadruk leggen op relaties:

dat is juist mijn kritiek op de ontwikkelig kennis en psychologie!

4 is het laatste resultaat, binnen 20 minuten met mijn een

form (bijna) te bereiken) de lacer functionera ala form (ideaal model)

met vaert, veel theoretisch, spr. de nadruk op de fysieke groei

va ell. Luid naar volwa. gesteld, 4; is immers op weg, net

als reactiva, uit het form te groeien? Maar theoretisch handelen

Hoofdstuk 8. De dood

8.0. Het leven verlengen?

In het Westen probeert de medische wetenschap als een razende nu het leven te verlengen.

Citaat 48: *Newletter dl 2, nr 9 1976*

"Dat toont eenvoudigweg aan, dat ergens echt leven gemist wordt. Wanneer een land of een cultuur erover begint te denken, op welke manieren het leven te verlengen, dan laat dat één ding zien: het leven wordt niet echt geleefd. Als je echt, volop leeft, dan is zelfs een enkel moment genoeg. Het is geen kwestie van lengte van leven, het is een kwestie van diepte. Het is geen kwestie van kwantiteit, maar een kwestie van kwaliteit. Waarom probeert men het leven te verlengen? Omdat men bang voor de dood is, bang voor het onbekende, bang voor het zogenaamd onzekere."

Einde citaat 48.

8.1. Beschaamd, verlegen gevoel bij sterven.

Citaat 49: *Reinhold 334*

"Wanneer de dood komt, voelt iedereen zich beschaamd, voelt iedereen zich verlegen. Heel je leven is voor niets geweest. Op het moment van de dood voel je je weliswaar bang, maar ook erg beschaamd: je hebt je hele leven lang geploeterd voor een 'beter' leven: een groot nieuw huis, een grote mooie wagen, een goed prestige, je bent steeds bezig geweest voor te bereiden om van je leven te genieten, je hebt het steeds uitgesteld.

En nu ineens lig je op je sterfbed en komt erachter, dat je je leven verspild hebt, dat je niets van je leven gemaakt hebt. Je dacht, dat je vrouw met je mee zou gaan, omdat ze altijd zei: 'ik kan niet zonder je leven', en ze is nu al plannen aan het maken om te gaan hertrouwen. En intussen heeft iedereen, je vrouw en je kinderen, al in hun hoofd, hoe zij de bezittingen en het geld zullen verdelen, enzovoort. Je hele leven schijnt plotseling absurd, betekenisloos, zinloos geworden te zijn. Alles, wat je opgebouwd hebt in al die jaren, alles, waarvoor je gewerkt hebt, moet je nu achterlaten, heeft dit leven wel zin gehad?"

Einde citaat 49.

8.2. Interesse in een lang leven

Sommige mensen, bijvoorbeeld yogi's, zijn erg geïnteresseerd, bijna geobsedeerd

door het idee, om het leven te verlengen, om lang te leven.

Citaat 50: *Waarlaten d. 2 m. 9, 1976*

"Dit verlangen zit diep in ieder persoon. Als iemand komt zeggen: Ik heb een sadhu (zie blz. 141 voor woordenverklaring) in de Himalayas ontmoet, die wel 150 jaar oud is, dan raak je plotseling geïnteresseerd. Waarom? Wat is het verschil, of hij nou 50 of 150 jaar is? Of 300 jaar? Wat is het verschil? Waarom ben je geïnteresseerd? Je identificeert je nog steeds met het lichaam, je bent nog steeds bang voor de dood. Je raakt geïnteresseerd, als iemand 1000 jaar oud wordt, je raakt aange-trokken, maar deze aantrekking heeft een diepe betekenis. Iemand, die 1000 jaar oud wordt, zou jou misschien ook kunnen helpen, hij zou jou een of ander geheim kunnen geven, een of andere alchemistische formule, een sleutel voor de deur van een lang leven.

Maar Zen is niet geïnteresseerd in een lang leven, omdat Zen zegt: 'Als je eenmaal jezelf begrijpt, mediteert, dan is er eeuwig leven. Wie geeft er dan wat om een lang leven?' Een lang leven is nog steeds een verlangen van een lichaam-georiënteerd mens, die bang voor de dood is.

Een Zen-meester, een man van begrip, weet, dat er geen dood is. Dood gebeurt alleen, omdat je jezelf identificeert met je lichaam en je jezelf niet kent. Je kent jezelf niet als de ziel, die getuige is van zijn lichaam, je kent jezelf dan niet als bewust-zijn."

Einde citaat 50.

8.3. De dood, bron van alle angsten

Bhagwan zegt, dat de dood de bron is van alle angsten, en als er angst is, kun je niet echt, volop leven.

Citaat 51: *Reduwing 349-52*

"Met angst is er geen leven en als er angst is, ben je dus al dood; het is een vicieuze cirkel. Je bent net een angstig levend en trillend hondje. Maar waarom ben je bang voor de dood? Je kent de dood niet eens, de dood is iets totaal onbekends en waarom zou je bang zijn voor iets, dat je niet kent? In feite ben je ergens anders bang voor: je bent bang voor een onvervuld leven, je bent niet in staat geweest om echt, volop het leven te vieren. Je leven is een leegheid, een hol bestaan, een niets geweest. De dood komt dichterbij en jij bent nog niet in staat geweest om volop te leven en dat scheidt angst. Als je echt geleefd hebt, dan ben je vervuld, tevreden, diep dankbaar. Je hebt gebloeid, er valt niets meer te bereiken. Dan ben je niet bang van de dood, je verwelkomt die eerder! Jij, die bang bent voor de dood, bent net als een vijver, die

helemaal in zichzelf opgesloten is en nergens naar toe beweegt. De vijver droogt op, wordt viezer en viezer en verdwijnt, dit is jouw dood.

Een Zen-meester, die niet bang is voor de dood, maar deze verwelkomt, is als een rivier, die vrolijk dansend en flink stromend de oneindige oceaan bereikt, hij wordt steeds groter en meer vervuld en tenslotte verliest hij zichzelf, zijn identiteit, zijn ego en wordt de oceaan: niets is verloren en alles is gewonnen!"

Einde citaat 51.

8.4. Dood en slaap

Citaat 52: *Rekening 352-4*

"De dood is als een diepe slaap. De dood en slaap zijn dezelfde verschijnselen. Na een dag werken ben je uitgeput; je hebt een dood nodig, zodat je weer herboren kan worden, zodat je 's ochtends weer jeugdig en fris bent. In de slaap gebeurt precies hetzelfde als in de dood: in slaap ben je helemaal dezelfde persoon niet, je herinnert je niet, wie je bent, of je arm of rijk bent, je herinnert je eigen gezicht niet, wie je vader en je moeder is, je herinnert niets, dat je geleerd hebt, niets, dat in je gecultiveerd is, je laat alles vallen. Het is zo verfrissend, omdat je van jezelf verlost bent: geen ego, geen identiteit, niets hiervan bestaat. Daarom is het zo fris, zo verfrissend; 's ochtends kom je terug in het leven, en een nieuwe dag, een nieuw leven begint. Hetzelfde gebeurt met de dood. Vier verschijnselen zijn hetzelfde: slaap, dood, liefde en meditatie. De basisgelijkenis is, dat je moet oplossen, je moet laten gaan, dat je niet probeert te manipuleren, te controleren, te bezitten, maar jezelf verliest en totaal ontspant. Als je bang bent voor de dood, dan zul je ook bang zijn voor liefde, meditatie en slaap."

Einde citaat 52.

8.5. De dood, de hoogste piek

Citaat 53: *Rekening 350-36*

"Als je je leven juist leidt, als je volop leeft, dan is de dood niet het einde, maar de hoogste piek, het hoogste laten-gaan. Als je werkelijk weet, wat leven is en het viert en ervan geniet, dan is de dood het grootste geluk. Dan is een sexueel orgasme niets, dan is slaap niets, dan is liefde niets, de dood is dan de hoogste en fijnste piek, die je dan beleeft.

In feite horen leven en dood allebei bij elkaar, je kunt ze niet scheiden.

Leven is dood; leven en dood zijn twee vleugels. Op de dag, dat je geboren wordt, op diezelfde dag begin je te sterven. Het is een proces: je ademt in, dat is leven, dat is geboorte, je ademt uit, dat is dood. 's Ochtends sta je op, dat is leven, 's avonds ga je naar bed, dat is dood. Het is continu, elk moment is er leven en dood. Als je dood vermijdt, zul je ook het echte leven vermijden. Als je eenmaal kan zien, dat leven dood impliceert, dat iedere handeling van totaal leven ook een handeling van totale dood impliceert, dan heb je het Totaal gezien. Dan is het leven niet serieus, dan is het een lol. Dan kun je hardop lachen, dan kun je echte genieten, dan kun je in het hier en nu leven. Een echt authentiek religieus persoon is niet angst-georiënteerd. Een echt religieus persoon geniet van het leven, geniet er diep en totaal van, leeft in het hier en nu en stelt zijn geluk niet uit."

Einde citaat 53.

8.6. Verhaal over Zen-monnik

Het volgende verhaal is illustratief.

Citaat 54: *White Cloud 195*

"Het verhaal gaat over een oude Zen-monnik, die op zijn sterfbed lag. De laatste dag was gekomen en hij verklaarde, dat hij er diezelfde avond niet meer zou zijn. Volgelingen, discipelen, vrienden begonnen te komen. Velen hielden van hem. Zij begonnen allemaal te komen. Van heinde en verre begonnen de mensen te komen. Eén van zijn oude discipelen rende naar de markt, toen hij hoorde, dat de Meester op sterven lag. Iemand vroeg: 'De Meester ligt op sterven in zijn hut. Waarom ga jij naar de markt?' De oude discipel zei: 'Ik weet, dat de Meester een bepaald type cake graag heeft, dus ben ik van plan de cake te kopen.' Het was moeilijk de cake te vinden, omdat die nu uit de mode was, maar tegen de avond kreeg hij het toch klaar en kwam hij aanrennen met de cake. Iedereen was bezorgd. Het was, alsof de Meester op iemand wachtte. Een paar keer deed hij zijn ogen open, keek rond en sloot zijn ogen dan weer. En toen kwam de discipel. De Meester zei: 'O.K., dus je bent gekomen. Waar is de cake?' De discipel haalde de cake te voorschijn. Hij was erg gelukkig, dat de Meester om de cake had gevraagd. Al stervende, nam de Meester de cake in zijn hand. Zijn hand trilde niet. Hij was erg oud, maar zijn hand trilde niet. Iemand vroeg: 'U bent zo oud en net op het punt om te sterven. De laatste adem zal u spoedig verlaten, maar uw hand trilt niet.' De Meester zei: 'Mijn hand trilt nooit, omdat er geen angst is. Mijn lichaam is oud geworden, maar ik ben nog jong en ik

zal jong blijven, zelfs als het lichaam weg is.' Iemand vroeg: 'Wat is de laatste boodschap, Meester? U zult ons spoedig verlaten. Wat wilt u ons ter herinnering nalaten?' De Meester glimlachte en zei: 'Ach, deze cake is heerlijk.'

Einde citaat 54.

Commentaar:

Deze man leeft in het hier en nu en geniet elk moment van het leven, deze man heeft ook echt lief.

8.7. Commentaar:

Bhagwan geeft hier in zijn commentaren een heel andere visie op de dood dan in het Westen gebruikelijk is. In het Westen is men voornamelijk gericht op het verlengen van het leven op alle mogelijk manieren, terwijl deze drang om dat te doen, voortkomt uit een angst voor de dood (volgens Bhagwan de bron van alle angsten). Zelfs in de zelfmoordproblematiek is de benadering als bijna vanzelfsprekend, dat zelfmoord tegen elke prijs voorkomen dient te worden. Dit betekent niet, dat men zelfmoord moet aanmoedigen, maar de houding van de hulpverlening is vaak zo, dat eerst die afschuwelijke dood kost wat kost voorkomen moet worden en dat daarna pas verder gekeken gaat worden. Dit geeft aan, hoe de hulpverlening zelf dan nog met het probleem van de dood worstelt en in haar houding de angst voor de dood uitdrukt.

Een visie op de dood als hoogste piekervaring, de grootste extase is in de Westerse psychologie zeer ongewoon, voor ons Westerlingen, is een alternatieve visie bijna niet mogelijk, omdat wij van jongsaf al geconditioneerd zijn met deze doordringende gedachte en dit gevoel, dat de dood iets afschuwelijks moet zijn -het eerste wat een mens kan overkomen is doodgaan-. Aangezien dit gevoel reeds bij een jong kind ingeslepen wordt vanuit ons Westers cultuurpatroon, zal deze alternatieve mening van Bhagwan over de dood (evenals over sex - de 2 grote taboes) naar mijn mening meer weerstand opleveren in de Westerse wereld, dan andere visies van hem.

Toch kan van deze twee onderwerpen gezegd worden, dat zij ook meer de essenties van het leven en van het psychologisch beleven van de mens raken en bovendien het (geestelijk) leven van de mens bepalen.

8.8. Commentaar: vergelijking van Bhagwan met verschillende psychotherapieën

8.8.1. Cliënt-centered therapie

In de cliënt-centered therapie wordt weinig melding gemaakt van het onderwerp 'de dood' en daarom kan ik ook geen analyse daarvan maken en het vergelijken met de uitspraken van Bhagwan.

8.8.2. Psycho-analyse

In latere werken van Freud ontwikkelt hij de theorie van de 2 basisinstinkten: sex en agressie, oftewel het levens- en het doodsinstinkt. Volgens deze theorie zijn er 2 onbewuste dynamische krachten werkzaam in de mens: het levensinstinkt, waarbij de erotische drift levens-bevestigend is, konstruktief, opbouwend en het doodsinstinkt, welke drift destruktief is, afbrekend. Thanatos, dit doodsinstinkt, heeft echter niet zoveel met de dood van de mens te maken, maar verwijst meer naar de drift in de mens om kapot te maken, om te vernietigen. Het begrip agressie hangt er sterk mee samen. Eigenlijk werkt deze drift alleen maar levens-vernietigend, leven-doods-makend. Naar mijn mening impliceert de doodsdrijf niet meer dan de angst van de mens om volop te leven, de angst voor het laten-gaan, de angst voor oplossen en verdwijnen, de angst om totaal te ontspannen. Eigenlijk is de doodsdrijf niet meer (in termen van Bahgwan uitgedrukt) het angst-georiënteerd leven, waarbij het individu kiest voor een veilig, beschermd en doods bestaan en waarbij hij niet geniet van echt, volop leven en slechts kiest voor het veilige, het zekere en bekende.

Eros, het levensinstinkt kunnen we dan zien als het liefde-georiënteerd leven (zie Hoofdstuk 7.2.), waarbij de religieuze persoon leeft in het hier en nu en volop geniet van elke cel, elk orgaan, volop geniet met zijn hele wezen, met elke cel in zijn lichaam. Men kan dit ook vergelijken met, wat Freud noemt, het polymorf perverse kind: het kind geniet volop van elke lichamelijke activiteit. Terwijl Freud het sexuele hierin mijns inziens nog te zeer benadrukt, heeft dit echter ook gelijkenis met Bhagwan. De mens, die volop geniet van elke lichamelijke activiteit, met dit verschil, dat hij volledig bewust is geniet ook van elk moment, van het hier-en-nu, deze Verlichte geniet ook met elke vezel, elke cel van zijn lichaam, maar dan met volledig bewustzijn. (zie het verhaal van de oude Zen-monnik, Hoofdstuk 8.6.).

8.8.3. Gestalttherapie

Aangezien in de Gestalttherapie weinig vermeld wordt over het onderwerp 'de dood', kan ik geen analyse hiervan maken en het vergelijken met de uitspraken van Bhagwan.

