



Mentale gezondheid en de tijdloze wijsheid: een korte verkenning

Barbara Hebert

Dr. Barbara Hebert is voormalig President van de Theosophical Society in America (TSA). Ze werkt in de geestelijke gezondheidszorg. Dit artikel verscheen in Theosophy Forward van 19 oktober 2024 onder de titel: *Mental Health and the Ageless Wisdom*.

In deze wereld van fysieke manifestatie krijgen mensen met veel problemen te maken. Mentale gezondheid is slechts één van die problemen. Het is een enorm onderwerp dat ons allemaal aangaat. Men zegt dat de nasleep van de wereldwijde pandemie de mentale gezondheid van velen blijft beïnvloeden. Nu we de gebeurtenissen volgen die zich momenteel in verschillende delen van de wereld afspelen: verdeeldheid, oorlog, onderdrukking, dood, aanhoudende uitbraken van Covid19 en andere virussen, kunnen we er wel van uitgaan dat de mentale gezondheidsproblemen zullen verergeren.

Het is ongebruikelijk om psychische problemen vanuit een spiritueel perspectief te onderzoeken. De discussie erover wordt meestal overgelaten aan medische of therapeutische professionals. Toch moeten we het vanuit alle kanten bekijken. We zijn complete wezens – lichaam, ziel en geest – en het is nuttig om het op deze manier te benaderen. Het is niet alleen nuttig, het aanpakken van psychische of psychologische problemen maakt ook deel uit van ons werk als spirituele zoekers.

Joy Mills schrijft in haar artikel *The Human Journey: Quest for Self-Transformation: Want HPB ... stelde expliciet dat de volgende ontwikkelingsfase in onze evolutie meer te maken heeft met psychologie dan met natuurkunde ...* (De Geheime Leer, II, p. [135]).

Joy vervolgt:

Nogmaals, de focus van ons tegenwoordige werk ligt op psychologisch gebied ... Het betekent omgaan met het ... kama-manasische gebied dat in ons werkt ... Zoals HPB en haar opvolgers, evenals haar leraren, zo vaak hebben gezegd: er is thans een bewustzijnsverandering nodig. En het is deze boodschap die wordt herhaald door velen van de huidige belangrijke denkers.

De discussie begint met het spreken over gevoelens. Als we aan gevoelens denken, kijken



Joy Mills

we naar emoties en het emotionele veld van bewustzijn, het astrale vlak. Als we kijken naar het denken, denken we aan gedachten en het mentale veld van bewustzijn, manas. Wanneer we het over mentale gezondheid hebben, verwijzen we doorgaans naar het concrete brein-denken, in de literatuur aangeduid als lager manas en de wisselwerkingen daarvan met het emotionele veld van bewustzijn. Deze wisselwerkingen worden vaak kama-manas genoemd: kama staat voor verlangen, wensen of gevoelens en manas voor denken. We verwijzen hiermee, bij gebrek aan een beter woord, naar die mix van gedachten en gevoelens die samensmelten en ons als fysieke wezens beïnvloeden. Hoewel we over de emotionele en mentale velden van bewustzijn spreken alsof ze volledig gescheiden zijn, zijn ze dat niet. Ze doordringen elkaar en de reacties van deze componenten van ons bewustzijn vinden vrijwel gelijktijdig plaats.

Bijvoorbeeld: iemand heeft een vervelende of beklemmende ervaring in zijn/haar leven. Het emotionele veld staat als het ware onder spanning en de emoties beginnen te tolleren. De persoon ervaart gevoelens van verdriet, woede, frustratie, enzovoort. Gedachten mengen zich dan in de strijd. De persoon kan dingen denken als: 'Ik ben niet goed genoeg'; 'Had ik maar...'; 'Was ik maar...'; 'Mijn leven heeft geen waarde...', terwijl hij/zij zich verdrietig, depressief, angstig, enzovoort voelt.

Terwijl de gevoelens en gedachten in een tornado van onzichtbare energie om het individu heen blijven wervelen, herkennen we dat kama-manas de controle heeft overgenomen. Kama-manas kan de controle geruime tijd behouden, mogelijk zelfs tot het punt van diagnoseerbare depressie of gedachten aan zelfbeschadiging of zelfmoord, tenzij het individu dit onder controle krijgt. Of het tegenovergestelde kan gebeuren. In een poging om de door deze werveling van gedachten en gevoelens veroorzaakte pijn te vermijden of te ontkennen, kan het individu op de een of andere manier aan zelfmedicatie gaan doen, wat mogelijk kan leiden tot verslaving.



