

Spiritualiteit en Psychiatrie 3

Stemmen horen

Kees Aaldijk

Gepubliceerd in Spiegelbeeld, juni 2011

Het kan iedereen overkomen een stem te horen van iemand die er helemaal niet is. Is er dan iets mis met je of hoor je misschien de stem van een goddelijke boodschapper? Hoe ga je daar dan vervolgens mee om? De gangbare psychiatrie zal het horen van stemmen beschouwen als een ontregeling van de hersenen en misschien medicijnen voorschrijven om ze tot zwijgen te brengen. Vanuit een transpersoonlijk perspectief kunnen we die stemmen heel anders interpreteren en vervolgens kunnen we daar dan op een andere manier mee omgaan.

Stemmen in je hoofd

Ongeveer 5% van alle Nederlanders hoort weleens stemmen van personen die niet werkelijk aanwezig zijn. Het zijn 'stemmen in je hoofd'. Soms doet dit verschijnsel zich een enkele keer voor om vervolgens nooit meer terug te komen. Maar in andere gevallen kunnen de stemmen zo intens en opdringerig worden dat ze het leven van de betrokkene volledig gaan beheersen. Volgens de geldende psychologische en psychiatrische benaderingen worden deze stemmen door de eigen hersenen geproduceerd. Ze worden dan aangemerkt als hallucinaties: innerlijke ervaringen die geen verband houden met objectieve zintuiglijke waarnemingen uit de gewone wereld.

Volgens de spirituele tradities bestaat er naast onze tastbare realiteit nog een andere, onzichtbare werkelijkheid van waaruit die stemmen afkomstig kunnen zijn. Omdat verreweg de meeste mensen deze subtiele wereld niet kunnen zien of ervaren is het niet zo verwonderlijk dat ze het bestaan ervan ontkennen. Maar sommigen van ons kunnen daar wel -een beetje- contact mee maken en het horen van stemmen hangt daarmee samen.

Subtiele anatomie en de subtiele werelden.

De vraag die zich vervolgens opdringt is waarom die subtiele wereld voor sommigen op de een of andere manier waarneembaar is en voor anderen niet. Om die vraag te beantwoorden moeten we eerst kijken naar de opbouw van die subtiele realiteit.

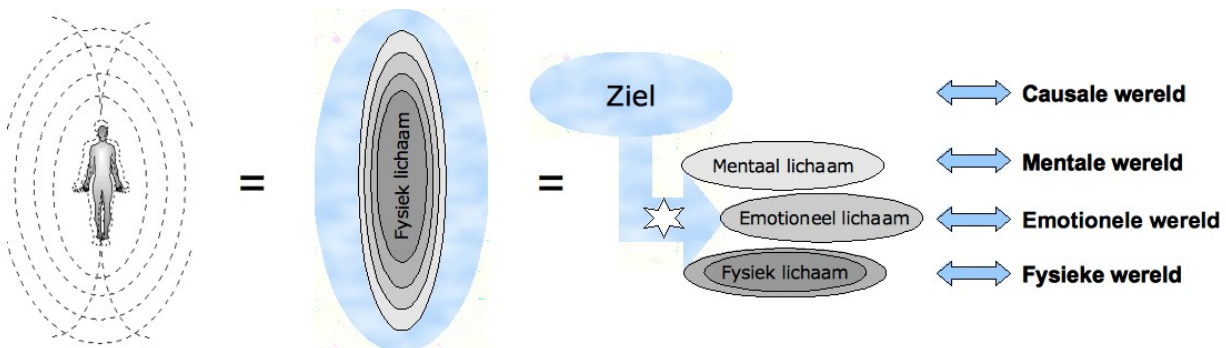
-Allereerst is er de gewone *fysieke wereld* waarin we kunnen functioneren dankzij ons *fysieke lichaam*.

-Naast ons fysieke lichaam hebben we ook nog een *etherisch lichaam*, dat is het energieveld dat ons organisme van energie voorziet. Het zorgt ervoor dat al onze lichaamscellen afzonderlijk en ons lichaam als geheel kan functioneren. Het geeft ons een gevoel van vitaliteit en autonomie; als het etherische lichaam niet goed werkt dan voelen we ons vermoeid en leeg.

