

## Problemen op het spirituele pad



**Kees Aaldijk**  
**09 142 742 93**  
**[www.transpersoonlijk.nl](http://www.transpersoonlijk.nl)**

Gepubliceerd in Panta nr. 39, zomer 2005

## Problemen op het spirituele pad

Chögyam Trungpa Rinpoche gaf eens een lezing in Berkely over spiritueel leven. *“Wie van jullie begint er net op het spirituele pad”* vroeg hij zijn toehoorders. Enkele mensen staken hun hand op. *“Dan stel ik voor dat jullie nu weggaan”*, zei de monnik. *“Bij de uitgang kun je je geld terugkrijgen. Het spirituele pad is namelijk veel moeilijker dan je je kunt voorstellen en het is daarom verstandiger om er maar helemaal niet aan te beginnen.”*

Spiritualiteit lijkt misschien een onschuldige bezigheid; een vorm van ontspanning misschien. Maar schijn bedriegt. Wanneer je je op het spirituele pad begeeft, dan kun je met ernstige problemen worden geconfronteerd.

### Wat is spirituele ontwikkeling?

Ieder mens groeit en ontwikkelt zich gedurende zijn hele leven. Ieder mens is erop gericht dat te worden wat hij in diepste essentie is. Zelfverwerkelijking heet dat. Het is een levenslang proces dat het belangrijkste doel is in iemands leven. De behoefte tot ontwikkeling is onweerstaanbaar; allereerst dwingt het een kind tot groei. Vervolgens wordt het accent verlegd naar de psychologische zelfverwerkelijking en wanneer deze voldoende tot rijping is gekomen dan volgt een verdere spirituele ontwikkeling.

- Een baby identificeert zich allereerst met zijn lichaam.
- Vervolgens ben je als peuter vooral een bundel emoties.
- Als volwassene probeer je een nuchter denkende rationalist te worden.
- En misschien ben je later in staat om een gevoel van éénheid te gaan ervaren met de wereld om je heen waarbij je het denken kunt loslaten.

Spirituele groei is de verschuivende identificatie met opeenvolgende ontwikkelingsniveaus. Daarbij gaat het er met name om dat je er in slaagt om je identificatie met het ego los te laten en je te verbinden met je ware Zelf. Het ego is de neurotische verzameling van twijfels en verlangens die we zo goed van onszelf kennen en waarmee we ons in het dagelijkse leven identificeren. Ons ware Zelf is de verstilde toeschouwer van al die verwarring die ons uiteindelijk kan verbinden met de non-dualistische werkelijkheid.

Er komt nogal wat kijken bij deze hele ontwikkeling; de meesten van ons blijven dan ook ergens halverwege steken en vrijwel niemand bereikt het einddoel. Daaruit blijkt wel dat het niet gemakkelijk is. Wat zijn zoal de problemen die je kunt verwachten?

- In de eerste plaats moet voor elke ontwikkelingsfase een bepaalde vaardigheid worden ontwikkeld. Zo moet je bijvoorbeeld leren om met je emoties om te gaan en vervolgens moet je moet leren om concreet en abstract te denken.
- Verder kan de overgang van het ene ontwikkelingsniveau naar het andere voor een behoorlijke identiteitscrisis zorgen.
- Naarmate die ontwikkeling vordert zul je ontdekken dat er steeds meer eisen aan je worden gesteld en dat oude problemen waarvan je gedacht had dat ze opgelost waren, toch weer om aandacht vragen. Kortom, persoonlijke groei betekent vooral dat je wordt geconfronteerd met je eigen tekortkomingen.
- Het ego dat je wilt overstijgen is een probleem op zichzelf. Het zal je groei op alle mogelijke manieren proberen te saboteren.

Voorwaarde voor groei is dan ook dat al deze moeilijkheden worden opgelost.

