



Om-Shanti

Vragen - Luisteren - Antwoorden - Vragen

Aandacht - Ingeving - Transformatie - Inzicht - Bevrijding

Inleiding

Het stellen van vragen en verlangend en ontvankelijk luisteren naar de antwoorden is essentieel voor iedereen die (bewust) wil groeien als mens. Je wordt door alleen maar theoretische kennis en studie, niet zomaar een wijs, harmonieus, liefdevol en gelukkig mens. Door het oprecht stellen van vragen kom je in contact met het begrip “toetsing” en leer je of je de werkelijke diepere betekenis van de leerstof hebt begrepen, want mede afhankelijk van de juistheid van de antwoorden ontdek je waar je staat op de weg naar Huis, naar het verruimen van je bewustzijn en de realisatie van het Zelf.

Voor Yoga en Vedanta leraren is het ook een noodzakelijk hulpmiddel om te weten of de informatie, zienswijze en denkwijze die men wil overbrengen wel echt “begrepen” wordt door de leerling. Vragen stellen is dus een belangrijk instrument voor het in dit geval spirituele ontwikkelingsproces en biedt tevens een verkenning van elkaars visie en groei. Zelfs tijdens een ontmoeting van Hart tot Hart leidt het stellen van vragen tot een toetsing en verdieping van het contact en voorkomt het misverstand.

Tijdens de jaren 60 van de vorige eeuw had ik een opvanghuis en heb ik vele honderden gesprekken gevoerd met mensen die bepaald werden door hun “problemen” en daarbij werden vele vragen gesteld die in eerste instantie gingen over allerlei situaties en het gedrag van mensen en deze spitsten zich vooral toe op de “**waardoor**” vraag. Kenmerkend hierbij was het gebrek aan antwoorden en inzichten ten aanzien van de werkelijke oorzaak van bepaalde situaties en dus het *ontstaan* van de problemen, als een soort reminder dat er iets niet klopte in de manier waarop men leefde.

De vaak confronterende antwoorden leidden zo nu en dan tot heftige discussies, mede omdat de onderliggende “**waarom**” vragen niet direct werden beantwoord, daarvoor moest een meer filosofische en spirituele invalshoek worden gekozen en nader belicht. Deze was (en is) echter niet altijd aanwezig bij mensen die gevangen waren (zijn) en bepaald werden (worden) door hun problemen. De behoefte om ook antwoorden te vinden op de “waarom vragen” kwam naarmate het contact voortduurde meestal wel ter sprake, maar vormde desondanks slechts zelden een wezenlijk onderdeel van de “wereldse” oplossingen. Ze zorgden uiteindelijk wel voor meer acceptatie van het leven en het feit dat problemen ook een middel kunnen zijn tot een bewuster en zinvoller leven.

Voor ondergetekende was het in het begin vooral een oefening in het goed en vooral geduldig en met aandacht leren luisteren en niet te snel denken dat ik de onderliggende problematiek wel herkende en begreep en daarom zou moeten oplossen. Uiteindelijk werd vooral het onderscheidingsvermogen gestimuleerd en verder ontwikkeld, evenals het natuurlijke vermogen tot compassie en empathie, het zich dus kunnen en willen verplaatsen in de belevingswereld, de pijn, onmacht, angst, wanhoop en teleurstelling van de ander.

Hierdoor ontstonden ook de spontane momenten van werkelijk ontmoeten en voelde de ander zich herkend, gezien en aldus getroost ten aanzien van de onmacht om het leven in harmonie te brengen. Door hulp te durven vragen ontdekte men ook dat dit meestal een proces in gang zette waardoor men ging beseffen dat je niet alles altijd alleen hoeft te doen en dat hulp vragen een teken is van ontwikkeling en zelfbewustzijn.

Door niet direct met oplossingen en antwoorden te komen, maar steeds weer vragen te blijven stellen en met aandacht en liefde te blijven luisteren, ontdekten we uiteindelijk vaak gezamenlijk de juiste antwoorden die nodig waren om de situaties te doorgronden. Hierdoor ontstonden er ook, als vanuit het Zelf de oplossingen voor de problemen waarmee mensen in het opvanghuis binnen kwamen.

