

Om-Shanti
Ter overweging
Vragen en opmerkingen
Spiritualiteit ↔ Bewustwording

Spiritualiteit in de breedste zin van het woord is een begrip waar vrijwel iedereen met name in het Westen een eigen invulling aan geeft en deze is mede afhankelijk van de scholing, levenservaring, kennis, religieuze traditie, en iemands spirituele verlangens. Onderwerpen en thema's die hierbij meestal worden onderzocht, bestudeerd, verlangd en ontwikkeld in het karakter, zijn onder andere:

- Wat is de oorsprong en/of de essentie van de ziel.
- Waar is de bron van de liefde.
- Hoe ontwikkel je altruïsme in je karakter.
- Hoe ontstaat compassie.
- Wat is het belang van subtiliteit en ontvankelijkheid voor je spirituele en persoonlijke ontwikkeling.
- Bestaat *de* Waarheid.
- Wat betekent de fysieke dood voor jou.
- Ervaar je weleens het wonder van inspiratie.
- Ken je het verschil tussen intuïtie en de stem van je Hart.
- Weet je waarom er zoveel lijden en onrechtvaardigheid in deze wereld is.
- Voel je je verbonden met je medemensen of met het geheel van de schepping.
- Wat betekent werkelijk vergeven.
- Bestaat God en wat bedoel je er dan mee.

Voor de meeste mensen die zich verbonden voelen met de Yoga filosofie van Om-Shanti is het vooral een zoektocht naar de antwoorden op de existentiële levensvragen en alle vormen van educatie staan dan ook mede in dit teken. De weg die men hiervoor moet gaan zal zich niet per definitie afkeren van het wereldse leven en het lijden, zoals dat soms wel wordt gepredikt. Ons inziens moeten we ook binnen deze tijdelijke en subjectieve werkelijkheid datgene doen dat harmonie, vrede en geluk brengt voor *iedereen*. Het wereldse leven omvat echter zoveel momenten van ontredde, onrechtvaardigheid, ontbering, verdriet, enz. dus lijden, dat we mede daarom de spirituele essentie van de Yoga en Vedanta filosofie zouden moeten realiseren, willen we een werkelijk stabiel, zinvol, harmonieus en gelukkig leven kunnen leiden.

Soms weten mensen heel goed wat ze zoeken in dit leven en men weet dan ook welke weg hiervoor moet worden gegaan, andere mensen staan nog aan het begin van hun ontdekkingsreis. We trachten iedereen te helpen met het vinden van hun eigen spirituele weg en tijdens het gaan van de weg zal men zeker regelmatig vallen en hopelijk ook weer (willen) opstaan. Wij zijn er dan voor hen als medereizigers die vanuit medemenselijkheid zullen reageren.

De meeste mensen die actief zijn binnen Om-Shanti hebben gekozen voor een of meerdere vormen van de authentieke Yoga en Vedanta traditie, maar ook hierbinnen zijn er nog vele mogelijkheden qua dagelijkse invulling. Hierdoor zijn er verschillende Sadhana programma's ontstaan, die we regelmatig met elkaar delen, waardoor er een soms noodzakelijke of spontane heroriëntatie plaatsvindt ten aanzien van de invulling van een Sadhana programma, hetgeen aantoont dat iemands spirituele ontwikkeling altijd een dynamisch proces is.

Sadhana betekent onder andere een bewust samengesteld dagelijks spiritueel programma dat meestal bestaat uit een aantal Hatha-Yoga oefeningen, (binnen Om-Shanti zijn deze samengesteld op basis van de Om-Shanti Yoga-anamnese), een vorm van meditatie, de studie van klassieke geschriften, (welke vaak van commentaar zijn voorzien om het goed te duiden in de westerse context), een gestructureerde leefwijze (dus vaste tijden voor eten, drinken, slapen, hobby's, tijd voor relaties, familie, kennissen en vrienden en natuurlijk ruimte voor spontane activiteiten, wandelen en contact met de natuur, kunst en cultuur waarbij muziek een belangrijke plaats inneemt, enz.).