### **Egoïstische gevaren**

Zelfverwerkelijking vereist allereerst dat er een krachtig ego wordt ontwikkeld. Vervolgens moet de identificatie met dat ego weer worden losgelaten. Spiritualiteit is er dan ook in essentie op gericht het ego te overstijgen zodat je je kunt identificeren met je ware Zelf. Voor het ego is dat geen aantrekkelijk streven. Het zal zich daar dan ook heftig tegen verzetten door op een subtiële manier al je spirituele inspanningen te saboteren. Met name zal het proberen om zich die spiritualiteit toe te eigenen: “Kijk mij eens spiritueel zijn”.

Dan ben je “spiritueel” in dienst van het ego.

Meditatie en andere spirituele oefeningen kunnen zich dan ook tegen je keren wanneer het verlangen tot werkelijke dienstbaarheid ontbreekt. Zolang je op jezelf gericht blijft zullen spirituele oefeningen slechts je schaduwkanten versterken en niet je licht. Misschien heb je dan wel het idee dat je verheven idealen nastreeft, maar in werkelijkheid word je gemotiveerd door je ego. Alice Bailey heeft die situatie wel eens vergeleken met een tuintje waar veel onkruid in staat. Door je tuintje te bemesten zal alles welig gaan groeien met als gevolg dat het onkruid de tere plantjes van je spirituele bewustzijn volledig zal gaan verdringen. Spirituele groei verlangt een eenduidige focus op dienstbaarheid, waarbij het algemeen belang boven het eigen belang moet worden gesteld. Het eigen belang is het belang van het afgescheiden ego. Het spirituele verlangen en de dienstbaarheid zijn erop gericht boven dat ego uit te stijgen, om zo verbinding te maken met het grote geheel: de non-dualistische werkelijkheid. Non-dualisme is alleen mogelijk wanneer het ego en de egoïstische motieven worden losgelaten.

### **Existentiële verwarring**

Existentiële verwarring is een identiteitscrisis. Een kind dat altijd zo fijn bij zijn moeder heeft gespeeld en dat nu voor het eerst naar school gaat komt in een identiteitscrisis terecht. Datzelfde geldt in meer of mindere mate ook voor iemand die een andere baan krijgt of een gezin gaat stichten. Op enig moment zijn we vertrouwd geraakt met ons leven, wat dat leven dan ook inhoudt. Het is de werkelijkheid waarmee we ons identificeren. Deze bepaalt de vrienden die we hebben, de boeken die we lezen en de muziek waarnaar we luisteren. Maar dan, na verloop van tijd ontdekken we dat die werkelijkheid niet zo vanzelfsprekend is als we misschien wel hadden gedacht en geleidelijk aan ontwikkelt zich een nieuwe levenssituatie. We ontwikkelen nieuwe opvattingen over de wereld en over onszelf. Daarvoor moeten we dan wel onze oude vertrouwde overtuigingen loslaten. Dat loslaten is moeilijk, het betekent dat je je identificatie met je oude zelf moet opgeven. Eigenlijk ga je dan een beetje dood. Je komt in een soort malaise terecht waarbij je je niet langer thuis voelt bij je oude levensgewoonten en misschien ook niet meer bij je oude vrienden, kennissen en relaties. Het oude voldoet niet meer maar het nieuwe is nog onvoldoende uitgekristalliseerd en biedt nog onvoldoende steun om je een gevoel van stabiliteit te geven met als gevolg dat je je vooral onzeker en verward voelt. Kortom, je bent in een echte identiteitscrisis terechtgekomen.

### **Jeugdtrauma's**

Vanuit dat nieuwe bewustzijnsniveau ga je de wereld anders ervaren, je krijgt andere prioriteiten en het leven confronteert je met nieuwe taken en verantwoordelijkheden. Er worden hogere eisen aan je gesteld. Je draaglast wordt groter en om daar mee om te kunnen gaan is het belangrijk dat ook je draagkracht, je innerlijke stabiliteit, wordt versterkt. Door de hogere eisen die het leven aan je stelt kun je worden geconfronteerd met je eigen gebreken en daarom moet je oude problemen opruimen en nieuwe kwaliteiten in jezelf ontwikkelen. Hoe meer