8.8.4. Gedragstherapie

Anagezien gedragstherapie in haar theorievorming weinig over de dood en doodsbeleving vermeldt, kan ik in dit opzicht de gedragstherapie niet met de inzichten van Bhagwan vergelijken.

Hoofdstuk 9. Moraliteit

9.0. Inleiding

Volgens Bhagwan is moraliteit een 'bedenkseel' van de maatschappij om jou, het individu, een efficiënt deel van de maatschappij te laten worden. Jij moet in een bepaald patroon passen; de maatschappij probeert je een ego te geven, dat overeenkomt met de maatschappij en daarom onderwijst de maatschappij je moraliteit. De samenleving is er niet in geïnteresseerd, dat jij zelfkennis kunt bereiken, zij is enkel in zichzelf geïnteresseerd en daarom creëert zij bepaalde manieren, vaststaande codes, een vaste moraliteit om leden te controleren en in een vast gedragspatroon te dwingen.

9.1. Twee typen mensen, die niet in de maatschappij passen

Citaat 55: *White Cloud 156*

"Sommige mensen passen niet in de samenleving:

1. één type, dat een anti-sociaal ego ontwikkeld heeft, past niet, maar hij kan voor het gerecht gebracht worden en dan is er een mogelijkheid om die man te straffen of hem tot rede te brengen. De foltering kan te veel zijn en hij kan bekeerd worden.
2. er is echter een ander type mens, dat onmogelijk is voor de samenleving, een Jezus of Sokrates. Hij is niet crimineel, maar hij heeft geen ego. Hoe kun je een mens, die geen ego heeft, aanpassen? Hij lijkt absoluut onverantwoordelijk, maar hij is het niet. Hij is meer verschuldigd aan God en hij is niets verschuldigd aan de samenleving. Iemand, die zich aan God gegeven heeft, kan het niets schelen. Hij heeft een andere diepte van moraliteit. Zijn moraliteit komt niet uit vaststaande codes, maar uit zelfkennis. Maar dan ontstaat er een probleem, omdat maatschappijen die morele codes gemaakt hebben. Die morele codes zijn door de mens gemaakt, maar wanneer er een Jezus of een Boeddha is, geeft deze niets om de conventies die door de mensen gemaakt zijn, hij heeft een grotere betrokkenheid; hij is betrokken bij het Geheel. Elk moment neemt hij zijn beslissing door zijn bewustzijn en niet door zijn conditioneringen; dus niemand weet van hem, wat hij zal doen; hij is onvoorspelbaar! De maatschappij kan criminelen vergeven, maar zij kunnen niet een Jezus of Sokrates vergeven, dat is onmogelijk. En deze mensen zijn bijna onmogelijk. Je kunt niets tegen hen inbrengen, omdat zij niet verkeerd zijn. Als je ze probeert te begrijpen, dan zullen ze je bekeren, jij kunt hen niet bekeren.

Dus is het beter hen onmiddellijk te doden. Het moment, dat de maatschappij hen opmerkt, wil het hen onmiddellijk doden, omdat, als je naar hen luistert, er gevaar is. Als je naar hen luistert, zul je bekeerd worden. En er is geen mogelijkheid om hem te bekeren, dus is het beter om met hen te stoppen, om helemaal geen relatie met hen te hebben. Je kunt ze niet in gevangenissen stoppen, omdat ze daar ook in relatie met de maatschappij zullen blijven. Zij zullen voortbestaan. Hun bestaan is teveel, zij moeten vermoord worden. Wanneer de priesters het overnemen, dan is er geen probleem. De Paus van het Vaticaan is deel van de maatschappij, maar Jezus was dat nooit. Christendom kan geaccepteerd worden, maar Christus niet, Christus moet vermoord worden, want hij was erg gevaarlijk. Een echt religieus man is erg gevaarlijk, omdat hij erg opstandig, erg revolutionair is. Zijn revolutie is zo absoluut, dat er geen mogelijkheid voor compromis met hem is. Omdat hij weet, wat hij doet, omdat hij zo absoluut zeker is, kun je hem niet bekeren. En hij is besmettelijk, hij zal zichzelf verspreiden als een epidemie en hij zal vele mensen beïnvloeden. Christendom, de kerk, een priester, moraliteit is o.k., is een sociaal fenomeen, is sociale politiek, maar een profeet, een Christus is gevaarlijk. Met moraliteit creëert de maatschappij een onecht, onwerkelijk centrum, een ego om haar leden te controleren en te manipuleren; door de druk van de moraliteit op het ego -zij zegt: zo en zo moet je je gedragen- dwingt zij individuen zich aan haar aan te passen en via deze sociale politiek houdt zij zichzelf in stand. Maar op deze manier creëert de maatschappij onechte mensen, neurotische mensen met ego's en controleert en manipuleert deze ego's en hindert mensen op hun weg naar geluk en tevredenheid."

Einde citaat 55.

Commentaar:

Heel duidelijk zien we, hoe bang mensen zijn van een Verlicht persoon, die zich niets aantrekt van de moraliteit, de zeden en gewoonten van een maatschappij, bij de gebeurtenis, dat Herodotus het volk laat kiezen, wie zij veroordeeld wil zien: Jezus of Barabas. Terwijl Barabas toch een levensgevaarlijke, a-sociale moordenaar en bandiet was, koos het Joodse volk toch voor Jezus!

Ook Sokrates werd gedwongen de gifbeker te drinken.

9.2. Moraliteit en Tantra

Citaat 56: *Samayas May. 1976*

"Moraliteit besteedt aandacht aan idealen; zij zegt, hoe je je moet gedragen, wat je moet zijn. Dit is een diep verschil met de Tantra-wetenschap, die geen aandacht aan je besteedt, hoe je je moet gedragen, aan idealen. Fundamenteel is Tantra bezig met 'Wat is', met 'wie je op dit moment bent'. Tantra houdt geen moraliteit in, het is noch moreel, noch immoreel, het is niet moreel. Moraliteiten en begrippen, wat betreft moreel gedrag, zijn irrelevant voor Tantra. (zie voorgaande hoofdstuk 6 over Tantra).

Moraliteit zegt, hoe je moet zijn, en daarom is moraliteit in wezen alleen veroordelend, want hij bent nooit het ideaal, dus ben je veroordeeld, Iedere moraliteit maakt de mensen schuldig. Je kunt nooit het ideaal worden, je ligt altijd achter en de kloof zal er altijd zijn, omdat het ideaal onmogelijk is. En door moraliteit wordt het nog onmogelijker. Het ideaal ligt daar in de toekomst en jij bent hier, zoals je bent en jij gaat vergelijken. Je bent nooit de volmaakte mens, iets ontbreekt er altijd. Dan voel je schuld, dan voel je zelf-veroordeling. Tantra is tegen zelf-veroordeling, omdat veroordeling nooit kan veranderen. Veroordeling kan alleen huichelarij kreëren, dan probeer je te doen alsof, te laten zien, dat je bent, wat je niet bent.

Huichelarij betekent: je bent een onecht mens, maar je doet alsof, je probeert te laten zien, dat je de ideale mens bent. Dan heb je een splitsing in jezelf: je hebt een vals gezicht. De onechte mens is vals en Tantra is in wezen op zoek naar de echte mens, niet naar de onechte mens. Als noodzakelijk gevolg komt uit elke moraliteit huichelachtigheid voort. Het is dus onvermijdelijk. Huichelachtigheid zal als een schaduw bij moraliteit blijven. Dit zal paradoxaal lijken, omdat moralisten mensen zijn, die huichelachtigheid het meest veroordelen. Toch zijn zij de scheppers ervan. En de huichelachtigheid kan niet van de aarde verdwijnen, tenzij moraliteit verdwijnt. Zij zullen beiden, samen bestaan. Het zijn twee zijden van dezelfde munt. Moraliteit geeft je het ideaal en jij bent het ideaal niet, daarom wordt aan jou het ideaal gegeven. Dan begin je te voelen, dat je verkeerd bent en dat dit verkeerd-zijn natuurlijk is: het wordt aan jou gegeven, je bent ermee geboren en je kan er niet onmiddellijk iets aan doen. Je kunt het niet zo gemakkelijk veranderen. Je kan het alleen onderdrukken, dat je niet aan het ideaal beantwoordt, dat je verkeerd bent.

Er zijn twee dingen, die je kan doen: je kunt een onecht masker gaan dragen, je kunt doen, alsof je iemand bent, die je niet bent. Dat redt je, dan kun je je gemakkelijker, vlotter in de maatschappij bewegen. Het tweede is, dat je innerlijk het echte moet onderdrukken, omdat het onechte zichzelf pas manifesteert, als het echte onderdrukt wordt. Dus jouw echt-zijn gaat naar beneden in je onbewuste en jouw onecht-zijn wordt je bewuste. Je onecht gedeelte wordt dominant en het echte wijkt terug. Je bent verdeeld en hoe meer je probeert te doen alsof, des te groter zal de kloof zijn."

Einde citaat 56.

9.3. Het ontstaan van het onechte

Citaat 57: *Sanyas May. 1976*

"Een kind wordt als een geheel geboren, het kind heeft geen kloof, geen gespletenheid, geen verdelingen, geen fragmenten, het kind is één, het kind is eenvoudig echt en authentiek. Omdat het gezin, de ouders dingen moeten regelen, begint het kind zich dan uit noodzaak op een onechte manier te gedragen. Dit gebeurt, omdat echt-zijn moeilijker wordt: het kind moet beschaafd zijn, welopgevoed, met goede manieren, gecultiveerd, anders zal het onmogelijk voor het kind zijn, om zich in de maatschappij te bewegen.

Er moet hem verteld worden: Doe dit; en doe dat niet!

Wij veroordelen het echte en bekrachtigen het onechte, omdat het onechte zal gaan helpen in een onechte maatschappij en het onechte past het beste daar, waar onechte mensen zijn. Een echt kind zal in flinke moeilijkheden komen met de maatschappij, omdat de hele maatschappij onecht is. Een kind wordt geboren in een maatschappij, die er al is met haar vastgelegde regels, regelingen, gedrag en moraliteiten, die het moet leren. Wanneer hij opgroeit, zal hij onecht worden. En hij zal kinderen verwekken en zal helpen hen onecht te maken en zo verder en verder. Wat eraan te doen? Als we de maatschappij proberen te veranderen, zullen wij er niet zijn, als de maatschappij veranderd zal zijn. Dat zal een eeuwigheid aan tijd vergen. Wat eraan te doen? Het individu kan zich bewust worden van deze basis-gespletenheid van binnen: dat het echte onderdrukt is en het onechte opgelegd is. En dit is pijn, ellende, hel, lijden!"

Einde citaat 57.

Eigen commentaar:

Bhagwan kiest duidelijk voor de verandering van het individu in de zin van:

'Verbeter de wereld, maar begin eerst bij jezelf.' Men kan anderen pas echt helpen, als men eerst aan zichzelf gewerkt heeft. In feite pleit Bhagwan voor personen, Meesters in levenskunst (en dit is voor iedereen mogelijk!) om niet te leven volgens de wetten, gewoontes, regelingen of moraliteiten van buitenaf, maar te leven volgens de absolute discipline, gegeven van binnenuit, je innerlijke discipline, de goddelijke stroom in jezelf, die de weg op elk moment wijst.

Voor het gewaarworden van deze goddelijke stroom in jezelf, is in het voorgaande (vooral in het hoofdstuk Meditatie, hoofdstuk 5) al veel geschreven en bovendien biedt Bhagwan allerlei praktische meditatie-technieken hiervoor aan, die in Deel II aan de orde komen.

9.4. Commentaar:

In dit hoofdstuk gaat Bhagwan wat dieper in op het onechte in de mens en haar verband met de moraliteit.

Juist door moraliteit oefent de maatschappij controle uit op het individu en zorgt zij ervoor, dat het individu zich volgens haar normen gedraagt. Ook in de Westerse psychologie en psychotherapeutisch handelen treffen wij moraliteit en normenbesef aan: ten aanzien van de therapeut: de therapeut moet flexibel zijn, de therapeut moet voor verandering van de cliënt zorgdragen, de therapeut moet meer weten dan de cliënt, enzovoort.

Ook ten aanzien van de cliënt: de cliënt mag het niet te gek maken, de cliënt moet wel naar de therapeut luisteren, enzovoort.

Door dit impliciet normenbesef wordt het de therapeut en de cliënt wel extra moeilijk gemaakt om echt te zijn: er wordt hen gevraagd zich volgens bepaalde normen te gedragen en daardoor wordt het echte steeds onderdrukt en het onechte bekrachtigd.

Bhagwan pleit ervoor om het echte in jezelf uit te drukken en de weg van je innerlijke leven te volgen: door volop en echt te leven volgens de wet in jezelf, de goddelijke stroom in jezelf, door de Meester in jezelf te volgen en zich niets aan te trekken van de moraliteiten, die van buitenaf opgelegd worden, wordt men Meester in de levens-kunst, een Boeddha of een Sokrates.

9.5. Commentaar: vergelijking van Bhagwan met verschillende psychotherapieën

9.5.1. Cliënt-centered therapie

Het begrip 'moraliteit' bij Bhagwan hangt naar mijn mening sterk samen met het begrip 'conditions of worth' in de cliënt-centered therapie.

Al vroeg wordt het kind gedragscodes, bepaalde vaststaande manieren, een vaste moraliteit geleerd, om als een efficiënt deel van de maatschappij te functioneren. De maatschappij dwingt het individu om een vast gedragspatroon te volgen en controleert het kind, zodat het individu niet bedreigend is voor de samenleving. Al vroeg dringt deze moraliteitscode door middel van de ouders, belangrijke anderen, de onderwijzer en de politieagent door tot het kwetsbare kind. Bijna hetzelfde is de beschrijving van de cliënt-centered therapeuten, alleen zijn de bewoordingen anders:

belangrijke personen (ouders, onderwijzer, priester) leggen het kind al vroeg in zijn leven condities op, waaraan het moet voldoen. Deze 'conditions of worth' (Standal, 1954) zeggen het kind, dat men van hem houdt en hem accepteert, wanneer hij zich gedraagt volgens opgelegde standaarden, volgens vaste normen. Enkele van deze condities assimileert het kind tenslotte in zijn zelf-concept. Volgens Rogers: "waardeert het kind een ervaring alleen maar positief of negatief vanwege deze 'conditions of worth', die hij van anderen overgenomen heeft, en niet, omdat de ervaring goed of slecht is voor zijn organisme." (Rogers 1959 b, blz. 209).

In Bhagwan's termen zou men dit weer kunnen vertalen als: het kind waardeert een ervaring alleen maar positief of negatief, omdat de moraliteit het geleerd heeft, omdat zijn ouders, de onderwijzer en de priester het zo zeggen, en niet, omdat zijn eigen Tao, zijn echte innerlijke zelf, het Goddelijke in hem zegt, of het goed of slecht is.

In feite komen naar mijn mening zeer veel uitspraken van Bhagwan op hetzelfde neer dan de theorie van cliënt-centered therapie, alleen geeft mijns inziens Bhagwan meer uitbreiding door uitvoeriger in te gaan op onderwerpen als meditatie-bewustzijn, seksualiteit, de dood en geeft hij ook meer technieken en methoden aan om tot groei en verandering van het individu te komen. Deze methoden en technieken komen in het volgende deel, deel II, uitvoeriger ter sprake.

