

# Spirituele Crisis

## *een esoterische benadering*

Gepubliceerd in Prana april – mei 2013

### **Een verstoorde balans**

Wat gebeurt er wanneer je gedurende tien seconden je aandacht gericht houdt op je rechterhand? Waarschijnlijk zul je een zachte tinteling gaan voelen of misschien lijkt het alsof je hand iets warmer is geworden. Met je aandacht richt je je energie! Met behulp van je aandacht is het mogelijk je energie ergens in je lichaam te activeren. *Energie volgt de aandacht*. Dit gegeven vormt het uitgangspunt van alle esoterische leerstellingen. Dankzij deze wetmatigheid kunnen we niet alleen energie naar onze handen sturen maar op dezelfde manier kunnen we met onze aandacht ook richting geven aan ons leven. Datgene waarop we ons richten (bewust of onbewust) wordt geactiveerd en daarmee bepalen we in grote lijnen de loop van ons leven – met alle beperkingen en problemen die we daarbij tegenkomen.

Wat gebeurt er nu wanneer we onze aandacht op ons hoofd richten, bijvoorbeeld door intensieve studie of door veel te mediteren of door misschien buitensporig veel te tobben? Dan wordt de energie in ons hoofd geactiveerd en daarmee ook de bewustzijnscentra die zich daar bevinden. Deze centra staan in verbinding met de hogere niveaus van bewustzijn, de gebieden die in verband worden gebracht met spirituele ervaringen. De ontwikkeling van deze centra maakt deel uit van een natuurlijk groeiproces dat -normaal gesproken- heel geleidelijk verloopt. Maar, als we onze aandacht te intensief op ons hoofd richten kunnen we dat proces forceren. Dan kan er een situatie ontstaan waarbij die hogere centra teveel worden gestimuleerd. We kunnen dan hoofdpijn krijgen of duizelig worden en het lijkt alsof we niet meer zo stevig met beide benen op de grond staan. Als die situatie te lang blijft voortduren kan onze hele energiebalans verstoord raken waardoor de toegang tot de hogere bewustzijnsniveaus nog verder wordt ontregeld. Het contact met de hogere energieën dat op deze manier tot stand komt is dan niet het gevolg van een natuurlijk en evenwichtig proces maar het lijkt wel alsof er kortsluiting ontstaat in onze elektrische bedrading. Die hogere energieën vertegenwoordigen verheven inzichten maar als hun toestroom met horten en stoten gepaard gaat en zo krachtig is dat we ze niet meer kunnen hanteren, dan zijn we niet in staat de werkelijke betekenis ervan te bevatten. Het gevolg daarvan kan totale lichamelijke, emotionele en mentale verwarring zijn. Dan is er sprake van een spirituele crisis.

Tijdens een spirituele crisis kunnen we 'goddelijke' inzichten ervaren. Er gaan nieuwe werelden voor ons open en door die inzichten kan het leven een volkomen andere betekenis voor ons krijgen. Die ervaring kan zo intens zijn dat we daar de rest van ons leven op kunnen teren. Maar de energieën die hiermee samenhangen zijn tegelijkertijd zo krachtig dat we daar ook de rest van ons leven schade van kunnen blijven ondervinden. Veel mensen zullen zich begenadigd voelen door de inzichten die ze tijdens een dergelijke crisis hebben ontvangen. Maar, als ze die inzichten onvoldoende kunnen integreren zullen ze daardoor een vertekend beeld van de werkelijkheid krijgen met alle gevolgen van dien.

