



De Om-Shanti Yoga

De Om-Shanti Yoga is een klassieke vorm van synthese of integrale Yoga en bestaat uit verschillende authentieke vormen van Yoga, ze is echter qua vorm wel enigszins aangepast en daardoor toegankelijk gemaakt voor de westerse mens. Het belangrijkste doel is niet veranderd, namelijk het definitief wegnemen van de belemmeringen om (spontaan) tot Zelfrealisatie te kunnen komen.

Tijdens het gaan van deze spirituele levensweg trachten we gelijktijdig onze “lagere” natuur goed te leren kennen, en deze vervolgens te transformeren naar een “hoger” niveau, zodat we ook een positief, liefdevol en wijs medemens zullen worden voor onze naasten en de samenleving. Hierdoor zal onze spirituele en persoonlijke ontwikkeling altijd een positieve bijdrage leveren aan de maatschappij waarin we een “actieve” rol willen spelen. Want om de noden van je medemensen goed te kunnen herkennen, moet je enigszins tevreden en in balans zijn en over voldoende psychologisch inzicht beschikken ten aanzien van de zaken die de innerlijke harmonie kunnen verstoren.

Een aantal kenmerken en uitgangspunten van onze visie op Yoga zijn:

- De Om-Shanti Yoga filosofie is geschikt voor iedereen ongeacht de omstandigheden, leeftijd, gender, beroep, religie, ras, gezondheidssituatie, scholing, enz., het is een ontdekkingsstocht naar wie je werkelijk bent. Het geeft je de antwoorden op onder andere de volgende vragen: “wat is het doel van jouw leven, hoe kun je in harmonie leven met jezelf en je omgeving, wat zijn jouw taken en Karmische verplichtingen in het wereldse spel (Leela), hoe kun je inzicht ontwikkelen en verantwoordelijkheid nemen ten aanzien van je persoonlijke en spirituele welzijn, wat zijn je natuurlijke talenten, zwakheden en mogelijkheden, enz.”
- Yoga is een duizenden jaren oud wetenschappelijk systeem voor de ontwikkeling van een spirituele levenshouding, waardoor de mens “God of de Werkelijkheid” kan ervaren en indien verlangd er uiteindelijk mee kan versmelten. We zien dit als een langzaam en continu proces dat te maken heeft met de ontdekking en realisatie van de essentie van God, die we ook kunnen aanduiden met Bewustzijn of Geest.
- Geen enkele Yogaweg staat op zichzelf, want alle vormen van Yoga zijn met elkaar verbonden en hebben hetzelfde doel, namelijk het herstellen van de verbinding met de Bron. Dit herstel is waarneembaar in de veranderingen van je bewustzijn, onder andere door het beter kunnen herkennen van de inhoud van je referentiekader, en in welke mate deze je karakter en je dagelijks “leven” bepaalt.

- We trachten de zoekende medemens (leerling) zo te begeleiden dat men zo veel mogelijk zelfstandig de weg naar Huis kan gaan en men zo min mogelijk afhankelijk wordt van de mensen van Om-Shanti of Sri Yogi Isha Kripa. Want uiteindelijk staat (te veel) afhankelijkheid je bevrijding in de weg.
- Tijdens de eerste oriëntatiefase, bestaande uit een korte Yoga Anamnese, beginnen we meestal met het in kaart brengen van de aanleiding waarom men de Yoga en Vedanta weg nader wil onderzoeken, in concreto waar de “leerling” staat op de weg naar Huis, welke kennis men heeft rondom het begrip spiritualiteit en meer in het bijzonder hoe ver men is gevorderd op het terrein van de Yoga filosofie en de Yoga praktijk. Beschikt men over adequate kennis en is deze theoretisch van aard of ook al gerealiseerd. Meestal leidt dit ertoe dat we extra informatie aandragen zodat men voldoende is geïnformeerd om het pad van de Yoga zonder twijfels te kunnen afleggen. Het benodigde studiemateriaal komt hoofdzakelijk uit onze (digitale) bibliotheek en zal door de bestudering samen met het opdoen van praktijkervaring tot inzicht en de realisatie van de Yoga filosofie leiden. Hierbij is het individuele karakter van de leerling het uitgangspunt, met name ten aanzien van de (dagelijkse) begeleiding.
- De onderwerpen waar we ons nader in verdiepen zijn: hoe functioneert het fysieke lichaam, hoe werkt het denken en ons gevoelsleven, wat is de functie van het energiesysteem, de Chakras, welke rol speelt de kwaliteit van de Doshas in het kader van je algemene welzijn, wat is de essentie van je ego, waardoor is je karakter gevormd, waarom maken we ons zo vaak “zorgen” en zijn we meestal bang voor de dood, ken je de mechanismen, reflexen en patronen die ons leven meestal onbewust bepalen, wat is de essentie en functie van het begrip ethiek en wat hebben we hieraan tijdens het dagelijks leven.
- De Om-Shanti Yoga tracht bij iedere leerling de toename van zelfkennis te stimuleren, omdat dit gedurende het gaan van de Yogaweg naar Huis in ontwikkeling moet blijven. Het is van wezenlijk belang dat je jezelf steeds beter leert kennen, omdat dit de basis is van waaruit je je wereldse en spirituele leven vorm, inhoud en richting geeft.
- Een Om-Shanti individueel Yoga Sadhana programma is het natuurlijkste hulpmiddel om zoveel mogelijk controle te krijgen over je karakter en dus je leven. Dit alles moet bij voorkeur gebaseerd zijn op de uitkomsten van een Yoga Anamnese, omdat we hierdoor gezamenlijk zicht krijgen op de onderwerpen en situaties waaraan je zou moeten/kunnen werken om weer in harmonie te komen en/of te blijven. Het betekent ook dat je daadwerkelijk verantwoordelijkheid neemt voor je welzijn en je functioneren in de samenleving. Hierdoor zal de kwaliteit van je leven toenemen en zul je de zin van jouw leven ontdekken en als vanzelf willen verdiepen.
- De Om-Shanti Yoga helpt je bij de ontwikkeling van een heldere, geconcentreerde, ontvankelijke, subtiele en indien nodig analytische geest. Ook leer je om je bewuste en onbewuste (vaak verdrongen) emoties goed te herkennen en te verstaan, tevens leer je onderscheid te maken tussen je emoties en je intuïtie of de stem van je Hart.