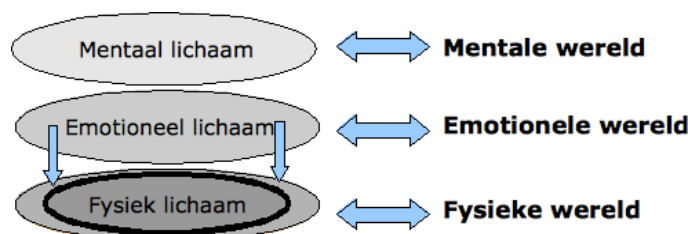
-Vervolgens hebben we een *emotioneel lichaam*. Dit bestaat uit de verzameling van al onze emotionele eigenschappen en ervaringen. Hierbij horen ook al onze emotionele trauma's zoals onverwerkt verdriet, weggestopte woede en allerlei angsten. Zoals we met behulp van ons fysieke lichaam functioneren in de fysieke wereld, zo functioneren we met ons emotionele lichaam in de emotionele wereld. Ook deze wereld omringt ons overal en overlapt voor een belangrijk deel de ons bekende wereld maar ze is voor de meesten van ons onzichtbaar. Zoals we in de fysieke wereld verschillende landschappen kennen, zo zijn er in de emotionele wereld verschillende emotionele niveaus waar wij ons, bewust of onbewust, op kunnen afstemmen. Je hebt de lagere emotionele gebieden waar overwegend boosheid, angst en geweld heersen en de hogere emotionele niveaus waar liefdevolle en zorgzame gevoelens thuis horen en dan zijn er natuurlijk nog alle

tussenliggende gebieden. De emotionele wereld kunnen we normaal gesproken niet zien maar ze bepaalt wel de sfeer van de omgeving waarin we ons bevinden en die kunnen we wel ervaren. -Dan is er nog een ander subtiel lichaam waar wij de beschikking over hebben: ons *mentale lichaam* dat onze gedachten genereert. Met dit lichaam functioneren we in de mentale wereld waar denkpatronen en overtuigingen min of meer permanente structuren vormen. Deze wereld is nog veel subtieler dan de emotionele wereld. -Tenslotte is er nog ons *causale lichaam* of onze *ziel*. Dit subtiel lichaam verzamelt al onze levenswijsheid zodat we daar leven na leven uit kunnen putten. Het causale lichaam verbindt ons met de causale wereld van het zielsniveau, een liefdevolle wereld waar inspiratie, schoonheid, en wijsheid worden gevonden.

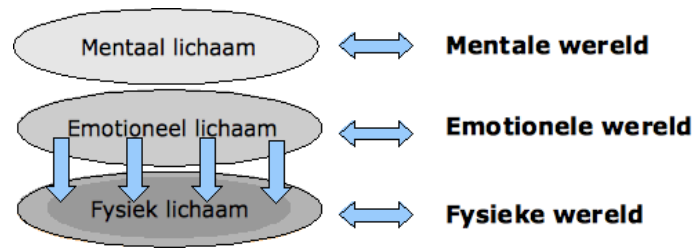
Al deze lichamen zijn eigenlijk de hulpmiddelen waarmee we in die verschillende werelden onze ervaringen kunnen verzamelen. Met *ons* bedoelen we dan onze bewustzijnskern. Datgene wat we in diepste wezen zijn en dat ons in staat stelt om als het ware vanaf een afstandje naar onszelf, onze emoties en onze gedachten te kijken. Alle subtiel lichamen omhullen ons en vormen gezamenlijk onze aura. We kunnen dit als volgt voorstellen: (*)



Om te ontdekken waarom we in ons dagelijkse leven alleen maar de fysieke wereld kunnen waarnemen moeten we eerst eens wat preciezer kijken naar het fysieke en het etherische lichaam. Het etherische lichaam is nauw verweven met het fysieke lichaam; het geeft ons niet alleen een gevoel van kracht en vitaliteit maar het vormt ook een beschermend vlies om ons heen. Dat vlies vormt een bijna ondoordringbare barrière voor de energieën uit de emotionele en mentale werelden. Die kunnen daardoor maar heel beperkt tot ons fysieke lichaam en onze hersenen doordringen, met als gevolg dat wij ze niet of nauwelijks kunnen waarnemen. Zolang we ons vitaal en gezond voelen en het etherische lichaam naar behoren functioneert zijn we dan ook afgeschermd voor de energieën die uit deze werelden afkomstig zijn.



Dat verandert wanneer we door ziekte, stress of andere problemen onze kracht en vitaliteit verliezen of wanneer we door een teveel aan mentale inspanning of meditatie het gevoel krijgen niet meer stevig met beide benen op de grond te staan. Ons etherische lichaam is dan verzwakt en het kan zijn beschermende functie niet meer naar behoren uitoefenen, met als gevolg dat energieën vanuit de emotionele wereld tot ons bewustzijn kunnen doordringen.



Dan kan het gebeuren dat we stemmen gaan horen of beelden gaan zien uit de emotionele wereld. Als gevolg van de verwarring die hierdoor ontstaat kan de etherische barrière nog verder verzwakken en uiteindelijk kan een situatie ontstaan waarbij het onderscheid tussen de fysieke en de emotionele wereld volledig vervaagt. Dan is er sprake van een ernstig psychiatrisch probleem zoals een psychose.