Het is belangrijk om onze gevoelens te voelen, ze niet uit te sluiten of weg te duwen. Ze onderdrukken of verdringen zorgt er niet voor dat ze verdwijnen. Leren om onze gevoelens op een veilige en gepaste manier te uiten, is onderdeel van onze reis. We hebben gedachten en gevoelens om een reden. Het is echter niet zo belangrijk om ze ons niet langdurig te laten overweldigen. Mensen voelen verdriet, woede, frustratie, geluk, vreugde, liefde, enz. Een onderdeel van onze spirituele reis is het

overwegen van de onderliggende oorzaken van deze gevoelens. Wat kunnen we van deze situatie leren, zodat we in de toekomst anders kunnen reageren? Dit is het werk dat HPB aangeeft in haar stelling dat deze fase in onze evolutionaire ontwikkeling *meer te maken heeft met psychologie dan met natuurkunde...*

Hoewel het misschien eenvoudig lijkt om je meer op de psychologie dan op het fysieke te richten, is dat het niet. Hoe vinden we de balans tussen het voelen van gevoelens en erin verdrinken? Wat betekent het om op de juiste manier met onze gevoelens om te gaan? Alle gevoelens zijn terecht, maar het is nooit acceptabel om onszelf of anderen op wat voor manier dan ook pijn te doen wanneer we er middenin zitten.

Er zijn veel manieren om de controle terug te krijgen wanneer kama-manas rondtolt. Sommige mensen huilen, terwijl anderen in een dagboek schrijven, sommigen brengen tijd door in de natuur, terwijl anderen kiezen voor intensieve fysieke activiteit. Het gebruik van meditatie of contemplatie over de situatie, de gedachten en de gevoelens kan voor weer anderen nuttig zijn. De manier waarop iemand het rondtollen van kama-manas beheerst, is voor ieder van ons uniek.

Zelfobservatie op een eerlijke en authentieke manier kan ook helpen. Soms hebben we de hulp nodig van een professional die eerlijke en authentieke zelfobservatie en zelfbewustzijn kan faciliteren wanneer we worstelen met de beheersing van kama-manas. Dit zelfbewustzijn door zelfobservatie, of je het nu alleen doet of met een professional, geeft ons de mogelijkheid om vooruit te komen en balans in ons leven te creëren. Zelfobservatie en zelfbewustzijn zijn essentiële componenten van het bewandelen van het spirituele pad. Hoe kunnen we vooruitkomen als we geen voortdurend verdiepend begrip van onszelf hebben?

Voor iemand op het spirituele pad geldt: als we het wervelen en beheersen van kama-manas begrijpen, is de kans kleiner dat we erin verstrikt raken. We leren kama-manas te reguleren en te voorkomen dat het ons beheerst. Ons zelfinzicht groeit, evenals ons vermogen om de gevoelens en gedachten die ons in hun greep houden, te verzachten.

Een voorbeeld kan hierbij nuttig zijn.

Een vrouw ging in therapie omdat ze zich zorgen maakte over haar zoon. Hij was in de twintig en ze had het gevoel dat de levenskeuzes die hij maakte mogelijk schadelijk voor hem waren (hoewel ze typisch waren voor een twintiger die zichzelf en zijn weg in de wereld probeert te vinden).

De moeder gaf echter aan dat haar angst zo'n groot probleem werd dat ze moeite had met slapen, concentreren en focussen. Ze maakte zich bijna constant zorgen om hem, wat zowel haar werk als haar relatie met haar zoon beïnvloedde. Ze voelde dat hij zich van haar afkeerde, terwijl ze hem probeerde te helpen; dat wil zeggen, ze voelde dat hij zich terugtrok terwijl zij probeerde zijn leven te leiden, zijn keuzes te maken en hem te beschermen. De moeder was jarenlang alleenstaande ouder en voedde haar drie kinderen (twee meisjes en een jongen) alleen op na het onverwachte overlijden van haar man.

De vrouw had een hekel aan ontspanningstechnieken, zoals meditatie. Ze zei dat ze de gedachten niet uit haar hoofd kon zetten en dat ze dat ook niet echt wilde. Haar idee was dat ze haar zoon beschermde zolang ze zich zorgen maakte om hem. Dit is natuurlijk geen rationele gedachte, maar wel een veelvoorkomende.

