



## Het wonder van intuïtie en inspiratie

---

### SPIRITUEEL ONTWAKEN

Het was begin mei op een zondagochtend tegen vieren toen ik wakker werd en een vreemde energie m'n lichaam aanzette tot het aannemen van allerlei houdingen en het uitvoeren van bewegingen. In eerste instantie schrok ik hiervan, maar naarmate ik meer toegaf aan de behoefte van m'n lichaam en feitelijk aan die van m'n hele wezen, werd het weer rustig in me. Hoe lang het duurde weet ik niet precies maar zeker meer dan een uur, hierna viel ik in een diepe slaap en pas in de loop van de middag werd ik wakker en voelde nog steeds een enorme "kracht" in me die op me wachtte om er iets mee te gaan doen, later begreep ik dat dit een vorm van Kundalini energie was.

Ik woonde toen als 16-jarige in Velp, dat dichtbij de Posbank is gelegen, en de eerstvolgende nacht toen ik niet kon slapen, ben ik gaan wandelen in de bossen, uren liep ik rond zonder enig doel en op een bepaald moment zat ik op een plek waar je over de wijde omgeving kon uitkijken. Het was een heldere nacht en het uitzicht triggerde iets in m'n bewustzijn, dat "iets" is moeilijk te omschrijven en had vooral van doen met het herkennen van het levensspel. (Zie begripsbepalingen)

Het ene moment ontvouwde zich de toekomst en dan weer was ik buiten m'n lichaam getreden en bestonden er geen fysieke grenzen meer en kende ook m'n bewustzijn geen beperkingen meer. Ook verdween soms het "ik" besef en daardoor ook het gewaarzijn van tijd en ruimte en dan was er ook geen "toeschouwer" meer. Deze ervaringen heb ik later in m'n leven nog vaker gehad, meestal ontstonden ze geheel onverwachts en de uitwerking heeft me wezenlijk gevormd, geïnspireerd en bemoedigd om bewust de weg naar Huis te gaan.

Deze spirituele ervaringen wisselden zich af met momenten die ik echter niet nader kan duiden, maar me de rest van m'n leven zijn bijgebleven, omdat ze zo vervullend, zo vertrouwd en zo Liefdevol waren. Tevens ontstond hierdoor het besef dat mijn leven zin had, mede omdat ik m'n toekomst zag en de taak die ik hierbinnen moest vervullen. Als ik deze ervaringen later probeerde te duiden dan voelde ik vooral onmacht en een zekere remming om hierover te spreken omdat deze gebeurtenissen verwijzen naar momenten van extreme verandering in mijn bewustzijn, hetgeen tot op de dag van vandaag nog regelmatig voorkomt. Het waren in eerste instantie slechts persoonlijke ervaringen, hetgeen betekende dat er een "ik" was, en de andere "gebeurtenissen" waarbij er geen "ik" meer aanwezig was, zijn daarom ook niet te verwoorden. Hierover kan ik slechts spreken als "iets" dat me is overkomen als een wonder dat iedereen die de weg naar Huis gaat op een dag ook zal meemaken; deze ervaringen zullen je sterken en eventuele twijfels wegnemen.

Een paar maanden later kwam er een vriend langs die met een groep spiritueel zoekende mensen naar India was geweest en hij vertelde wat hij allemaal had meegemaakt. Zijn bezoeken aan Ashrams, Yogacentra, Swami's, Yogi's, Meesters, Universiteiten, enz., hadden een diepe indruk op hem gemaakt, wat het precies was geweest dat hem zo wezenlijk had geraakt kon hij toen niet goed verwoorden, maar het was veel meer dan alleen maar een cultuurschok.