9.5.2. Psycho-analyse

Naar mijn mening benadert het begrip 'moraliteit' van Bhagwan sterk het begrip 'super-ego' in de psycho-analyse. Het superego wordt omschreven als de morele en sociale waarden, als de geïnternaliseerde vertegenwoordiging van de ouders, welke ontstaat na het oplossen van het probleem van het Oedipus-complex ongeveer op een leeftijd van 5-6 jaar.

Wat betreft het laatste -het ontstaan na het Oedipus-complex op 5-6 jarige leeftijd- bestaat er géén overlapping voor de begrippen 'moraliteit' en

2 'super-ego', maar bij beide (Bhagwan en Freud) zien we, dat het jonge kind morele waarden door de ouders krijgt opgedragen; het krijgt te horen, hoe het zich moet gedragen, als het later wil functioneren in de maatschappij. Bij Bhagwan zien we, dat hij duidelijk positie kiest tegen de maatschappij, omdat die al het echte in het kind ontkracht en door middel van moraliteit, vastgelegde regels, regelingen en gewoontes het kind probeert te conditioneren zich volgens haar normen te gedragen, maar daardoor ook dwingt een onecht masker te dragen.

Bij Freud en psychoanalyse zien we echter, dat deze de maatschappij niet veroordelen, dat ze weliswaar een superego onderkennen, dat bij neurotici te zwaar weegt en een te grote druk op hun leven ligt, maar psychoanalytici nemen in de praktijk geen stelling tegen de maatschappij. In de praktijk passen zij de patiënt aan aan de maatschappij, waardoor de patiënt soepeler kan functioneren in de samenleving, maar dit betekent niet meer, naar mijn mening, dan dat een neurotisch en onecht persoon beter kan functioneren in een neurotische, zieke en onechte maatschappij.

Freud zelf beweerde, dat psychoanalyse geen inherente waarden bezit behalve die waarden van een wetenschappelijke Weltanschauung. (Freud, 1933, blz. 158). Maar onder het mom van neutraliteit en wetenschappelijke objectiviteit verbergt de psycho-analyse naar mijn mening haar inherente waarden, haar moraliteit, haar superego, aangezien de praktijk van de orthodoxe psychoanalytici voortdurend neerkomt op het bevestigen van de bestaande orde en het aanpassen van het individu aan de zieke maatschappij: slechts het ego wordt sterker gemaakt en het superego wordt verminderd in het individu, maar het onechte in de mens blijft bestaan: hij leert alleen efficiënter te functioneren in een onechte, zieke maatschappij.

Zie echter meer over psycho-analyse en commentaar van Bhagwan over psycho-analyse, Deel III, Hoofdstuk 3.

9.5.3. Gestalttherapie

Het begrip in de Gestalttherapie, dat het begrip 'moraliteit' bij Bhagwan het dichtst benadert, is 'approval'. (dit is al eerder in Hoofdstuk 1.11. ter sprake gekomen). 'Approval' - goedkeuring suggereert een standaard buiten het kind, waarbij het kind aangemoedigd wordt om zichzelf daaraan af te meten. Het resultaat is, dat het goedgekeurde kind gedwongen wordt om zichzelf te verdelen tussen wat hij is en wat hij verondersteld wordt te zijn. Geleidelijk aanleert hij gecultiveerd, beschaafd en aangepast gedrag, hij leert zich naar de buitenwereld toe te presenteren. Hij leert, dat er een keuze gemaakt dient te worden tussen zijn en iemand of iets zijn. Dit proces,

dat de persoonlijkheid gespleten maakt, wordt genoemd, secundaire psychologische aanpassing. Het is het systeem van goedkeuren en afkeuren, dat de gespletenheid in de persoonlijkheid veroorzaakt.

Het kind moet nu kiezen om zijn eigen wezen te veranderen, om een sociaal acceptabel gezicht te kreëren - een zelf-beeld- in plaats van het vooruitzicht van een psychologische negering (Perls, Hefferline & Goodman, 1958)

Op dezelfde manier beschrijft Bhagwan, hoe de maatschappij moraliteit oftewel het 'approval-disapproval'-systeem 'bedacht' heeft om het individu een efficiënt deel van de maatschappij te laten worden. Door middel van moraliteit en 'approval/disapproval' leert de maatschappij het individu zich volgens bepaalde normen, vaststaande codes te gedragen, om zich gecultiveerd, beschaafd en aangepast te gedragen. Het kind leert een masker, een sociaal acceptabel gezicht op te zetten en naar de buitenwereld te functioneren als iemand, die hij verondersteld wordt te zijn: op deze manier handhaaft het kind zich en probeert het geaccepteerd te worden.

Bhagwan stelt hier tegenover een Tantrische benadering, die fundamenteel accepteert, hoe iemand echt is, wie iemand in wezen is. Tantra veroordeelt niet en geeft geen idealen, maar benadrukt en accepteert het echte in de mens. Op deze manier is het mogelijk, dat het Goddelijke, de innerlijke Meester, de Tao in elk mens kan opbloeien en kan groeien.

9.5.4. Gedragstherapie

Wat moraliteit betreft, zien we, dat de gedragstherapeuten zich in de praktijk achter de gevestigde orde opstellen en volgens de heersende normen van de samenleving werken: zij passen het onaangepaste individu aan aan de maatschappij. De patiënt, die door te grote problemen en te veel angsten buiten het maatschappelijk patroon is gevallen, wordt dit onaangepaste gedrag afgeleerd en hem wordt aangepast gedrag aangeleerd.

Bij Bhagwan zien we echter helemaal het tegenovergestelde: Bhagwan kiest primair voor de echtheid en authenticiteit van het individu.

Voor hem betekent het individu aanpassen aan de heersende normen eigenlijk, dat men het individu onecht houdt, aangezien men het individu aanpast aan een onechte, neurotische maatschappij.

Ikzelf ben van mening, dat gedragstherapie zeer goed werk verricht, wanneer het gaat om ernstig neurotisch gedrag, fobieën en sexuele deviatie, en dat zij daarvoor aangepast gedrag in de plaats stelt, bovendien geloof ik, dat zij de Westerse psychologie een aantal zeer goede methodes en technieken te bieden heeft, maar, waar op een gegeven moment het gedragstherapeutisch

terrein ophoudt, moet zij plaatsmaken voor de inzichten van Bhagwan, die allerlei methodes aangeeft voor de groei en ontwikkeling van de 'normale' mens en meer richtingaanwijzers uitzet voor de spiritueel-religieus levende mens. Hiermee geloof ik, dat Bhagwan een goede bijdrage kan leveren voor de ontwikkeling van de Westerse psychologie en psychotherapie.

Dat gaat me te ver te benoemen het is juist
zeggen dat bepaalde technieken een zekere
energie geven dat ze een tijd is of vage
hoort bij een symptombestrijding te werken en
de verschillende verhalen, etc. dat die mensen
- net als alle andere - zijn, met hun te maken
maken.

Om waarom zijn er ook psychotherapie??

Waarom direct de verschillende technieken via meditatie, geen
hinderend tot de wijzen van psychotherapie.

DEEL II: praktisch gedeelte

Een bezoek aan de Rajneesh Ashram in Poona, India

Dit tweede deel is een verslag van een bezoek van de schrijver van deze skriptie aan de Rajneesh Ashram in Poona, van 12 november 1977 t/m 15 maart 1978.

Dit houdt onder andere in:

1. Het leven en werken in de ashram
2. De deelname aan 7 therapiegroepen
3. De deelname aan 10-daagse meditatiekampen
4. Ontmoetingen-darshans (zie blz. 141 voor woordenverklaring) met de Meester

1. Leven en werken in de ashram in Poona

Vanaf 1960 is Bhagwan reeds zeer actief bezig. In de loop van die tijd heeft zich rondom hem een vast gezelschap volgelingen verzameld en na een tijd in Gujaret en Bombay vertoefd te hebben, vestigden Bhagwan en zijn volgelingen zich in Koregaon Park, te Poona.

Vandaag de dag leven en werken er + 500 sannyasins vast in de ashram, terwijl er honderden, duizenden sannyasins komen en gaan. (de laatste schatting is 70.000). Deze laatste komen om Bhagwan te ontmoeten, om aan de meditaties deel te nemen of om therapiegroepen te doen en gaan dan weer naar hun eigen land/streek terug, om vaak een centrum daar te stichten of aan de opbouw van een centrum mee te werken.

De taken voor de sannyasins, die zich voor langere tijd hebben overgegeven aan Bhagwan en zijn ashram, variëren sterk;

Er zijn groepstherapeuten voor de therapiegroepen, doktoren, die verbonden zijn aan het eigen medische centrum, onderwijzeressen voor de ashram kinderen (er is een speciale Montessori-school), er zijn sannyasins, die de tuin verzorgen, die de ashram bewaken, die de meditaties begeleiden.

Er is een aparte malashop, waar mala's gemaakt worden. Er is een aparte pottenbakkerij, waar sannyasins werkzaam zijn, er is ook een aparte keuken. Het schoonmaken van de gebouwen wordt zelf ter hand genomen, enzovoort. De grote bronnen van inkomsten zijn de therapiegroepen, waar apart geld voor betaald moet worden en de boeken en cassettebandjes van Bhagwan. Alle lezingen van Bhagwan worden namelijk op de band opgenomen en in boekvorm uitgegeven. De opbrengsten van deze uitgeverij komt in de grote kas van de ashram terecht. Wat voor mensen trekt de ashram nu voornamelijk aan?

In het begin van de tijd, dat Bhagwan zijn inzichten naar buiten bracht, trok hij voornamelijk Indiërs aan (het merendeel der sannyasins is ook Indiër). De laatste tijd komen er steeds meer mensen van over de hele wereld, speciaal echter uit het geïndustrialiseerde Westen; landen zoals de Verenigde Staten, Duitsland, Nederland, Zwitserland, Japan, Frankrijk zijn ruim vertegenwoordigd. De mensen onderling zijn ook weer sterk gevarieerd: professoren, hippies, studenten, zeelui, managers, huismoeders, doktoren, psychotherapeuten uit de meest verschillende richtingen, advocaten, psychiaters enzovoort.

Doordat het aantal sannyasins er hard groeit en steeds meer sannyasins in de ashram willen leven (de huidige ashram is veel te klein), zal de ashram waarschijnlijk rond December 1979 verhuizen naar een groot stuk braak liggende grond, 20 kilometer verwijderd van de stad Poona. Hier zal dan een nieuw dorp gebouwd gaan worden.

2, De deelname aan 7 therapiegroepen

Ikzelf heb aan 7 van de 25 vaste therapiegroepen in de ashram deelgenomen, waarbij globaal genomen de structuur en opzet van een groep bepaald wordt, enerzijds door de persoonlijke voorkeur van de betreffende groepsbegeleider, anderzijds door de inspiratie van Bhagwan zelf. Voor een deel sluiten de betreffende methodes of oefeningen, die gehanteerd worden, aan bij die van moderne psychotherapeutische richtingen, onder andere: Gestalt-therapie, bio-energetica, Rolfing-massage, Postal integration, Alexander-techniek, re-birthing, Primal-therapy, massage enzovoort. Voor een ander deel zijn de methodes echter aangevuld en geïnspireerd door de inzichten van Bhagwan. Verder zijn er ook veel groepen, die duidelijk Oosters gericht zijn en een minder therapeutisch en meer meditatief-religieus karakter hebben, hoewel men steeds meer erachter komt, dat men deze dingen niet kan scheiden: met elke katharsis (zie blz. 136 voor woordenverklaring) groeit men meditatief-religieus en elke meditatie kan men beschouwen als therapeutisch middel. Meer Oosters-georiënteerde groepen zijn:

- Za-zen (gericht op Zen-zitten)
- Vipassana (gericht op ademhaling, een oude Boeddhistische meditatie)
- Hypnotherapie (waarbij men zelf-hypnose kan leren, waardoor het mogelijk is om herinneringen uit het verleden weer bewust te worden)
- Tao (onder het motto 'doe maar, waar je zin in hebt en draag de consequenties)
- Kyo (een sterk gestructureerde groep met onder andere shiatsu-massage, de bekende Japanse drukpunt-massage).

Hoewel al de groepen begeleid werden door ervaren trainers-therapeuten, berust de supervisie ervan in feite bij Bhagwan. Hij zegt zijn leerlingen, welke groepen ze het beste kunnen doen en na afloop van een groep is er spoedig daarna een groeps-darshan met Bhagwan, waarbij het voor individuele leden en ook voor de groepsleiders mogelijk is om persoonlijke problemen aan hem voor te leggen en hem om raad te vragen.

Op slechts 7 van de 25 groepen kan wat meer in detail worden ingegaan, aangezien ikzelf aan deze heb deelgenomen. Deze waren de volgende groepen:

A. Enlightenment Intensive:

Deze mammoet-groep van 60 deelnemers duurde 3 dagen en nachten, waarbij alles strak-gestructureerd was. de groep had 4 begeleiders, die afwisselend het groepsproces in de gaten hielden en ervoor zorgden, dat de van tevoren gestelde regels nageleefd werden en die verder ervoor zorgden, dat het programma volgens tijdsschema verliep.

De groep was residentiël, hetgeen betekende dat de deelnemers 3 dagen en nachten lang in de ashram, in de groep verbleven, dat zij daar aten, sliepen en 'werkten' volgens een streng schema, hetgeen het volgende ongeveer inhield:

5.30 uur	Opstaan
6-7 uur	Dynamische Meditatie (zie 3 - deelname aan de meditatie-kampen)
7.15 - 7.45 uur	Eet-meditatie - in stilte
7.45 - 9.45 uur	'Werk' (zie na dit schema)
9.45 - 10.15 uur	Vrouwen douchen. Mannen rust
10.15 - 12.15 uur	'Werk'
12.15 - 12.45 uur	Eet-meditatie - in stilte
12.45 - 13.45 uur	Wandel-meditatie
13.45 - 16.15 uur	'Werk'
16.15 - 17.30 uur	Wandel-meditatie
17.30 - 18.30 uur	Kundalini-meditatie (zie 3 - deelname aan de meditatie-kampen)
18.45 - 19.30 uur	Eet-meditatie
19.30 - 21.00 uur	'Werk'
21.00 - 21.30 uur	Mannen douchen - vrouwen rust
21.30 - 22.30 uur	'Werk'
23.00 uur	Naar bed.

Het hele gebeuren centreerde zich rond de vraag "Wie ben ik?", een bekende zen-koan, die aansluit bij moderen psychotherapeutische inzichten. Van tevoren werden de regels in de groep bekend gemaakt: gedurende 3 dagen en nachten was men in absolute stilte, mocht men geen contact hebben met vrienden of kennissen buiten de groep. Voorts moest men op een afgesproken teken van de begeleider een partner uitzoeken en tegenover hem op een kussen gaan zitten. Men moest dan de vraag aan de partner stellen; "Vertel me, wie je bent?", waarop de partner, steeds in oogcontact met de ander, moest communiceren en vertellen, wat hij direkt ervoer, wie hij was.

Hierbij was hem niet toegestaan om een 'encounter' met de ander te maken, hetgeen betekende een feedback van de ander te geven, een reactie te geven, op wat de ander zei of deed.

Het hele groepsgebeuren was strikt intra-psychisch, individueel, het had alleen maar betrekking op datgene, wat in het individu zelf aanwezig was en de bedoeling was dan ook om alleen maar naar binnen gericht te zijn, om alleen dat te communiceren, wat men innerlijk direkt ervoer.

Na 5 minuten werd er op een afgesproken teken gewisseld en dan was het de beurt van de partner om de vraag te stellen "Vertel me, wie je bent?" en om te luisteren, naar wat de ander 5 minuten lang vertelde over wat hij direkt ervoer.

