



## Om-Shanti - Mindfulness

---

- **Mindfulness:** tijdens de afgelopen 10 à 15 jaar zijn er overal in Nederland (en ook in het buitenland), cursussen gestart waarbij het begrip Mindfulness centraal staat. Dit verwijst naar een belangrijke maatschappelijke en spirituele ontwikkeling in de westerse samenleving, want ondanks dat dit begrip in eerste instantie voortkomt uit het boeddhisme, is het in z'n algemeenheid een onderkenning van het gebrek aan voldoende bewust zijn van hetgeen we denken, voelen, ervaren en doen of laten. Het is een onderwerp dat momenteel erg gehyped wordt en mede daardoor ook gevoelig voor misverstanden.

Het is opvallend dat mensen die de Yoga-weg naar Huis gaan ons benaderen met vragen over deze "hype" en met name over de vermeende noodzakelijke toevoeging van deze mentale instelling, houding of techniek binnen de verschillende Yoga vormen. Dit komt omdat men niet weet wat Mindfulness of "het bewust zijn van" zou moeten toevoegen aan hun huidige *spirituele* Yoga beoefening en ervaring.

**Het zich bewust zijn van** hetgeen er in en met je gebeurt, zowel in het dagelijkse wereldse leven als ook tijdens het uitvoeren van bepaalde Yoga technieken, moet altijd een integraal onderdeel van je basishouding zijn. Deze instelling is uitermate belangrijk omdat je alleen hierdoor jezelf, je medemensen en het wereldse spel goed kunt leren (her)kennen.

Inmiddels bestaan er verschillende versies ten aanzien van de exacte oorsprong, uitvoering en interpretatie van de Mindfulness-techniek en hoe deze het beste past binnen een bepaalde westerse (spirituele) traditie. Want het begrip Mindfulness (in de betekenis van een proces van bewustwording van) wordt inmiddels ook regelmatig gebruikt binnen bepaalde therapeutische behandelingen in de gezondheidszorg. Dit gegeven verwijst naar de behoefte tot integratie van een in oorsprong oosterse spirituele techniek binnen een westerse samenleving.

Onze westerse maatschappij is in zijn huidige basis namelijk heel anders georiënteerd en heeft (had) ook andere uitgangspunten dan die in het Oosten. In het Westen staat bijvoorbeeld de korte termijn bevrediging centraal; wat brengt het me nu of in de nabije toekomst als ik tijd en energie besteed aan deze bewustwordingsoefeningen. Deze in de kern opportunistische en egocentrische levenshouding zie je terug in vrijwel alle geledingen van onze huidige samenleving, met alle gevolgen van dien.

Contempleer maar eens over de problemen in de gezondheidszorg, de huisvesting, het klimaat, de relatie tussen de overheid en de burger, de toenemende psychische ontregelingen van de jeugd, de toeslagenaffaire, de verzakkingen in Groningen en Limburg, de toenemende agressie in de samenleving, polarisatie als een slechte basis voor een effectieve dialoog met andersdenkenden, het gemis aan zingeving, eenzaamheid met name onder ouderen, de gevolgen van overconsumptie in relatie tot de overbelasting in de gezondheidszorg, enz. Voor een gedeelte heeft dit te maken met de huidige politieke en bestuurscultuur in Nederland, omdat deze te veel gericht is op het effect op korte termijn. Een midden en lange termijn visie is in de huidige politieke en bestuurscultuur vrijwel niet voorhanden, althans niet op het niveau waar deze effectief zou kunnen zijn.

Yoga onderkent deze neiging in de mens met name onder invloed van de huidige tijdgeest, maar weet ook dat je wel degelijk kunt leren om iets verder te kijken naar wat de gevolgen van je visie en dus handelingen zijn op midden en lange termijn, waardoor er uiteindelijk veel meer harmonie en tevredenheid in je leven zal komen. Dit is een van de fundamentele en belangrijke uitgangspunten van de klassieke Yoga, je wilt namelijk in principe nooit alleen maar aan symptoombestrijding doen, maar vooral ook tijd en energie besteden aan de werkelijke onderliggende oorzaken van de disharmonie in je persoonlijk leven evenals in de maatschappij. Dit vraagt echter moed, volharding, onderscheidingsvermogen (Viveka), oprechtheid en een houding waarmee andersdenkenden niet per definitie worden geoordeeld, maar waarmee men de dialoog zoekt en aangaat.

Mindfulness (in de betekenis van je bewust zijn van, door middel van observatie) wordt daarom binnen de authentieke Yoga en Vedanta meditatie gezien en gebruikt als een noodzakelijke “voorbereidende oefening”, en in eerste instantie niet als een zelfstandige vorm van “spirituele” meditatie. Dit komt ook omdat het oorspronkelijke doel van de Yoga meditatie een andere is dan die van een boeddhistische meditatie. Binnen de meeste vormen van het boeddhisme is er namelijk geen hoger doel of iets als “God of de Werkelijkheid” te realiseren, maar ben je bijvoorbeeld vrij om eindeloos te blijven reïncarneren en jezelf ondertussen te verbeteren.