Het was tevens een periode waarin duidelijk werd, dat ook al waren de meeste wereldse problemen opgelost, er toch vaak een dringende “waarom vraag” overbleef en men helaas niet zo gelukkig werd als men verwachtte toen de problemen nog niet waren opgelost. Want ook al hebben we geen acute problemen meer van welke aard dan ook, en is ons leven in materieel (werelds) opzicht goed op de rit, het innerlijke niet kwetsbare, eeuwige en onafhankelijke “geluk” verschijnt toch niet zo maar, zoals we dagelijks om ons heen kunnen zien. Er blijft voor een aantal mensen nog steeds een wezenlijk gemis over dat ingevuld *moet* worden, alvorens er spontaan innerlijke rust, harmonie en vrede in hen kan verschijnen.

Hier komen we op het terrein van de existentiële vragen en de spiritualiteit, die in de jaren 60 van de vorige eeuw nog hoofdzakelijk werden beantwoord door de kerken, maar ook toen al ontstond er steeds meer twijfel bij mensen over de diepere betekenis van hun antwoorden, welke uiteindelijk mede tot de secularisatie hebben geleid.

Door deze twijfel en soms zelfs weerzin ten aanzien van de toen gangbare antwoorden ontstond er ook steeds vaker de behoefte om zelf te gaan nadenken over het wonder van het leven en waarom we hier zijn en wat de bedoeling is van ons leven, en wat er na de fysieke dood gebeurt met het “ik” en wat de Ziel is, en wat er bedoeld wordt met het woord God, waarom er lijden is, wat geluk is, en of karma en reïncarnatie bestaan, enz.

Deze vragen werden immers niet langer bevredigend genoeg door de kerken beantwoord of door de wetenschap en/of de samenleving: “U gaat naar de hemel of naar de hel als u gestorven bent en meer is er niet”. O, zeiden deze mensen dan, waarom en wat doe ik daar dan in de hemel of hel en hoe zien deze er uit, en wie heeft dit zo bedacht en geregeld, enz. En ook de atheïsten die alles verklaarden met “we zijn slechts het resultaat van een evolutionair proces en er is geen zin in het leven, niet meer dan je er zelf aan geeft”, bracht geen rust en tevredenheid voor velen die zoekende waren naar het echte antwoord, naar een oplossing voor het verlangen in hun Hart om Thuis te komen. Ook al wist men rationeel nooit precies wat deze woorden betekenden, het verlangen was er en wachtte (ongeduldig) op vervulling.

De antwoorden op deze vragen verschenen eerder in een vorm van een spontaan inzicht (als een indirect gevolg van studie, oefening, intentie, doorzettingsvermogen, verlangen, enz.) dus meer als een vorm van Genade, die het verstand vaak te boven ging. Men verwachtte namelijk rationeel gezien een antwoord met als essentie, als je dit of dat doet dan zal er dit of dat gebeuren, echter de Werkelijkheid laat zich niet door rationele wetmatigheden verklaren.

Maar er gebeurde iets geheel anders, door de beoefening van de authentieke Yoga en Vedanta filosofie, (concentratie, contemplatie, meditatie, Bhakti, Hatha, Jnana, Karma Japa enz. Yoga) “openbaarden” zich de antwoorden waardoor de vragen en onzekerheden verdwenen en er rust, tevredenheid en acceptatie ontstond ten aanzien van hoe het leven zich presenteerde. Want ook al gaat niet alles zoals het ego dit denkt nodig te hebben, het hoeft je innerlijke beleving van het wonder van het leven, de Liefde en het geluk niet in de weg te staan.

En opeens was het NU een alomvattende Werkelijkheid waarbinnen geen vragen meer bestonden, en waarbij de Stilte een ander soort vervulling en geluk bracht die men niet eerder had meegemaakt. Het is echter een proces dat we hier in het Westen niet kenden en het werd dan ook vaak niet goed herkend door de omstanders en aldus kreeg het geen aandacht. Hierdoor was er te weinig belangstelling binnen allerlei maatschappelijke geledingen, zoals de kerken, de verschillende onderwijssystemen en met name binnen de universiteiten, wetenschappelijke kringen, gezondheidszorg, kunst en cultuur, enz. We hebben in Nederland helaas relatief weinig spirituele tradities, niet anders dan die er bestaan binnen de kerken en van de andere spirituele tradities vinden we maar weinig terug in onze cultuur.