De studie van de Yamas en Niyamas (deze bevatten belangrijke aanwijzingen over hoe we ons kunnen gedragen op het ethische vlak, voor ons zelf maar ook ten aanzien van ons functioneren binnen een samenleving), het volgen en ontwikkelen van je Swadharma of eigenheid (het ontwikkelen van je natuurlijke talenten en vaardigheden binnen bijvoorbeeld je beroep). Het zijn allemaal richtlijnen die je, mede afhankelijk van je verlangens en spirituele ontwikkeling een plaats kunt geven in je dagelijkse Sadhana programma.

*Veel van de oorspronkelijke teksten over de Yoga en Vedanta filosofie zijn niet eenvoudig te vertalen in het Nederlands omdat ze begrippen bevatten die meer dan een woordvertaling vragen en die in onze cultuur nooit hebben bestaan. Wil je je er echt in verdiepen dan moet je er tijd en energie aan besteden, samen met iemand die je helpt ze werkelijk te begrijpen en in relevantie te vertalen naar je eigen leven. Je moet ze vooral zien als een uitdaging en niet als een toetsing of je wel of niet "goed" leeft en of je niet "zondig" bent, want dat is een woord dat niet gekend is binnen deze tradities. Het zijn er 20, afhankelijk van de traditie waarbinnen ze worden gehanteerd, te weten: **10 Yamas**, in het Sanskrit zijn dit: Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacharya, Kshama, Drita, Daya, Arjava, Mithara en Suacha en **10 Niyamas**, te weten: Hri, Santosha, Dana, Astikya, Ishwarapujana, Siddhanta Sravana, Mati, Vrata, Japa, en Tapas.*

Door de studie van deze richtlijnen kun je ontdekken hoe je zelf in het leven staat en of er aanwijzingen zijn die je wel of niet aanspreken. In veel culturen op de wereld vind je nog steeds een aantal van deze richtlijnen terug, want ze zijn bedoeld om je te helpen in harmonie te komen en te blijven. Het brengt plezier en respect voor alles wat leeft, zodat je een "zinvolle" reis kunt maken door dit leven. (Bij het kopje Links op de Home page, vind je een aantal websites over de Yamas en Niyamas, die je de nodige informatie geven als je er meer over wilt weten.)

De hierna volgende teksten kunnen worden gebruikt als hulpmiddel voor reflectie en om bijvoorbeeld een (groeps)gesprek te kunnen voeren over de essentie van iemands spirituele opvattingen, twijfels en (on)bewuste keuzes, zodat er ook meer zicht ontstaat op het karakter en de eventueel diepere spirituele verlangens. Tevens ontstaat er zicht op eigenschappen en/of onverwerkte of verdrongen zaken die een belemmering vormen voor iemands ontwikkeling. De thema's die besproken worden zijn verbonden met begrippen als zelfkennis, vertrouwen, ontvankelijkheid, subtiliteit, groei en ontwikkeling van ons ego, omdat je spirituele verlangens en ambities in eerste instantie binnen je karakter moeten worden onderkend en gerealiseerd.

Het zijn vragen en opmerkingen die hopelijk tot nadenken stemmen, waardoor je jezelf en je medemensen beter leert kennen, als medereizigers op weg naar Huis. Misschien dat het vragen zijn waar je nog nooit bij stil hebt gestaan, omdat je vermoedt dat er toch geen antwoorden op zijn, maar dat is onjuist en het is altijd de moeite waard om je eens te verdiepen in deze aspecten van het leven. Je zult verbaasd zijn hoe dit het zicht op je persoonlijk leven zal verruimen, tevens zullen je medemensen veel herkenbaarder worden en blijkt uiteindelijk dat we niet zoveel verschillen van elkaar als je nu misschien denkt.

De ervaring van de afgelopen 50 jaar heeft geleerd dat je niet alle vragen in een keer moet gaan lezen en ze ook niet direct moet trachten te beantwoorden. Reflectie en bezinning betekent vooral dat je ermee bezig moet zijn, en niet direct gericht moet zijn op een duidelijk antwoord. Daarom is het zinvol als je maar een vraag per keer neemt en tracht deze te beantwoorden en daar op verschillende momenten over reflecteert, hetgeen veel meer is dan alleen maar op zoek te zijn naar een direct rationeel antwoord.