verantwoordelijkheid je gaat dragen voor jezelf en de wereld, des te sterker moet je eerst zelf worden. Nieuwe taken zullen dan ook allereerst de zwakke plekken in je eigen innerlijke structuur aan het licht brengen. Jeugdtrauma's en andere weeffouten in je persoonlijkheid kunnen, onder druk van omgevingsfactoren, zichtbaar worden en om een oplossing vragen. Spirituele groei betekent dus dat je geconfronteerd wordt met je eigen problemen en tekortkomingen en voordat je verder kunt groeien zul je eerst jezelf moeten helen.

### **Karmische problemen en initiatie**

Volgens de oosterse tradities maar ook volgens westerse zieners als Edgar Cayce en anderen is het huidige aardse leven niet een geïsoleerde, op zichzelf staande gebeurtenis. Wat je nu beleeft heeft zijn wortels in een groot aantal voorafgaande levens die je hebben gevormd tot wie je nu bent. Daaraan dank je je huidige kwaliteiten, maar het belast je ook met een aantal onvoltooide taken: het Karma. Wanneer je streeft naar spirituele groei en oude identificaties wilt overstijgen, dan moet je dus eerst deze openstaande rekeningen vereffenen. Hoe verder je groeit, des te verder zul je dus ook je pad moeten reinigen van zulke blokkades. Spirituele ontwikkeling betekent dan ook niet dat je je ineens gelukkig gaat voelen. In plaats daarvan kun je worden geconfronteerd met een groot aantal problemen en kan het lijken alsof je door tegenslag wordt achtervolgd.

Het opruimen van karmische ballast is tegelijkertijd dan ook een initiatie op het spirituele pad. Een bekend voorbeeld van dit soort initiaties is de ervaring van Job, uit het gelijknamige bijbelboek. Job was een godvruchtig man die door God werd getest. Hij verloor al zijn materiële bezittingen en uiteindelijk ook zijn gezondheid. Al zijn vrienden lieten hem in de steek. Job had toen de keuze: de moed verliezen en zich wentelen in zelfmedelijden of blijven vertrouwen in het goddelijke plan. Het is de keuze tussen de werkelijkheid op ego niveau of de werkelijkheid op het niveau van het ware Zelf. Het verhaal is nogal dramatisch, maar ieder wordt getest op de kwaliteit van het licht dat hij pretendeert te vertegenwoordigen. En dat kan betekenen dat je de nodige hobbels op je levenspad moet overwinnen.

### **Kundalini energie**

Wanneer je veel mediteert en vooral wanneer je daarbij met je aandacht naar je voorhoofd of naar je kruin gaat, of wanneer je je richt op de adem die door je neus stroomt, dan kan het zijn dat je verbinding met de aarde wordt verstoord. Je energie kan dan veel te veel omhoog worden gestuwd waardoor je last kunt krijgen van hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid en slaapproblemen. Als je daar dan toch mee doorgaat dan kunnen er zoemende geluiden in je hoofd ontstaan en tenslotte kun je depressief worden, of je kunt angst en paniekaanvallen krijgen. Het kan vervolgens jaren duren voordat die schade weer is hersteld.

Er zijn ook andere ervaringen mogelijk. Wanneer je je energie teveel omhoog richt dan kan het gebeuren dat er plotseling een golf van energie vanuit je stuitje door je ruggengraat omhoog stroomt. De kracht van die energie is onmiskenbaar en niet te vergelijken met enige andere energetische ervaring. Het is de kundalini energie die omhoog stroomt. Wanneer het je niet lukt om die energie af te stoppen dan heb je een probleem want het ongecontroleerd vrijkomen van kundalini kan ernstige en blijvende neurologische schade veroorzaken. Gopi Krishna heeft daarover een interessant boek geschreven: *Kundalini*. Onvoorzichtig werken met spirituele energieën kan werkelijk levensgevaarlijk zijn.