Kortom er brak een nieuwe fase aan in de spirituele ontwikkeling van veel mensen met name in het Westen op het gebied van de existentiële levensvragen, en zo ontstonden er relatief nieuwe antwoorden. Dit was ook mede de aanleiding dat mensen verder gingen kijken dan de in hun eigen land of cultuur aanwezige filosofische en spirituele (religieuze) opvattingen en ideeën en zo verscheen er een beweging van mensen die hun antwoorden gingen zoeken en (gedeeltelijk) ook vonden in het (verre) Oosten.

Dit kwam ook omdat de meeste culturen, religies en spirituele tradities daar wezenlijk afwijken van die in het Westen. Tevens bestaan er in het Oosten al meer dan 20 à 30 duizend jaar wetenschappelijke en bevrijdende levensfilosofieën die veel meer zijn dan slechts een theoretische beschouwing van het leven en de rol die de mens en alles dat leeft, daarbinnen speelt. Ze bevatten namelijk ook altijd een “praktische” kant, want zonder “praktijkoefeningen” verliezen ook deze filosofieën hun waarde als middel tot bijvoorbeeld het doorgronden en oplossen van het lijden of de ont-dekking van wie we werkelijk zijn en wat de zin is van het leven als mens op deze aarde, enz.

Een belangrijk en opmerkelijk kenmerk van de meeste oosterse spirituele tradities is dat men *geen* oordeel heeft over andere spirituele systemen, ook niet over de zogenaamde atheïstische; iedereen vindt namelijk de antwoorden en steun in dat wat bij hem of haar past in een bepaalde levens- en ontwikkelingsfase. Tevens kennen ze het principe van het “missiewerk” vrijwel niet, men tracht meestal niet actief zieltjes te winnen, zeker niet binnen de authentieke Yoga en Vedanta bewegingen. Deze zijn er gewoon voor de mensen die bewust op zoek zijn en moeite willen doen om hun spirituele levensweg te vinden.

Helaas zijn we in het Westen met slechts een heel klein gedeelte van deze authentieke tradities bekend geraakt en desondanks noemen we dit toch de Yoga en Vedanta filosofie, zonder te weten wat hier eigenlijk allemaal precies mee wordt bedoeld. Een begrijpelijke situatie omdat deze filosofieën zich bijvoorbeeld niet of nauwelijks laten kennen door alleen het intellect, de ratio, dit is hetgene waar de meeste westerlingen hun houvast in vinden.

Men wil het begrijpen, vaak onbewust gestuurd door het principe van het determineren, het ontleden, deze benaderingswijze is uitermate geschikt om de materiële werkelijkheid te doorgronden en ze daardoor goed te kunnen hanteren en gebruiken. Ze is echter totaal niet geschikt om het wezen van een spirituele levensfilosofie te doorgronden of de essentie ervan te ervaren, laat staan te realiseren.

Westerlingen vinden deze oosterse filosofieën wel interessant, maar men doelt dan meestal vooral op aspecten die we kunnen begrijpen en die ons van pas komen in het “compenseren” van de gevolgen van onze levensinstelling en de daarbij horende levensstijl. Onderwerpen als gejaagdheid, onbedachtzaamheid, gestrestheid, een gevoel van zinloosheid en het niet goed kunnen omgaan met het lijden, de fysieke dood, het mysterie van het bewustzijn, het verloren gegane besef van de meer subtiele aspecten van het leven, de ander die zo anders is en doet als wijzelf, enz.

Het zijn allemaal thema's die te weinig aandacht krijgen als het om de diepere oorzaak en functie gaat van de problemen die ontstaan als we ze niet (trachten te) beantwoorden. Men wil in het Westen vooral de symptomen bestrijden en daar is men helaas dan nu ook dagelijks voortdurend mee bezig. Hierdoor komen mensen vrijwel niet toe aan de ontwikkeling van het innerlijke (spirituele) leven en de daarbij horende spontane geluksmomenten en inzichten die rust en tevredenheid brengen.