De existentiële vragen des levens kennen ook antwoorden die ons voorbij het denken trachten te brengen. Probeer te ontdekken welke verschillende antwoorden (ingevingen) er in je opkomen en of er vermoedens ontstaan. Wat zegt je gevoel bijvoorbeeld of je intuïtie en welke inspiratie ontstaat er door te contempleren over een bepaalde vraag. Het gaat dus om een proces dat tijd vraagt en het vertrouwen dat verdieping vanzelf ontstaat als je de vragen maar aandacht geeft.

Loop je toch vast bij deze zoektocht, praat er dan eens met vrienden of kennissen over, of neem anders, het liefst schriftelijk, contact op met het secretariaat van Om-Shanti, wij zullen je dan zeker antwoorden en misschien worden je vragen dan alsnog duidelijk.

Je zou de antwoorden die nu voor jou relevant zijn kunnen opschrijven en je zult dan ontdekken dat je in de loop der tijd soms andere antwoorden vindt op dezelfde vragen. Dit is meestal een teken van persoonlijke groei en spirituele ontwikkeling. Door aandacht te geven aan deze onderwerpen en door het vernieuwde inzicht wat hierdoor zeker zal ontstaan verandert ook je dagelijks leven en zul je minder snel een (voor)oordeel hebben over alles en iedereen, zul je minder gestresst zijn, onzeker en besef je gemakkelijker en wezenlijker dat we allemaal hetzelfde zoeken (een stabiele en een niet-kwetsbare vorm van geluk), maar vaak vertaald in verschillende vormen. Daarom is een echte ontmoeting van Hart tot Hart zo heilzaam, om misverstanden te voorkomen of definitief uit de weg te ruimen.

Ieder mens zoekt uiteindelijk innerlijke rust, harmonie, geluk, tevredenheid, dankbaarheid, vertrouwen, herkenning, zicht op het Morgenland, enz., maar we raken zo gemakkelijk gevangen in bijvoorbeeld de te grote hoeveelheid aan meestal negatieve informatie die tegenwoordig over ons heen komt, waardoor we ons denken en emoties en uiteindelijk ons handelen niet meer werkelijk onder controle hebben. Het excuus van “ja maar als dan zou”, wordt te vaak gebruikt om de omstandigheden te willen veranderen. We trachten altijd meer controle te krijgen over het leven en als dit niet lukt dan worden we teruggeworpen op wie en wat we nu zijn geworden en dan voelen we ons gestresst, ongelukkig, soms verward, angstig, boos, enz., in ieder geval niet gelukkig en vaak onzeker.

Daarom blijft het zinvol en eigenlijk noodzakelijk om te ontdekken dat er een innerlijke vorm van tevredenheid, harmonie en geluk bestaat welke niet gekoppeld is aan door ons bepaalde omstandigheden. Echte vrijheid is die, waardoor we te allen tijde ons innerlijke belevingswereld in zuiverheid gemakkelijk kunnen bewaren en ons niet identificeren met gedachtes en emoties die gerelateerd zijn aan de omstandigheden.

Dit uitgangspunt is één van de doelen die we bereiken als we ons leven meer richten naar een innerlijk spiritueel besef over het doel van dit leven en wie we ten diepste zijn. In de loop der tijd hebben we gemerkt dat we er dan ook echt kunnen zijn als een medemens ernstig van slag is, omdat men bijvoorbeeld gevangen is geraakt in het verlies van controle over het leven; ziekte, de dood, verraad, verlies van huis en haard, enz.

Indien we het proces van actie/reactie kunnen doorbreken, dan zijn we in staat om veel beter waar te nemen wat we wel of niet moeten doen in een bepaalde situatie. Hierdoor houden we overzicht en worden we niet langer primair bepaald door de vaak op hol geslagen emoties. Natuurlijk gaat dit niet van de ene op de andere dag, het vraagt tijd oefening, training en vooral vertrouwen en volharding, maar het zal je uiteindelijk zeker lukken. Vergeet niet dat je een goede Leraar nodig hebt die je helpt met onder andere de wetmatigheden van de geest en hoe deze te doorgronden en waar nodig patronen te doorbreken waardoor je niet hoeft terug te vallen op verkeerde behoeftes en gewoontes.