Belangrijk is ook dat je de antwoorden ontdekt op de vragen, wat is het doel van mijn leven, wat kun je doen om de stem van je Hart duidelijk te horen, maar ook hoe leer je te beseffen en echt te aanvaarden wat je Karmische opdracht is in dit leven, wat zijn je natuurlijke talenten evenals je zwakheden, in welke mate is je verleden nu nog steeds actief en een belasting en zelfs een belemmering voor je spirituele en persoonlijke ontwikkeling. Het vinden van het antwoord op de vraag welke vormen van Yoga je zou kunnen beoefenen is van belang en dit kun je meestal niet alleen. Tot slot bespreken we bij welke onderwerpen je ondersteuning of begeleiding nodig hebt.

- De Om-Shanti Yogaweg kent geen vaste einddatum van je ontwikkelingsproces, het zal zo lang duren als nodig is. En indien je niet in een klooster of Ashram leeft, dan is het belangrijk dat je een zinvol en “nuttig” werelds leven leidt, omdat je ook hierbinnen veel onderwerpen beter leert doorgronden en je door je verworven inzichten mogelijkheden krijgt om je karmische belasting op te lossen.
- Ondanks dat je spirituele Yoga ontwikkeling in eerste instantie een individueel proces is, blijkt dat het regelmatig gezamenlijk beoefenen van bijvoorbeeld de Hatha Yoga en zeker ook het met elkaar bestuderen van de geschriften van wezenlijk belang is voor je ontwikkeling. Tijdens het uitwisselen van je ervaringen, twijfels, weerstand, onmacht en eventuele misverstanden, is het belangrijk dat je je gedachtes en emoties kunt delen (toetsen) bij meerdere mensen, zoals dit bij veel ontwikkelingsprocessen het geval is. Je hebt medereizigers nodig om je weg helder te blijven zien en om te voorkomen dat je onnodig verdwaalt.
- Elke vorm van Yoga is in wezen ook een soort van psychotherapie die gericht is op het in evenwicht brengen en/of houden van ons ego, onze persoonlijkheid en ons leven, omdat het tracht ons te verheffen en te transformeren naar een hoger niveau. Hiervoor is het echter noodzakelijk dat je een juist zicht hebt op allerlei versturende factoren in jezelf en in je leven.

Tijdens de afgelopen 50 jaar heb ik gemerkt dat mensen heel graag spiritueel de diepte in willen gaan om antwoorden te vinden op de existentiële levensvragen en op de oorzaken van hun dagelijks lijden in de vorm van het ongelukkig, gestrest, angstig, boos en onzeker zijn. Hun persoonlijke situatie maakte hen uiteindelijk moedeloos, met name als men de functie van de obstakels en beproevingen niet besepte, herkende en daardoor niet uit de weg kon ruimen.

Na vele gesprekken in het kader van bijvoorbeeld het afnemen van een Yoga Anamnese of een (spontane) ontmoeting van Hart tot Hart is het me duidelijk geworden dat een aanzienlijk deel van de ouders van deze zoekende medemensen vaak niet hebben beseft dat zij in meer of mindere mate “beschadigd” zijn geraakt. Soms kwam dit bijvoorbeeld door de Eerste en/of Tweede Wereldoorlog of door bijzondere omstandigheden tijdens hun jeugd en mede hierdoor was men ook ongewild beperkt als opvoeders. We wisten 80 jaar geleden nog maar heel weinig over wat een “goede” opvoeding moest inhouden. Daarom mag je deze situaties niet zomaar als “fout” benoemen, maar eerder als “voortkomend uit” onmacht en onkunde, het was de tijdgeest waarbij we als opvoeders nog veel moesten leren.

Toen ik in Arnhem in de jaren zestig een centrum en opvanghuis had en regelmatig met ouders van ontregelde jongeren sprak, bleek vaak dat men bepaald werd door onverwerkte emoties en dat dit geen goede basis vormde voor de omgang met kinderen die in de puberteit kwamen. Dit gegeven is nog steeds een van de kenmerken van de huidige tijdgeest waar helaas weinig aandacht voor is, mede gezien de snelheid waarmee mensen dagelijks het leven ondergaan.