Op welke manier die subtiele energieën worden geïnterpreteerd en welke inzichten eraan kunnen worden ontleend is afhankelijk van het bewustzijnsniveau van de betrokkene – en de heftigheid van het proces. Hoe meer geestelijke bagage iemand heeft, des te beter hij die energieën zal kunnen verwerken en des te meer betekenis hij eraan kan ontleen. Het is daarbij van belang op te merken dat lang niet alle energieën die in zulke verwarrende situaties worden ervaren ook inderdaad afkomstig zijn uit de hogere bewustzijnsniveaus. Veel mensen die een spirituele crisis doormaken of een psychose met spirituele kenmerken, vertellen over hun mystieke ervaringen of over hun contact

met het 'goddelijke' en ze zijn daarbij overtuigd van de verhevenheid en de juistheid van hun inzichten. Het is inderdaad mogelijk dat ze in verbinding hebben gestaan met sublieme niveaus van de werkelijkheid maar het is ook mogelijk dat hun 'inzichten' afkomstig zijn van heel andere bewustzijnsgebieden en gebaseerd zijn op onbewuste verlangens en verdrongen ervaringen. Er kan dan sprake zijn van wanen of hallucinaties. Voor de betrokkene is het niet mogelijk een duidelijk onderscheid te maken tussen deze beide soorten 'boven-normale' ervaringen. In feite is het ook niet belangrijk de herkomst van de ervaring uitgebreid te onderzoeken of ter discussie te stellen, want de inhoud van de bewustzijnservaring heeft nauwelijks invloed op de oplossing van het probleem. Dat de aandacht wordt gericht op de hogere niveaus van de werkelijkheid is op zichzelf niet verkeerd; het is juist iets wat past bij de huidige stand van de evolutie. Wanneer de menselijke ontwikkeling haar voltooiing nadert zal er steeds meer belangstelling komen voor de hogere werkelijkheid en het contact ermee zal steeds verder worden versterkt. Het is een natuurlijk proces waarbij een toenemend contact met het hogere bij voorkeur gefundeerd dient te zijn op een rijpe persoonlijkheid. Iemand die de weelde van de hogere inzichten en de krachtige energieën die daarmee verband houden kan dragen. Als de aandacht voor het hogere echter voortkomt uit een gevoel van frustratie en onvermogen om met de aardse realiteit om te gaan dan is er sprake van een vlucht uit de alledaagse werkelijkheid en zullen de kwaliteiten ontbreken die noodzakelijk zijn om de hogere energieën op een evenwichtige manier te integreren. Als gevolg daarvan zullen deze energieën ontwrichtend gaan werken en eventueel een crisis kunnen veroorzaken.

## **Wegen naar herstel**

Bij de meeste van mijn cliënten, met name als ze een psychiatrische diagnose hebben, is de energiebalans verstoord. Onafhankelijk van de diagnose kun je bijna altijd een overactiviteit waarnemen bij het hoofd en dat geldt met name voor mensen in een spirituele crisis of met psychotische ervaringen. Deze verschijnselen kunnen dan ook worden opgevat als variaties op één en hetzelfde thema. Een belangrijke voorwaarde voor herstel is het weer in balans brengen van de energie. Daarbij kunnen twee aspecten worden onderscheiden:

1. Het herstellen van de energiebalans door het naar beneden brengen van de energiestroom en
2. Het wegnemen van de eigenlijke oorzaak van die verstoring.

Het eerste probleem is het gemakkelijkst op te lossen. Door je te realiseren dat de energieverdeling in je lichaam is verstoord heb je een mogelijkheid gekregen te werken aan herstel, namelijk door die energie weer in balans te brengen. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren door losjes met je aandacht naar je benen en je voeten te gaan. Of, als je op een stoel zit, naar je zitvlak. Voel het contact dat je lichaam maakt met de stoel! Door op een ontspannen manier je billen, je benen en je onderrug te voelen gaat de energie vanzelf weer die richting op. Ook helpt het om je handen op je onderbuik te leggen en om vervolgens in de richting van je handen te ademen. Belangrijk is daarbij dat je dit alles op een losse, bijna terloopse manier doet, zonder dat je spanning opbouwt.

Daarmee is de werkelijke oorzaak van het probleem nog niet weggenomen. Waarom is die energiebalans eigenlijk verstoord geraakt? Waarom heeft iemand zijn aandacht zo nadrukkelijk op zijn hoofd, -omhoog dus-, willen richten? Als je voorafgaande aan de crisis langdurig hebt gemediteerd geeft dat wel een verklaring maar bijna altijd ligt er nog iets heel anders ten grondslag aan het probleem. De achterliggende verklaring is dan misschien dat je je op aarde niet veilig voelt, bijvoorbeeld omdat je in je jeugd nare dingen hebt meegemaakt of uit een gezin komt waar veel spanningen waren. Als gevolg daarvan wil je dan weg van de aarde en daarom richt je je aandacht naar boven.