Hij had een paar boekjes bij zich die hij me gaf en hierin vond ik afbeeldingen van allerlei Hatha Yoga oefeningen, Asana's, Kriya's, Pranayama's, Moedra's, enz. genaamd. Ik herkende direct dat dit de houdingen en bewegingen waren die ik een paar maanden daarvoor spontaan had gedaan. Het gaf me rust omdat ik toen wist dat mijn fysieke neigingen niet heel ongewoon waren, want ze worden uitvoerig beschreven in een boek en in India door miljoenen spirituele zoekers beoefend.

Over m'n andere ervaringen stond echter niets geschreven in het Hatha Yoga boek en gezien mijn leven toen, voelde ik niet dat ik deze met iemand kon delen, dus hield ik ze voor me. Een aantal jaren later gebeurde er iets bijzonders toen ik bij een vriend thuis logeerde die beeldend kunstenaar was en midden in de nacht plotseling en haastig zijn woning verliet en naar z'n atelier ging. Nieuwsgierig geworden ging ik hem enige tijd later achterna, nadat ik z'n vriendin had gesproken die me vertelde dat hij dit wel vaker deed. In het atelier aangekomen was hij heftig aan het bikken met een beitel op een groot blok steen en hij merkte niet eens dat ik was binnengekomen.

Tijdens een pauze vertelde hij me dat hij af en toe een soort drang voelde van creatieve energie die zich via hem moest uitdrukken, hetgeen hij dan ook deed door middel van het creëren van een beeld of sculptuur. Het aanschouwen van zijn handelen deed me terugdenken aan m'n behoefte, dwang of drang jaren daarvoor om spontaan toe te geven aan het uitvoeren van allerlei Hatha Yoga oefeningen. Ook herkende ik deze creatieve behoefte en drang als ik met de muziek bezig was. Dit is altijd een activiteit geweest die het voor mij mogelijk maakte om hetgeen er op allerlei terreinen in me gebeurde, vooral emotioneel, naar buiten te brengen en hierdoor te delen met mensen die dichtbij me leefden en ook met creativiteit en/of Yoga bezig waren.

Een aantal jaren later sprak ik hem opnieuw tijdens een periode dat hij depressief was en we probeerden gezamenlijk de oorzaak hiervan te ontdekken. Het had van doen met de situatie waarbij hij geen inspiratie meer had om iets te creëren. Later bleek echter dat hij niet zozeer het scheppingsproces miste, maar veel meer de mystieke verbondenheid met een groter geheel, met de Bron van waaruit de inspiratie tot hem kwam en als het ware in hem vloeide.

Het was dit gemis dat ook een gevoel van eenzaamheid veroorzaakte, een zich verloren voelen, en een gevoel van zinloosheid opriep. Deze gevoelens en het besef in de vorm van zorgelijke gedachten waren de basis van zijn depressiviteit. Dit gegeven zie je wel vaker bij kunstenaars die de toegang tot de Bron van inspiratie "even" zijn kwijtgeraakt, gelukkig ook vaak weer gevolgd door geheel nieuwe momenten van inspiratie die mooie kunstuitdrukkingen veroorzaken.

Daar kwam nog bij dat hij niet wist hoe hij deze verloren gegane verbondenheid moest herstellen, alle (rationele) pogingen en het raadplegen van zijn intuïtie gaven hem geen adequate antwoorden. Dit is overigens een bekend fenomeen dat ook bij mensen die een spiritueel leven (willen) leiden soms voorkomt, terwijl ze toch oprecht zoeken en verlangen naar een meer permanente verbondenheid met “God of de Werkelijkheid” en een natuurlijke vorm van verstillig niet langer tot een spontane vorm van meditatie leidt die een toegangspoort tot inspiratie creëert.

Indien men deze (tijdelijk) verloren gegane verbondenheid niet eerst accepteert, maar deze per se direct wil herstellen dan veroorzaakt dit veel spanning. Acceptatie, contemplatie en geduld zijn dan de juiste hulpmiddelen om inzicht te verkrijgen in de eventuele oorzaak. Het is meestal een periode van beproeving en vraagt om waakzaamheid en zicht op hoe je ego ermee omgaat. Acceptatie van het (tijdelijk) onvermogen zal ons doen beseffen dat we niet zomaar rechten hebben om ons te kunnen verbinden met de Bron, maar dat een vorm van Genade hierbij ook een rol speelt. De wetmatigheden van het begrip Genade worden daarom tijdens de studie van de Yoga en Vedanta filosofie nader bestudeerd en gezamenlijk besproken.