Het is daarom wel hoopvol dat dit feit inmiddels ook steeds meer publiekelijk wordt besproken, ook door de “bekende” Nederlanders die hier openlijk voor uitkomen. Ook binnen Om-Shanti hebben we dit fenomeen al vele jaren geleden opgemerkt en hebben we soms de inhoud van een individueel Sadhana programma aangepast, want we hebben gemerkt hoe positief en helend een dergelijk programma uitwerkt op de verstoringen die zijn opgetreden tijdens de opvoedingsperiode.

Tevens hebben we in de loop der jaren een extra ondersteuning gecreëerd voor dit gegeven en zijn er onder andere allerlei vormen van “therapie” ontwikkeld op basis van de verschillende vormen van de authentieke Yoga en Vedanta filosofie. Soms zijn deze therapieën gericht op de spanningen die zich in het fysieke lichaam hebben vastgezet (Hatha Yoga), de andere vormen van therapie kun je eerder plaatsen in de hoek van de cognitieve gedragstherapie en bestaan onder andere uit het inzicht ontwikkelen hoe we als mens psychologisch in elkaar zitten.

Een belangrijke vorm van therapie, die we vrijwel altijd aanbieden met name als het gaat om onverwerkte zaken uit het verleden, is de creatieve therapie die verschillende vormen kent, zoals tekenen, schilderen, kleien, boetseren, hout en steenbewerking, muziek maken, toneel, enz. Centraal staat het idee dat wat je emotioneel beleefd hebt maar niet (volledig) hebt verwerkt, naar buiten wordt gebracht en daardoor zichtbaar en soms ook tastbaar wordt in het hier en nu.

Tevens zijn er nog allerlei vormen van lichaamswerk, met name vrij bewegen, dansen, haptonomische oefeningen, craniosacraal therapie, ademtherapie, massage, enz., ook hiermee kan men werken aan onverwerkte emoties. *(Daar waar het wenselijk of noodzakelijk is verwijzen we natuurlijk naar een bestaande therapeutische setting.)*

Onderwerpen als verdringing, ontkenning, het bewust in stand houden van een gesloten referentiekader, het koesteren van (voor)oordelen, de wetmatigheden van het onderbewustzijn, enz., komen zeker aan de orde als je de Om-Shanti Yoga en Vedanta weg gaat. Het op zoek gaan naar de Waarheid geldt ook voor deze mechanismen die ons denken bepalen en daardoor ons leven. Ook met betrekking tot het niet goed kunnen stoppen van een te actieve geest die te veel gedachtes en bijvoorbeeld zorgen maakt, zijn de “bijwerkingen” van de Mantra of Japa Yoga zinvol.

Vanuit een bepaalde vertaling van het woord mantra kun je namelijk zeggen dat **Man** denken betekent en **Tra** beschermen. In eerste instantie heeft Mantra of Japa Yoga het doel om door herhaling van een bepaald aspect van “God of de Werkelijkheid” de geest te kunnen focussen. Hierdoor wordt het ook Stillere ten aanzien van ongewenste gedachtes die zomaar lijken te verschijnen. Het herkennen van welke gedachtes zinvol zijn en welke niet is een heel belangrijk onderdeel van een bewustwordingsproces, dat past binnen de transformatie van onze lagere natuur.

- Het Om-Shanti spirituele dagboek is een belangrijk hulpmiddel om een goed en permanent zicht te ontwikkelen op jezelf. Het geschrevene wordt soms als uitgangspunt gebruikt tijdens de verschillende vormen van therapie, maar ook dient het als een bron voor meditatie en contemplatie. In vele authentieke spirituele tradities is het schrijven over je innerlijke beleving en je gedachtewereld tijdens het gaan van de weg naar Huis, een integraal onderdeel. Inmiddels wordt het schrijven van je levensverhaal ook meer toegepast binnen een aantal van de westerse vormen van psychotherapie. Je kunt ook nog apart een gewoon dagboek bijhouden waarin je je wereldse belevingen opschrijft, want dit kan je ook helpen om je dagelijkse vaak onbewuste keuzes en de gevolgen hiervan duidelijk te krijgen.

Tijdens de regelmatige evaluaties die primair gaan over je spirituele en persoonlijke ontwikkeling is het dagboek een geweldig hulpmiddel. We zijn immers niet goed in staat om alleen via ons geheugen te ontdekken hoe we ons ontwikkelen. Het geheugen is meestal geen betrouwbare bron van informatie op basis waarvan we onszelf kunnen leren kennen. Het jaarlijks terugkijken op je leven via je dagboek(en), maakt je groei aan de hand van feiten goed zichtbaar.

- Seva Yoga is een niet zo bekende zelfstandige vorm van Yoga, echter het begrip Seva is meestal wel een onderdeel van veel spirituele Yoga tradities. Het is ook een van de leidende principes van de Om-Shanti organisatie waardoor we vrijwel al onze activiteiten gratis kunnen aanbieden. Soms worden er wel kosten in rekening gebracht, bijvoorbeeld voor het schriftelijk lesmateriaal. Geen enkele activiteit zal echter een bron van inkomsten vormen voor de medewerkers van Om-Shanti of Sri Yogi Isha Kripa. Seva betekent dat al onze dagelijkse handelingen in het teken staan van dienstbaarheid aan de medemens en de samenleving waarin we allen in harmonie willen functioneren.