De ontwikkeling van je spirituele dimensie verlost je van bepaalde vormen van het lijden en blijft je een gevoel geven dat je leven ondanks alles toch zinvol is. Hoe paradoxaal dit misschien ook mag klinken, het is echter ook mijn eigen ervaring. Want ondanks alle mankementen van het fysieke lichaam, (*hartfalen na een zware hartoperatie, diabetes die niet goed instelbaar is ondanks het spuiten van insuline, rechter oog dat nog maar beperkt zicht geeft, twee heupen die gebroken zijn en vervangen als gevolg van de ziekte van Kahler (een vorm van botkanker), het vrijwel niet meer kunnen lopen, een chronische behandeling met chemo, enz.*) vind ik het leven nog steeds zeer de moeite waard en ben ik dankbaar voor wat er nog wel allemaal is en kan. Uiteindelijk word ik vooral gedragen door de ervaring en het besef dat ik *niet* dit lichaam ben en de fysieke dood in mijn situatie ook een verlossing betekent van het lijden. De dood is zeker niet het einde maar slechts een nieuw begin. Het is mede door intensieve meditatie dat we een voorschouw kunnen krijgen van het “Morgenland”, waarnaar we op weg zijn.

Dit besef is niet zomaar een blind geloof, geboren uit wanhoop, zoals sommige mensen dit graag willen duiden. Het is in de loop der jaren ontstaan en steeds sterker geworden tijdens de ontmoetingen met mensen van Hart tot Hart met name in India. Hier ontmoette ik mensen die werkzaam waren op de universiteiten, onderzoekcentra en leefden in de authentieke Ashrams in de jaren 70, 80 en 90 van de vorige eeuw. Inmiddels groeit dit besef ook bij wetenschappers en spiritueel levende mensen in het Westen. Uiteraard heeft ook de studie van de authentieke Yoga en Vedanta geschriften hieraan bijgedragen mede omdat nog steeds nieuwe vertalingen van dit materiaal verschijnen in het Engels. Hierdoor staan steeds meer wetenschappers niet langer sceptisch tegenover het idee van de Ziel, Karma en Reïncarnatie, enz. en verandert automatisch het perspectief hoe je het leven waarneemt en wordt het duidelijk wat bijvoorbeeld het doel is van je verblijf hier op aarde. Door de langdurige en intensieve stervensbegeleiding heb ik gezien en ervaren dat mensen heel anders sterven als de dood niet het einde betekent van alles, maar ons leidt naar een nieuwe vorm van verder leven of beter gezegd een subtielere vorm van zijn.

108 - Zingevingsvragen voor reflectie

01. Wat is het ergste dat je kan overkomen in dit leven, toch niet de dood, want die wacht rustig op iedereen?
02. Wat betekent de fysieke dood voor jou, het einde van alles of blijft er toch nog “iets” bestaan en wat is dit dan?
03. Gebruik je de Yoga-oefeningen en de Vedanta filosofie om tot rust te komen en te ontstressen; zou je niet willen leren hoe te voorkomen dat je gestresst raakt en wat de onderliggende mechanismen en wetmatigheden zijn?
04. Weet je waarom je denkt wat je denkt en heb je hier voldoende controle over?
05. Denk je nog steeds dat er *geen* antwoorden zijn op de existentiële levensvragen en waar is dit op gebaseerd, de mensheid evolueert toch nog steeds qua inzicht en kennis, of niet?
06. Weet je dat er meer dan 20 duizend jaar geleden in andere culturen al antwoorden zijn gevonden op de wezenlijke levensvragen, die ook de westerse wetenschap op-nieuw begint te onderzoeken en waarvan men de waarde nu begint te onderkennen?
07. Ben je bang voor de fysieke dood, waarom is dit zo, heb je er soms ervaring mee?
08. Ben je al een wijzer mens geworden door de problemen die je hebt ondervonden op je levensweg?
09. Herken je de veranderingen in je leven sinds je meer aan je Sadhana doet, en wat zijn deze?
10. Ben je snel emotioneel ontregeld en weet je waardoor dit komt, zoek je er hulp voor?
11. Ken je de Yamas en Niyamas uit de Yoga Sutras van Patanjali en de Vedas (Upanishads) en weet je dat deze aanwijzingen bevatten ten aanzien van begrippen als moraliteit en ethiek?
12. Welke karaktereigenschappen, gewoontes en/of reflexen zou je willen wijzigen om meer tevreden en meer in harmonie te kunnen zijn en wat belemmert je om dit te realiseren?
13. Gebruik je een Sadhana programma als leidraad voor je spirituele ontwikkeling?
14. Is er een leraar die je begeleidt met de realisatie van de essentie van je Sadhana programma?
15. Ervaar je wel eens dat je ten diepste een “Ziel” bent *en* slechts een tijdelijk “ego”?