Het bewust gewaarzijn van m'n Ziel, m'n Swadharma (eigenheid) en een gevoel van verbondenheid met de Werkelijkheid overkomt me regelmatig, meestal zonder voorafgaande inspanning, gewoon als een vorm van Genade. Na deze momenten ontstaat er vaak een hernieuwde kijk op het dagelijks leven en dit helpt me om niet gevangen te raken in alle prikkels en verleidingen die tegenwoordig op ons afkomen. De dagelijkse werkelijkheid op deze manier waarnemen veroorzaakt ook het besef dat vanuit een bepaalde optiek alles in het leven betrekkelijk is, of in Advaita Vedanta termen illusoir, en zichtbaar maakt hoe de krachten van Maya in onze geest werken en ons vaak misleiden, terwijl we oprecht denken de Waarheid te zien, te horen en aldus te ervaren.

Woorden als je gedragen weten en voelen, doen wat je moet doen zonder dat het een inspanning vraagt, vertrouwen op de stem van je Hart (een hogere vorm van je intuïtie), het begrip “God of de Werkelijkheid” herkennen als een aanduiding van het wonder waar naar je op weg bent, in ieder bezielde leven Gods Schepping zien.

Indien je over deze zaken regelmatig contempleert, dan is je levensspel veel gemakkelijker te spelen en helpt het je om in harmonie te leven en geïnspireerd te blijven, ondanks alle beproevingen die je op elke Yoga weg naar Huis zult tegenkomen en die je uiteindelijk alleen maar sterker maken als je ze werkelijk accepteert en beziet als een unieke mogelijkheid om de conditioneringspatronen van je ego te leren (her)kennen. Dit is vaak in eerste instantie een confronterend proces dat niet altijd prettig voelt, maar als je doorzet dan verlost het je uiteindelijk van onwetendheid aangaande jezelf, de zin van je bestaan, de oorzaak van het lijden.

Een spiritueel leven zou daarom vooral de mogelijkheid om geïnspireerd te raken moeten ontwikkelen. Een leven vanuit het Hart samen met de verbondenheid met “God of de Werkelijkheid”, verruimt je bewustzijn en creëert subtiliteit en ontvankelijkheid, zaken die ons ook helpen om met de materiële en wereldse kant van ons bestaan goed te kunnen omgaan. De momenten van inspiratie laten je ervaren dat je verbonden kunt zijn met de Bron van alles.

Het is echter wel belangrijk dat je deze Bron leert benaderen, niet alleen voor je wereldse taken, verlangens en problemen, maar ook voor je spirituele ontwikkeling, en dat je dit doet vanuit devotie en in alle “nederigheid”. Mede hierdoor zul je in verwondering en met blijdschap door het leven kunnen wandelen en steeds duidelijker zicht krijgen op het Morgenland en de essentie van je wezen.

Inspiratie heb ik ook ervaren tijdens de ontmoetingen met mensen die m'n levenspad kruisten; het waren met name de zoekende en “beschadigde” mensen waarbij het ego niet langer centraal stond tijdens hun (on)bewuste presentatie in de wereld, en waarbij hun kwetsbaarheid zichtbaar en tastbaar was. Hierdoor konden we relatief gemakkelijk spreken over hun zorgen, pijn, verdriet, angst, onvermogen, enz. en hoe hiermee om te gaan. Zij hebben me steeds weer bemoedigd om de weg naar Huis zichtbaar en toegankelijk te maken voor hen die lijden, omdat men in onwetendheid leefde over de zin van het bestaan en de functie van beproevingen en tegenslagen.