Onbaatzuchtig en empathisch handelen heeft niet enkel en alleen betrekking op mensen maar is ook van toepassing op alles dat IS, dus ook de natuur in al haar verscheidenheid. Daarom is een Yoga leven altijd gericht op het met respect omgaan met de natuur, omdat deze onze basis vormt om op de aarde te kunnen leven.

Er bestaat een duidelijke relatie met de Karma Yoga, welke primair tracht te voorkomen dat je negativiteit ontwikkelt die je leven zal bemoeilijken en belasten nu en in de toekomst. Seva is de ontwikkeling van belangeloos handelen in het hier en nu, je beoefent dit tijdens je dagelijkse bezigheden, en in dit verband heeft Seva ook een relatie met Bhakti Yoga, opdat je voldoende liefdevolle energie hebt om je Seva te realiseren. De combinatie van Seva, Karma en Bhakti Yoga geeft je de optimale mogelijkheid om dienstbaar te zijn aan je medemensen en de wereld. De energie van waaruit je handelt is immers niet van persoonlijke aard, maar komt veel meer uit een dimensie die we hier in het Westen niet zo goed (meer) kennen.

Seva verwijst naar handelingen die onze “lagere natuur” transformeert, waardoor begrippen als hebzucht, overmatig materialisme, egoïsme, machtswellust, verraad, onbetrouwbaarheid, enz. ons niet meer in hun greep houden. Denk in dit verband aan alle vrijwilligers, mantelzorgers, enz. zonder hun (Seva) inzet zou de samenleving niet normaal kunnen functioneren.

Daarom wordt (Karma) Yoga ook wel verwoord als bedrevenheid in handelen, omdat levend vanuit deze filosofie je verbonden bent met een wonderbaarlijke energie die alle handelingen ogenschijnlijk moeiteloos mogelijk maakt. Dit is nog duidelijker het geval als je leeft in overeenstemming met je Swadharma en je je afstemt op “God of de Werkelijkheid” of in christelijke termen “geef de handen aan het werk en de geest aan God” of in New Age woorden “go with the flow”.

- De Om-Shanti Yoga mensen hebben een open en actieve relatie met de westerse wetenschap met name met universiteiten, onderzoekscentra en wetenschappers die actief zijn binnen de kwantumfysica. We staan open voor de laatste ontwikkelingen op het gebied van de westerse filosofie en de psychologie, maar ook onderhouden we contact met mensen op het terrein van ecologie, klimaatwetenschap, biologische land- en tuinbouw, duurzaamheid, enz.

Deze terreinen zijn voor ons interessant om te volgen, omdat hierbinnen ook een proces van hernieuwde kennismaking plaatsvindt tussen de oosterse en westerse wetenschap. Met name met betrekking tot de opvattingen en ideeën in relatie tot de uitgangspunten van de filosofie en psychologie als antwoorden op de vragen van de zoekende medemensen naar de zin van het bestaan.

In het Oosten wordt de mens in essentie vooral gezien als een spiritueel en holistisch wezen, als een eenheid en niet zoals in het Westen als een schepsel bestaande uit verschillende afzonderlijke onderdelen. Dit zie je bijvoorbeeld heel goed terug binnen de westerse geneeskunde. Denk maar eens aan een ziekenhuis, voor je hart moet je op de bovenste verdieping zijn, voor je darmen op de tweede verdieping, voor je longen op de vijfde, enz.

Gelukkig komt het begrip multidisciplinaire benadering steeds meer aan de orde, zoals dit al het geval is binnen de ouderenzorg, maar het blijft nog een moeizaam proces. Het komt ook omdat de meeste van de artsen en specialisten hun opleiding hebben gevolgd in een tijd dat men nog moeite had met het begrip psychosomatiek en men een meer holistische visie op de mens en zijn ziektes, klachten, kwalen en aandoeningen, als iets vaags beschouwde. Zelf hebben we gelukkig nog contact met een aantal “ouderwetse” huisartsen waarbij hun integrale visie op de mens in de loop der jaren alleen maar sterker is geworden. Bij veel jonge en moderne huisartsen bestaan patiënten vaak alleen nog maar in een “notebook” en wil men geen echte betrokkenheid meer bij een medemens, ondanks dat men bewust heeft gekozen voor het beroep van huisarts. Uiteraard bestaan er valide argumenten voor deze nieuwe beroepshouding, maar de kwetsbaarheid van de patiënt is hierbij wel in het geding.

De gevolgen hiervan ervaren wij dagelijks, bijvoorbeeld tijdens de verhuizing van patiënten die dan veel problemen ondervinden bij het vinden van een nieuwe huisarts. Maatschappelijk wordt deze problematiek inmiddels beter onderkend, want er zijn nu te weinig mensen die praktijkhouder willen worden met name door een veel te grote bureaucratische belasting en mede daarom worden steeds meer praktijken opgekocht door onder andere Amerikaanse investeringsmaatschappijen, waarbij men de consulten het liefst per videofoon doet, enz.