Aan het “einde” van de Yoga en Vedanta weg is er gelukkig een definitieve verlossing, een bevrijding, die we onder andere aanduiden met het begrip Samadhi en waarin al ons lijden, onwetendheid en afgescheidenheid zijn verdwenen, omdat we in wezen ons bewustzijn hebben ontdaan van de invloed van Maya. Mindfulness als een proces van observatie binnen de Yoga en Vedanta weg betekent de volledige aandacht hebben voor wat NU IS; het bewust zijn van je lichaam, het denken, het voelen, maar ook van je energetische en spirituele ervaringen.

Dit is een uitermate belangrijke levenshouding met name voor de westerse mens die meestal te weinig zicht heeft op bijvoorbeeld de mate van chronische en acute stress, die hem vaak onbewust enorm belast en ontregelt. Tevens beseft hij niet altijd meer hoe hij een gevangene is geworden van zaken die allemaal schijnen te “moeten” binnen onze huidige gestreste maatschappij. De gevolgen hiervan zie je onder andere terug in onderdrukte angsten en agressie, zorgelijke gedachtes en een regelmatig niet optimaal functionerend fysiek, emotioneel en mentaal lichaam. Helaas heeft men maar weinig interesse in de diepere oorzaken met als gevolg een houding van “het is niet anders.”

Onderwerpen als psychosomatiek, weerstand naar De Waarheid, zich niet prettig voelen in de Stilte, het vrijwel geen toegang hebben tot de intuïtie of de stem van je Hart, oppervlakkigheid, te veel waarde hechten aan je onderbuikgevoelens, zijn de kenmerkende eigenschappen van mensen die nog te weinig ervaring hebben met een bewustere manier van leven. Hierdoor kan men ook maar moeilijk waarde hechten aan wat het begrip spiritualiteit werkelijk betekent en toevoegt aan de verdieping van je dagelijks leven, en ook hoe het de oorzaken van je spanningen, onzekerheden en angsten inzichtelijk maakt en hierdoor verlicht.

Met name het gebrek aan informatie rondom de intrinsieke en “therapeutische” mogelijkheden die ontstaan tijdens de beoefening van vrijwel elke vorm van Yoga, leidt er meestal toe dat men slechts maar ten dele gebruik maakt van bijvoorbeeld Hatha Yoga technieken voor het in evenwicht brengen en vitaliseren van het fysieke en energie-lichaam. Natuurlijk neemt men soms ook nog kennis van de “nieuwe” filosofische en psychologische oosterse opvattingen rondom de antwoorden op de existentiële vragen als wie ben ik, wat doe ik hier op de aarde, wat is mijn Swadharma, wat is de zin van het bestaan, waarom is er het lijden, wat is Liefde, wat wordt er bedoeld met “God of de Werkelijkheid”, wat gebeurt er na de dood met de Ziel, bestaat reïncarnatie, hoe werkt de wet van Karma, wat is het belang van geloven, kun je God als een actieve en levende werkelijkheid ervaren en hoe gaat dit dan, hoe toets je de antwoorden en wat is de wetenschappelijke basis hiervan, enz.

Het werkelijk verstaan van deze voor westerlingen vaak “nieuwe” antwoorden vraagt niet alleen een studie van de oosterse en met name Yoga en Vedanta begrippen en opvattingen die we hier in het Westen niet of nauwelijks kennen, maar ook van een praktische toepassing tijdens het dagelijkse leven, anders blijft het een rationeel proces met alle risico's van dien. Daarom is een serieuze ontmoeting tussen Oost en West uiteindelijk zo inspirerend en bemoedigend omdat het ons verder kan helpen op de weg naar Huis. Het op een totaal andere wijze kijken (contempleren en mediteren) naar de huidige problemen die zoveel mensen ook in het welvarende Nederland dagelijks ervaren en belasten, geeft de mens nieuwe inzichten en daardoor vertrouwen.