16. Heb je naast persoonlijke ambities en dus de vervulling van je Swadharma ook nog spirituele verlangens en wat zijn deze en wat doe je hiermee?
17. Heb je een neiging tot inertie (Tamas in Yoga termen) en geef je er gemakkelijk aan toe, vraag je dan af wat het je uiteindelijk brengt, waarschijnlijk alleen maar een kort moment van “tevredenheid”, en weinig toekomst perspectief, zou je dit niet willen veranderen?
18. Heb je een goed zicht op de verstorende invloed van de tijdgeest ten aanzien van je innerlijke harmonie, tevredenheid en vertrouwen in de toekomst?
19. Ken je het onderscheid tussen je mind (je intellect), je emoties, je intuïtie en de stem van je Hart en besef je dat de meeste problemen en twijfels die er zijn in je leven over hoe je moet handelen, voortkomen uit een gebrek aan een duidelijk antwoord op deze vraag?
20. Ben je gelukkig en tevreden met je huidige leven, zo ja, onthoud dan waardoor dit volgens jou is gekomen, zo nee, weet je dan waarom niet?
21. Denk je dat je veel gelukkiger wordt als je meer controle hebt over het gedrag van anderen en accepteer je dan ook dat andere mensen meer controle mogen hebben over jouw leven?
22. Weet je waardoor of waarom je voelt wat je voelt en zijn deze gevoelens waarheidsgetrouw en daardoor betrouwbaar?
23. Ervaar je het leven (al) als een leerschool en wat heb je tot nu toe vooral geleerd?
24. Wat vind je het moeilijkste onderwerp in je huidige leven?
25. Weet je wat er allemaal nog in de doos van Pandora (je onderbewustzijn) zit en om aandacht vraagt en zou je dit willen ont-dekken en indien mogelijk en noodzakelijk definitief verwerken?
26. Beheers je je denken al enigszins en wat doe je eraan als gedachtes toch maar blijven komen en je tevens bepalen?
27. Waar verlang je het meeste naar in dit leven, is het materieel of spiritueel van aard?
28. Wat mis je het meeste in je huidige leven en wat doe je eraan om dit op te lossen?
29. Waar ben je het meest tevreden over in je leven?
30. Speelt religie een rol in je leven, en zo ja ten aanzien van welke onderwerpen?
31. Heeft je leven een duidelijk doel, dus je weet waarom je leeft?
32. Is een (jouw) werelds leven zinvol en/of noodzakelijk om jeZelf te realiseren?

33. Is er iemand of een beweging die je spiritueel heeft geïnspireerd?
34. Wat vind je het moeilijkst van de “ethische” uitgangspunten van de Yoga (Yamas en Niyamas)?
35. Denk je dat meer bezit, dus materialisme, je werkelijk gelukkig zal maken?
36. Is er een verschil tussen je intenties en je feitelijke handelen en hoe komt dit?
37. Hoe kijk je terug op je leven en met name op je jeugd, welke onderwerpen springen er dan uit en wat is je conclusie?
38. Zou je plotseling willen sterven of via een proces dat tijd vraagt?
39. Hoe denk je dat je overkomt bij mensen en heb je dit weleens getoetst?
40. Weet je waarom er zoveel armoede, ontbering, oorlog, onrechtvaardigheid, enz. (lijden) bestaat in dit leven en weet je ook waardoor dit zo is?
41. Bestaat er een duidelijke relatie tussen spiritualiteit en de huidige (westerse) wetenschap, zo ja welke is dit dan?
42. Weet je hoe je innerlijke harmonie en “vrede” kunt bewaren in je denken en voelen, ondanks negatieve omstandigheden?
43. Ken je de waarde en de vreugde van het leven in het NU?
44. Denk je dat alle religies tot dezelfde God bidden en uiteindelijk leiden?
45. Wat betekent het begrip God voor jou en hoe kom je aan deze opvatting?
46. Heb je wel eens nagedacht of heb je erover gehoord of gelezen wat de Yoga en Vedanta filosofie verstaan onder het woord God?
47. Als je gelovig bent, bijvoorbeeld een Christen, weet je dan hoe de hemel en de hel eruit zien en wat je daar moet doen?
48. Denk je dat jouw individueel leven en handelen van wezenlijk belang is voor het welzijn van de wereld?
49. Maak je een onderscheid tussen de essentie van de mens en zijn handelen?
50. Weet je dat de mens meestal niet een “eenduidig” wezen is, maar een samenstelling van verschillende “persoonlijkheden” die gezamenlijk zijn “wezen” vormen?
51. Zou je je spirituele ontwikkeling en ervaringen willen delen met medereizigers?
52. Bid je wel eens en waarvoor of waarom of voor wie of voor wat en werkt dit?