Als we aannemen dat we in vorige incarnaties hebben geleefd en dat we, tussen twee opeenvolgende levens in ook een zekere mate van bewustzijn hebben gehad, dan is het niet zo moeilijk je voor te stellen dat we in de periode tussen twee incarnaties een zekere gelukzaligheid hebben ervaren. De geboorte hier op aarde is dan niet in alle opzichten een feestelijke gebeurtenis.

Feitelijk zijn we dan uit het paradijs verdreven. Als we vervolgens in een blij en zorgzaam gezin terecht komen dan lukt het nog wel ons hier op ons gemak te voelen. Maar als we in een situatie belanden waar veel spanningen zijn, zullen we terugverlangen naar de gelukzalige gevoelens van vóór onze geboorte. Als onze ouders ruzie maken of als we op school worden gepest dan zullen we hunkeren naar de hemelse sferen waaruit we afkomstig zijn en onze aandacht gemakkelijk richten op de hogere niveaus van de werkelijkheid, weg van de aarde. Het gevolg daarvan zal zijn dat onze energie teveel naar ons hoofd gaat en als het tegenzit kan dit tenslotte resulteren in een spirituele crisis of in een psychose. We moeten ons daarbij realiseren dat we ons helemaal niet bewust hoeven te zijn van dit verlangen. Het kan een volstrekt onbewuste afkeer zijn van de aarde of een even onbewust verlangen naar het hemelse. Aardingsoefeningen, hoe intensief we die ook uitvoeren, zullen dan ook geen definitieve oplossing kunnen bieden. Om het probleem echt bij de wortel aan te pakken moeten we het -onbewuste- verlangen wegnemen dat eraan ten grondslag ligt en dat kan alleen door de emotionele trauma's op te ruimen die in de loop van ons leven zijn ontstaan. Er zijn ook mensen die een volmaakt zorgeloze jeugd hebben gehad met liefhebbende ouders en die toch een volstrekt verstoorde energiebalans hebben. Als we de achterliggende gevoelens van deze mensen onderzoeken dan komen we altijd uit bij een innerlijke beleving die zich het beste laat omschrijven als een ervaring uit een vorig leven. In dat vorige leven heeft zich een situatie voorgedaan waarbij de betrokkene het innerlijke besluit heeft genomen niet meer op aarde te willen verblijven. Met dat vaste besluit is hij overleden en die intentie heeft hij, op een volstrekt onbewust niveau, ook weer meegenomen naar dit leven. Hij wordt dus al geboren met in zijn onderbewustzijn het verlangen hier eigenlijk niet te willen zijn en hoeveel liefde en aandacht zijn ouders hem ook geven, het zal nooit genoeg zijn en hij zal ernaar blijven verlangen weg te gaan van de aarde. Zoals altijd is het onze aandacht die de richting van onze energie en daarmee ook de richting van onze ontwikkeling bepaalt. Als we onze aandacht langdurig en eenzijdig richten op de hogere bewustzijnsniveaus dan kan dat uiteindelijk een spirituele crisis of een psychose tot gevolg hebben. We moeten ons goed realiseren dat ons spirituele verlangen in dit geval geen gezonde groei vertegenwoordigt maar een vlucht, weg van de aarde. Met aardingsoefeningen en/of antipsychotica kun je de problemen die daarbij ontstaan misschien wel beheersbaar houden maar een werkelijke oplossing wordt daarmee veelal niet bereikt. Je ziet dan ook dat mensen soms tientallen jaren met deze problemen kunnen worstelen zonder een werkelijke oplossing te vinden. Die kan alleen worden gevonden wanneer het achterliggende -onbewuste- verlangen wordt weggenomen en daarvoor moeten de -onbewuste- emotionele trauma's en disfunctionele overtuigingen worden opgeruimd. Dit kan (soms zelfs verrassend gemakkelijk) worden bewerkstelligd door middel van visualisatie oefeningen. Visualisatie is een werkwijze waarbij we, ook weer door middel van onze aandacht, verstoorde structuren in het emotionele bewustzijn kunnen opsporen en corrigeren. Hoe nauwkeuriger die structuur in beeld kan worden gebracht (gevisualiseerd), des te nauwkeuriger ook die correctie kan worden uitgevoerd. Van groot belang is daarbij de motivatie van de betrokkene omdat dit de kwaliteit van zijn aandacht bepaalt. Mensen die geen affiniteit hebben voor deze benadering of die niet in staat zijn hun aandacht te focussen zullen hiermee dan ook geen goede resultaten bereiken. Daarbij moet worden benadrukt dat 'visualisatie' niet persé betekent dat je een helder innerlijk beeld moet krijgen van het probleem. In feite gaat het om een innerlijk 'weten', -soms vertaald in symbolen-. Op basis van dit 'zien' of 'weten' kan vervolgens door middel van gestuurde aandacht de energie worden gecorrigeerd. De ervaring leert dat visualisatie een buitengewoon effectieve methode kan zijn om psychische problemen op te lossen en omdat ze betrekkelijk weinig emotionele belasting veroorzaakt kan deze werkwijze doorgaans ook bij kwetsbare psychiatrische patiënten worden toegepast. Mocht dit toch, bij de aanvang van de therapie, te belastend zijn dan kan ook worden gewerkt met geopende ogen. Dit voorkomt dat de cliënt zich verliest in irrelevante innerlijke beelden. Voorafgaande aan deze benadering is het altijd zinvol om door middel van grondingsoefeningen de stabiliteit zoveel als mogelijk is te vergroten. Vervolgens moet begonnen worden aan het opruimen van de kleinere emotionele problemen