In die situatie kun je de hersenen afschermen voor de stemmen en de beelden uit de emotionele wereld door antipsychotica te gebruiken. Dit kan een tijdelijke oplossing bieden. Maar voor het bereiken van een werkelijke oplossing is het noodzakelijk de vitaliteit van het etherische lichaam weer te herstellen.

Het optreden van wanen of hallucinaties en het horen van stemmen hangt dus veelal samen met een grote verwarring en een verminderde vitaliteit zoals we dat bij veel psychiatrische patiënten kunnen zien. Maar toch zijn er ook gezonde mensen die stemmen horen of die overleden personen kunnen waarnemen. Hoe kan dat dan? Bij hen is vaak sprake van een aangeboren gevoeligheid of een zwakke plek in hun etherische lichaam. Bij kinderen is het niet ongebruikelijk onzichtbare vriendjes te zien of contact te hebben met een overleden opa of oma omdat hun etherische lichaam nog in opbouw is en nog niet zo functioneert als bij volwassenen. Ook mensen die pas een geliefde hebben verloren kunnen soms de aanwezigheid van de overledene voelen of zijn stem horen omdat ze met hun aandacht nog bij elkaar zijn. De kracht van die gezamenlijke aandacht is dan groter dan de weerstand van het etherische lichaam.

Dan zijn er nog mensen die het zien of horen van overledenen tot een talent hebben ontwikkeld en daarmee misschien een zekere faam verwerven. Door systematische oefening kan het etherische lichaam gevormd en doorlaatbaar worden waardoor het mogelijk wordt te communiceren met overledenen of met 'gidsen'. In z'n algemeenheid is dat geen wenselijke situatie, omdat op deze manier de etherische barrière wordt verzwakt en vroeg of laat kunnen er dan ook ongewenste energieën naar binnen glippen.

De subtiele werelden en hun bewoners

Na ons overlijden komen we, in eerste instantie, terecht in de emotionele wereld. Daar verblijven we totdat we verder kunnen reizen naar de causale wereld van het zielsniveau.

De emotionele wereld is onderverdeeld in een groot aantal verschillende niveaus, variërend van de laagste emoties tot de hoogste en op elk van die niveaus bevinden zich bewoners die zich daar thuis voelen. Hun eigen afstemming bepaalt waar ze in die wereld verblijven. Ook tijdens ons leven staan wij, grotendeels onbewust, in verbinding met de emotionele wereld. En ook voor ons geldt dat het niveau waarmee we ons verbinden wordt bepaald door onze eigen afstemming. Wanneer wij vervuld zijn van liefdevolle emoties dan verbinden we ons als vanzelf met de hogere emotionele niveaus. Als we daarentegen boos of angstig zijn dan verbinden we ons met een laag niveau van de emotionele werkelijkheid. Als dan ook nog onze etherische barrière in een slechte conditie verkeert, dan wordt het voor entiteiten uit die subtiele wereld heel gemakkelijk om contact met ons te maken. Daarbij gaat het bijvoorbeeld om overledenen die zelf nog in verwarring verkeren over hun nieuwe

situatie.

Sommige van de laag afgestemde entiteiten proberen aardse ervaringen op te doen door zich vast te hechten aan een persoon in de fysieke wereld. Ze proberen hem vervolgens zodanig te manipuleren dat ze via hun 'gastheer' allerlei emoties krijgen waaraan ze zelf behoefte hebben. De stemmen die je dan hoort hoeven niet altijd negatief te zijn; soms kunnen ze ook heel vriendelijk zijn. Maar altijd bestaat het gevaar dat de stemmenhoorder ertoe wordt overgehaald dingen te doen die hij eigenlijk zelf niet wil. Deze stem uit de emotionele wereld is daadwerkelijk afkomstig van 'iemand anders' dan van jezelf, ook al heb je het gevoel dat ze uit je eigen hoofd komt. Diepgaande wijsheden hoef je van dit soort stemmen niet te verwachten, want de overledenen die in de emotionele wereld verblijven beschikken slechts over dezelfde -beperkte- wijsheid als toen ze nog op aarde leefden.

Er zijn ook contacten mogelijk met de causale wereld van het zielsniveau. De toegang tot deze wereld is onafhankelijk van de werking van het etherische lichaam; ze is afhankelijk van de mate waarin wij ons met het zielsniveau weten te verbinden. Wij ervaren een dergelijk contact als een kalm en liefdevol 'innerlijk' weten. Dat betekent dat de 'stemmen' die we vanuit deze causale wereld ervaren niet lijken op een stem van buiten, van iemand anders. Het is onze 'eigen' innerlijke inspiratie die ons een onverwacht en vernieuwend inzicht geeft en het staat ons volkomen vrij dat nieuwe inzicht te gebruiken of het naast ons neer te leggen. Onze autonomie wordt gerespecteerd en we worden nooit ergens toe gedwongen of gemanipuleerd.