53. Vind je het moeilijk als er bij je vrienden of familie geen enkele vorm van spiritualiteit aanwezig is in hun leven, geef eens een voorbeeld hoe je dit merkt en wat het met je doet?
54. Ken je de begrippen “Verlichting”, “Zelfrealisatie” of “Samadhi” en wat betekenen deze woorden voor jou en hoe kom je aan deze informatie?
55. Wat versta je onder een spiritueel leven leiden en doe je dit ook?
56. Ben je regelmatig echt Stil en wat brengt deze Stilte je dan?
57. Herken je de invloed van de tijdgeest in je leven; de gehechtheid aan het materialisme als de voorwaarde tot geluk, een overdaad aan prikkels en informatie, het hebben van een mening over alles en iedereen, enz., wat doe je eraan om dit te matigen en goed te reguleren?
58. Vind je het moeilijk om *echt* eerlijk te zijn, zo ja, waarom is dit zo, en probeer je het ondanks je twijfels of bezwaren toch wel te realiseren?
59. Heb je een duidelijk idee over wanneer je genoeg geld hebt en leidt dit er vervolgens toe dat je ook niet meer wilt verkrijgen of is je geluk toch afhankelijk van het idee “meer is beter”?
60. Kun je omgaan met afwijzing, discriminatie, ontmoediging, enz. wat doet dit met je en hoe benader je deze zaken?
61. Zijn er spirituele geschriften die je hebt gelezen en die je nog steeds tot steun en inspiratie zijn en welke zijn dit en zou je ze ook andere mensen aanraden?
62. Als je zorgen of problemen hebt, wat doe je dan als eerste?
63. Weet je wat de oorspronkelijke spirituele bedoeling is van meditatie en beoefen je deze ook regelmatig?
64. Zijn er gebeurtenissen of specifieke handelingen waar je nog steeds spijt van hebt en denk je dat deze situaties je zullen blijven belasten of mag en kun je het ook achter je laten en hoe doe je dat dan?
65. Vind je dat je persoonlijkheid positief is beïnvloed door je spirituele activiteiten en zo ja op welke terreinen en op welke onderwerpen?
66. Weet je dat de Yoga en Vedanta leer geen religie is, maar zich wel bezighoudt met de spirituele ontwikkeling van de mens en dat ze tienduizenden jaren ouder is dan de nu bekende religies?
67. Wat versta je onder “ik wil gelukkig zijn” en ben je dit nu, zo nee waarom dan niet?
68. Heb je moeite om niet te liegen, te bedriegen, te stelen, enz. zo ja waarom is dit dan zo moeilijk voor je en wat doe je eraan?