## **Psychose en verlichting**

Het spirituele pad brengt je ertoe jezelf te overstijgen. Daarbij maak je contact met de transpersoonlijke gebieden van je bewustzijn. De meeste mensen ervaren dat bijvoorbeeld als intuïtie. Kunstenaars ontlenen er hun creativiteit aan. Maar ook paranormale ervaringen en bijna dood ervaringen horen thuis in het gebied van de transpersoonlijke werkelijkheid.

Transpersoonlijke ervaringen kunnen een geweldige invloed op je hebben. Ze vertegenwoordigen krachtige energieën maar daar kun je alleen mee omgaan wanneer je een stabiele persoonlijkheid hebt opgebouwd; wanneer je voldoende stevig in je schoenen staat. Door toeval, door meditatie, drugsgebruik, stress of een samenloop van omstandigheden kan het echter gebeuren dat je plotseling contact maakt met transpersoonlijke energieën die zo krachtig zijn dat je daar misschien nog onvoldoende op bent voorbereid. Het gevolg daarvan kan een indringende spirituele ervaring zijn, een moment van verlichting. Maar, die ervaring kan ook zo heftig verlopen dat je het gevoel krijgt dat je persoonlijke stabiliteit eronder bezwijkt en dat je 'zelf' daarbij gaat desintegreren. Je greep op het leven en op je bewustzijn kan dan grotendeels verloren gaan. Je ervaart gevoelens van angst, depressie en paniek en je bent nauwelijks nog in staat om normaal te functioneren en voor jezelf te zorgen. In plaats van verlichting is er dan een psychose. Verlichting wordt gekenmerkt door rust en verstillings. Een psychose is een mentale ramp. Het is een staat van bewustzijn waarbij het contact met de werkelijkheid verstoord is geraakt. Dit kan zich uiten in wanen en hallucinaties.

Wanen zijn denkstoornissen. Irreële gedachten zoals de overtuiging achtervolgd te worden. Hallucinaties zijn zintuiglijke waarnemingen zonder fysieke prikkel zoals het horen van stemmen die er in werkelijkheid niet zijn.

Niet alle buitenzintuiglijke waarnemingen duiden overigens op een psychose. In veel culturen wordt het horen van stemmen, het in contact staan met gidsen, readen en channelen gezien als eerbiedwaardige vaardigheden die wijzen op een hoge geestelijke ontwikkeling.

Een psychose is doorgaans het gevolg van een organisch bepaalde psychiatrische stoornis zoals bijvoorbeeld schizofrenie of een manische depressie. Het werken met spirituele energieën kan ook psychotische ervaringen veroorzaken omdat de kracht van de spirituele ervaring je eigen stabiliteit ernstig kan aantasten. Psychotische ervaringen en transpersoonlijke ervaringen kunnen dan ook heel dicht bij elkaar liggen en veel psychotici zijn ervan overtuigd dat ze bijzondere talenten hebben. In plaats daarvan zijn ze ernstig ziek en hebben deskundige hulp nodig. Hoe hou je die twee uit elkaar? Dat is belangrijk om te weten omdat een psychose anders behandeld moet worden dan een spirituele ervaring die eventueel ook psychotische aspecten heeft. Door David Lukoff zijn daarom een aantal criteria geformuleerd waarmee mystieke en psychotische ervaringen van elkaar kunnen worden onderscheiden.

Kenmerkend voor een mystieke ervaring zijn:

1. Een extatische stemming, zoals intense vreugde of een gevoel van vrede.
2. Een gevoel van nieuw verkregen intuïtieve kennis of inzicht.
3. Een verandering in de waarneming zoals het optreden van hallucinaties of visioenen.
4. Zinsbegoochelingen in verband met mythische thema's, zoals archetypen en universele of religieuze symbolen.
5. Er is geen conceptuele disorganisatie; de ervaring is samenhangend en de identiteit blijft intact. Er is geen verwarring.

