



Om-Shanti - Referentiekader

Het referentiekader is een van de belangrijkste psychologische aanduidingsbegrippen die door de beoefening van Yoga en Vedanta regelmatig in beweging worden gebracht, met name omdat hierdoor de inhoud getoetst *moet* worden op het waarheidsgehalte, en de zuiverheid bepalend is voor het grootste gedeelte van je dagelijkse beslissingen, ervaringen, (voor)oordelen, meningen, inzichten, toekomstverwachtingen, interacties met je medemensen, patronen, reflexen, enz.

De meeste reacties en handelingen komen namelijk tot stand op basis van de aanwezige informatie in je referentiekader, deze kan ontstaan zijn door de invloed van je opvoeding tijdens je jeugd en/of belangrijke gebeurtenissen tijdens de puberteit, of tijdens je studie- of werksituaties, hobby's (voetballen, schilderen, sporten, enz). Vriendschappen en relaties kunnen ook een sterke invloed hebben op de vorming van je karakter.

Tevens zijn de opgedane *ervaringen* rondom bepaalde gebeurtenissen maatgevend voor je reactie. Ook je natuurlijke talenten en interesses (karma) bepalen mede hetgeen je aan opvattingen en ideeën hebt ontwikkeld en opgeslagen in je referentiekader, welke de basis vormen van je omgang met het leven en het ontstaan van je innerlijke beleving (emoties).

Denk in dit verband aan de meestal dogmatische opvattingen die binnen vrijwel alle religies bestaan en die je mening over veel onderwerpen hebben bepaald. Daarom zijn veel van je keuzes in eerste instantie meestal onbewust (je reflexen, patronen of mechanismen), maar ook de zogenaamde bewust genomen keuzes, zijn niet in echte vrijheid gemaakt, maar worden bepaald door je geconditioneerde mindset. De neiging tot een bepaalde voorkeursreactie, ook al zijn de omstandigheden veranderd en is je kennis allang achterhaald, waardoor je anders zou "moeten" reageren, is moeilijk te wijzigen. Deze verandering vraagt om een bewuste leefwijze en toegang tot de mogelijkheden/hulp-middelen om te kunnen veranderen of transformeren en dit vraagt commitment, tijd en energie.

Een duidelijk kenmerk van de authentieke Yoga en Vedanta filosofie is het feit dat ze een wetenschappelijke basis heeft en dat deze is gericht op *De Waarheid*. De uitgangspunten en praktijk verschillen wel van de gangbare westerse definitie van het begrip wetenschap, want hierbij geldt dat wat we vandaag beschouwen als de "Waarheid", morgen achterhaald kan zijn. De westerse wetenschap is deterministisch en empirisch van aard en houdt zich vooral bezig met de materiële (tijdelijke) werkelijkheid. Ook de oosterse wetenschap houdt zich al duizenden jaren bezig met deze onderwerpen, maar men zoekt primair naar antwoorden op de zingevingsvragen, die niet alleen maar via het intellect kunnen worden benaderd.

Gelukkig zien we ook in het Westen tekenen dat we nog steeds groeien als bewust levende mensen en ook als mensheid, onze kennis en inzichten worden steeds subtieler en wezenlijker. Dit veroorzaakt echter ook spanning en onzekerheid bij bepaalde mensen, en deze mensen “willen” vooral duidelijkheid en verlangen ernaar dat alles is en blijft zoals het “vroeger” was.

Maar deze wens kan niet of nauwelijks worden vervuld omdat er inmiddels op elk maatschappelijk terrein “noodzakelijke” ontwikkelingen en soms ingrijpende veranderingen aan het ontstaan zijn. We laten mensen nu bijvoorbeeld geen 2 weken op bed liggen na een blindedarm operatie, of mensen met een gebroken been in het gips op bed, enz. Ook weten we inmiddels dat door de klimaatveranderingen we rivieren niet moeten wijzigen in rechte kanalen, omdat het water dan te snel wordt afgevoerd en het land uitdroogt tijdens de “nieuwe” zomers, en daarom zijn we nu bezig om de natuurlijke meanderende beweging van rivieren te herstellen.

Op het spirituele vlak ontstaat er ook meer inzicht, veel mensen hebben niet meer genoeg aan de opvattingen van de kerken of een gedeelte van de achterhaalde (westerse) filosofische ideeën over de zin van ons verblijf als mensen op deze aarde, of over de psyche van de mens, of over de zin van het leven, of wat de hemel of de hel precies inhouden. De antwoorden op de vragen over wie of wat God is, zijn noodzakelijkerwijs aan het veranderen. Steeds meer mensen zien God niet langer als een “Hij”, een man die aan de touwtjes van ieders leven trekt, zonder dat duidelijk wordt waarom dit zo zou zijn. In de oosterse filosofie verwijst “God of de Werkelijkheid” naar een bepaalde staat van het bewustzijn, een onderwerp dat je niet kunt doorgronden via alleen maar een deterministische benadering door het intellect.

Mensen beginnen steeds vaker te beseffen dat veel van de uitspraken die de kerken doen, meestal beeldspraken zijn die een nadere duiding vragen, welke echter vaak ontbreekt. Het gebrek aan antwoorden rondom al het lijden en de onrechtvaardigheid in deze wereld brengt mensen ertoe om zich opnieuw te oriënteren hoe men elders op de aarde over deze onderwerpen denkt en met name wat het waarheidsgehalte van deze opvattingen is.