69. Ervaar je een verschil in betrokkenheid bij het lijden van mensen bijvoorbeeld als ze leven buiten Europa, en zo ja weet je waarom dit zo is, zijn we niet allemaal broeders en zusters van elkaar?
70. Zou je fysiek onsterfelijk willen zijn, zo ja waarom en wat stel je je hierbij voor?
71. Wat zou je niet spiritueel levende mensen willen zeggen over jouw innerlijke werkelijkheid, zonder dat je een (Yoga) missionaris wordt?
72. Wat zou er na je fysieke dood van je gedachtegoed bewaard moeten blijven, kortom hoe wil je herinnerd worden door je dierbaren?
73. Heb je (te) snel een oordeel over mensen en situaties, waardoor gebeurt dit en zou je dit niet willen veranderen?
74. Heb je nog steeds het gevoel dat je persoonlijkheid, je ego zich ontwikkelt, zo ja waar merk je dit dan het meeste aan?
75. Voel je weerstand naar mensen die totaal anders in het leven staan en zou je dit willen verminderen?
76. Bestaat de vrije wil voor jou, zo ja in welk opzicht, en zo nee waarom niet?
77. Wat betekenen de woorden “onbaatzuchtige Liefde” voor jou, ervaar je dit wel eens in jezelf of in contact met een ander?
78. Wat hebben tegenslagen, teleurstellingen, beproevingen, enz. in het leven je geleerd of ontstond er alleen maar lijden?
79. Wat versta je onder het begrip spiritualiteit?
80. Ken je ook “negatieve” gevolgen van een spiritueel leven?
81. Zou je verlicht willen zijn, zo ja waarom, wat betekent dit begrip voor jou?
82. Heeft de Ziel een vaste plaats in het fysieke lichaam?
83. Wat is het verschil tussen religie en spiritualiteit?
84. Staat je toekomst vast of kun je deze nog wijzigen en hoe doe je dit dan?
85. Is de Ziel onsterfelijk van aard, of kan deze ook ophouden te bestaan, waar verblijft deze als je lichaam is gestorven en hoe kom je aan deze informatie?
86. Geloof je in reïncarnatie en wat vind je ervan?
87. Vind je het moeilijk om anderen iets te vergeven en weet je waarom dit zo is?
88. Ken je oefeningen waardoor je subtiliteit ontwikkelt, en zo nee wil je ze dan leren?

89. Ken je de Hatha-Yoga oefening Yoga Nidra (de Yoga slaap), het “Zijn” zonder een lichamelijk besef te hebben, terwijl geestelijk ben je echter wel zeer helder en ontvankelijk?
90. Wat heb je een ander te bieden als het om rouwverwerking gaat?
91. Wil je aanwezig zijn bij iemand die stervende is, zo ja wat heb je de ander dan te bieden en zo nee waarom niet?
92. Ben je gevoelig voor iemands “uitstraling”, vind je deze eigenschap prettig of niet?
93. Ken je het verschil tussen de authentieke Yoga meditatie, concentratie, visualisatie, affirmatie, mindfulness, enz.?
94. Ken je oefeningen die je helpen om overgave en ontvankelijkheid te ontwikkelen, zou je ze willen leren?
95. Weet je dat stress niet alleen je fysieke lichaam ontregelt, maar vooral ook je denken vertroebelt en dus onbetrouwbaarder maakt?
96. Weet je dat stress niet alleen je denken vertroebelt maar ook je emoties minder beheersbaar maakt?
97. Heb je wel eens ervaren dat echte Liefde alle pijn, angst enz., te niet kan doen?
98. Besef je dat je Godsbeeld meestal heel bepalend is voor de invulling van je leven en weet je hoe je aan deze opvatting over God bent gekomen?
99. Wie ben je eigenlijk, met name als je kijkt naar je ego, wie is Jan, Piet, Miep, Truus, Bert, Peter, Maria, enz?
100. Wat vind je goed, mooi en inspirerend aan een religie en met welke zaken heb je heel veel moeite en afkeer naar?
101. Ben je vroeger religieus geweest?
102. Besef je dat de na-oorlogse generatie en hun kinderen meestal veel onverwerkte zaken hebben weggestopt in hun onderbewustzijn en dat dit soms extra aandacht in de vorm van verwerkingsprocessen vraagt?
103. Heb je voldoende onderscheidingsvermogen ontwikkeld in je karakter?
104. Werkt je intuïtie goed, ben je er tevreden over?
105. Ken je de begrippen Sattva, Rajas en Tamas en wat doe je ermee?
106. Zijn er nog andere vragen waarop je een antwoord zoekt?
107. Heeft het reflecteren over deze vragen je visie op jezelf en het leven verruimd?
108. Zou je regelmatig over de antwoorden op deze vragen willen spreken met.....?