Helaas is het uitgangspunt zo snel mogelijk zo veel mogelijk winst maken. We vinden dit een zeer zorgelijke ontwikkeling, en wij kunnen alleen maar op zeer kleine schaal onze hulp aanbieden en gezamenlijk zoeken naar een gepaste oplossing. Het activeren van het natuurlijk zorgnetwerk is stap 1 maar aangezien de burens en kennissen, vrienden en familie allemaal (te) druk zijn, is dit in de loop der jaren steeds moeilijker geworden. *(We blijven daarom iedereen oproepen om waar mogelijk vrijwilliger te zijn. Via de websites kun je contact opnemen met het secretariaat van het OntmoetingsHuis de Kern of Om-Shanti.)*

De westerse wetenschap moet zich nog meer bewust worden van allerlei zaken, bijvoorbeeld dat vrijwel alle medische kennis (leerboeken) zijn samengesteld op basis van data verkregen via de “westerse blanke man”. Binnen het specialisme cardiologie is er nu eindelijk een zelfstandige richting specifiek voor vrouwen, enerzijds omdat hun anatomie en fysiologie anders is, maar vooral ook omdat hun klachtenbeeld regelmatig verschilt met dat van mannen. Het is interessant om te weten dat men in de Vedische oudheid al over fundamentele kennis beschikte met betrekking tot de exacte werking van het menselijk lichaam, en waarbinnen een duidelijk onderscheid wordt gemaakt tussen de klachten en behandelingen van mannen en vrouwen.

Een gedeelte van deze kennis vind je nu nog terug in allerlei boeken en geschriften en binnen de praktijk van de Ayurveda. Deze kennis is echter niet zomaar geschikt voor de westerse mens en zijn specifieke klachten en kwalen. Dit komt met name omdat de spirituele en culturele achtergrond en de feitelijke situaties aanzienlijk verschillen met die van mensen in het Oosten. Daarom zijn mensen soms teleurgesteld als men van deze authentieke kennis en praktijk te veel wonderen verwacht en met name als men de gevolgen van de westerse welvaartsziekten even teniet wil doen.

Een van de uitgangspunten van de Om-Shanti levensfilosofie is dat “Waar Oost en West elkaar ontmoeten” er een nieuwe dimensie in het bewustzijn toegankelijk wordt waardoor we nieuwe kennis en ervaring zien verschijnen, die wel antwoorden bevatten op veel existentiële vragen. Zo kunnen we van het Oosten leren dat ons huidige gezondheidssysteem veel meer gericht zou moeten zijn op het holistische en spirituele aspect van de mens en waarbij preventie veel belangrijker moet zijn dan nu het geval is.

- De Om-Shanti Yoga tracht door voorlichting op scholen en in gevangenissen meer bekendheid te geven aan de oorspronkelijke betekenis van de begrippen Yoga en Vedanta en de praktische relevantie hiervan in het dagelijks leven. Dit in tegenstelling tot de huidige algemeen bekende vormen van Yoga die primair gericht zijn op de vermindering van stress en op observatie (mindfulness), hetgeen ook zinvol is, maar toch vooral is gericht op symptoombestrijding. Het achterhalen van de oorzaak van stress en het te veel gevangen raken in gedachtes en emoties komt dan meestal niet echt aan bod. Hierdoor blijft het dweilen met de kraan open, hetgeen uiteindelijk niet zo zinvol is en slechts een oplossing biedt op zeer korte termijn.
- Door de Om-Shanti Yoga beoefening ontwikkel je het vermogen om met empathie te kunnen en willen luisteren naar de pijn, angst, verdriet, wanhoop, twijfel, enz., van een medemens. Hierdoor kan de ander soms een eerste stap zetten naar de oplossing van de onderliggende oorzaken van het “lijden”.

Het vraagt slechts het offer van tijd en aandacht van de toehoorder en het in eerste instantie beheersen van je oordelen en oplossingen, deze worden namelijk niet altijd direct verlangd. Dus we moeten vooral leren om een liefdevol medemens te zijn, die bereid is geduldig te luisteren, want dat is meestal al ondersteunend en troostend. Vaak kunnen we ook niet direct iets doen aan de beleving van het lijden bij een medemens. Eerst moet deze ervaren dat men ook in een ontregelde staat van zijn een medemens is die gerespecteerd wordt en aandacht krijgt indien dit nodig is.

Het klinkt zo gemakkelijk maar onze ervaring is dat er niet zoveel mensen zijn die nog zoveel rust in zichzelf en het leven hebben dat men hier gemakkelijk aan toekomt. Te veel mensen zijn gestrest en ongeduldig, daarom moet je ook altijd aan jezelf werken wil je echt iets voor een ander kunnen betekenen. We doen dit vanuit het idee dat we uiteindelijk één familie zijn; broeders en zusters, die van nature elkaar willen helpen, bemoedigen en ondersteunen.