De toegang tot het wonderbaarlijke proces van intuïtie en inspiratie kun je ontwikkelen door een authentiek Yoga Sadhana programma de juiste aandacht en waarde te geven, hiervoor moet je deze goed integreren in je dagelijks leven. Dit proces zal je helpen om het verlangen in je Hart te herkennen, evenals de aanwijzingen van het leven en meer specifiek van een Leraar. Hierdoor zul je geïnspireerd blijven om jeZelf te realiseren en de essentie van De Liefde te Zijn. Deze transformatie zal een nieuwe interactie veroorzaken met alles in je leven, je relaties zullen wezenlijker worden, je Swadharma zal zich duidelijker kenbaar maken, kortom je zult in staat zijn om meer jeZelf te zijn.

Voor veel wereldse opgaven in mijn leven is zowel inspiratie alsook de stem van m'n Hart (intuïtie) nodig geweest om ze tot een goed einde te kunnen brengen. Het heeft me nederig gemaakt en doen beseffen dat wij als mensen, als ego's, weliswaar veel kunnen bereiken, maar ook dat op cruciale momenten toegang tot intuïtie en inspiratie gekoppeld aan het begrip Genade nodig is om ons op de juiste weg te houden. Dit besef maakt me voortdurend alert, ontvankelijk, regelmatig Stil en vooral dankbaar, ook tijdens de momenten dat m'n geest bezig is met allerlei wereldse zaken.

Een van mijn wereldse taken houdt onder andere in mensen te helpen bij het vinden van de oorzaken waardoor men “lijdt”. Een belangrijk gegeven hierbij is dat men niet beseft dat we veel meer zijn dan alleen een fysiek lichaam, het denken, het voelen, enz. Men is vergeten of heeft nooit geweten dat men een Ziel is die een noodzakelijke reis maakt op deze aarde en dat alle beproevingen ook kansen vertegenwoordigen om je meest wezenlijke natuur te ontdekken en te realiseren.

Daarom is het belangrijk dat indien je je serieus spiritueel wilt ontwikkelen via de Yoga en Vedanta filosofie je er voldoende tijd en energie in moet steken, het is een reis en vooral een avontuur. Er bestaat namelijk geen cursus die je even kunt doen in een paar weekenden, waardoor je je lagere natuur kunt transformeren, dit proces kost veel tijd, energie, vertrouwen en doorzettingsvermogen. Je moet dus ruimte maken in je leven, in je denken en voelen en met name moet je willen onderzoeken wat je spirituele verlangens zijn en aanvaarden dat deze reis waarschijnlijk een heel leven lang zal duren en je regelmatig zal beproeven.

Het ervaren van het wonder van intuïtie en inspiratie zal je hierbij steunen en doen beseffen dat je Thuisreis zeer de moeite waard is. Vergeet niet dat inspiratie niet alleen in de Stilte tot je kan komen maar ook in de omgang met mensen die leven vanuit hun Hart, ook zij kunnen je direct inspireren.

Ook het lezen van boeken geschreven door mensen die al gevorderd zijn op de Yoga en Vedanta weg of het bestuderen van de oude geschriften die vertellen over de wonderbaarlijke en vaak onverklaarbare gebeurtenissen op de Weg naar Huis en het Morgenland, kunnen inspireren. Ze kunnen je Hart raken waardoor je gemotiveerd wordt om een Yoga Sadhana programma toe te voegen aan je dagelijks leven, hierdoor ontstaat er verdieping en kun je een harmonieuzer en zinvoller leven leiden. Je hoeft geen andere baan te nemen, geen andere relaties, geen andere hobby's, enz., alles wat nu in je leven is vraagt misschien wel om een andere omgangsvorm.

