



Om-Shanti - Kernbegrippen

CONCENTRATIE - CONTEMPLATIE - MEDITATIE

- **Concentratie - Contemplatie - Meditatie:** ook de essentie van deze begrippen is niet in enkele en zelfs niet in vele pagina's weer te geven. Tevens kan theoretische kennis alleen, je nooit echt helpen om de essentie van deze belangrijke spirituele begrippen te realiseren.
- Concentratie en contemplatie vragen een redelijke mate van inspanning en kunnen ook gebruikt worden voor allerlei niet-spirituele onderwerpen om deze wezenlijk te doorgronden, terwijl het oorspronkelijke doel van de authentieke meditatie altijd spiritueel van aard is. Ze brengt je op een veilige, wonderbaarlijke, natuurlijke en ontspannen wijze, als een vorm van genade, in een staat van Samadhi, die je uiteindelijk tot Zelfrealisatie kan brengen. Zaken als inspanning en doenerschap moeten hierbij achterwege worden gelaten, omdat mediteren uiteindelijk geen werkwoord is. Je vermogen tot en verlangen naar verstillings kan bij het moment dat meditatie je brengt tot een van de zeven vormen van Samadhi, behulpzaam zijn.
- Van nature heeft de westerse geest behoefte aan een concept/context waarbinnen men deze wezenlijk spirituele begrippen hanteerbaar kan maken, in de veronderstelling dat men er dan controle over heeft en de essentie hierdoor gemakkelijk gerealiseerd kan worden. Echter binnen de Yoga en Vedanta tradities is het uitgangspunt dat je nooit via theoretische kennis alleen, in contact kunt komen met de diepere betekenis van deze belangrijke begrippen. Gelijktijdig zul je regelmatig praktische oefeningen moeten doen, begeleid door een ervaren leraar. Want alleen door een gelijktijdige en regelmatige praktische beoefening samen met een sterk spiritueel verlangen in je Hart naar de verbondenheid met "God of de Werkelijkheid" zul je de betekenis kunnen realiseren.

Uiteraard moet er niet een te sterke emotionele, psychische of wereldse belasting zijn die je belemmert om deze begrippen te kunnen realiseren. Daarom moet er altijd sprake zijn van een integrale aanpak van je spirituele Yoga aspiraties die je terugvindt in je Sadhana programma en die gebaseerd moet zijn op een volledige Yoga Anamnese, anders zul je onnodig gedesillusioneerd raken.

In deze context mag ook niet vergeten worden dat de huidige tijdgeest je oproept en extra mogelijkheden biedt om de belasting met betrekking tot je opvoeding en ervaringen die je als kind hebt opgedaan, alsnog te onderkennen en therapeutisch op te lossen. De ervaring van de afgelopen 50 jaar heeft laten zien dat als mensen dit doen, ze een veel gemakkelijker en wezenlijker toegang hebben tot begrippen als concentratie en contemplatie en met name tot meditatie. De mate waarin dit noodzakelijk is als voorbereiding op meditatie is per persoon verschillend.

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

Namens de stichting Om-Shanti



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