Kenmerkend voor psychotische ervaringen zijn:

1. Er is niet het besef dat de ervaring niet tot de dagelijkse werkelijkheid behoort.
2. De betrokkene kan het contact met de normale werkelijkheid niet handhaven

3. De betrokkene kan niet op een normaal niveau functioneren
4. De zinsbegoochelingen houden verband met niet mythische thema's, ze zijn een uiting van bijvoorbeeld grootheidswaan of achtervolgingswaan.
5. Er is wel sprake van conceptuele disorganisatie.

Wanneer er sprake is van een psychose, dan is het veelal noodzakelijk om antipsychotica te gebruiken. Wanneer er sprake is van een (uit de hand gelopen) spirituele ervaring dan zijn antipsychotica af te raden. Het is dan vooral belangrijk structuur te bieden zodat de betrokkene (en zijn gezinsleden) in staat zijn om de ervaring een plaats te geven. Daarnaast is het dan belangrijk om weer contact te maken met de alledaagse werkelijkheid. Je moet je bewust worden van je lichaam. Lichaamsbeweging, massage, sauna en dat soort zaken zijn belangrijk. Meditatie en visualisatie moeten (tijdelijk) worden afgeraden.

### **Transpersoonlijke psychopathologie**

Stel, je hebt een geweldige spirituele ervaring gehad. Je hebt contact gemaakt met de diepste innerlijke wijsheid en dan ga je vervolgens weer terug naar de alledaagse werkelijkheid. Dan is de kans groot dat je vindt dat onze fysieke wereld er nogal saai en donker uitziet en dat het hier eigenlijk niet zo leuk is. Terug naar die ervaring van licht kun je niet. Hier wil je ook niet blijven. Wat nu? Je ervaart het leven als somber en zinloos en er lijkt niets te zijn dat nog de moeite waard is. Het gevolg daarvan kan zijn dat je langzaam in een depressie wegzinkt. 'The dark night of the soul'.

Er kan zich echter ook een heel ander probleem voordoen. Stel je hebt in je meditatie diezelfde fantastische ervaringen gehad. Veel mooiere ervaringen dan wie dan ook. Je denkt dan dat je wel heel erg bijzonder bent en eigenlijk wel recht hebt op bewondering van anderen die minder spiritueel en minder 'verlicht' zijn. 'Psychic inflation' heet dit probleem. Je ego gaat dan aan de haal met je spiritualiteit waardoor je je narcistisch gaat gedragen en je je superieur gaat voelen aan iedereen die in jouw ogen minder ver gevorderd is. Deze houding vormt een grote belemmering voor je verdere spirituele ontwikkeling.

### **Entiteitaanhechtingen**

Een heel ander en misschien wat controversiëler onderwerp betreft entiteitaanhechtingen. Wanneer je mediteert of als je readings geeft of channelt of je je op andere manieren bezig houdt met subtiele energieën dan kun je ook contact maken met negatieve energieën die zich vervolgens aan je kunnen hechten. Het gaat daarbij doorgaans om overleden persoonlijkheden die tijdens hun leven of bij het overlijden psychische trauma's hebben opgelopen, bijvoorbeeld omdat ze gewelddadig zijn gestorven. Bij een plotselinge dood kan het gebeuren dat de persoonlijkheid niet weet dat hij gestorven is. Hij denkt gewoon door te leven en hecht zich daarbij vast aan een levende persoon die toevallig in de buurt is en die, en dat is belangrijk, toegankelijk is voor zijn (lage) vibratie niveau. Die levende persoon is zich doorgaans niet duidelijk bewust van die aanhechting maar kan als gevolg daarvan wel allerlei klachten krijgen zoals vermoeidheid, stemmingswisselingen, verwarrende gevoelens over de eigen persoonlijkheid, verlies van eigen identiteit, plotselinge verandering van gedrag enzovoorts. Geen plezierige situatie dus. Vooral niet omdat je niet weet wat er met je aan de hand is. Zo'n entiteitaanhechting kan, naast de genoemde aanleiding, nog andere oorzaken hebben. Meestal gaat het daarbij om een combinatie van een eigen zwakke gezondheid met heftige emoties zoals een groot verdriet of woede uitbarstingen. Hierdoor kan het gebeuren dat je eigen energieniveau en vibratieniveau erg laag worden waardoor zulke negatieve entiteiten je energiesysteem kunnen

binnendringen. Bij het readen en channelen zoek je als het ware andere energetische entiteiten op. Het is dus belangrijk je daarbij af te stemmen op een zo zuiver mogelijk licht en om je, als bescherming, te omgeven met een cocon van lichtenergie om zodoende ongenode gasten de toegang te ontzeggen.