Een ander belangrijk thema dat inmiddels ook in beweging is in westerse wetenschappelijke kringen, gaat over het wel of niet bestaan van de Ziel. Andere onderwerpen die nieuwe antwoorden vragen zijn: is er “een leven” na de fysieke dood, bestaat reïncarnatie, kan ik bewust “God of de Werkelijkheid” ervaren en kennen, of kan ik er alleen mee “versmelten” zoals een druppel opgaat in de oceaan.

Het onderwerp referentiekader moet altijd worden gezien in het licht van “veranderingen” en kun je het beste omschrijven via een klassiek cliché namelijk: “*de enige zekerheid in dit leven is dat alles altijd wordt beïnvloed door een permanent proces van verandering*”. De authentieke Yoga en Vedanta filosofie zijn bij uitstek geschikt om je te ontwikkelen richting de realisatie van “*De Waarheid*”, omdat ze veranderingen noodzakelijk acht om te kunnen groeien. Hierdoor krijg je ook ervaringen die niet langer tijdelijk zijn en die je innerlijk weten bevestigen en versterken (de stem van je Hart). Het ligt in de aard van de tijdelijke werkelijkheid dat ze vraagt om getransformeerd te worden, omdat anders het lijden niet kan worden overwonnen en het leven als zinloos en onrechtvaardig zal worden ervaren.

Dit betekent dat uiteindelijk ook je wereldse ervaringen zullen blijven veranderen totdat je lagere natuur is getransformeerd. Alle bewegingen in je referentiekader hebben altijd betrekking op de wereldse zaken en je conditioneringspatronen. Je spirituele inzichten zullen echter steeds helderder worden als ze niet meer verstoord worden door je lagere natuur. De Yoga als therapie helpt je om je negatieve of verstorende gedachtes en/of emoties te herkennen, te verwerken en ze uiteindelijk tot je verleden te laten behoren.

De authentieke Yoga en Vedanta filosofie en een dagelijks spiritueel leven dat hierdoor is geïnspireerd, leert ons dat er een lagere en hogere natuur bestaat en dat we door middel van zelfkennis ons kunnen bevrijden van patronen en mechanismen die z'n oorsprong vinden in het referentiekader dat grotendeels ons karakter vormt. Een groot gedeelte van ons lijden ontstaat door de vereenzelving met de inhoud van ons referentiekader en wordt nog versterkt als we gaan denken dat we alleen maar dit "ego" zijn, want dan zullen we ons automatisch gaan hechten aan wie we denken en voelen te zijn. Het lijden dient echter ook als een hulpmiddel tot bewustwording en samen met de neigingen op basis van ons Karma, zal uiteindelijk het verlangen naar verlossing alleen maar worden gestimuleerd.

Indien je niet weet (of wilt beseffen) dat het grootste gedeelte van je opvattingen en meningen het gevolg zijn van het meestal onbewust kopiëren van andermans uitspraken, die je vervolgens beschouwt als de jouwe en waarmee je je hebt vereenzelvigd, dan kun je maar moeilijk voorkomen dat je deel wordt van het in deze tijdgeest zo aanwezige polarisatieproces. Elke discussie met andersdenkenden roept dan weerstand op en leidt tot spanningen, alsof de ander iets van jou wil afnemen, namelijk je mening over een bepaald onderwerp, hetgeen maar zelden het geval is.

De meeste opvattingen die mensen hanteren zijn aannames en zijn maar zelden het resultaat van een eigen ontwikkelings- en toetsingsproces. De Yoga en Vedanta filosofie vraagt echter dat je zaken niet zomaar aanneemt, maar zelf toetst in jouw leven. Bewust spiritueel leven vraagt dus dat je meer leeft met de Waarheid en dat je niet alleen maar overtuigd bent van een bepaalde (drog)redenering, maar dat ook je intuïtie (de stem van je Hart) je keuzes bevestigt, zodat je in vertrouwen je leven kunt leiden en blijft openstaan voor anders levende en denkende mensen.

Regelmatig afstand nemen van "je waarheid" en ontdekken dat het ontmoeten van andersdenkenden beide partijen zal verrijken is van groot belang. Veel uitingen op de social media zijn slechts een teken van "gehoord" willen worden, als een kenmerk van mensen die vooral bestaan via het hebben van een mening, waarmee men zich heeft geïdentificeerd. Dit staat nog los van het feit of de mening waar is of niet, het gaat erom dat je er niet aan mag komen.

Yoga leert je te ontdekken dat je zoveel meer bent dan een geconditioneerd ego, je bent ten diepste een Ziel die vele reizen maakt in een fysiek lichaam. Een leven als een spiritueel mens zul je uiteindelijk ervaren als een leerschool en een mogelijkheid om tot verlossing van de cyclus van leven - dood - wedergeboorte te komen. Daarom is het belangrijk dat je tracht je niet langer te identificeren en te hechten aan je ego en al de patronen, reflexen en mechanismen.

Yoga ontkent de lagere natuur niet; in het wereldse leven kun je namelijk een glimp opvangen van het echte geluk dat niet tijdelijk en niet afhankelijk is van bepaalde omstandigheden. Het steeds meer in harmonie leven helpt je om je karmische verplichtingen bewust te vervullen. Door de beoefening van Yoga en de studie van de Vedanta filosofie transformeer en overstijg je de lagere natuur en openbaart zich iets dat tijdloos is, namelijk je Zelf, je Ziel, de stem van je Hart, de Bron, "God of de Werkelijkheid", enz. Het accepteren van deze wetmatigheid geeft rust en zin aan je (wereldse) leven en doet je inzien dat je hier op deze aarde maar heel moeilijk het geluk en de tevredenheid permanent kunt realiseren, Yoga biedt je echter wel de best mogelijke kans om hier steeds dichterbij te komen.

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

Namens de stichting Om-Shanti



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