Het regelmatig contempleren en mediteren over de essentie van je leven, het openstaan voor nieuwe perspectieven, gesprekken voeren met mensen die al langer op weg zijn naar Huis, mensen die leven vanuit hun Hart, zij die al een betere omgang hebben ontwikkeld met tegenslagen, al deze mensen kunnen je helpen bij het verruimen van je bewustzijn en het maken van je reis. Gelukkig raken ook steeds meer jonge mensen gemotiveerd om een spiritueel leven te leiden en hun Hart te volgen, met name als ze mensen ontmoeten die een authentieke vorm van Yoga beoefenen. Men zoekt dan ook meer verdieping omdat het materialisme en consumptisme alleen geen of onvoldoende bevrediging meer brengt en een vervelend soort leegte creëert en daardoor het leven vrijwel zinloos maakt, maar het is ook de opmaat voor een proces van verdieping en het zoeken naar antwoorden op de essentiële levensvragen.

Tijdens de afgelopen 50 jaar heb ik gemerkt dat het belangrijk is dat mensen de juiste keuze maken als het gaat om welke authentieke Yoga en Vedanta weg het beste bij hen past zodat ze hun weg naar Huis met vertrouwen kunnen gaan. Indien iemands intuïtie goed is ontwikkeld en men misschien al eens geïnspireerd is geraakt door bepaalde aspecten van de Yoga en Vedanta filosofie om tot verdieping te komen, dan is intuïtie een geweldig hulpmiddel om niet alleen op basis van rationele of gevoelsargumenten je spirituele keuze te maken.

Mede daarom is er binnen Om-Shanti meer dan 15 jaar gewerkt aan het opzetten van een zeer uitvoerige levensbeschouwelijke digitale bibliotheek, die je kan helpen met het maken van je keuzes. De digitale bibliotheek vormt tevens een onderdeel van een nieuwe internationale Yoga opleiding. (Zie website)

De bibliotheek is Engelstalig en bevat meer dan 120.000 bestanden in de vorm van authentieke teksten, foto's, audio en video materiaal van onderwerpen die nood-zakelijk zijn voor de scholing en ontwikkeling van de toekomstige Yoga leraren en begeleiders. Hierdoor is het mogelijk om eventueel samen met mensen van Om-Shanti te ontdekken wat de inhoud van je Sadhana programma zou moeten of kunnen zijn. Naast de volgende hoofdgroepen zijn er ongeveer 3000 subgroepen.

- |                 |              |               |
|-----------------|--------------|---------------|
| 1. Yoga         | 2. Teachings | 3. Scriptures |
| 4. Spirituality | 5. Religion  | 6. Philosophy |
| 7. Health       | 8. Magazines | 9. Various    |

De vraag die we tijdens de Yoga Anamnese beantwoorden is onder andere of het een oorspronkelijk enkelvoudige weg moet zijn, zoals dit vroeger vaak voorkwam, bijvoorbeeld alleen via de Hatha Yoga. Belangrijke vertegenwoordigers hiervan die ook in het Westen bekend zijn geworden, waren onder andere Sri B.K.S. Iyengar, Sri K. Pattabhi Jois, Sri T.K.V. Desikachar, Sri Swami Vishnudevananda, Sri Yogendra, Sri Swami Sivananda.

Of moet het een vorm zijn van Bhakti, Japa, Karma, Raja, Nada, Jnana, Kundalini, Ashtanga Yoga, of een meer integrale of synthese vorm van Yoga; een uit meerdere vormen van Yoga samengestelde spirituele traditie zoals je dit onder andere terugvindt bij de beweging van Sri Swami Sivananda (Sampoorna Yoga - DLS), Swami Vishnudevananda, Swami Satyananda en Sri Aurobindo, of de Laya Yoga van Shyam Sundar Swami, enz. Deze vormen van Yoga vertegenwoordigen een natuurlijke ont-wikkeling qua vorm en zijn meer toepasbaar voor de westerse mens.