voordat de grotere aan de beurt komen. Bij elke stap die zo gezet wordt zal de stabiliteit van de betrokkene worden vergroot.

Bewuste maar ook onbewuste drijfveren hebben een grote invloed op ons omdat ze de richting bepalen waarin ons leven zich ontwikkelt. Als die drijfveren onze balans verstoren en als gevolg daarvan ziekten veroorzaken dan dient niet alleen de balans te worden hersteld. Dan is het ook noodzakelijk de achterliggende drijfveren zichtbaar te maken, te onderzoeken en bij te stellen. Vanuit dit perspectief kunnen ziektebeelden, zoals een spirituele crisis, worden opgevat als een signaal van een onderliggend probleem dat om aandacht vraagt. Het oplossen van de actuele klachten is goed voor het hier en nu. Het wegnemen van de achterliggende oorzaken kan de weg vrij maken naar verdere bewustzijnsontwikkeling.

## Esoterische onderbouwing

We zijn allemaal vertrouwd met ons eigen fysieke lichaam, met onze emoties en gedachten en daarnaast ervaren we misschien ook nog de inspiratie en intuïtie vanuit onze ziel. Al die aspecten van onszelf vormen een min of meer harmonieus geheel maar die harmonie kan soms wreed worden verstoord in de vorm van een spirituele crisis. Voor het vinden van een oplossing van dit probleem is het van belang te weten hoe deze innerlijke structuren zijn opgebouwd en hoe ze op elkaar inwerken. Een spirituele crisis wordt ervaren als een ultieme innerlijke verwarring die samenhangt met een verstoring van de energetische balans. Voor het vinden van een oplossing voor dit probleem is het goed om inzicht te hebben in onze innerlijke structuren en in hun onderlinge samenhang. Deze wordt door verschillende mystieke en esoterische tradities beschreven. Naar mijn mening is de beschrijving van de Zweedse esotericus Henry T. Laurency hierover het duidelijkst. Een beknopte samenvatting daarvan volgt hieronder.

Iedereen is vertrouwd met zijn eigen fysieke lichaam, hiermee functioneren we in de fysieke wereld. Dit *-fysieke- lichaam* is dus eigenlijk het gereedschap dat we hier op aarde tot onze beschikking hebben.