De beide filosofieën, dus zowel de Yoga als ook de Vedanta, vinden hun oorsprong in een orale traditie die duizenden jaren geleden ook (gedeeltelijk) is opgeschreven. Een orale traditie kennen wij vrijwel niet in onze westerse cultuur, met name als het gaat om wetenschappelijke antwoorden op belangrijke vragen. Gelukkig is dit inmiddels wel aan het veranderen omdat men begrijpt dat het overdragen van filosofische en spirituele informatie, beter direct mondeling van persoon tot persoon kan gebeuren, omdat ook de interactie en bijvoorbeeld de non-verbale communicatie belangrijke hulpmiddelen zijn voor de overdracht.

Want er zal zeker een verlies aan wezenlijke informatie ontstaan als zaken alleen maar op papier worden gezet en aldus de basis moeten vormen van de overdracht van kennis. Het is dan meestal te absoluut, te ongenueanceerd en zeker in z'n vorm niet of maar gedeeltelijk aangepast aan het moment en de persoon die de informatie ontvangt en moet kunnen verwerken. Het bevat dan tevens geen adequate toetsing en een voortdurende bijstelling van de processen die nodig zijn om in contact te komen met de essentie van de Yoga en Vedanta manier van leven.

Gezien de inhoud en bedoeling van de informatie die men tracht over te brengen is het van groot belang dat er een regelmatige “toetsing” plaatsvindt en dat er zeker geen bepaalde tijdsduur wordt vastgesteld waarbinnen de leerling de informatie moet hebben begrepen, verwerkt en “gerealiseerd”. Dit betekent dat het vele jaren zal duren voordat men zover is dat men kan spreken *vanuit* en niet enkel en alleen maar *over* de leerstof die men heeft bestudeerd en hopelijk goed geïnternd. Dit is een van de belangrijkste verschillen met de kennisoverdracht van de exacte vakken waarbij dit niet nodig is.

Door de aard en inhoud van de vragen kan men gezamenlijk ontdekken waar de leerling staat en of de ambitie en het verlangen om Yoga leraar te worden nog steeds de drijvende kracht is van waaruit men de lessen volgt. Als je les wilt geven “over” de Yoga en Vedanta filosofie dan gaat het er vooral om dat je deze zelf hebt kunnen integreren in je dagelijks leven en dat het ook voor jou het belangrijkste uitgangspunt is in je visie op het leven.

Het werkelijk realiseren van de diepere betekenis doet je beseffen dat deze filosofieën je alle middelen aanreiken om je afgescheidenheid van de Werkelijkheid te overwinnen, waardoor ook al je vragen uiteindelijk zullen verdwijnen. Het filosofisch en spiritueel denken vraagt echter wel regelmaat en oefening om er vertrouwd mee te raken.

De vakken filosofie, psychologie, ethiek, enz., kunnen daarom alleen zinvol “bestudeerd” worden als er voldoende tijd en aandacht is voor de praktijkoefeningen (discussie, debat, dialoog, rollenspel, *gedachtewisseling*, inlevingsvermogen, enz.) die hier van oudsher bij horen. Het regelmatig twijfelen aan je eigen standpunten is ook zinvol en in een bepaald opzicht zelfs noodzakelijk. Alleen door het stellen van (de juiste) vragen en het contempleren over de antwoorden zul je een innerlijk besef (als een antwoord) ontwikkelen. De laatste jaren echter zijn deze aspecten van de studie of geheel verdwenen of tot een minimum beperkt, onder andere door bezuinigingen en een onderwaardering van deze zaken.

Want in tegenstelling tot de exacte (beta) vakken waar het vooral gaat om de juiste “uitkomst” die moet kloppen, gaat het bij filosofische, ethische en spirituele onderwerpen vooral om het proces en een zich ontwikkelend besef en inzicht welke hierdoor ontstaat. Je persoonlijke intuïtie transformeert zich dan tot “de stem van je Hart”; een metafoor die verwijst naar het vermogen om je bewustzijn te verruimen zodat je “direct kunt *weten*” hetgeen nooit in conflict is met het verheven en niet beperkte verstand, met onder andere als gevolg een open referentiekader.