Tegenwoordig zijn er echter ook nog vele nieuwe vormen van Yoga zoals Yin, Hot, Power, Bikram, Vinyasa, Restorative, Chair, Prenatal, Dru, Vini, Anusara, Aerial, Forest, Jivamukti, Acro, Integrative Yoga Therapy, enz. Veel van deze moderne vormen van Yoga streven echter niet primair naar het oorspronkelijke doel van Yoga, namelijk Zelfrealisatie, toch hebben ze in een aantal landen hun bestaans-recht verworven omdat men door de beoefening van deze vormen van Yoga de gevolgen van de moderne tijd enigszins compenseert; het gaat dan met name om de reductie van stress en het je meer bewust zijn van hoe het met je gaat.

Tijdens de afgelopen 50 jaar heb ik ontdekt dat het gezamenlijk grondig uitzoeken welke vormen van Yoga en Vedanta het beste bij iemand passen van cruciaal belang is om gemotiveerd te beginnen en voort te gaan op de weg naar Huis. Het maken van de juiste keuze is afhankelijk van vele factoren die we tijdens het afnemen van de Om-Shanti Yoga Anamnese in kaart brengen. Naast belangrijke fysieke onderwerpen als constitutie, ziektes, aandoeningen, kwalen of erfelijke belasting zijn ook onderwerpen als relaties, geslacht, leeftijd, interesses en hobby's, werk, verleden, gemoedstoestand en mentale situatie (is het rustig in je geest, heb je veel last van gedachtes, zorgen, enz.) van groot belang. Tot slot zijn je dagelijkse werkzaamheden belangrijk om goed in kaart te brengen.

Het spreekt voor zich dat iemand met een kantoorbaan meestal een ander Hatha Yoga programma krijgt dan iemand die werkzaam is als bouwvakker of loodgieter. Dit geldt ook op het intellectuele vlak, ook hierbij zijn jouw specifieke opleiding, interesses en talenten en bijvoorbeeld je behoefte aan studie en verdieping bepalend voor de samenstelling van je Sadhana programma.

In z'n algemeenheid geldt daarom dat voor de meeste (westerse) mensen een samengestelde of integrale vorm van Yoga het meest doeltreffend is. Hierdoor komen de verschillende aspecten van je persoonlijkheid aan bod in je Sadhana programma. In de loop der tijd zal je Sadhana moeten worden getoetst en soms worden bijgesteld. Indien je individuele Yoga en Vedanta programma goed is afgestemd op jouw persoonlijke situatie en spirituele aspiraties dan is de kans dat je geïnspireerd zult raken door de bijpassende literatuur, foto's, audio en video bestanden van de mensen die een bepaalde weg vertegenwoordigen, het grootst.

Als je niet het juiste Sadhana programma volgt, dan loop je het risico dat je niet geïnspireerd of gemotiveerd zult blijven om ook tijdens het overwinnen van obstakels daadkrachtig en met vertrouwen door te kunnen gaan.

Een helder en actief intuïtief besef rondom allerlei onderwerpen is hierbij erg behulpzaam. Intuïtie is meestal wel aanwezig maar de meeste mensen hebben nog niet geleerd hoe je er bewust mee in contact kunt komen, de Yoga en Vedanta filosofie helpt je om dit vermogen te ontwikkelen.

**Leer te ontdekken wat de woorden “open je Hart en herken  
jouw weg naar Huis” precies betekenen en je reis is begonnen.**

**Yoga helpt je om de stem van je Hart duidelijk te kunnen horen,  
zowel in de Stilte als uiteindelijk ook in de drukte van het dagelijks  
leven, en biedt je een duizend jaar oud wetenschappelijk onderbouwd  
systeem om jouw weg te herkennen en je veilig naar Huis te brengen.**

**Uiteindelijk ontwikkel je onderscheidingsvermogen, subtiliteit en  
een bewustzijn dat zich steeds meer verruimt en waarin  
“God of de Werkelijkheid” een realiteit is.**

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

Namens de stichting Om-Shanti



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