Op een vergelijkbare manier kunnen we onze emotionele kwaliteiten samenvoegen in iets dat je een 'emotioneel lichaam' zou kunnen noemen. De kwaliteit van dat *-emotionele- lichaam* bepaalt hoe we op emotioneel gebied functioneren.

Tenslotte kunnen we onze rationele overtuigingen en mentale inzichten samenvoegen tot een *-mentaal- lichaam*.

Ons fysieke lichaam, ons emotionele lichaam en ons mentale lichaam vormen gezamenlijk onze persoonlijkheid, degene die we in het dagelijkse leven zijn en waarmee we ons doorgaans identificeren. We zijn echter niet alleen maar deze persoonlijkheid. We kunnen vanaf een afstandje naar ons lichaam, onze emoties en gedachten kijken en ons over onszelf verbazen. Dat doen we bijvoorbeeld bij mindfulness meditatie, als we afstand nemen van onszelf. Eigenlijk zijn we dan de waarnemer, de getuige, van dat alles. (fig.1)

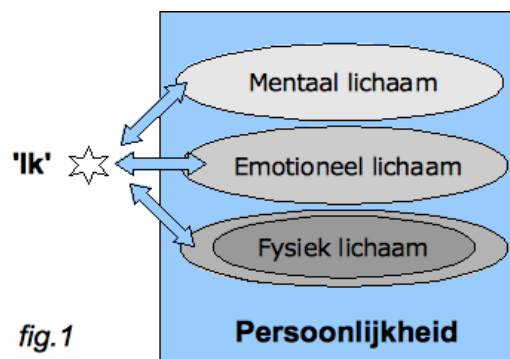
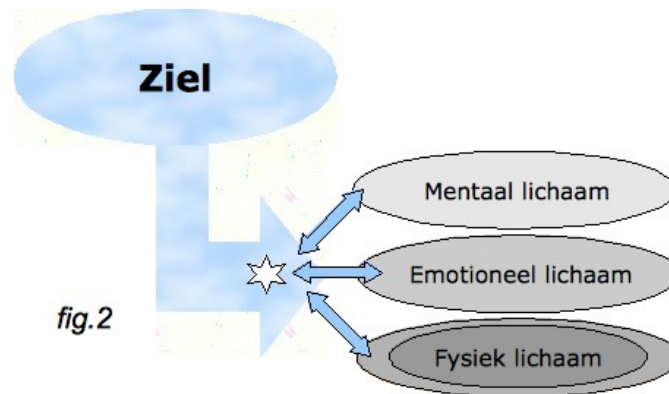


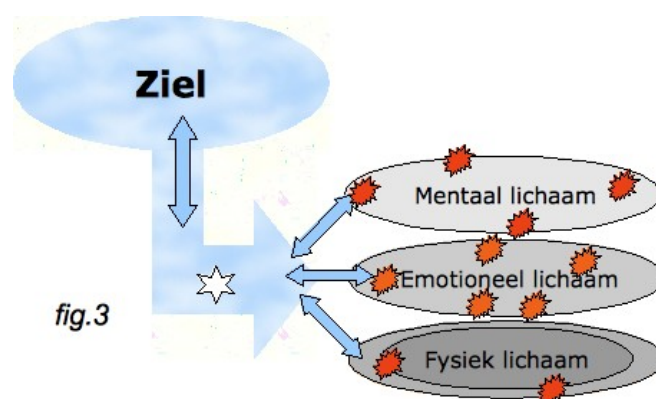
fig.1

Meestal zijn we ons niet bewust van die innerlijke getuige en *zijn* we gewoon onze persoonlijkheid: ons lichaam met alle gedachten en emoties die daarbij horen. De getuige, die losstaat van de persoonlijkheid, is ons eigenlijke 'ik'. Dat is ook het centrum van waaruit we onze aandacht kunnen richten. Dit 'ik' is gevat in een veel subtieler lichaam, het *causale lichaam*, ofwel onze *ziel*. (fig.2)



De lichamen waaruit onze persoonlijkheid is samengesteld vormen eigenlijk het gereedschap waarmee we de wereld waarnemen en waarmee we in de wereld functioneren en hoe perfecter die lichamen zijn, des te beter we kunnen functioneren.