Tijdens de therapie besprak de vrouw haar eigen reis naar volwassenheid, inclusief de situaties in haar leven waarin ze het meest leerde en de momenten waarop ze het meeste begrip voor zichzelf en anderen kreeg. Ze kreeg de gelegenheid om te praten over haar perceptie van haar huidige plek in het leven. Dat wil zeggen, ze behandelde vragen zoals: Vond ze zichzelf leuk? Had ze het gevoel dat ze een aantal van de dingen die ze zich had voorgesteld, had bereikt? En zo verder.



Deze moeder gaf aan dat ze het meest had geleerd wanneer ze fouten maakte of wanneer ze erin slaagde een obstakel in haar leven te overwinnen. Ze had het gevoel dat ze enorm was gegroeid terwijl ze het verdriet om de dood van haar man verwerkte. Ze geloofde ook dat het alleenstaande moederschap haar sterker en wijzer had gemaakt. Toen ze naar zichzelf keek, was ze blij met wat ze had geleerd en wie ze was geworden. Ze begon zichzelf – of in ieder geval haar persoonlijkheid en haar huidige leven – completer en accurater te zien.

Uiteindelijk werd haar gevraagd: als je zo over je eigen reis denkt, waarom zou je je zoon dan ook deze groei-ervaringen willen

ontzeggen? Het spreekt voor zich dat dit haar schokte en ze begon er heel anders over te denken. Ze begon te beseffen dat haar zorgen om haar zoon hem niet hielpen. Hem het leven laten leiden dat zij wilde, draaide om haar, niet om hem. Ze begon haar zoon te zien als een uniek individu, diep geliefd, maar los van haar, die zijn eigen reis naar vervulling maakte. Naarmate ze haar gedachten veranderde, begonnen ook haar gevoelens tot rust te komen. Haar angst verdween. Ze begon een nieuwe en andere relatie met haar zoon.

Het lijkt duidelijk dat de leringen van de tijdloze wijsheid een kader boden voor deze specifieke situatie. Deze fantastische vrouw had nooit echt de tijd genomen om naar zichzelf te kijken, om te zien hoe haar gedachten en gevoelens om haar heen tolden, waardoor ze zich angstig en bezorgd voelde. Ze zag zichzelf niet voor wie ze werkelijk was: een sterk, onafhankelijk en zorgzaam iemand. Ze stond er nooit bij stil

hoe ze door haar leven was gegroeid en welke obstakels ze had overwonnen. Haar zelfbewustzijn groeide enorm door dit proces. Bovendien realiseerde ze zich dat haar egoïstische (maar begrijpelijke) gehechtheid aan haar zoon zowel hem als hun relatie pijn deed. Ze begon hem te zien als een capabel persoon die beproevingen en tegenslagen in zijn leven zou meemaken die hem alleen maar sterker en wijzer zouden maken, net als zij. Ze zag hem op zijn reis, net zoals zij was op de hare. Ze begon te vertrouwen op het proces van het leven en liet haar nutteloze pogingen om haar zoon te controleren los.

Deze zeer korte bespreking van geestelijke gezondheid vanuit een spiritueel perspectief biedt slechts een glimp van hoe de tijdloze wijsheid ons kan helpen bij het overwinnen van de hindernissen en obstakels die we in de gemanifesteerde wereld tegenkomen. We kunnen echter erkennen dat het leren beheersen van de werveling van kama-manas en het focussen op het psychologische aspect van ons bestaan door middel van zelfobservatie en zelfbewustzijn de volgende stap is in onze evolutionaire reis.

Een kanttekening:

Vanwege de ernst van psychische problemen heeft een aantal zaken aandacht:

1. Dit is een korte bespreking van een omvangrijk onderwerp waarvoor vaak de hulp van een professional nodig is. Deze verkenning is niet bedoeld als een therapeutisch antwoord op specifieke problemen of om oplossingen te bieden, maar eerder om licht te werpen op een onderwerp dat ons allemaal aangaat.
2. Sommige mensen worden geboren met een verstoorde hersenchemie. Dat wil zeggen dat de hersenen niet de juiste chemicaliën aanmaken om de emoties en/of gedachten in balans te houden. In deze gevallen is medicatie het meest zinvol, omdat het een biologisch probleem is en als zodanig door een professional moet worden behandeld.



Vertaling Marianne Plokker

Bronnen:

Blavatsky, HP. *De Geheime Leer*, Deel II, p. 135.

Mills, Joy. (2016). *De menselijke reis: zoektocht naar zelftransformatie*.

Om dit artikel te lezen: <https://theosophy.nz/resources/human-journey-quest-self-transformation>