De taak van de vragensteller was om constant actief geïnteresseerd te luisteren en steeds met de ogen contact te houden. Na 5 minuten werd er weer gewisseld. Op deze manier was men in een half uur 3 keer vragensteller en luisteraar en 3 keer verteller.

Na een half uur wisselde men van partner.

Het strenge schema, de meditaties, het dieet en de voortdurend terugkerende vraag "Wie ben ik?", waarmee de deelnemers elk moment gekonfronteerd werden, hadden allemaal tot doel om het weerstandsvermogen te verlagen en de participanten de weg te wijzen naar de gewaarwordingen in zijn lichaam. De verlaging van de weerstand, vooral op het einde van de laatste dag was dit duidelijk merkbaar, ontlokte aan vele deelnemers het uiten van de meest extreme emoties, deze variëerden van erg agressieve haatgevoelens ten opzichte van ouders of ex-echtgenoten tot huilbuien vanwege het missen van geliefden. Vele mensen kwamen tot een katharsis van opgekropte en ingehouden gevoelens.

Doordat de hele opzet van de groep strikt op het individu alleen gericht was - alles, wat er gebeurde, had alles met het individu te maken en niets met de partner, - en het bewust zijn naar binnen gericht was, hadden de meeste deelnemers dan ook de ervaring, dat zij vrijer en meer bewust de groep beëindigden.

In ieder geval had ikzelf de ervaring, mij meer bewust te zijn geworden van de gegevens, waarin ik geboren ben - de emotionele banden met zijn ouders, met broers en zussen, mijn vrienden, mijn rollen, mijn Nederlanderschap enzovoort en meer bewust van mijn innerlijke lichamelijke gewaarwordingen te zijn geworden - spanningen in bepaalde delen van mijn lichaam, emoties, mijn mind-trips (de ongewilde vele overpeinzingen) -.

De meditaties, die tussendoor beoefend werden, hadden tot doel om zoveel mogelijk uit de deelnemers los te schudden en de deelnemer vrij te maken van de mind-trips, waarin hij snel geneigd was te vervallen.

Ikzelf heb deze groep als zeer verhelderend en bewustmakend ervaren. Ik voelde duidelijk, hoezeer ik bijvoorbeeld in het uiten van mijn innerlijke gewaarwordingen rekening hield met de ander-de partner, die toelisterde, hoezeer ik mijn emoties aanpaste aan zijn gelaats- en lichaamsuitdrukking, waardoor ik de echtheid van mijn emoties vervalste. Ook voelde ik herhaaldelijk, dat ik verviel in de valkuil van mijn 'mind', wat mij duf en verveeld maakte en wat mij rusteloos en ongedurig maakte.

B. Centering:

Dit was een 2e mammoet-groep van ongeveer 56 deelnemers, die in het geheel 7 dagen duurde, veel lossier gestructureerd was en waarbij alles veel meer spelenderwijs en vrolijker verliep.

De 'werktijden' waren van 10.30 uur tot 12.30 uur en 14.00 uur tot 17.00 uur en verder 's avonds van 19.00 uur tot 21.00 uur, maar de tijden waren erg flexibel en vaak startte de groep met een half uur vrolijke Westerse popmuziek en dansen.

De groep werd begeleid door één begeleider, Swami Prem Prasad en het merendeel van de groepsactiviteiten bestond uit het luisteren naar 'tapes' van Bhagwan, allerlei meditatie-oefeningen, spelletjes, die je in een toestand van 'no-mind' brachten, dansen, muziek en oefeningen, die het spelen van emoties inhielden.

's Avonds was er 'chanting': een Soefi-methode, om op de muziek van een harmonium een klank uit te stoten, die correspondeert met een deel van het lichaam. Op deze manier kwamen er spanningen uit de verschillende lichaamsdelen vrij, bovendien was dit hele groepsgebeuren een zeer aangename bezigheid. Eén van de meditatie-oefeningen was Latihan, wat als volgt ging:

Men moest op zijn knieën gaan zitten, de handen in de lucht houden en zeer diep inademen en uitademen totdat men vol energie-overladen-het hoofd op de aarde laat rusten en uitgeput de energie eruit laat stromen. Dit moet men 7 keer herhalen. Daarna kan men zich volledig overlaten aan datgene, wat gebeurt.

Vaak komen mensen hierbij tot een katharsis van emoties. Andere oefeningen waren onder andere oefeningen van Gurdjieff, zoals de volgende.

De deelnemers kregen de opdracht om in een bepaalde volgorde de woorden SHATTATY SHAMAUWY te zeggen, zoals:

SHATTATY	1	2	3	3	1	3	2
SHATTATY/SHAMAUWY		2					
SHAMAUWY	1	2	3	1	3	2	3

1e rij: 1 maal shattaty, 1 maal shamauw

2e rij: 2 maal shattaty, 2 maal shattaty-shamauw, 2 maal shamauw

3e rij: 3 maal shattaty, 3 maal shamauw, enzovoort
enzovoort

Men moest deze hele reeks van buiten leren en op een gegeven moment, toen alles goed ingestudeerd was met een andere sexe-partner, kreeg men de opdracht om het die partner - de vrouw moest 'shabbaty' zeggen, de man 'shamauw' - het drukke centrum van de stad in te gaan en deze hele reeks gezamenlijk hardop te zeggen, terwijl ze door de drukke winkelstraten liepen en aangegaapt en toegeroepen werden door nieuwsgierige Indiërs.

Het doel van het hele gebeuren was, om de concentratie naar binnen te richten en ondanks de lawaaiige en verwarrende geluiden van buiten deze reeks geconcentreerd te blijven opzeggen.

Op deze manier werden de deelnemers onder andere meer getraind om in een toestand van no-mind, van meditatie, terecht te komen. Zo waren er meerdere Gurdjieff-technieken, waarvan gebruik werd gemaakt. Verder bijvoorbeeld Gestalt-technieken, die men samen met een partner doet. Men wandelt een half uur met een partner over een straat en vertelt al de dingen, waarmen zich van bewust is in de stijl van: "Ik ben me bewust van....." enz., enz. De partner tikt je op de schouder, wanneer je bewustzijn wegzakt en je wegsluit in overpeinzingen. De focus was gericht op het trainen van het bewustzijn om alert te zijn, waakzaam te zijn. Zelfs werden er oefeningen gedaan, die reeds esotherische scholen uit het oude Egypte ontwikkeld zijn, zoals de volgende: de hele groep van 56 personen werd in 2 helften opgesplitst en elk groepslid moest in een lange rij tegen de muur gaan staan en een partner, liefst van de andere sexe, in de tegenoverliggende rij uitzoeken. Aan beide kanten stonden dus 2 rijen van 28 personen, elkaar in de ogen kijkend. Nu was de opdracht eerst voor de rechterzijde 'om een bepaalde emotie te spelen' en deze zo extreem mogelijk te uiten tegenover de anderen partner. Bijvoorbeeld kwaad worden. Eerst moest men de ogen sluiten en heel diep in gaan ademen en dan, als men het moment daar voelde, enorm kwaad worden en dat zoveel mogelijk in

de stem, gezicht en lichaam aan de ander duidelijk maken, terwijl men toch getuige bleef van zijn emotie.

Daarna was de linkerzijde aan de beurt. Bij het opwekken van de emotie kan men gebruik maken van een persoon uit zijn verleden of heden, waarop men enorm kwaad (enzovoort) was of is. Op deze manier moest men:

1. kwaad-woorden
2. sexuele agressie (iemand willen aanranden/verkrachten)
3. sexuele attractie (zich sterk tot iemand aangetrokken voelen)
4. een blij wederzien (zeer bemind persoon verwelkomen)
5. droefheid
6. angst (voor een persoon)
7. bewondering (voor iemand), en
8. uitstralen geluk voor de partner 'spelen',
terwijl men toch tegelijkertijd de emotie gadesloeg.

Men moest naar de ander toelopen en wanneer hij/zij omdraaide, totaal, in de hele uitdrukking van zijn lichaam, stoppen en het eigen lichaam dan gadeslaan. Als laatste wil ik nog uit de vele oefeningen vermelden, het volgende rollenspel, dat gespeeld werd.

Elk van de deelnemers moest 4 rollen uitzoeken uit de volgende rollen:

1. een bedrijvige huisvrouw,
2. een felle revolutionair,
3. een gezondheids-freak,
4. een gezellige dikkert, die erg veel van eten houdt,
5. een sexy lady,
6. een fette mode-freak,
7. een erg belezen rationale intellectueel.

Voorts moest men een partner uitzoeken en zonder erop te letten, wat de ander zei of voor boodschap had, totaal zijn eigen rol spelen. Daarna moest men een nieuwe partner uitkiezen voor het spelen van de volgende rol.

C. Massage:

Aantal deelnemers: 12.

Een groep van 14 deelnemers, die begeleid wordt door 2 sannyasins en waarbij de nadruk valt op een sensitiever en liefdevoller omgaan met elkaars lichamen. Opmerkelijk was hier voor mijzelf, hoezeer ik in bepaalde delen van mijn lichaam meer blokkeringen en remmingen heb dan in andere delen.

Op een liefdevolle manier werden de deelnemers vertrouwd gemaakt met de technische kant van masseren, maar met de uitdrukkelijke opmerking van Bhagwan, dat 'massage' 10 procent techniek is en 90 procent liefde.

D. Anatta:

Aantal deelnemers 14.

Deze groep werd begeleid door 2 jonge sannyasins, een jonge man en vrouw en het merendeel van deze groep kwam neer op bio-energetische oefeningen, geïnspireerd door W. Reich en aangevuld door inzichten van Bhagwan Shree Rajneesh. Vele oefeningen werden gedaan, maar hier zal slechts een beschrijving van enkele gegeven worden, zoals:

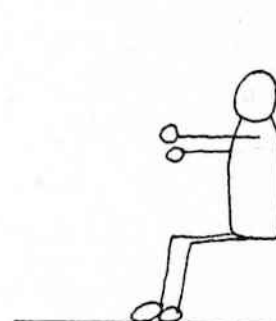
1. Men moest op 2 matrassen gaan liggen, op de rug, en daarbij met beide handen het matras vasthouden, dan op een afgesproken teken moest men zeer intensief en heftig de benen op en neer slaan en het hoofd links en rechts draaien, terwijl men zo hard mogelijk moest schreeuwen en op een gegeven moment met de vuisten op het matras moest gaan slaan.

Na totale uitputting moest men in de ogen van de partner kijken en vaak kwamen deelnemers hierbij tot een katharsis van onderdrukte gevoelens, waarbij ze de steun van hun partner kregen.

2. Ditmaal moest men ook op de rug liggen en met de knieën opgetrokken, hierbij moest men flink met de vuisten slaan en met het achterwerk op de matras bonken. Wanneer men weer uitgeput begon te raken, moest de partner een klein zaklampje voor ogen van de persoon heen en weer bewegen, waarbij men dan ook steeds dit licht, waar het ook heen ging, moest volgen. Vaak had dit ook een katharsis ten gevolge, bovendien was dit laatste, het op en neergaande licht, goed voor de ontwikkeling van het derde oog (zie blz.141 voor woordenverklaring).

3. Met rug en zitvlak moest men zich tegen de schuimrubberen muur aandrukken, terwijl men de knieën dus gebogen, rechthoekig hield, zoals het volgende: en de handen hield men hierbij gestrekt.

Bij dit alles moest men diep inademen en het hard uitschreeuwen, waarbij men de partner steeds in de ogen keek. De bedoeling was om bij totale uitputting alles te laten gaan.



E. 'Encounter'

Aantal deelnemers: 16.

Deze groep geldt als de zwaarste in de ashram, aangezien in deze groep bijna alles mogelijk is.

De therapie-groep heeft plaats in de Chaitanya-therapy-chambers: enkele kamers van ongeveer 4 bij 4 meter, onder de grond gelegen en van binnen van alle kanten met een dikke schuimrubberen wand bekleed van 1½ dm.

De groep wordt begeleid door Teertha, een 44-jarige sannyasin met een lange

grijze baard, die al 4 jaar in de ashram verblijft en voor die tijd oprichter van het psychotherapeutisch centrum 'Quaesitor' in Londen was, en Turya, een 28-jarige vrouwelijke sannyasin uit Duitsland. De spelregels van de groep (16 personen) worden van te voren bekend gemaakt:

1. Men mag in de tijd, dat de groep plaats heeft, geen alcohol, drugs, medicijnen gebruiken.
2. Er wordt enkel vegetarisch gegeten (dus géén vlees, eieren, vis)
3. De leiders mogen niet fysiek aangevallen worden.
4. Alleen de kernwoorden 'eerlijkheid' en 'kommunikatie' gelden. Datgene, wat gevoeld wordt, aan de ander/de groep kommunikabel te maken.

7 Dagen en nachten duurde de groep. 10 à 12 uur zat men per dag onder de grond, waarbij men elke keer opdrachten in de pauze meekreeg van de groepsleiders en deze opdrachten moest men dan buiten de therapiekamers uitvoeren. Voorbeelden van deze opdrachten waren:

Het spelen van je eigen vader of moeder, het spelen van slaaf voor 3 meesters, het jezelf in moeilijkheden brengen en toch de verantwoordelijkheid ervoor dragen. Het overdreven spelen van een rol, waarin men vaak uit gewoonte op terugviel of een rol, die men zichzelf nooit toestond. De autoritaire gezagsdrager, die alles wist, de kleine muis, die voor alles bang weggroop, de stoere man, die nergens bang voor was, de mooie prinses, wiens wensen allemaal in vervulling gingen, de beroemde psychotherapeut uit Duitsland, die incognito over was gekomen.

Alles aan agressie en seksualiteit werd in deze groep toegestaan. Het werd zelfs regelmatig uitgelokt. Mocht een deelnemer toch niet helemaal bij het gebeuren betrokken zijn, dan werd hij daarop wel snel attent gemaakt door het naar zijn hoofd geworpen krijgen van een handschoen.

De interventie van de groepsleiders was minimaal, in zoverre dat zij het hele groepsgebeuren haar gang lieten gaan. Eerder nog werden de deelnemers erop attent gemaakt, dat ze niet eerlijk of niet eerlijk genoeg waren of dat ze terugvielen op bepaalde spelletjes, die ze onbewust speelden. Ieder, die niet serieus wou werken aan zichzelf, werd snel voor de keuze gesteld om de groep te verlaten of om actief iets te gaan doen.

In de eerste paar dagen werd deze groep gekenmerkt door veel vechten en een agressieve sfeer. Later zwakte dit steeds meer af, hoewel in onze groep de agressieve stemming tot op de laatste dag bleef. Gewoonlijk was echter de normale tendens in de groep, dat na enkele dagen van agressie, vechten, ont-ladingen van onverwerkte emoties enzovoort, de groepsleden elkaar meer gingen accepteren en steeds dichter tot elkaar kwamen. De zware, keiharde sfeer

werd doorbroken door opdrachten om bijvoorbeeld de nacht met elkaar door te brengen of om 's avonds met de hele groep gezellig in een restaurant te gaan eten. Ook kregen we opdrachten om met een partner gezellig de avond door te brengen en de ene helft alles voor de ander te doen, om de andere helft van de avond geheel door de ander verzorgd en vertroeteld te worden. Verder werd de serieuze stemming vaak doorbroken door het relativeren van elkaars 'bullshit' door grappen en een humoristische sfeer.

De bedoeling van het hele gebeuren was, dat met door middel van de feedback van de deelnemers, maar vooral van de groepsleiders (welke vaak zeer zuiver en 'to the point' was) inzicht in zichzelf, in zijn onbewuste spelletjes en trucjes kreeg en dat men al deze dingen in zichzelf (-de rottigheden, de zwakheden, de geremdheden, de angsten, enzovoort- voor ieder lag dit verschillend) meer leerde accepteren.