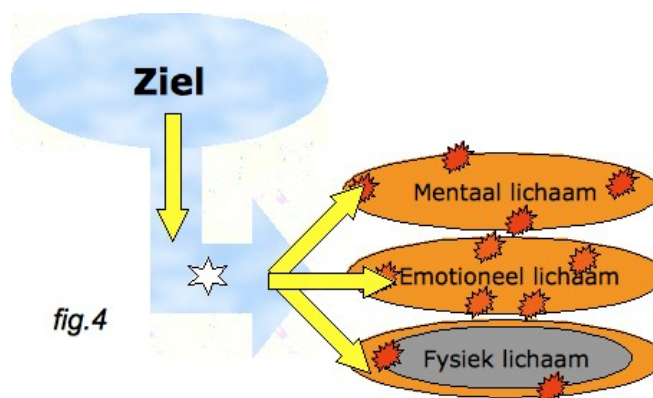
In de praktijk zijn die lichamen helaas niet zo perfect, ze worden geplaagd door allerlei fysieke problemen, emotionele trauma's en disfunctionele mentale overtuigingen. Het gevolg daarvan is dat onze persoonlijkheid vol zit met persoonlijke eigenaardigheden en vooroordelen. Dit heeft weer tot gevolg dat we de wereld allemaal op een vertekende manier waarnemen, afhankelijk van onze individuele voorgeschiedenis. Door al die onvolmaaktheden ontstaan er problemen in het functioneren. Het zijn deze problemen die ons doen botsen met de wereld om ons heen en juist deze botsingen kunnen ons wijzen op onze tekortkomingen. Die persoonlijke eigenaardigheden kunnen ervoor zorgen dat we onze aandacht niet willen richten op de wereld (dat is te pijnlijk) maar er de voorkeur aan geven ons aan de wereld te onttrekken. Het gevolg daarvan is dat we onze aandacht liever richten op de werkelijkheid van onze ziel. (fig.3)



Als we nu gedurende langere tijd onze aandacht intensief op de ziel gericht houden, verminderen we daarmee ons contact met de aardse werkelijkheid en dan komt er een energiestroom op gang vanuit dat hogere niveau van bewustzijn. Die energie kan ons inspireren maar ze kan ook zo krachtig en oncontroleerbaar worden dat het fysieke lichaam, het emotionele lichaam en het mentale lichaam overbelast raken. Als gevolg daarvan kunnen we steeds meer lichamelijke problemen

krijgen zoals hoofdpijn en slapeloosheid, emotionele problemen zoals angsten en depressies en mentale problemen zoals totale verwarring.

In zo'n situatie weten veel mensen niet goed wat te doen. De wijsheid die ze vanuit de ziel ontvangen kunnen ze dan niet op de juiste manier interpreteren. Spirituele inzichten worden daarbij vervormd tot chaotische ervaringen. (fig.4)



Er is dan sprake van een spirituele crisis. De betrokkene heeft zoveel zielsenergie geactiveerd dat zijn systeem overbelast is geraakt. Hij ervaart een heel andere werkelijkheid met volkomen nieuwe inzichten en tegelijkertijd is er totale verwarring omdat al die inzichten vervormd zijn en niet geïntegreerd kunnen worden.

Herstel vereist in de eerste plaats dat de energie weer in balans wordt gebracht maar uiteindelijk zullen ook de innerlijke verstoringen, (zoals oude trauma's en disfunctionele mentale overtuigingen) moeten worden opgeruimd zodat de inzichten van de ziel onvervormd kunnen worden ervaren.

Uitvoerige informatie over de achtergronden van deze benadering is te vinden in:  
Aaldijk, K. & M. (2009). *De geheimen van de ziel*. Uitgeverij Elmar: Rijswijk

Kees Aaldijk  
psycholoog en transpersoonlijk therapeut  
www.transpersoonlijk.nl  
06-14274293