

# SPIRITUEEL OF PSYCHOLOGISCH PROBLEEM

## **Hoe kunnen we het verschil herkennen tussen een diep spiritueel probleem en een psychologisch probleem?**

‘Een psychologisch probleem is bijvoorbeeld dat ik verdrietig word zonder reden. Of dat ik opeens paniekerig ben. Of als een situatie een beetje vreemd of overweldigend is, dat ik me dan bedreigd voel. Misschien voel ik me niet prettig in een menigte. Ik ontwijk mensen. Of misschien ben ik bang voor autoriteit, wat verbonden kan zijn met bepaalde problemen in mijn kindertijd of problemen met mijn ouders. Dit zijn allemaal psychologische problemen.

Een spiritueel probleem zien we in iemand die al dit soort psychologische problemen grotendeels heeft opgelost, maar die nog steeds verdriet kent. Hij of zij wordt als ‘normaal’ gezien en kan ook goed met andere mensen overweg, maar heeft te maken met zijn of haar eigen jojo-emoties: dan gelukkig, dan ongelukkig. Dit komt omdat er diep vanbinnen een zelfbeeld aanwezig is dat gebaseerd is op het lichaam-geest-zintuigen-complex.

Hoe kunnen we dit probleem oplossen? Er bestaat een gegronde angst, gegronde boosheid, gegrond verdriet – ‘gegrond’ omdat de maatschappij ze accepteert als gegrond. De moderne psychologie geeft aan dat boosheid normaal is en dat boosheid in sommige situaties gerechtvaardigd is. Zo ook bestaat er ‘normale’ jaloezie en ‘normaal’ verdriet. Omdat ze ‘normaal’ zijn, is er niets mis mee. Dit lossen we spiritueel op.

Vedanta vertelt dat er niet zoiets bestaat als ‘normaal’ verdriet. Op deze wijze markeert het woord ‘normaal’ de grens tussen een psychologisch en een spiritueel probleem.

Vedanta kan een probleem oplossen als het min of meer normaal is. Maar als het probleem abnormaal is, helpt Vedanta niet, want dan kan de persoon het onderwerp niet aan. Het onderwijs zal niet bij hem/haar binnenkomen. Toch, als de persoon niet in staat is om te begrijpen wat Vedanta onderwijst, maar er wel naar blijft luisteren en de juiste mindset heeft en alle waarden op de juiste wijze volgt, dan kan het wel helpen.

Vedanta heeft een eigen benadering van de psychologie, dat wil zeggen normale psychologie. Het is een *rāga-dveṣa* (voorkeur en afkeer)-psychologie\*, en het sluit gebed, meditatie en begrip van waarden in. Als iemand dit allemaal op de juiste wijze volgt, dan kan Vedanta helpen. Ik zie dit als de beste benadering.

Daarentegen heeft Vedanta geen antwoord op abnormale psychologie. Het kan bijvoorbeeld mensen die lijden aan schizofrenie niet helpen. Het zal hen juist alleen maar in verwarring brengen, en daarom is het schadelijk. Daarom onderwees men in India oorspronkelijk niet zomaar aan iedereen – en die leraren zijn er nog steeds. Pas wanneer de *guru* er voldoende zeker van is dat iemands geest voorbereid is, zal hij de persoon onderwijzen.

Het was gebruikelijk, en zelfs nu gebeurt het nog, dat als een man met een onvoorbereide geest naar een leraar in Rishikesh ging, in het noorden van India, dat de leraar hem op een voettocht stuurde naar Rāmeshvaram, dat in het uiterste zuiden ligt. Hem werd verteld dat hij daar zonder geld op zak naartoe moest gaan en weer terug moest komen. ‘Daarna zal ik je onderwijzen,’ zou de leraar zeggen. Het idee was dat hij bij terugkomst normaal zou zijn, als hij überhaupt terugkwam.

\*Zie het boek ‘Emotioneel Volwassen – De psychologie van de Bhagavad Gita’ van Swami Dayananda.

Een reis van Noord- naar Zuid-India is een paar duizend kilometer, dus het kost iemand vijf jaar om terug te keren. En onderweg kan hem van alles overkomen, zelfs een huwelijk. Dat is ook 'normaal', vooral als iemand nog veel waarde hecht aan de wereld. Of hij wordt misschien zo abnormaal dat hij in een instelling eindigt. Of hij probeert een andere *guru* te vinden, die hem wel meteen onderwijst. Hoe het ook uitpakt, de leraar die hem op pad stuurde is tevreden.'