### **Een gewaarschuwd mens....**

Zo zijn er dus nogal wat problemen die verband houden met een onevenwichtige spirituele ontwikkeling. Het is daarom belangrijk om te weten waar je mee bezig bent en om voorzichtig te zijn.

In de eerste plaats moet je er altijd voor zorgen dat je goed geaard bent. Zorg dat je je voeten, je benen en je billen voelt en dat je contact maakt met de aarde. Ook kun je je aarden door de gewone alledaagse bezigheden bewust en met extra aandacht te doen. Eten koken en je huis stofzuigen zijn net zo belangrijk als meditatie. Bescherm je vervolgens met een cocon van licht en stem je af op het meest zuivere licht dat je je kunt voorstellen. Bij de Phowa meditatie bijvoorbeeld visualiseer je het licht van Boeddha om je heen. Wanneer je je verward voelt of als je last krijgt van ernstige vermoeidheid, stop dan gedurende enige tijd met spirituele activiteiten zodat er tijd is om je nieuwe ervaringen te integreren. Zorg er ook voor dat je contacten opbouwt met gelijkgestemden zodat je elkaar wederzijds kunt steunen. Geef je eigen autoriteit daarbij nooit uit handen, blijf kritisch.

Realiseer je daarnaast ook dat enige verwarring of onbalans bij dit werk onvermijdelijk is. Het is een voorwaarde voor groei en verandering. Om te kunnen beoordelen of die verwarring verband houdt met een positieve ontwikkeling is het goed om je de vraag te stellen of datgene wat je doet gericht is op licht en liefde. Of, ben je vooral bezig jezelf belangrijk te voelen, want echte spiritualiteit is bescheiden en dienstbaar.

Vlucht je misschien in de spiritualiteit om op die manier niet geconfronteerd te hoeven worden met je dagelijkse problemen? Probeer dan eerst je wereldse problemen onder ogen te zien. En tenslotte, wanneer je de problemen die je op je spirituele weg tegenkomt niet zelf kunt oplossen zoek dan hulp bij iemand die bekend is met deze problematiek.

Kees Aaldijk  
Psycholoog in Utrecht  
Tel. 06 142 742 93  
[www.transpersoonlijk.nl](http://www.transpersoonlijk.nl).

#### Literatuur:

- Bailey, A.A., (1972). *Serving Humanity*. Lucis Publishing Company: New York.
- Bragdon, E., (1988). *A sourcebook for helping people in spiritual emergency*. Lightning up press: Los Altos.
- Caplan, M., (2002). *Halverwege de berg, valkuilen op weg naar verlichting*. Ankh-Hermes: Deventer.
- Cerminara, G., (1983). *Leven in relatie*. Ankh-Hermes: Deventer
- Grof, S. & Grof, C. (eds.) (1989). *Spiritual Emergency*. Putnam Book New York.
- Krishna, G., (1971). *Kundalini, the evolutionary energy in man*. Shambhala: Boulder.
- Lukoff, D. 1985. Diagnosis of mystical experiences with psychotic features. *Journal of Transpersonal Psychology*: Vol. 17 No. 2, p. 155-181.
- Maesen, R. van der, & Bontebal, R. (2002). *Handboek Reïncarnatie therapie*. De Tijdstroom: Leusden.
- Stone, J.D., (1994). *Soul Psychology*. Light Technology Publishing: Sedona.
- Wilber, K., Engler, J. & Brown, D. (eds.) (1988). *Transformations of consciousness*. Shambhalla: Boston.