Bhagwan legt namelijk de basis van de verandering in het 'streven' om inzicht in jezelf te krijgen en jezelf steeds meer te leren accepteren. Na die uitputtende en ontwapenende dagen was er de laatste dag op het einde een liefdevolle en koesterende sfeer, waarbij iedereen opgelucht de groep beëindigde.

Door de groepsleiders werd aangeraden, om het de komende dagen erg rustig te houden en niet te vechten, want het hele gebeuren had heel wat losgemaakt en daarbij was het goed om alles rustig door te laten werken.

Vooraf lichamenlijk werkte dat bij vele mensen nog door, doordat velen psychosomatische klachten kregen - bepaalde spanningen in bepaalde lichaamsdelen begonnen zich te ontladen -.

F. Tantra.

Aantal deelnemers: 14.

De volgende groep heette 'Tantra', welke voornamelijk gericht was op de sexuele problemen van deelnemers en de problemen, die daarmee samen-hingen: problemen van interpersoonlijke aard, onverwerkte problemen uit het verleden. In de 3 dagen dat deze groep duurde, werd er de nadruk op gelegd, dat men zich in zijn sexueel en lichamenlijk beleven het beste kon laten leiden door zijn gevoel (zich laten meevoeren met zijn gevoelsstroom, waar die ook heen-gaat), dan dat men 'the mind' laat overheersen (ik denk, dat de andere denkt, dat ik denk, enz.)

G. Body-awareness

Aantal deelnemers: 16.

De laatste groep heette 'Body-awareness' en geleid door een sannyasin, die

gespecialiseerd was in Rolfing-massage. De nadruk in deze groep lag op 'het bewust-zijn en bewust worden van je lichaam en je lichaamshouding'. Door allerlei oefeningen en technieken, werden we ons meer bewust van allerlei spiergroepen in het lichaam en werden we attent gemaakt op onze vaak verkeerde zit-, sta- en loophouding.

De groep duurde 6 dagen, waarbij al snel "onder-de-leden-zittende-interpersoonlijke conflicten de kop op staken en waarbij later dan ook een nadruk in de groep kwam te liggen op de 'katharsis-ontlading' van gevoelens."

3. De deelname aan 10-daagse meditatiekampen

Deelname aan het kamp was voor iedereen mogelijk.

Het programma in de ashram zag er grotendeels als volgt uit:

Vanaf de 10de tot de 20ste van de maand was het zogenaamd 10-daags meditatiekamp, waarbij de nadruk bij de deelnemers lag bij het doen van verschillende vormen van meditaties.

Het programma van het meditatiekamp zag er als volgt uit:

- | | |
|--------------------|---|
| 6 uur 's ochtends: | Dynamische Meditatie, hetgeen inhield: <ul style="list-style-type: none">- 10 minuten snel en chaotisch ademen,- 10 minuten 'uitfreaken' dat wil zeggen uiting geven aan alle gevoelens van genoeg en ongenoegen, die dit ademen heeft opgeroepen,- 10 minuten op en neer springen onder het uitstoten van de klank 'hoe'- 15 minuten alles laten gaan door middel van vrije dansoefeningen. |
| 8.00 - 9.30 uur | Lezing van Bhagwan over de meest uiteenlopende religieuze en psychologische onderwerpen. |
| 10.00 - 10.30 uur | Soefi-dansen. Dit betekende het zingen van oeroude 'chanten', overgenomen uit de Soefibeweging en het doen van leuke, losse dansoefeningen in een groep. |
| 10.30 - 11.30 uur | Tai chi, dit is een eeuwenoude bewegingssport uit het oude China, waarbij de nadruk komt te liggen op het bewust-zijn van je lichaam en waarbij je de 'chi' de levensenergie - door je lichaam moet laten stromen. Het is een soort combinatie van meditatie, lichaamsbeweging, dansen en verdedigingssport. |
| 11.30 - 15.00 uur | Lezing van Bhagwan, ditmaal een bandopname. |

- 16.00 - 17.00 uur Nadhabrahma-meditatie:
Een half uur in meditatiehouding 'zoem' geluiden voortbrengen, waarbij men daarna erg langzaam handbewegingen uitvoert, die de in- en uitgaande energie meer doet stromen. Daarna 15 minuten rustig stilliggen en 'a watcher' zijn van hetgeen in je lichaam gebeurt.
- 17.30 - 18.30 uur Kundalini-meditatie met muziek.
15 minuten heftig losschudden van het hele lichaam,
15 minuten alles wat opkomt laten gaan in een vrij dansen,
15 minuten staan of zitten en 'watcher', 'observer' zijn van je lichaam, spanningen laten gaan,
15 minuten stil liggen.
- 19.00 - 20.00 uur Nataraj-meditatie.
Dit was voornamelijk vrij en improvisatorisch dansen.
- of
- 19.00 - 20.00 uur Gourishankar-meditatie,
wat voornamelijk op het ontwikkelen van het derde oog (gelokaliseerd tussen de 2 ogen) gericht is. Het derde oog is een energie-centrum, dat tot ontwikkeling komt bij het mediteren en wat als ontwikkelingsstadium van het bewust-zijn gezien wordt. (zie blz. voor woordenverklaring).
15 minuten, zeer diep inademen,
15 minuten met open ogen rustig naar een flikkerend, blauw stroboscopisch licht kijken.
15 minuten Latihan, alle bewegingen laten gebeuren, die vanzelf opkomen.
15 minuten stil liggen.

Dit programma van 10 dagen vindt slechts één keer per maand plaats, van de 10de tot de 20ste. In de resterende 20 dagen vervallen de Soefi-meditatie, de Nadabrahma-meditatie en de Nataraj of Gourishankar. In plaats daarvan heeft men de gelegenheid om deel te nemen aan verschillende therapiegroepen, die men dan door Bhagwan zelf vaak aangeraden krijgt of die men zelf kiest. In plaats van de weggevallen meditatie kan men deelnemen aan volksdansen, Afrikaanse dansen, een improviserende mime-groep of een improviserende muziek-groep.

Al met al vinden er regelmatig wijzigingen in het programma plaats en veranderen bijvoorbeeld de therapiegroepen van structuur of begeleider.

4. Kontakt met de Meester

Het centrale, waar alles om draait in de ashram, is de relatie, die iedere leerling heeft met de Meester, met Bhagwan zelf, dus de guru-discipel relatie. Deze relatie is erg persoonlijk van aard en is voor iedere leerling weer anders. Bij aankomst in de ashram is het al snel mogelijk om via Bhagwan's sekretaresse een afspraak te maken voor een eerste darshan - een samenzijn met de Meester -. (zie blz.141 voor woordenverklaring).

Sommige bezoekers maken van deze gelegenheid gebruik om 'sannyasin' te worden. Dit betekent een eerste inwijding, een overgave van de leerling aan zijn Meester en expliciet betekent dit, dat 3 verplichtingen worden aange- gaan: 1. Het dragen van oranje kleren (de kleur van de dageraad en van de kledij van Indiase monniken.

2. Het dragen van een mala (een mala is een ketting van houten kralen met een foto van Bhagwan).

3. Het aannemen van een nieuwe Sanskriet naam, die ook weer een specia- le betekenis voor de betreffende persoon heeft.

Verder houdt 'sannyasin zijn' ook in, dat men blijft doorgaan met mediteren, maar dit doet men eerder met plezier dan met tegenzin. Verder heeft men als sannyasin helemaal geen verplichtingen, men mag alles doen en laten. 'Vrij- heid' staat zelfs als het hoogste goed in Bhagwan's vaandel geschreven, iedereen is helemaal vrij om voor zichzelf te kiezen, zelfs al gaat het tegen het advies van de Meester zelf in.

Ondanks de milde eisen is het 'sannyasin worden' voor velen een zeer in- grijpend gebeuren. Door deze 3 uiterlijke veranderingen blijft men in India en in eigen land niet verschoond van de meest verschillende reacties en wordt de sannyasin herhaaldelijk op zichzelf, zijn eigen innerlijke kracht, teruggeworpen. Door het nemen van deze 'quantum-leap', sprong in het onzekere, komen er veranderingsprocessen in de sannyasin op gang, die de 'God in hem' doen ontwaken.

Essentie van de guru-discipel relatie is de overgave van de sannyasin aan zijn Meester, hetgeen een steeds groter vertrouwen in en liefde voor de Meester en daardoor aan andere mensen, wezens en dingen (met andere woorden het Bestaan) inhoudt.

Persoonlijke problemen van de sannyasin kunnen bij de persoonlijke darhans met Bhagwan ter sprake gebracht worden, anders is het ook mogelijk om hem

een brief te schrijven, waarop men de volgende dag dan ook meteen persoonlijk antwoord op krijgt.

Wanneer men in de ashram aankomt en uit de ashram vertrekt, krijgt men als vaste regel een aankomst-darshan en afscheids-darshan.

Neemt men aan therapiegroepen deel, dan heeft de hele groep na afloop een groepsdarshan, waarbij het voor bepaalde sannyasins met dringende problemen mogelijk is, om eventueel een persoonlijke darshan te krijgen.

DEEL III: De bijdrage van Bhagwan Shree Rajneesh aan de Westerse psychologie

1. Inleiding

In de voorgaande twee delen zijn de denkbeelden van Bhagwan als in de verschillende concrete onderwerpen aan de orde geweest, waarbij vaak al tegenover de visie of benadering in het Westen (bijvoorbeeld ten aanzien van de dood of seksualiteit) een heel andere benadering van Bhagwan kwam te staan. Buiten het feit, dat in de voorgaande delen al verschillende topics zijn aangeraakt, die van grote psychologische relevantie zijn, wil ik in dit deel meer expliciet ingaan op de bijdrage, die Bhagwan kan leveren aan de ontwikkeling van de Westerse psychologie.

2. Een nieuwe psychologie?

Na de psychologie van de eerste dimensie, de psychologie van de gestoorde mens, vooral ontwikkeld door Freud, Jung, Adler en anderen en de psychologie van de tweede dimensie, de psychologie van de gezonde mens, ontwikkeld door Maslow, Fromm, Janov en anderen, wil Bhagwan een nieuwe psychologie, de psychologie van de derde dimensie, de psychologie van de Boeddha's ontwikkelen, die weer van een heel andere dimensie is dan de twee andere psychologieën. Hij zegt hierover het volgende:

Citaat 58: $\alpha \rightarrow \Omega$ (1975)

"In het verleden bestond de psychologie van de pathologische mens niet, de psychologie van de eerste dimensie bestond niet. Niemand gaf er wat om, omdat men van de 'ziekte' afkwam, zonder er een psychologie voor nodig te hebben. Er was geen behoefte om het te analyseren, om er iets aan te doen. Bepaalde technieken bestonden in het Oosten -en bestaan nog steeds- om eenvoudigweg van de ziekte af te komen.

'Gekken', krankzinnige mensen werden naar kloosters gestuurd, naar spirituele meesters, naar religieuze mensen. Het Oosten heeft geen psychoanalytici gehad, het heeft leerlingen gehad. De interesse is er niet geweest om de 'mind' te genezen, er is interesse geweest om de 'mind' te overstijgen.

Maar er zijn twee verschillende dingen om enerzijds een krankzinnige te helpen uit zijn krankzinnigheid te komen, anderzijds om een psychologie van krankzinnigheid te creëren. Daarvoor is een wetenschappelijke benadering nodig, een gedetailleerde analyse.

In het Westen hebben Freud, Jung, Adler en anderen de psychologie van de eerste dimensie gekreëerd: de psychologie van de pathologie.

Misschien hebben zij de mensen niet geholpen, die in moeilijkheden waren, maar zij creëerden het wetenschappelijk fundament, waarop de psychologie van de tweede dimensie - de psychologie van de gezonde mens - kon worden ontwikkeld. Deze psychologie van de tweede dimensie, ontwikkeld door Maslow, Fromm, Janov en anderen, is reeds geboren. Het is een holistische benadering - er wordt niet in termen van ziekte, maar in termen van gezondheid gedacht, men is niet fundamenteel op pathologie, maar op groei van het gezonde menselijke wezen betrokken. Deze psychologie van de tweede dimensie heeft de weg gebaard voor een derde type psychologie, dat zich kon ontwikkelen: de psychologie van de Boeddha's. Boeddha's hebben er bestaan, miljoenen individuen hebben er bestaan, die een soort Verlichte Boeddha geworden zijn, maar er is geen psychologie van de Boeddha's hiervoor mogelijk geweest.

Niemand heeft ooit de Verlichte geest proberen te onderzoeken of er een wetenschappelijke discipline uit proberen te creëren. Boeddha-dom heeft bestaan, maar het is een individueel verschijnsel geweest, zodat niemand geprobeerd heeft het wetenschappelijk te bestuderen.

Gurdjieff was de eerste mens, die geprobeerd heeft een psychologie van de derde dimensie te ontwikkelen, maar hij faalde. Hij was een mysticus, hij was zelf een Boeddha, maar hij moest één van zijn leerlingen, P.D. Ouspensky vertrouwen om zijn kennis wetenschappelijk te valideren, om een discipline te creëren, uit wat hij wist.

Het zaad kwam van Gurdjieff, de kennis kwam van Gurdjieff, maar Ouspensky was nodig om het te formuleren, om het een structuur te geven. Toen Ouspensky Gurdjieff verliet, faalde de hele poging om een psychologie van de derde dimensie te creëren. Op dit moment werk ik opnieuw aan diezelfde dimensie. Maar niemand als ik is niet afhankelijk van iemand anders.

Ik ben Gurdjieff plus Ouspensky. Op die manier kan niemand mijn werk tot stilstand brengen. Ik beweeg me voortdurend in de wereld van 'no-mind' en in de wereld van woorden, boeken en analyse.

Gurdjieff werkte aan zichzelf en Ouspensky werkte in de bibliotheek. Ik werk voortdurend aan beide. Ik bestudeer jullie voortdurend. Ik zie jullie geleidelijk-aan groeien. Om zelf een Boeddha te worden, is een andere zaak dan het groeiproces bestuderen. Het gebeurt zo plotseling, dat er geen ruimte is om het te bestuderen.

Met jullie kan ik het proces langzamer bestuderen. Hoe meer je ontwijkt en weerstand biedt, des te meer kan ik je bestuderen, wat er gebeurt en hoe het gebeurt.

Ik moet vele mensen bestuderen. Slechts dan kan de psychologie van de derde dimensie zich ontwikkelen.

Een psychologie kan niet afhangen van wat met één mens gebeurt. Ik kan dan wel een Boeddha geworden zijn, maar ik ben uniek. Jij kunt dan wel een Boeddha worden, maar jij bent uniek. Er zijn tenminste 7 types van mensen in de wereld, dus moeten er tenminste 7 Boeddha's erg diepgaand bestudeerd worden, waarbij elk bij een type thuishoort. Alle 7 types moeten begrepen worden. Tenzij elk type diepgaand stap voor stap, laag voor laag bestudeerd wordt, kan de psychologie van de derde dimensie, de psychologie van de Verlichting, niet geformuleerd worden."

Einde citaat 58.

3. Bhagwan's commentaar op Freud en psycho-analyse

3.1. Alles gereduceerd tot sex

Bhagwan geeft aan, hoezeer Freud met zijn nieuwe theorie de gedachte introduceert, dat alles sex is, dat een bepaalde toestand van de 'mind' alles tot sex kan reduceren.