*Ter illustratie een voorbeeld uit de praktijk: iemand kwam bij ons binnen en vertelde dat ze een cursus Mindfulness had gedaan en zich hierdoor veel meer bewust was geworden van zaken die een belasting vormden in haar dagelijks leven. De spanningen op het werk, de zorgen over de kinderen, de soms aanwezige onmacht en disharmonie in het huwelijk, het onvermogen tot een harmonieuze relatie met de schoonfamilie, de angst voor de huidige globale ontwikkelingen met name in relatie tot de oorlogen, het steeds verder ontregelende klimaat, de overdaad aan informatie en het gemis aan innerlijke rust, mede omdat er zoveel “moet” in deze tijd, de toenemende agressie, het gebrek aan empathie en ethiek, enz.*

*Deze beschrijving is helaas exemplarisch voor een gedeelte van de mensen in Nederland (de westerse geïndustrialiseerde samenleving) tussen de 30 en 50 jaar. Uiteindelijk was (Mindfulness) het zich bewust worden van, een verrijking maar ook een enorme belasting geworden, dit kwam mede omdat ze veel zaken niet langer kon (mocht) verdringen of ontkennen.*

*Dit vermogen tot ontkenning is echter ook een natuurlijk hulpmiddel om niet te veel gebukt te gaan onder de zorgen en spanningen. Er werd op deze cursus helaas geen adequate vervolghulp aangeboden ten aanzien van hoe men moest omgaan met al deze onderwerpen waarvan men zich bewust was geworden, hetgeen begrijpelijk is, want dit is niet het primaire doel van de meeste cursussen Mindfulness.*

De meeste vrijwilligers en medewerkers van de stichting Om-Shanti zijn vrijwel allemaal afkomstig uit de gezondheidszorg c.q. hulpverlening, waardoor men van nature vertrouwd is met het zoeken naar de juiste hulp als mensen bijvoorbeeld hun “problemen” na een Yoga les, studiebijeenkomst of lezing hebben gedeeld met hun Yoga leraar of hun medereizigers. We zien dit delen als een integraal onderdeel van het toegankelijk maken van de theorie van de Yoga en Vedanta weg op een praktisch niveau.

Want zoals al eerder gezegd, ongeacht welke vorm van authentieke Yoga je ook beoefent, je bent altijd bezig met bewustwording en je krijgt een scala aan hulpmiddelen aangereikt die je nodig hebt om je problemen te kunnen oplossen. Dit komt omdat men in het Oosten al duizenden jaren beseft dat de mens in eerste instantie onmachtig is om zijn eigen lijden te herkennen, te doorgronden en aldus op te lossen. Belangrijk is ook om te weten dat men binnen de Yoga en Vedanta stromingen geen onderscheid maakt tussen de psychologische, filosofische, energetische en bijvoorbeeld medische aspecten van de mens. Men beschouwt de mens als een holistisch wezen, een eenheid en het werken aan een bepaald deelaspect van zijn problematiek zal altijd een directe invloed hebben op alle andere systemen (zie Koshas).

We zien de noodzaak tot een meer holistische of integrale benadering van de mens ook terug in de groei van allerlei New Age therapieën en stromingen die dit uitgangspunt onderkennen. Er is echter zo'n groot scala aan “moderne”, zich nog ontwikkelende therapieën, waarbij geen of nog onvoldoende wetenschappelijk bewijs aanwezig is ten aanzien van de vaak bijzondere claims die men zelf wel gelooft. Dit is waarom wij, een enkele uitzondering daargelaten, terughoudend zijn binnen Om-Shanti met het aanreiken van zaken die nog onvoldoende wetenschappelijk getoetst zijn. Onze opstelling in deze kwestie komt ook voort uit het feit dat we meer dan voldoende praktische hulpmiddelen vinden binnen de Yoga en Vedanta weg.

In de loop der jaren hebben we wel een aantal serieuze westerse vormen van therapie toegevoegd aan alle hulpmiddelen die we mensen kunnen aanreiken om meer zicht op zichzelf te krijgen en in evenwicht te komen. Bijzonder is om te weten dat belangrijke kenmerken van deze therapieën vaak overeenkomen met de essentie en dagelijkse praktijk van de Yoga en Vedanta filosofie. Je moet hierbij denken aan het ontdekken van je “blinde vlekken”, het beter leren kennen van je innerlijke drijfveren en frustraties, het ontwikkelen van het vermogen om toeschouwer te kunnen zijn, enz.

We beseffen dat dit een totaal andere invulling vraagt van het “beroep” spirituele Yoga leraar en er daarom ook een andersoortige opleiding nodig is. Hierbij moet in acht worden genomen dat met name de westerse mens vaak belast is door onverwerkte emoties. In Nederland is dit mede ontstaan door de invloed van het protestantisme en calvinisme samen met onze cultuur van “handelaars”. We zijn nog steeds niet gewend om onze emoties direct te uiten of te delen met elkaar, ook niet in familie- of gezinsverband, met alle gevolgen van dien. (Zie voor meer informatie het Info Paper Algemeen - De Om-Shanti Yoga, pagina 3).

We wensen u veel (nieuw) inzicht, geluk en bewustwording.

Namens de stichting Om-Shanti



© Om-Shanti: zie **INFO PAPER - ALGEMEEN** - Om-Shanti - Copyright