Als er sprake is van een gebrek aan respect voor de privacy en de persoonlijke vrijheid van de stemmenhoorder dan gaat het altijd om entiteiten van de lagere niveaus van de emotionele wereld. Je kunt het vergelijken met de privacy van je eigen woning. Geen enkel hoog ontwikkeld individu zal ongevraagd jouw woning binnendringen. Geen enkel hoog ontwikkeld -overleden- individu zal ook ongevraagd je bewustzijn binnendringen om je lastig te vallen. Datzelfde geldt voor alle bewoners van de subtiele werelden. Alleen laagontwikkelde bewustzijnsvormen zullen proberen je autonomie aan te tasten en deze hebben je beslist geen wijsheden te bieden.

Kosmische wetten

In het dagelijkse leven worden we beschermd door wetten. Overtredingen worden, als het goed is, bestraft. Datzelfde geldt ook voor de subtiele werelden waar kosmische wetten gelden en ook het overtreden van die wetten heeft (karmische) consequenties.

Een van de belangrijkste wetten waar we ons aan te houden hebben is de wet van de persoonlijke vrijheid. Deze geeft ons het recht te doen en te laten wat we willen zolang we daarbij de persoonlijke vrijheid van anderen maar respecteren. Deze wet geeft ons niet alleen het recht onze eigen weg te gaan, ze verplicht ons ook onze eigen keuzes te maken en onze eigen waarheid te vinden, want alleen zo kunnen we ons ontwikkelen tot autonome en zelfbewuste individuen.

Niemand mag ongevraagd ons bewustzijn binnendringen zoals ook niemand zomaar ons huis mag binnendringen. Als we storende stemmen horen, worden we lastiggevallen door entiteiten die een kosmische wet overtreden en wanneer we hen vervolgens slaafs gehoorzamen dan zijn we zelf ook in overtreding omdat we onze autonomie uit handen geven. Geef je dus niet willoos over aan een ander, ook al is het iemand van 'gene zijde'!

Herstel van autonomie.

Je bent gezegend wanneer je wordt geïnspireerd door de wijsheid van je ziel. Maar, stemmen die je ongevraagd lastig vallen en hun mening aan je willen opdringen moet je proberen kwijt te raken. In essentie gaat het er dan om, de autonomie over je bewustzijn weer terug te veroveren en een noodzakelijke voorwaarde daarbij is het herstel van je etherische lichaam. Dat is de barrière die ongewenste bezoekers tegenhoudt. Om dit doel te bereiken is het goed om je (weer) stevig met de aarde te verbinden. Dit kan met behulp van grondings-oefeningen, tuinieren, sauna, zwemmen, massage. Verder is het belangrijk gezond te leven, niet teveel te mediteren en mentale overbelasting

te voorkomen. Wanneer je begrijpt hoe het komt dat je die stemmen bent gaan horen dan helpt dit inzicht je bij het oplossen van het probleem. Voor het bereiken van een definitieve oplossing zal het dikwijls noodzakelijk zijn om onverwerkte emotionele trauma's op te ruimen. Verdrongen trauma's die nog verankerd zitten in je emotionele lichaam kunnen je angstig en onzeker maken en je gevoel van autoriteit ondermijnen. Bovendien kunnen ze door entiteiten als aanhechtingspunt worden gebruikt, omdat ze de lage vibraties genereren waar deze entiteiten van houden. De dieper liggende oorzaak bij het horen van stemmen berust dan ook vaak op de aanwezigheid van onverwerkte (jeugd)trauma's.

Soms kan iemand die daarin gespecialiseerd is de entiteiten bij je weghalen. Dat kan een tijdelijke oplossing bieden voor je probleem maar wanneer je niet gelijktijdig werkt aan je eigen afweersysteem zullen nieuwe entiteiten vroeg of laat toch weer bij je terugkomen. Een definitieve oplossing kan alleen worden bereikt wanneer je je emotionele lichaam schoonmaakt en je energieveld afsluit voor ongewenste gasten. Als je aan deze voorwaarden hebt voldaan is een ferm wilsbesluit al voldoende om de entiteiten bij je weg te houden. Maar om tot zo'n wilsbesluit te komen moet je wel je gevoel van autoriteit herstellen. Dat is iets wat je alleen zelf kunt doen omdat het gaat om jouw autonomie. Een therapeut kan je wel helpen om weer in je kracht te komen maar het gaat erom dat je uiteindelijk zelf in staat moet zijn het heft weer in handen te nemen: Baas worden over je eigen bewustzijn.

(*) Voor meer details over deze en andere schema's, zie het boek: *De geheimen van de ziel*.

Kees Aaldijk is psycholoog en transpersoonlijk therapeut.
Hij is auteur van: *De Geheimen van de Ziel* en
Vensters op een Transpersoonlijke Werkelijkheid
www.transpersoonlijk.nl