- Mensen die gevorderd zijn op de Om-Shanti Yogaweg bemiddelen regelmatig bij conflictsituaties waarbij een of meerdere partijen zich te veel hebben vereenzelvigd met hun “gelijk”. Door zorgvuldig en onpartijdig te luisteren zijn we meestal in staat om de betrokkenen anders te laten kijken naar hun situatie. Uitgangspunt is dat een conflict ook een kans kan zijn om verder te groeien, ook als we het niet eens worden. De ervaring heeft ons geleerd dat de meeste mensen veel moeite hebben (innerlijke strijd) om de eigen, vaak door emoties bepaalde opvattingen, kritisch te bezien en eventueel te wijzigen.

Veranderingsprocessen zijn soms wel noodzakelijk, maar zonder voldoende kennis en toetsing van je verworven inzichten ten aanzien van jezelf zul je niet gemakkelijk slagen. Daarom besteden we binnen Om-Shanti hier veel tijd aan, zowel in theorie alsook praktisch. Het zijn relatief simpele trainingen, waarbij iemand een verhaal vertelt uit z'n eigen leven en een toehoorder dit in zijn eigen woorden weergeeft, de verteller kan dan pas ontdekken of men is verstaan. Het is wonderbaarlijk hoe oprechte mensen moeten ontdekken dat ze er regelmatig een (heel) ander verhaal van maken. Daarom is de praktische kant zo belangrijk, want de theorie wordt wel door iedereen onderkend.

Indien je regelmatig een authentieke vorm van reflectie, contemplatie en meditatie beoefent, dan is dit uiteraard veel gemakkelijker, maar nog geen garantie dat het je altijd zal lukken, want het hangt vooral ook af van hoe je reflecteert en of daarbinnen, of beter gezegd daarna, een toetsing bestaat ten aanzien van het waarheidsgehalte van je gedachtes, emoties en inzichten, want anders word je vrijwel zeker geen deel van een echte oplossing. Deze toetsing is het meest moeilijke onderdeel want het kan zijn dat je een aantal zaken alsnog anders zou “moeten” bezien. *(Ook hier geldt dat we doorverwijzen naar een therapeutische setting indien dit nodig of gewenst is.)*

- De Om-Shanti Yoga mensen hebben zich altijd bewust beziggehouden met de wonderbaarlijke uitingsvormen van het **leven**, het pijnlijke, onmachtige en de uiteindelijk bevrijdende gevoelens rondom het **sterven**, het mysterie van de **dood** en de noodzakelijke verlossende en soms overweldigende emoties van een wezenlijk **rouwproces**.

Tijdens de vele intensieve contacten met de medemens kwamen deze onderwerpen vanzelf ter sprake. Uitgangspunt hierbij is het grote verschil in alle vier de fases tussen mensen die geloven dat er na de dood niets meer is, en dat de mens een voorlopig eindproduct is van een evolutionair proces, en de mensen die geloven of zeker weten (door herhaalde ervaringen) dat de mens veel meer is dan alleen maar een tijdelijk lichaam met een beperkt bewustzijn.

Je huidige opvattingen over (de zin van) het leven en de dood hebben een enorme invloed op hoe je deze vier fases nader duidt, maar vooral hoe je ze zult beleven. Onderwerpen als de Ziel, Bewustzijn, de tijdelijkheid van het fysieke lichaam, de zin van het leven, “God of de Werkelijkheid”, tegenslag, een kans of een beproeving, de oorzaak van het lijden, rechtvaardigheid, verbondenheid of afgescheidenheid, het Morgenland, reïncarnatie, enz. hebben hier allemaal mee van doen.

We zien regelmatig dat als mensen werkelijk goed, diep en lang kunnen ontspannen en in het hier en nu stil kunnen en willen zijn, dat hun vermogen tot ontvankelijkheid sterk toeneemt, waardoor men zich ook van allerlei subtiele processen weer bewust wordt. Het bijvoorbeeld gewaarworden wat de zin van je leven is, geeft je dagelijks enorm veel kracht en plezier om de weg naar Huis te gaan. Soms bemerk je dat er ook een bepaalde “leiding” kan zijn in je leven, althans als je je wilt afstemmen op de stem van je Hart, als een metafoor voor verbondenheid met je Bron.

Binnen vrijwel alle spirituele tradities zijn er symbolen, rituelen en soms ook beelden van bepaalde aspecten van het grote Wonder of Mysterie. Deze zijn allemaal bedoeld om de mens te helpen om zich te kunnen afstemmen op “God of de Werkelijkheid”. Zo gebruiken de hindoes een deity (een welbepaald aspect van God) evenals de katholieken, waarbij Maria of één van de heilig verklaarde mensen, of een engel als intermediair kan dienen om in contact te komen met God, (deze heiligen fungeren dan ook als deities).

In de meeste (spirituele) culturen vind je dus hulpmiddelen die de mens helpen om weer in contact te komen met zijn Bron, zodat de verloren gegane verbondenheid (eenheid) weer hersteld kan worden. Dit is ook de diepere betekenis van het woord religie of het begrip Yoga. Dit betekent dat er wezenlijke veranderingen optreden in je bewustzijn en je je hierdoor niet langer alleen zult wanen. Door deze herstelde verbinding kun je jouw weg naar Huis gemakkelijk herkennen en daardoor met vertrouwen afleggen.