Indien we dit potentiële vermogen onvoldoende ontwikkelen door een tekort aan training en de onderkenning hoeveel plezier en verruiming dit veroorzaakt in ons bewustzijn, dan is onder andere polarisatie en soms eenzaamheid, onbegrip en weerstand naar de huidige tijdgeest het gevolg. Want handelen vanuit weerstand veroorzaakt altijd stress, en men ervaart een andere opvatting, mening, zienswijze en leefwijze dan gelijk als een aanval op de eigen opvattingen en manier van leven en wijst een ontmoeting met de ander af. Een instelling die tot spanningen, verstarring en een gesloten referentiekader leidt en daardoor de cohesie in een samenleving ondermijnt, hetgeen we al enige tijd zien gebeuren, met alle negatieve gevolgen van dien, zowel op individueel niveau als ook op het maatschappelijk gebeuren. Het is een proces waar nog veel meer psychologische en sociologische verklaringen voor te geven zijn, maar die vallen buiten deze inleiding.

We zien echter gelukkig ook een trend in de samenleving die aangeeft dat je beter je “hele leven” kunt blijven “studeren” en je aldus blijven ontwikkelen, dit in tegenstelling tot “vroeger” toen je meestal maar een baan had of hoogstens twee, en je na je opleiding je niet meer verder schoolde. Inmiddels beseffen we dat je ook na je school en studietijd beter kunt blijven doorgaan met het volgen van cursussen, trainingen, bijscholing of zelfs het starten van een geheel nieuwe opleiding, hierdoor blijf je vooral mentaal fit en gezond. Tijdens de begeleiding van patiënten met dementie en Parkinson merken we dat mentale uitdagingen, samen met bewegen en bijvoorbeeld het zelf maken of luisteren naar muziek, hierdoor het verloop van de ziekte positief kan worden beïnvloed.

De samenleving verandert de laatste tientallen jaren steeds sneller, denk maar eens aan de digitalisering, de mondialisering, het klimaat, de noodzaak tot duurzaam handelen, de burn-out crisissen, de invloed van de “complotdenkers” op het publieke debat, of het gemis aan zingeving ten aanzien van het werk dat mensen (moeten) doen of het leven dat men nu leidt, enz.

Onderwerpen die vroeger niet of nauwelijks speelden en natuurlijk is hier van alles over te zeggen, maar het betekent vooral dat je deze ontwikkelingen niet moet negeren, want dan plaats je jezelf in een isolement, hetgeen we helaas te vaak zien bij met name de wat oudere medemensen. Dit betekent niet dat alle nieuwe ontwikkelingen goed en per definitie zinvol zijn, denk aan de bewust gecreëerde consumptiebehoefte die alleen op zeer korte termijn de zintuigen even bevredigt maar die wel onze aarde uitput, of het verdienen van geld, niet door hard te werken of echt verantwoordelijkheid te nemen en te dragen, maar door slimme financiële constructies of door de eerste levensbehoeftes van mensen te misbruiken, zoals we dit nu zien gebeuren op de huizen- en arbeidsmarkt, enz.

De juiste (levens)kunst is om met al deze onverkwikkelijke zaken een goede omgang te vinden, waarbij je je innerlijke vrede en harmonie behoudt, anders wordt je te veel deel van de groeiende disharmonie in vele lagen van de samenleving, en kun je uiteindelijk maar weinig betekenen voor anderen.

Dit zagen we ook heel sterk tijdens de corona-pandemie en de gevolgen voor de ouderen, zieken en zwakken onder ons. Nu steeds meer ouderen vaak gedwongen worden om zolang mogelijk in hun eentje thuis te blijven wonen, omdat we de bejaardentehuizen en meeste verzorgingstehuizen hebben gesloten, is er veel onzichtbaar lijden ontstaan, mede doordat bijvoorbeeld de thuiszorg een tekort aan mankracht en middelen heeft en de meeste mantelzorgers ook overbelast zijn.