Citaat 59: *Supreme Realisatie 259-60*

"Op dit moment proberen psychologen via sex erachter te komen, wat de oorsprong van het leven is. Zij dringen door tot de sexuele energie en

proberen iets over de oorspronkelijke bron van leven te weten te komen via sex, via de deur tot sex.

Met het intellect kun je echter niet dieper doordringen dan sex. Sex is natuurlijk een deel van die grotere energie (de Kosmische energie), maar met de 'mind' alleen raak je alleen vertrouwd met een gedeelte, niet met de oorspronkelijke bron van leven, met de Kosmische energie. En de 'mind' raakt gefixeerd in sex. De hele Westerse 'mind' is nu gefixeerd in sex (zie ook Hoofdstuk 1, caput 4, commentaar).

Het is een labyrinth geworden. Men kan er niet uitkomen. Waar men ook heengaat, men komt steeds weer op sex uit. Alles wordt nu gereduceerd tot sex.

Freud zegt, dat als een moeder een kind liefheeft; dat dat dan sex is, als een vader van zijn kind houdt, is dat sex. Als een vader van zijn dochter houdt, is dat heterosexueel; als de vader van zijn zoon houdt, is dat homosexueel.

Een paar dagen geleden las ik in een boek, geschreven door een psychoanalyticus, dat het mogelijk is, dat Jezus een homosexueel was, omdat hij altijd met zijn twaalf apostelen omging - met jongens. Altijd omgaan met jongens betekent homosexualiteit! Ergens heb ik ook gelezen van een of andere psychoanalyticus, die schreef dat Boeddhistische monniken homosexueel moeten zijn, omdat ze altijd in het gezelschap van mannen leven. Alles wordt gereduceerd tot sex, als 'mind' de benadering is!

Einde citaat 59.

Commentaar:

Duidelijk geeft Bhagwan aan, hoe reducerend de theorie van Freud kan werken, als men alles terugbrengt tot sexuele driften van de mens. Ik ben het met hem eens, dat Freud en de orthodoxe psycho-analytici tezeer hun eigen ideeën, hun theorie op de werkelijkheid leggen en daardoor met hun 'mind' de werkelijkheid vervormen. Ook geeft hij aan, hoe beperkt men tot dingen kan doordringen, wanneer men slechts het intellect, de 'mind', het logische denken gebruikt: men fixeert zich in het denken en daardoor blijft men in een vicieuze cirkel ronddraaien. Deze kritiek houdt naar mijn mening niet in, dat Bhagwan sexuele driften, sexuele energie ontkent, dat hij Freud afwijst met zijn theorie, maar hij is alert voor het overdreven denken in sexuele terminologieën en waarschuwt voor de dominantie van de orthodox-psycho-analytische 'mind', die alles reduceert en kategoriseert tot sexuele driften. Naar mijn mening is bijvoorbeeld het 'Oedipus-complex' en haar verklaring

door Freud het overdenken waard, maar dat betekent niet, dat men dat als een matrix op de werkelijkheid kan leggen, dat elke zoon met zijn moeder naar bed wil. Bovendien is alles te sterk gereduceerd tot sex. Er is meer gaande in een moeder-zoon verhouding dan enkel sexuele driften.

Ook bijvoorbeeld het door Freud beschreven verschijnsel 'penis-nijd' en de jalouzie, dat de man wel een penis heeft, vind ik sterk reducerend gedacht. Ten eerste is het ook weer sterk georiënteerd op sex, gedacht in termen van sex; men zou dat verlangen ook kunnen vertalen in het verlangen van de vrouw om een man te zijn, die in ieder gavel in Freud's tijd, de toenmalige Victoriaanse tijd van Wenen, duidelijk bevoordeelde en betere positie bekleedde dan de vrouw, die steeds onderdrukt werd.

Ten tweede vind ik Freud vrij seksistisch denken. Het is alsof alleen maar de vrouw verlangens heeft om een man te zijn of om een mannelijke positie te bekleden, terwijl de man evengoed mogelijkheden heeft om een vrouw te zijn of om vrouwelijke eigenschappen te bezitten, als hij maar meer open gaat staan voor zijn eigen innerlijke wereld.

Ik vind, dat Freud alles, ook bijvoorbeeld met betrekking tot het Oedipus-complex, te zeer vanuit het mannelijk standpunt bekijkt, dat hij zijn wetenschappelijke kijken te zeer beperkt vanuit zijn man-zijn door de wereld laat gaan.

3.2. Relatie psycho-analyse en meditatie tot het oplossen van problemen

Bhagwan maakt duidelijk, dat psychoanalyse weliswaar mensen beter in de maatschappij kan laten functioneren, maar dat psychoanalyse nooit een probleem oplost.

Citaat 60: *Supreme Doctrine 263*

"Elk probleem, dat geworteld is in het ego (elk probleem komt namelijk voort uit het ego) kan niet opgelost worden, zonder het ego te transcenderen. Je kunt het probleem uitstellen. Je kunt een beetje normaal-zijn rond het probleem creëren, je kunt het probleem wat minder zwaar maken, maar je kunt het niet oplossen. Je kunt iemand efficiënter in de maatschappij laten functioneren door psychoanalyse, maar psychoanalyse lost een probleem nooit op. En wanneer een probleem uitgesteld wordt, verschoven wordt, creëert het een ander probleem. Het verandert gewoonweg van plaats, maar het blijft daar. Een nieuwe eruptie zal vroeg of laat komen en wanneer de nieuwe eruptie van het oude probleem komt, zal het moeilijker worden het uit te stellen en het te verschuiven.

Psychoanalyse is een tijdelijke opluchting, omdat psychoanalyse niet iets

kan bedenken, dat het ego transcendeert. Een probleem kan alleen opgelost worden, als je het kunt overstijgen!

Yoga, Tantra en alle meditatietechnieken zijn gebaseerd op een andere grondslag. Zij zeggen, dat de problemen er zijn, de problemen zijn om je heen, maar jij bent nooit het probleem. Jij kunt ze transcenderen; jij kunt naar ze kijken, zoals een waarnemer vanaf een heuvel beneden naar de vallei kijkt. Dit zelf, dat getuige is, kan problemen oplossen. Door alleen al maar getuige te zijn van een probleem, lost het al voor de helft op, omdat, wanneer je naar een probleem kan kijken, wanneer je het onpartijdig kan observeren, wanneer je er niet bij betrokken bent, je dan opzij kunt gaan staan en ernaar kunt kijken. Alleen de helderheid, die voortkomt uit dit getuige-zijn, geeft je de geheime sleutel. En bijna alle problemen zijn er, omdat er geen helderheid is, waardoor ze begrepen kunnen worden. Je hebt geen oplossingen nodig: je hebt helderheid nodig, je hebt meer begrip nodig en dat komt door meditatie!

Een probleem, dat juist begrepen wordt, wordt opgelost, omdat in een probleem ontstaat uit een niet-begrijpende 'mind'. Je creëert het probleem, omdat je het niet begrijpt. Het voornaamste is om meer begrip te creëren. En als er meer begrip is, is er meer helderheid. Als het probleem onpartijdig benaderd kan worden, als het bekeken kan worden, alsof het niet tot jou behoort, alsof het van iemand anders is, slechts dan kan het opgelost worden. Als je een afstand kan creëren tussen jou en het probleem - dan pas kan het opgelost worden.

Meditatie creëert een afstand: het geeft je een perspectief. Je overstijgt het probleem. Het nivo van bewustzijn nadert. *verandert*

Met psychoanalyse blijf je op hetzelfde nivo. Het nivo verandert nooit; je wordt op hetzelfde nivo weer aangepast. Je bewust-zijn, je alert-zijn, X je capaciteit om getuige te zijn, verandert niet.

Wanneer je meer mediteert, ga je hoger en hoger. Je kunt op je problemen neerkijken. En hoe meer de afstand groeit, des te meer ben je in staat om naar je problemen te kijken, alsof ze niet van jou zijn."

Einde citaat 60.

Citaat 61: *Supreme Doctrine 266*

"Het eerste is, dat psychoanalyse alleen maar helpt om opnieuw aan te passen. Het is geen verandering, geen transformatie. En een tweede is, dat je in psychoanalyse afhankelijk wordt. Je hebt een expert nodig en de expert zal alles doen. Het zal 3 jaar, 4 jaar of zelfs 5 jaar duren,

als het probleem erg diep zit en je zult slechts een afhankelijke worden, je zult niet groeien. Je zult integendeel afhankelijker en afhankelijker worden. Een probleem, opgelost door iemand anders, zal je niet rijper maken, integendeel, je zult meer onvolwassen, onrijp worden. Telkens wanneer er een probleem is, zul je enig advies van een deskundige, van een professionele nodig hebben. En ik denk niet, dat zelfs psychoanalytici rijp worden door jouw problemen, omdat zij voor psychoanalyse naar ander psychoanalytici gaan. Zij hebben hun eigen problemen. Zij lossen jouw problemen op, maar zij kunnen hun eigen problemen niet oplossen. Opnieuw is er een kwestie van afstand.

Einde citaat 61.

Commentaar:

Er is het voorbeeld van Wilhelm Reich, de grondlegger van de bio-energetica en een vooraanstaand psychoanalyticus, die keer op keer probeerde om in analyse te komen bij Sigmund Freud. Freud weigerde hem steeds in analyse te nemen en heel zijn leven voelde Reich zich gekwetst, omdat Freud hem weigerde. Een psychoanalyticus kan anderen helpen, maar wanneer hij zelf in moeilijkheden is, problemen heeft, moet hij naar anderen om advies, moet hij zelf in analyse. Wilhelm Reich is zelfs op het eind gek geworden.

Ook Freud zelf, de vader en grondlegger van de psychoanalyse: voor zover het hemzelf betrof, werd er geen enkel probleem opgelost. Angsten, nervositeit en woede waren net zozeer problemen voor hem dan voor iemand anders.

Ook Jung, een vooraanstaand psychoanalyticus en grondlegger van de Analytische therapie, zou zelf bewusteloos raken, wanneer hij in diepe angsten zat. Hij zou een beroerte krijgen.

Wat geven deze voorbeelden aan? Grote geesten zoals Freud, Reich en Jung kunnen wel intellectueel hele systemen uitbouwen en theorieën vormen voor het oplossen van menselijke problemen, maar als hun eigen theorie nog niet eens toepasbaar is op hun eigen persoonlijke leven, als zij hun eigen problemen niet eens op kunnen lossen, dan kunnen ze ook niet van groot nut voor andere mensen zijn.

Dit wil alles niet zeggen, dat hun theorieën verwerpelijk zijn en van geen waarde voor de Westerse psychologie, maar het geeft wel aan, hoe gemakkelijk het is om theoretisch-wetenschappelijk oplossingen voor problemen te hebben, om in je hoofd veel kennis te bezitten en 'het allemaal te weten', terwijl men in werkelijkheid 'het niet weet' of onzeker is.

Aan de buitenkant pretendeert men, dat men het weet en dingen doorziet, terwijl

men, wanneer men dieper graaft, erachter komt, dat men onzeker is en zich hulpeloos voelt.

3.3. Het psychoanalytische verschijnsel 'overdracht'

Het verschijnsel 'overdracht' is één van de belangrijkste peilers, waar de psychoanalyse op gegrondvest is. Keer op keer komt dit bij Freud en in de verdere psychoanalytische literatuur terug. Vooral in een bepaalde stroming van neo-analytici (Sullivan, 1939, Faibairn, 1952 and Guntrip, 1961), waarbij zij vooral hun focus richten op interpersoonlijke relaties, wordt het verschijnsel 'overdracht' meer uitgewerkt. Overdracht, zeggen ze, is een universeel kenmerk van menselijke wezens. De cliënt heeft de neiging die verschillende ervaringen, die het kind bevrediging schonken in de vroege kinderjaren, door te zetten bij andere mensen, terwijl de cliënt de neiging heeft de verschillende ervaringen, die frusterend waren, vooral in relatie met vader en moeder, te vermijden. Men kan zeggen, dat alle latere relaties in verschillende mate afhangen van de verschillende bevredigingen en frustraties, die het individu in zijn eigen nucleaire familie (met vader, moeder, broers en zussen) ondervonden heeft.

In de psychoanalyse gaat het er nu om, om de cliënt, in zijn interactie met de analyticus, bewust te maken van zijn overdracht, van de projectie van zijn/haar gevoelens voor vader/moeder of anderen, op de therapeut. Het doorwerken van deze gevoelens en het bewust-worden van de projectie is een zeer belangrijk onderdeel van het therapie-proces.

Eerst geeft Bhagwan commentaar op het verschijnsel 'overdracht'. Hij vindt dat 'overdracht' wel kan helpen, maar niet in relatie tot een psychoanalyticus. 'Overdracht' kan enkel helpen met een Meester, waarmee hij iemand bedoelt, die alle gehecht-zijn, lustgevoelens, alle liefdesproblemen overstegen heeft.

Citaat 62: *Sygnare doctrine Job*

"Anders wordt de overdracht dubbel. De patiënt brengt zijn eigen behoefte aan liefde over op de dokter, projekteert het op de dokter en de dokter projekteert ook zijn eigen liefdesbehoefte op de patiënt. En een dokter, die zelf behoefte heeft aan liefde, kan niet veel helpen. In werkelijkheid is hij zelf ziek en twee zieke personen kunnen elkaar niet helpen om gezonder te worden. Dit zal weer een frustratie zijn, geen groei in liefde. Liefde groeit alleen, als de andere persoon de gewone problemen overstegen is, het gewone conflict van liefde overstegen is."

Einde citaat 62.

Bhagwan gaat hierna in op de problemen, die liefde tussen 2 personen kan scheppen.

Citaat 63: *Syn. Doctr. 306-8*

"Het eerste probleem, wat opkomt, is, dat je de persoon, waarop je verliefd bent, ook gaat haten, omdat je je ook afhankelijk gaat voelen en omdat je vrijheid, je individualiteit verloren gaat. Je hebt een persoon lief, maar dat gaat ten koste van je vrijheid.

Het tweede probleem is, dat, wanneer je verliefd bent, je buiten zinnen bent, dat je koortsachtig wordt, dat je half gek wordt: je bent niet alert, niet bewust. En hetzelfde geldt voor de psychoanalyticus, er is geen verschil, hij heeft geen hoger bewustzijnsnivo dan jij. En 2 personen, die niet alert, niet bewust zijn, zullen in conflict raken, zullen gaan vechten.

Het derde probleem is, dat, wanneer je verliefd bent, je zult proberen om de ander te bezitten, je zult proberen om meester te worden over die ander. Je zult proberen om de ander zo te veranderen, dat je hem kunt manipuleren. En hetzelfde zal allemaal het geval zijn met de psychoanalyticus."

Einde citaat 63.

Er is weer het voorbeeld van Wilhelm Reich. Wilhelm Reich had gemeenschap met iedere patiënte, die hij in analyse had, maar hij kon niet toestaan, dat zijn vrouw zelfs zou praten met andere mannen.

Hij was zeer jaloers en bezittend, terwijl hij een filosofie en analyse predikte van 'niet-jaloers-zijn en niet-bezittend-zijn'.

Bhagwan denkt niet dat 'overdracht', projectie van liefde, kan helpen, tenzij de psychoanalyticus een Meester, een Guru is, die zich volledig bewust is. Deze weet, dat de andere persoon, de leerling, hem omlaag wil brengen, omdat de relatie ongelijk is. Maar hij zal de leerling omhoog, in bewustzijn en in liefde, proberen te brengen en er zal een constant gevecht zijn. En alleen een Meester zal alert genoeg zijn en lachen om al de agressie en haat, die de leerling op hem zal projekteren.

Op deze manier is het mogelijk, dat de discipel groeit, positief verandert en in bewustzijn stijgt.