In wezen is de verbintenis met “God of de Werkelijkheid” *nooit echt* verbroken, maar ervaren wij dit wel als een realiteit. Tijdens het gaan van de Yoga en Vedanta weg, zul je dit wonder van de bevrijding van de krachten van Maya steeds meer gaan ervaren.

Het is belangrijk om te weten dat vanuit een Yoga optiek in ieder mens altijd een aspect van het Goddelijke aanwezig is, dit aspect van de mens begroeten we door het woord Namaste uit te spreken, samen met een beweging van de handen en het buigen van het bovenlichaam. We begroeten hierdoor niet alleen de persoon, maar veel meer wat hij of zij ten diepste is, een openbaring van Godsliefde.

- Op basis van de Om-Shanti Yoga visie op het leven trachten we altijd een plaats te zijn waar mensen elkaar kunnen ontmoeten rondom allerlei thema's. Een belangrijke invalshoek die we gebruiken bestaat uit onderwerpen die verband houden met de existentiële vragen van mensen. We staan open voor een dialoog ten aanzien van de verschillende opvattingen binnen religies en andere spiritueel georiënteerde bewegingen ten aanzien van onderwerpen als: wat gebeurt er na de dood, bestaat er een hemel of een hel, wat wordt er bedoeld met het begrip zonde, bestaat reïncarnatie, wat wordt er bedoeld met "verlichting of Samadhi", waarom is er het lijden, waardoor zijn we zo gehecht aan de korte termijn bevrediging, waarom zijn we in staat tot verraad, wraak, is de mens in wezen goed of slecht, enz.

Ons uitgangspunt tijdens ontmoetingen is dat wij niet aan missionarisch werk doen, we zijn er primair als een medemens die geïnteresseerd is in de ander. Tijdens de ontmoetingen zoeken we vooral naar de overeenkomsten en niet zozeer naar de verschillen, die er ons inziens altijd zullen zijn maar die geen belemmering voor nader contact hoeven te zijn omdat mensen van nature altijd persoonlijk van elkaar verschillen, maar ten diepste spiritueel niet. Steeds meer mensen zijn tegenwoordig bezig met een proces van heroriëntatie met betrekking tot hun spirituele of religieuze overtuiging. Tijdens dit proces willen we natuurlijk wel onze antwoorden delen, maar alleen als men daar om vraagt, en tot onze blijdschap herkennen mensen dan dat onze antwoorden ook hen iets te vertellen hebben omdat ze herkend worden in het Hart.

Het actief uitdragen van onze levensinzichten en ervaringen vormen echter niet onze basishouding, want we weten dat iedereen die zoekende is naar de antwoorden op de existentiële vragen, pas op het juiste moment ontvankelijk is om kennis te nemen van andere antwoorden dan die welke men tot nu toe hanteerde om door het leven te wandelen. Het is pas als je twijfelt, sterke vermoedens hebt of wanhopig bent dat je dan soms iets meer openstaat voor een andere visie op het leven, het lijden en de dood. Het proces van bewustwording is nog steeds gaande ook op het religieuze en spirituele vlak, dit was vroeger namelijk niet de gewoonte. Men kreeg aangereikt wat men moest denken over allerlei vraagstukken.

Het steeds meer zelf nadenken en het toetsen van de bestaande antwoorden luidt een nieuwe fase van bewustwording in. Dit proces gaat niet zomaar zonder strijd en teleurstelling, maar de innerlijke drive is er bij de meeste mensen wel degelijk.

De meeste mensen hebben nooit bewust gekozen in welke spirituele traditie of cultuur men werd geboren en het vraagt veel moed om, indien je je oorspronkelijke weg hebt verlaten, meestal uit teleurstelling, om dan open te staan voor nieuwe (zeer oude) antwoorden. We trachten mensen bij dit proces te helpen, en soms vraagt het alleen maar een andere kijk op bijvoorbeeld de antwoorden die religies al vele eeuwen hebben gegeven, want ook dan kan men soms weer verder met het leven, dus zonder dat men van levensbeschouwelijke opvattingen verandert.

- De Om-Shanti Yoga helpt je om niet weg te kijken van de soms dramatische maatschappelijke ontwikkelingen als een onderdeel van de huidige tijdgeest. De kunst is te onderzoeken of je hierbinnen nog een taak hebt te vervullen of niet. En gelijktijdig is het belangrijk dat je zelf in evenwicht blijft, want alleen dan heb je de ander en de samenleving werkelijk iets te bieden. Gebruik je gezonde verstand en laat je niet door hypes bepalen, en als je een bepaalde opvatting hebt, stel jezelf dan de vraag wat de bron is van de informatie waarop je je mening baseert.