We merken tevens dat het stellen van directe (hulp)vragen niet altijd gemakkelijk is voor (ouderen)mensen die echt hulp nodig hebben en kwetsbaar en afhankelijk zijn. Toch zien we dat het oprecht stellen van vragen een relatie kan starten of nieuw leven inblazen. Het vervolgens geduldig en met aandacht luisteren, geeft de ander vaak weer nieuwe kracht om door te gaan. Het geïnteresseerd zijn in een medemens begint vaak door het stellen van vragen, en die zijn er in vele vormen: “Hoe gaat het nu *echt* met je? - Mis je niet iets in je leven, je was vroeger veel vrolijker, zit je iets dwars? - Ik ken u niet, maar u woont toch sinds kort verderop in de straat, als u eens hulp nodig hebt kunt u gewoon even langskomen hoor? - Waar maak je je zorgen over? - Kan ik je ergens mee helpen? - Zal ik eens met gaan praten om te kijken of de relatie weer langzaam hersteld kan worden? - Zullen we samen een kopje koffie drinken? - Zal ik u eens helpen met het boodschappen doen? - Vindt u het fijn als ik eens met u ga wandelen?”

Doordat steeds meer mensen, vaak via een groep waarbij men zich thuis voelt, toch ongemerkt in een bubbel zijn gaan leven, blijkt uit onderzoek dat ook jongeren niet zo goed meer in staat zijn om belangrijke vragen te stellen die nodig zijn voor een gezonde ontwikkeling en sociale integratie. De meeste informatie komt tot hen via de social media en het stellen van vragen is daar niet zo gangbaar, maar wel het geven van een mening in de vorm van commentaar, laat staan het voeren van (filosofische) discussies die voor alle betrokkenen juist zo verhelderend en “geestverruimend” kunnen zijn.

Onze ervaring is echter een andere, als je jongeren wel leert om vragen te stellen en men vervolgens ook bereid is om echt te luisteren dan ontstaat er bijvoorbeeld veel meer begrip voor elkaar en is de ander niet zo anders dan jijzelf. Maar ook ten aanzien van de levensvragen verdwijnt de angst en onzekerheid. Het heft de eenzaamheid op en vermindert het gevoel van zinloosheid. Zeker in de huidige tijd waarin de toekomst van jongeren zeer ongewis is, zijn het juist deze gevoelens van onzekerheid die hierbij horen en die het noodzakelijk maken dat ze vertrouwd raken met het stellen van vragen, zodat er inzicht en rust kan ontstaan door de antwoorden.

Tot slot mogen we niet vergeten dat er in de antwoorden op existentiële vragen vaak beeldspraken worden gebruikt zoals metaforen, analogieën, allegorieën, personificaties, vergelijkingen, enz. (voor een nadere betekenis van deze begrippen zie link) die je wel goed moet leren te verstaan en begrijpen. Zo betekent het “op weg zijn naar Huis” bijvoorbeeld dat er een gestadige ontwikkeling plaatsvindt in het bewustzijn waardoor er niet langer vragen zijn over allerlei spirituele onderwerpen omdat men de essentie ervan ervaart, dus men gaat dan van een vernauwd en persoonsgebonden bewustzijn naar een meer holistisch en spiritueel bewustzijn. Het stellen van vragen kan in deze context de aanleiding zijn om tot een werkelijke dialoog te komen waarbinnen ook een “zinvolle” discussie mogelijk is om onze perceptie van de Werkelijkheid te verhelderen.

Tot slot

De vragen en antwoorden die hierna volgen op dit gedeelte van onze website zijn slechts een eerste aanzet om je vertrouwd te maken met een filosofische en spirituele manier van denken en kijken naar je leven, je relaties, je werk, het doel waarom je hier bent, je problemen, enz.

De meeste vragen heb ik de afgelopen 50 jaar regelmatig gesteld gekregen en zijn natuurlijk geanonimiseerd of met uitdrukkelijke toestemming geplaatst, soms worden ze ingeleid met een kort verhaaltje evenals de antwoorden. Ze waren in eerste instantie bedoeld voor de man of vrouw die me de vraag stelde en daardoor enigszins persoonsgebonden, toch bevatten de meeste antwoorden ook informatie die voor iedereen relevant kan zijn.

Misschien snap je niet direct alle antwoorden en de gebruikte termen en begrippen, daarom worden deze indien nodig (mede op verzoek van de lezers) elders op deze website nader uitgelegd onder het kopje “*begripsbepalingen*”. Uiteraard kun je reageren met je vragen en/of opmerkingen via, *klik hier*

Voor meer “zingevingsvragen” *klik hier*

met vriendelijke groeten
namens Om-Shanti
Gerard van Wijk