Steeds meer wordt naar mijn mening duidelijk, dat een psychoanalyticus (of welke psychotherapeut dan ook) niet veel kan helpen, tenzij hij zijn eigen problemen overstegen is en een hoger nivo van bewustzijn heeft bereikt.

4. De aansluiting van Bhagwan op moderne psychotherapieën in het Westen

De inzichten van Bhagwan Shree sluiten voornamelijk aan op de theorie en praktijk van psychotherapieën, die recent opgang maken in de Verenigde Staten en West-Europa.

Hieronder vallen ook bewegingen zoals EST en ARICA, maar vooral denkrichtingen, die in de wetenschap al een stevige basis veroverd hebben: de Gestalttherapie van Perls en Kempler, bio-energetica-therapie van Wilhelm Reich, Rolfing-massage (deze beide laatste richtingen zijn gebaseerd op het inzicht dat elk emotioneel trauma een lichamelijke component heeft, dat mensen vast zitten op bepaalde plaatsen in het lichaam, dat energie daar geblokkeerd is geraakt en dat men door bio-energetische oefeningen en ferme, stevige-gerichte massage deze vastgelopen punten weer kan losmaken).

Ook 'Primal-therapie' en 'Rebirthing' zijn therapieën, die in de ashram bedreven worden: primair bij deze therapieën is, dat men de betreffende persoon zijn (traumatische?) geboorte en kinderjaren laat herbeleven en vooral de relatie tot zijn vader en moeder.

Het voert te ver in deze skriptie om uitgebreid op deze therapieën in te gaan, daarom heeft de schrijver besloten om zich te beperken tot de kern en betekenis, die deze therapieën hebben in relatie tot de inzichten van Bhagwan.

Als basis van deze therapieën (en ook van ²alle Bhagwan-meditaties) geldt de 'katharsis'. Bij de katharsis komen alle gevoelens bij de betreffende persoon naar boven, die in het verleden onderdrukt zijn. Door het uitleven van alle emoties, die in het verleden niet geuit mochten worden, beleeft de persoon een psychische bevrijding, welke op den duur een groot effect heeft. Doordat geblokkeerde energie op plaatsen in het lichaam vrijkomt, gaat de energie meer stromen, gaat de energie vanzelf meer vloeien en komt er meer ruimte voor meditatie, voor stil-zijn, voor leeg-zijn.

Door kathartische ervaringen opent men zich meer, staat men meer open voor meditatieve, religieuze ervaringen. De energie, die therapeutisch-kathartisch vrijkomt, wordt nu meer meditatief-religieus gebruikt, geleidelijk-aan sluit religie aan op therapie.

Het ontwikkelingsproces van de mens zet zich voort vanuit de therapeutische dimensie naar de religieuze dimensie.

Behalve bij therapeutische scholen uit het Westen, sluit Bhagwan ook aan bij scholen uit het Oosten en andere bewegingen.

Zo worden ook vele technieken en oefeningen uit de Gurdjieff-school gebruikt, uit de Soefi-beweging, uit de Zen-Boeddhistische traditie, enzovoort.

Oude tradities, zoals Tai Chi, Akapunctuur, Shiatsu-massage enzovoort worden actief in de ashram beoefend. We volstaan hier echter met een korte vermelding van deze activiteiten.

5. De ego-psychologie versus de non-ego-psychologie

Zeer expliciet sluit Bhagwan aan op de Westerse psychologie, doordat hij het volgende zegt:

1. De eerste ontwikkelingsfase van de mens wordt sterk door het Westen benadrukt en beschreven; de hele Westerse psychologie benadrukt het ontwikkelen van een sterke persoonlijkheid, een sterk ego, dat alle moeilijkheden doorstaan, problemen kan oplossen en gevaren kan doorstaan.
2. Bhagwan zegt, dat de Westerse psychologie de tweede fase veronachtzaamt en dat het Oosten daarin het antwoord geeft; nadat het ego tot volledige wasdom is gekomen, laat men het ego (dat de bron van alle ellende is) vallen, waardoor men de toestand van 'satori', van 'samadhi', van 'Verlichting' bereikt. Bhagwan heeft zich dan ook tot taak gesteld, om mensen te begeleiden op hun pad, hun weg naar Verlichting.

5. Commentaar / Conclusie:

De lezer zal het wel opgevallen zijn, dat ik in dit werkstuk weinig negatieve kritiek laat horen over Bhagwan, zijn inzichten en zijn volgelingen.

Deze negatieve kritiek en dit wantrouwen was zeker in het begin wel aanwezig, maar na een langer verblijf in de ashram in Poona verdween deze negatieve kritiek geleidelijk-aan.

Steeds meer werd ik er zelf van bewust gemaakt, hoezeer mijn kritiek deel was van mijn 'mind', die volop aan het werk was en graag rationeel argumenten verzint om het voor en tegen van het hele gebeuren te beredeneren.

Ook voelde ik dan, dat het ook een ego-trip was om eventjes te laten zien, dat ik toch ook iemand was, die tegen het hele gebeuren het zijne heeft in te brengen. Dit besef heeft mijn kritiek in de loop van de tijd sterk doen afnemen, maar dit liet mij niet om mijn kritiek en reserve, die aan het begin was, nu te vermelden:

1. Worden sannyasins, door het blindelings volgen van hun Meester, in feite niet op een slimme manier geïndoktrineerd en gemanipuleerd en daardoor voor het karretje gespannen van deze man, die in feite de centrale figuur in de hele ashram is?
2. Is het Bhagwan eigenlijk niet meer te doen om het geld, wat het hele

zaakje hem opbrengt en weet hij niet heel slim mensen te misleiden door aan te sluiten op Westerse methodes? Waarom helpt hij die bedelaars en arme mensen in India niet met al dat geld, wat hij verdient?

3. Waarom moet je persé oranje kleren aan en een mala dragen, waarom een andere Indische naam? Laat hij niet zichzelf tezeer als persoon verheerlijken door zijn volgelingen een foto van hemzelf te laten dragen?
4. Laten mensen hun eigen verantwoordelijkheid niet vallen, als ze zich overgeven aan deze guru en zich blindelings in zijn armen storten door hem te vertrouwen? Kan men niet beter de Meester in zichzelf, de weg van zijn innerlijk, zijn eigen hart volgen in plaats van een uiterlijke Meester, die zegt, wat je moet doen?
5. Er bieden zich tegenwoordig zoveel guru's en geestelijke leraren uit het Oosten aan, er zijn al zoveel religieuze stromingen en bewegingen, hoe vaak is het hun leiders niet om geld en macht te doen, wie zegt nu, dat het deze nieuwe Meester niet om hetzelfde te doen is en dat hij oprechte bedoelingen heeft?

De kern van al deze vragen is een diepgeworteld wantrouwen, een reserve om de grote sprong te wagen om Bhagwan te vertrouwen. Licht hij je niet op een slimme manier op of kun je hem rustig vertrouwen in zijn bedoelingen?

Bhagwan legt steeds veel nadruk op liefde, vertrouwen en overgave van de leerling, vooral overgave is een begrip en gebeurtenis, die in het Westen zeer ongebruikelijk is: overgave betekent dan voor ons het laten vallen van eigen verantwoordelijkheid en zelfstandigheid, terwijl dat juist grote waarden zijn in onze Westerse cultuur.

Het antwoord op al deze vragen en problemen lag voor mij concreet in het beleven van deze ashram wereld en heel duidelijk in mijn relatie met Bhagwan zelf. In het verloop van die 3 à 4 maanden, dat ik daar in Poona verbleef, heb ik verschillende kontakten met Bhagwan gehad (hetzij in de vorm van een persoonlijke ontmoeting, hetzij in de vorm van een briefwisseling) en die hebben dat wantrouwen in mij steeds meer weggenomen en me meer doen overgeven aan hem. Praktisch en in direkte confrontatie met hem groeit het vertrouwen en vallen alle voorgaande vragen vanzelf weg, het blijken vragen en problemen van de 'mind' en het 'ego' te zijn.

En paradoxaal genoeg: in mijn relatie (en datzelfde geldt voor andere sannyasins) met hem geldt, dat ikzelf verantwoordelijk ben voor mijn eigen daden, terwijl ik me toch meer aan hem overgeef en hem toch meer vertrouw. Naar mijn mening wordt in de praktijk van het hele ashram-gebeuren en het

systeem, dat langzamerhand tussen Bhagwan en zijn sannyasins gegroeid is, een middenweg bewandeld, waarbij de cliënt (de sannyasin) zijn onafhankelijkheid in de relatie met zijn psychotherapeut (Bhagwan) behoudt en tevens ook afhankelijk is; een middenweg tussen eigen verantwoordelijkheid en overgave wordt bewandeld.

Bhagwan begint bovendien steeds meer de nadruk te leggen op eigen verantwoordelijkheid bij alles, wat met jezelf gebeurt.

Het individu is primair verantwoordelijk en Bhagwan benadrukt keer op keer, dat, als je je meer toe voelt aan overgave, aan toewijding aan de Meester - in feite alleen maar een ego-afbrekend proces - dat jij je elk moment bewust moet blijven en bewust-verantwoordelijk je overgeeft.

Het verschil tussen een sannyasin, die zich overgeeft aan zijn Meester en doet, wat Bhagwan hem zegt, en een Nazi-officier, diestrikt de bevelen van de Führer opvolgt, is, dat de sannyasin elk moment bewust is van wat hij doet en elk moment ook de verantwoordelijkheid neemt voor wat hij doet, terwijl de Nazi-officier klakkeloos, onbewust en zonder verantwoordelijkheid te nemen, bevelen van hogerhand opvolgt!

Een bezwaar tegen de manier van denken van Bhagwan is ook, dat zijn uitspraken over het algemeen niet eënduidig zijn, soms zelfs tegenstrijdig zijn, men kan als het ware vele kanten met zijn uitspraken op, zijn uitspraken zijn onwetenschappelijk, niet geverifiëerd en vaak niet verifiabel. Voor de kille rationeel denkende wetenschappers, die alleen maar logisch denkt en wil denken, zal dit zo zijn en zal dit ook blijven: de kern van de boodschap, die Bhagwan te brengen heeft, is meer bedoeld voor het hart van de mens, dan voor de 'mind' - het veelvuldige, overdreven gebruik van het logisch denken.

De bedoeling van zijn 'talks' is, zoals eerder gezegd (zie inleiding) om de toehoorders stil, meditatief te maken en om de mensen, die zijn boeken lezen en die werkelijk geïnteresseerd zijn, meer te inspireren om naar hun innerlijke stem te luisteren, die voor velen dan vaak naar hem toe voert. (Hij kan de zoeker begeleiden op zijn innerlijk pad, terwijl anders de 'mind' slimme trucs uithaalt).

Ondanks de schijnbare tegenstrijdigheden en de schijnbare onwetenschappelijkheid van Bhagwan's uitspraken, die er soms in zijn denkwijze verscholen schijnt te zitten, meen ik toch, dat de wijsheid en de diepte van zijn denkwereld van zeer grote waarde kan zijn voor de ontwikkeling van de Westerse psychologie en dat die juist aansluit bij moderne psychotherapeutische stromingen zoals Gestalt-therapie, bio-energetica, Rolfing-technieken, Primal-

therapy, Rebirthing, enzovoort. Ook werpt zijn visie een nieuw licht op de oude religieuze geschriften, zoals geschriften uit het Hindoeïsme, Boeddhisme, Taoïsme, Jaïnisme, Soefisme, Zen-Boeddhisme, Islam, Christendom, Chassidisme. Ook allerlei meditatietechnieken worden onder Bhagwan's begeleiding op een frisse, nieuwe manier in de ashram onderwezen: Tai Chi, de oude, zachte Chinese verdedigingssport, die dansen en bewegen tot een meditatief gebeuren maakt, Shiatsu-massage, een zeer zachte manier van masseren, uit Japan afkomstig; Za-zen, het bekende Zen-zitten, een meditatie uit het Zen-Boeddhisme; Soefi-dansen, uit de oude Soefi-traditie afkomstig; 'chanten', het zingen van bepaalde klanken, die corresponderen met bepaalde lichaamsdelen; Vipassana-meditatie, een meditatie uit de Boeddhistische traditie, met sterke nadruk op de ademhaling.

WOORDENVERKLARING

- Ashram:** in India is dit een veel voorkomend verschijnsel, het is veelal een soort kloostergemeenschap, een religieus centrum, een woon- en werkgemeenschap van mensen, die zich verzameld hebben rondom een geestelijk leidsman, een Guru, een Meester
- Brahmacharya:** dit is een spiritueel levend mens, een monnik of een rondtrekkend, van de bedel levende sannyasin, die geen sexuele omgang heeft met medemensen, die de sexualiteit ontstegen is en een louter spiritueel-meditatief leven leidt.
- Chakra:** volgens de Hindoeïstische en Boeddhistische filosofie ontwikkelen zich parallel aan het ruggemerg energiecentra, genaamd chakras, naarmate de spiritueel-religieuze mens meer mediteert, zich meer bewust wordt.
Het eerste energie-centrum, de eerste chakra, wordt gelokaliseerd rond de navel, het hara-punt. Afhankelijk van de soort filosofie (bijvoorbeeld de Tibetaanse filosofie telt 13 chakras) lopen deze energieconcentraties op tot 7, 8, 9, 11 of 13. De energiecentra lopen parallel aan het zenuwstelsel en de laatste eindigt op het midden van het achterhoofd. Het derde oog (zie hieronder) is ook één van de chakras.
- Darshan:** een spirituele ontmoeting-samenzijn met de Meester, met een Verlichte, waarbij het mogelijk is om raad te vragen voor problemen of om louter zijn aanwezigheid, zijn energie te voelen.
- Derde oog:** één van de hogergelegen chakras, die zich ontwikkelt tussen de 2 ogen in. Al mediterende voelt men steeds de sterker wordende energie tussen de ogen.
- Kundalini:** dit is de energiestroom, die al mediterende voelbaar wordt. De stijging van deze energie wordt in de vorm van een slangebeweging voorgesteld.
- Samadhi:** dit is de Indische aanduiding voor Verlichting, een toestand van 'no-mind', van gedachtenloos zijn.

Muksha: hetzelfde woord voor Samadhi of Verlichting.

Sannyasin: in de oude traditie van India een spiritueel-religieus levend mens, die door het hele land trekt en leeft van het bedelen, iemand, die niet rookt, geen alcohol drinkt, en celibatair leeft. Bhagwan Shree Rajneesh doorbreekt deze traditie door mensen tot leerling te maken, tot neo-sannyasin.

Een 'oude' sannyasin draagt ook oranje kleren, een male (een kralen ketting met 108 houten kralen en een fotootje van Bhagwan) en krijgt een nieuwe spirituele naam.

Behalve deze 3 verplichtingen en het doen van één van de vele Bhagwan-meditaties, kan een neo-sannyasin doen en laten, wat hij wil, hij mag alcohol drinken, vlees eten, roken, hard-drugs gebruiken, enzovoort (wat ook niet wil zeggen, dat dat allemaal aangeraden wordt). Wat seksualiteit betreft, wordt sex eerder, om zo te zeggen, gestimuleerd en intenser benadrukt, dan onderdrukt of verboden.

Bhagwan zegt, dat men, door de seksualiteit juist bewust te beleven, seksualiteit kan ontstijgen, en niet door het weg te drukken of het te verdringen.