Het gaan van de Yogaweg vraagt soms wel enige moeite alvorens je bijvoorbeeld een mening hebt gevormd, in plaats van het zomaar kopiëren van wat er in de media wordt verkondigd. Zeker in deze tijd met al het nepnieuws is dit niet altijd even zinvol, je kunt dit ondervangen door een dialoog te zoeken met je medereizigers of zomaar iemand die je kent, hierdoor kunnen je opvattingen worden bevestigd of je gaat er juist aan twifelen. Vergeet niet dat we vrijwel allemaal geneigd zijn om onze opvattingen alleen te toetsen bij gelijkgestemden, maar het zal iedereen inmiddels wel duidelijk zijn dat je jezelf hiermee misleidt. Zorg er daarom altijd voor dat je opvattingen, ideeën, gedachtes, mening, principes, enz. ook getoetst worden bij andersdenkenden, anders verdwaa je “ongemerkt”, met allerlei gevolgen van dien. Onthoud, iemand met een andere mening is niet per definitie je “vijand”, want hij of zij is veel meer dan alleen maar een mening. Tijdens een ontmoeting van Hart tot Hart zul je ontdekken dat we allemaal op zoek zijn naar hetzelfde.

- Tijdens het gaan van de Om-Shanti Yogaweg helpen we iedereen om toegang te krijgen tot de begrippen spiritualiteit en verdieping. En dan bedoelen we wat deze woorden oorspronkelijk betekenen en niet wat er hier in het Westen vaak van is gemaakt. Het ontstaan van deze “beperkte betekenis” is begrijpelijk, want het is niet altijd gemakkelijk om je referentiekader te blijven openen en nieuwe informatie toe te laten, maar het kan wel, en is uiteindelijk erg bevredigend.

Dit is ook wat we dagelijks zien gebeuren met mensen die de moeite nemen om (opnieuw) nieuwsgierig durven te zijn. Het hoort allemaal bij het proces van verandering (de huidige tijdgeest) en tevens luidt het een nieuwe fase van bewustwording in voor de gehele mensheid. We zitten nu midden in een overgangsfase die eerst nog veel onrust brengt maar uiteindelijk meer inzicht zal geven ten aanzien van de antwoorden op de existentiële vragen van de mens en hoe we ons bijvoorbeeld anders hebben te gedragen in de omgang met de natuur.

- De Om-Shanti Yogaweg naar Huis is mede gebaseerd op authentieke tradities, daarom hebben we een belangrijk klassiek onderdeel genaamd Satsang binnen onze integrale Yogaweg opgenomen. Het bestaat uit bijeenkomsten waarin we gezamenlijk “zoeken” naar de Waarheid, niet zozeer de waarheid rondom allerlei materiële kwesties, maar de Waarheid rondom spirituele onderwerpen, vaak wordt dit proces ondersteund door het maken of ondergaan van muziek in de vorm van Bhajan, Kirtan en meestal ook het herhalen van Mantras.

Het is wonderbaarlijk en bemoedigend om te ervaren welke extra dimensie er kan ontstaan en toegankelijk wordt in ons bewustzijn als meerdere mensen gelijktijdig zich openstellen voor de Waarheid, niet alleen rationeel, maar ook verlangend vanuit het Hart naar een bewuste en actieve verbintenis met “God of de Werkelijkheid”. Hierdoor worden bepaalde vermoedens of twijfels rondom je spirituele zoektocht inzichtelijk gemaakt, niet door de overdracht van bepaalde kennis of een visie, maar door een spontaan proces waardoor je in contact komt met het wonder van een zich herstellende verbondenheid met je Bron.

- Een ander belangrijk element binnen de Om-Shanti Yoga zijn de bijeenkomsten met als onderwerp Darshan. Darshan kent meestal één hoofdvorm waarbij een (spiritueel) Leraar de zoekende mens helpt om de liefdevolle energie die zijn basis heeft in het Hart, actief te laten worden, zodat een leerling dit als een werkelijkheid ervaart. Je leert op deze manier om naast de normale (grove) zintuiglijke prikkels ontvankelijk te worden voor meer subtiele processen in jezelf. Het lijkt op de momenten dat je een ingeving ervaart na een proces van contemplatie of meditatie. Er zijn vele boeken volgeschreven met theoretische verhandelingen over dit fenomeen, maar het is beter dat je de essentie van deze woorden zelf direct ervaart.

Tot slot kennen we onze beperktheden en deze hebben vooral betrekking op de grote maatschappelijke problemen die de komende jaren het leven van steeds meer mensen negatief zullen beïnvloeden. Tijdens het afnemen van de Yoga Anamnese merken we steeds vaker dat men persoonlijk last heeft van de disharmonie in de maatschappij. Angst, stress, woede, teleurstelling en onmacht over de verminderde invloed die men ervaart op de omstandigheden in het leven, spelen hierbij een belangrijke rol.

Ondanks al onze voornemens verwoord in de doelstellingen van de stichting Om-Shanti beweging, realiseren we ons terdege dat we helaas niet over wonderbaarlijke mogelijkheden beschikken om de maatschappelijke problemen op korte termijn te kunnen oplossen. Wel kunnen we de huidige disharmonie en polarisatie op individueel niveau helpen te bestrijden, maar dit kost veel tijd, commitment, doorzettingsvermogen, verlangen en vertrouwen in de methodes die al duizenden jaren bestaan binnen de klassieke Yoga wegen. De ervaring laat namelijk zien dat het dan wel degelijk mogelijk is om ondanks het tumult om ons heen, de innerlijke vrede en harmonie te bewaren. We geloven in het oude gezegde: verander de wereld en begin bij jezelf.

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

Namens de stichting Om-Shanti



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