LITERATUURLIJST : geraadpleegde literatuur

- Buber, H. Pointing the way. New York, Harper and Row, 1957
- Erikson, E. Identity, youth and crisis. New York; Norton, 1968
- Eysenck, H.J. &
Rachman, S. The causes and cures of neurosis. San Diego, Calif.,
Robert R. Knapp, 1965, blz. 10
- Fairbairn, H.R.D. Psychoanalytic studies of the personality.
New York, Basic Books, 1952
- Fagan, Joan &
Shepherd, Irma Lee Gestalt therapy now.
Palo Alto, Calif., Science and Behaviour Books, 1970
- Feldman, H.P. &
MacCulloch, H.J. Homosexual behavior: Therapy and assessment.
Osford, Pergamon Press Ltd., 1971
- Freud, Anna The ego and the mechanisms of defense (1936)
New York, International Universities Press, 1946
- Freud, S. The standard edition of the complete psychological
works of Sigmund Freud. 24 vols.
London, The Hogarth Press, 1953-1964
- Guntrip, H. Personality structure and human interaction.
New York, International Universities Press, 1961
- Hart, J.T. &
Tomlinson, I.H. (Eds.) New directions in cliënt-centered therapy.
Boston, Houghton Hifflin, 1970
- Hartmann, H. Ego psychology and the problem of adaption (1939)
New York, International Universities Press, 1958
- Jung, C.G. (1954) The development of personality.
Collected Works. Vol. 17. Bollingen Series XX.
Princeton, N.J., Princeton University Press, 1964

- Kanfer, F.H. & Philips Jeanne Learning foundations of behavior theory.
New York, Wiley Intern., 1970
- Kempler, Walter The experiential therapeutic encounter.
Psychotherapy, 1967, 4, blz. 166-172
- Kempler, Walter The therapist's merchandis.
Voices, 1969, 5, blz. 57-60
- Kempler, Walter Experiential psychotherapy with couples:
An existential reorientation of the paranoid-depressive
constallation. Existential psychiatry, 1970
- Kuiper, P.C. Hoofdsom der Psychiatrie.
Utrecht, Erven J. Bijleveld, 1977
- Mallesson, N. Panic and phobia. A possible method of treatment.
Lancet, 1959, 1, blz. 225-227
- Maslow, A.H. Motivation and personality. New York, Harper, 1954
- Meador, Betty D. Individual process in a basic encounter group.
Journal of Counseling Psychology, 1971, 18, blz. 70-76
- Perls, Frederick Gestalt therapy verbatim. Lafayette, Calif.,
Real People Press, 1969 (a)
- Perls, Frederick, Hefferline, R.F. & Goodman, Paul
Gestalt therapy. New York, Julian Press, 1958
- Rajneesh, B.S. Dimensions beyond the known.
Poona, Rajneesh Foundation, 1975
- Rajneesh, B.S. The way of the white cloud.
Poona, Rajneesh Foundation, 1975
- Rajneesh, B.S. The alpha and omega. Poona, Rajneesh Foundation, 1975

- Rajneesh, B.S. Returning to the source.
Poona, Rajneesh Foundation, 1976
- Rajneesh, B.S. The search. Poona, Rajneesh Foundation, 1976
- Rajneesh, B.S. The supreme doctrine. Poona, Rajneesh Foundation, 1977
- Rapoport, D. Collected papers. New York, Basic Books, 1967
- Rogers, Carl R. Client-centered therapy. In Silvano Arieti (Ed.)
American handbook of psychiatry. Vol. 3
New York, Basic Books, Inc. 1959 (a)
- Rogers, Carl R. A theory of therapy, personality, and interpersonal
relationships, as developed in the client-centered
framework. In S. Koch (Ed.).
Psychology, a study of science, Vol. III Formulations
of the person and the social context
New York, Mc Graw-Hill, 1959, blz. 184-256 (b)
- Rogers, Carl R. The actualizing tendency in relation to 'motives' and
to consciousness. In Marshall Jones (Ed.),
Nebraska Symposium on Motivation, 1963
Lincoln, Neb., University of Nebraska Press, 1963,
blz. 1-24
- Rogers, Carl R. On becoming partners: Marriage and its alternatives.
New York, Delacourte, 1972
- Rogers, Carl, R. &
Rablen, R.A. A scale of process in psychotherapy. Madison, Wis.,
University of Wisconsin Press, 1958
- Standal, S. The need for positive regard: a contribution to
client-centered theory. Doctoral dissertation,
Chicago, University of Chicago Press, 1954
- Sullivan, H.S. Conceptions of modern psychiatry (1939)
New York, Norton, 1953 (a)

- Sullivan, H.S. The interpersonal theory of psychiatry.
New York, Norton, 1953 (b)
- Sullivan, H.S. Schizophrenia as a human process (1924-1953).
New York, Norton, 1962
- Wolpe, Joseph Psychotherapy by reciprocal inhibition.
Stanford, Calif., Stanford University Press, 1958
- Wolpe, Joseph The practice of behavior therapy.
New York, Pergamon Press, 1969

Citaten : Verwijzingen naar de literatuur

Inleiding:

1. Rajneesh, B.S. Dimensions beyond the known
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 30-31
2. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 223-224
(Bepaalde stukken zijn weggelaten en andere stukken zijn samengevoegd)
3. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 264

Hoofdstuk 1:

4. Rajneesh, B.S. The spirituality of the Tantric sex-act, Sannyas
Special Tantra Issue, volume 2, nr. 4
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 15-16
5. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 112-113 en 123-125
(Bepaalde stukken zijn weggelaten en andere stukken zijn samengevoegd)
6. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 134-135
7. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 352-354
8. Rajneesh, B.S. The spirituality of the Tantric sex-act, Sannyas
Special Tantra Issue, volume 2, nr. 4
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 23
9. Rajneesh, B.S. The spirituality of the Tantric sex-act, Sannyas
Special Tantra Issue, volume 2, nr. 4
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 19-23

10. Rajneesh, B.S. The spirituality of the Tantric sex-act, Sannyas
Special Tantra Issue, volume 2, nr. 4
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 23

Hoofdstuk 2:

11. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976
blz. 199-201-206-207 (Een aaneensluiting van bepaalde
stukken en een vrije vertaling en samenvatting van deze
stukken)
12. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976
blz. 152-153-159-170 (Een aaneensluiting van bepaalde
stukken en een vrije vertaling van deze stukken)
13. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 235-236
14. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 173-174
15. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976
blz. 240 t/m 248 (Een aaneensluiting van bepaalde stukken
en een vrije vertaling en samenvatting van deze stukken)

Hoofdstuk 3:

16. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 176
17. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 177
18. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 22-23

19. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 124-125

Hoofdstuk 4:

20. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 301
21. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 297 t/m 300
(Een vrije vertaling)
22. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 263
23. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 110
24. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 336 t/m 340
(Een aaneensluiting van bepaalde stukken en een vrije vertaling en samenvatting van deze stukken)
25. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 342
26. Rajneesh, B.S. 'Cosmic orgasm' through Tantra, Sannyas
Special Tantra issue, volume 2, nr. 4
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 29
27. Rajneesh, B.S. Total let-go in sex, Sannyas
Special Tantra issue, volume 2, nr. 4
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 13
28. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 267 t/m 270
(Een aaneensluiting van bepaalde stukken en een vrije vertaling en samenvatting van deze stukken)

29. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 169-170

Hoofdstuk 5:

30. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 283-284
31. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 341-344
(Een vrije vertaling met weglating van stukken)
32. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 150-152 en 138-140
(Een vrije vertaling en samenvatting met weglating van
stukken)
33. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 316-318
(Een vrije vertaling met weglating van stukken)
34. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 141-145
(Een vrije vertaling met weglating van stukken)
35. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 305-309
(Een vrije vertaling met weglating van stukken)
36. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 323-325
(Een vrije vertaling met weglating van stukken)

Hoofdstuk 6:

37. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 256-259
(Een vrije vertaling met weglating van stukken)

38. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 149-150-151
39. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 158-159-160
(Een vrije vertaling met weglating van stukken)
40. Rajneesh, B.S. 'Cosmic orgasm' through Tantra, Sannyas
Special Tantra issue, volume 2, nr. 4
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 31-32
41. Rajneesh, B.S. 'Cosmic orgasm' through Tantra, Sannyas
Special Tantra issue, volume 2, nr. 4
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 30-31
42. Rajneesh, B.S. 'Cosmic orgasm' through Tantra, Sannyas
Special Tantra issue, volume 2, nr. 4
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 32-33

Hoofdstuk 7:

43. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 217-218
(Een vrije vertaling met aanvulling)
44. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 190
45. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 193-194
(Een vrije vertaling)
46. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 198 t/m 205
(Een vrije vertaling met weglating van stukken)
47. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 207

Hoofdstuk 8:

48. Rajneesh, B.S. The search, Newsletter, volume II, nr. 9
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 7, kolom 3
49. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 334
50. Rajneesh, B.S. The search, Newsletter, volume II, nr. 9
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 5, kolom 3
51. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 349 t/m 352
(Een vrije vertaling met weglating van stukken)
52. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 352 t/m 354
(Een vrije vertaling met weglating van stukken)
53. Rajneesh, B.S. Returning to the source
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 358 t/m 360
(Een vrije vertaling met weglating van stukken)
54. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 195 t/m 196
(Een vrije vertaling met weglating van stukken)

Hoofdstuk 9:

55. Rajneesh, B.S. The way of the white cloud
Poona, Rajneesh Foundation, 1975, blz. 156
56. Rajneesh, B.S. 'Cosmic orgasm' through Tantra, Sannyas
Special Tantra issue, volume 2, nr. 4
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 27-28
(Een vrije vertaling met weglating van bepaalde stukken)
57. Rajneesh, B.S. 'Cosmic orgasm' through Tantra, Sannyas
Special Tantra issue, volume 2, nr. 4
Poona, Rajneesh Foundation, 1976, blz. 28

DEEL III, Hoofdstuk 2:

58. Rajneesh, B.S. The alpha and omega
Poona, Rajneesh Foundation, 1975

Hoofdstuk 3:

59. Rajneesh, B.S. The supreme doctrine
Poona, Rajneesh Foundation, 1977, blz. 259-260
60. Rajneesh, B.S. The supreme doctrine
Poona, Rajneesh Foundation, 1977, blz. 263-265
61. Rajneesh, B.S. The supreme doctrine
Poona, Rajneesh Foundation, 1977, blz. 266
62. Rajneesh, B.S. The superme doctrine
Poona, Rajneesh Foundation, 1977, blz. 306
63. Rajneesh, B.S. The supreme doctrine
Poona, Rajneesh Foundation, 1977, blz. 306-308

LITERATUURLIJST: andere boeken van Bhagwan Shree Rajneesh

Indische geschriften:

- Rajneesh, B.S. The Ultimate Alchemy (Vol. I en II)
Poona, Rajneesh Foundation, 1975
(over de Atma Pooja Upanishad)
- Rajneesh, B.S. Vedanta: Seven steps to samadhi (zie blz.141 voor
woordenverklaring)
Poona, Rajneesh Foundation, 1975
(over de Akshya Upanishad)
- Rajneesh, B.S. The book of the secrets (Vol. 1 t/m 5)
Poona, Rajneesh Foundation, 1976
(over het oude Tantrische geschrift "Vigyana Bhairava
Tantra" - 112 meditatie-methodes van Lord Shiva)
- Rajneesh, B.S. The beloved (Vol. 1 en 2)
Poona, Rajneesh Foundation, 1977
(antwoorden op de prachtge uitspraken van de Baul-mystici)

Tibetaanse Tantra geschriften:

- Rajneesh, B.S. Tantra: the supreme understanding
Poona, Rajneesh Foundation, 1976
(gebaseerd op Tilopa's "song of Mahamudra", een zeldzaam
document, dat de kern van de grote Leer van Tantra weer-
geeft)

Taöistische geschriften:

- Rajneesh, B.S. The empty boat
Poona, Rajneesh Foundation, 1977
(een poëtische verhandeling over de Tao van Chuang Tse)

- Rajneesh, B.S. Neither this nor that
Poona, Rajneesh Foundation, 1978
(10 lezingen over de korte onderrichten van de Taöistische Meester Sosan, de zesde Chinese Zen patriarch)
- Rajneesh, B.S. When the shoe fits
Poona, Rajneesh Foundation, 1977
(Lezingen over de taöistisch Meester Chuang Tse, over de tekst "The way of Chuang Tse door Thomas Merton)
- Rajneesh, B.S. Tao, the three measures (Vol. 1 t/m 4)
Poona, Rajneesh Foundation, 1976
(lezingen over fragmenten van de "Tao Te Ching" door Lao Tse)
- Zen-geschriften:
- Rajneesh, B.S. Roots and wigs
Poona, Rajneesh Foundation, 1975
(gebaseerd op 11 Zen-verhalen)
- Rajneesh, B.S. The grass grows by itself
Poona, Rajneesh Foundation, 1976
(over de oude Zen-Meester Zenerin)
- Rajneesh, B.S. No water, no moon
Poona, Rajneesh Foundation, 1977
(gebaseerd op 10 Zen-verhalen)
- Rajneesh, B.S. And the flowers showered
Poona, Rajneesh Foundation, 1976
- Rajneesh, B.S. Nirvana: the last nightmare
Poona, Rajneesh Foundation, 1978
(10 lezingen over Zen-verhalen)
- Rajneesh, B.S. Anciënt music in the pines
Poona, Rajneesh Foundation, 1977
(over de Zen-dichter Ikkyu)

Rajneesh, B.S. Dang dang, doko-dang
Poona, Rajneesh Foundation, 1975
(antwoorden op Zen-anecdotes, gevolgd door vragen en antwoorden)

Rajneesh, B.S. The sudden clash of thunder
Poona, Rajneesh Foundation, 1977
(Zen-verhalen en anecdotes, gevolgd door vragen en antwoorden)

Geschriften uit het Soefisme (het Midden-Oosten):

Rajneesh, B.S. Just like that
Poona, Rajneesh Foundation, 1978
(over de Meester - discipel verhouding)

Rajneesh, B.S. Until you die
Poona, Rajneesh Foundation, 1977
(10 lezingen over Soefi-anecdotes en verhalen)

Geschriften uit de Griekse en Joodse (Chassidische) filosofie:

Rajneesh, B.S. The hidden harmony
Poona, Rajneesh Foundation, 1978
(11 lezingen, gebaseerd op 'de fragmenten' van Heraclitus, de erg verwaarloosde Griekse Verlichte Meester)

Rajneesh, B.S. The true sage
Poona, Rajneesh Foundation, 1976
(de verhandelingen zijn gebaseerd op 5 Chassidische verhalen en zijn uitgegeven in poëtisch formaat)

Geschriften uit het esoterische Christendom

Rajneesh, B.S. The mustard seed (Vol. 1 en 2)
Poona, Rajneesh Foundation, 1977
(lezingen, gebaseerd op geselecteerde teksten van het onderricht van Jezus Christus, gevonden in het Evangelie volgens Thomas)

Rajneesh, B.S. Come, follow me (Vol. 1 t/m 4)
Poona, Rajneesh Foundation, 1976
(Bhagwan Shree praat niet over Christendom, maar over
Christus)

"Teachings":

Rajneesh, B.S. I am the gate
Poona, Rajneesh Foundation, 1975
(over de betekenis van initiatie en discipel-zijn)

Darshan-serie (persoonlijke ontmoetingen met Bhagwan en zijn
antwoorden op vragen van discipelen):

Rajneesh, B.S. Hammer on the rock
Poona, Rajneesh Foundation, 1975

Rajneesh, B.S. Above all, don't wobble
Poona, Rajneesh Foundation, 1977

Rajneesh, B.S. Nothing to loose, but your head
Poona, Rajneesh Foundation, 1978

Rajneesh, B.S. Get out of your own way
Poona, Rajneesh Foundation, 1978