

## Voorbeeld van een

### Om-Shanti - Info Paper - Reflectie - 01



## 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 dan mede afhankelijk van de scholing, levenservaring, kennis, religieuze traditie, iemands spirituele verlangens. Onderwerpen, thema's en vragen die hierbij nader worden onderzocht, bestudeerd, en waar mogelijk ontwikkeld in het karakter, zijn onder andere:

- Bestaat **de** Waarheid.
- Hoe ontstaat compassie.
- Kun je het lijden overwinnen.
- Waar is de bron van de Liefde.
- Ken je het begrip toeschouwer.
- Wat betekent werkelijk vergeven.
- Geloof je in het proces van Zelfrealisatie.
- Hoe ontwikkel je altruïsme in je karakter.
- Ervaar je weleens het wonder van inspiratie.
- Wat betekent het begrip gelukkig zijn voor jou.
- Wat is de oorsprong en/of de essentie van de ziel.
- Bestaat God en wat bedoel je er dan precies mee.
- Ken je het verschil tussen intuïtie en de stem van je Hart.
- Is alles in het leven toeval of voorbestemd en hoe weet je dit.
- Ken je de inhoud van je referentiekader en wat vind je hiervan.
- Weet je waardoor er zoveel lijden en onrechtvaardigheid in deze wereld is.
- Heb je al een evenwicht gevonden tussen je spirituele en persoonlijke groei.
- Voel je je verbonden met je medemensen of met het geheel van de schepping.
- Ken je je neigingen, gewoontes, patronen en reflexen en ben je hier tevreden over.
- Wat is het belang van subtiliteit en ontvankelijkheid voor je spirituele en persoonlijke ontwikkeling.

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

Soms weten mensen heel goed wat ze zoeken in dit leven en men weet dan ook welke weg hiervoor moet worden bewandeld, andere mensen staan nog aan het begin van hun spirituele en persoonlijke oriëntatie. We trachten iedereen te helpen met het vinden van hun Swadharma 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 compassie 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. Vrijwel iedereen die betrokken is bij Om-Shanti doet aan Karma Yoga waardoor we dagelijks nog veel kunnen betekenen voor de wereld.

Sadhana betekent onder andere een bewust samengesteld dagelijks spiritueel leefprogramma dat meestal bestaat uit een aantal Hatha-Yoga oefeningen (binnen Om-Shanti zijn deze gekozen op basis van de Om-Shanti Yoga Anamnese), de studie van de Yamas en Niyamas dit zijn de eerste treden van het Achtvoudig Pad van de Yoga Sutras van Maharshi Patanjali en 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. Verder bestuderen en beoefenen we verschillende vormen van ontspanning en meditatie, onderzoeken we wat de essentie is van de klassieke geschriften, (Vedas, Samhitas, Upanishads, Puranas, Smriti, Srutis, Bhagavad Gita, Mahabharata, Ramayana, Brahmanas, Yogabija, enz.) welke meestal van commentaar zijn voorzien en in een westerse context zijn geplaatst om ze goed te kunnen begrijpen en te kunnen integreren in je dagelijks leven.

Een Sadhana bevat ook een leefschema, met onder andere suggesties voor de tijden van het eten en drinken, slapen, hobby's, tijd voor relaties, familie, kennissen en vrienden en natuurlijk ruimte voor spontane en sociale activiteiten, wandelen en contact met de natuur, kunst en cultuur waarbij muziek een belangrijke plaats inneemt, 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.

De meeste 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 niet of nauwelijks bestaan. Wil je je er echt in verdiepen dan moet je er voldoende tijd en energie aan besteden, het liefst samen met iemand die je helpt ze werkelijk te begrijpen en de essentie 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.

De Yamas en Nyamas bevatten minimaal 20 aanwijzingen, afhankelijk van de traditie waarbinnen ze worden gehanteerd, te weten: **10 Yamas**, in het Sanskrit zijn dit: Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacharya, Kshama, Dhriti, Daya, Arjava, Mithara en Saucha en **10 Niyamas**, te weten: Hri, Santosha, Dana, Astikya, Ishvarapujana, Siddhanta, Mati, Vrata, Japa, en Tapas. (Voor uitleg van deze begrippen zie het boek "Vragen en Antwoorden".)

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" in je leven en respect voor alles dat leeft, zodat je een "zinnvolle" reis kunt maken door dit leven. In onze bibliotheek vind je tientallen boeken over de Yoga Sutras van Patanjali, 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, eerlijkheid en de 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, want uiteindelijk is iedereen op weg naar Huis. Misschien dat het vragen zijn waar je nog nooit echt bij stil hebt gestaan, omdat je vermoedde dat er toch geen antwoorden zijn, maar dat is onjuist. Het is altijd de moeite waard om je eens (opnieuw) te verdiepen in deze aspecten van het leven. Je zult dan verbaasd zijn hoe ook het zicht op je persoonlijk leven zal veranderen, tevens zullen je medemensen veel herkenbaarder worden in wie men werkelijk is, en zul je ontdekken dat we uiteindelijk niet zoveel verschillen van elkaar als je nu misschien denkt.

De ervaring van de afgelopen 50 jaar heeft me 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 of contempleert (dhyana) hetgeen veel meer is dan alleen maar op zoek te zijn naar een direct en vooral rationeel antwoord, de werkelijkheid laat zich niet zomaar duiden, je moet ze vooral leren te ervaren.

De existentiële vragen des levens kennen ook antwoorden die ons voorbij het “denken” trachten te brengen. Probeer daarom te ontdekken welke verschillende antwoorden (ingevingen) er in je opkomen en of er vermoedens ontstaan. Wat zegt bijvoorbeeld je gevoel 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 blijft geven.

Loop je 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 dan trachten om gezamenlijk te zoeken naar de antwoorden.

Je zou de antwoorden die voor jou van toepassing 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 dat 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 gestrest en onzeker zijn en besef je gemakkelijker en wezenlijker dat we allemaal hetzelfde zoeken namelijk een stabiele en niet-kwetsbare vorm van geluk en een groeiend besef dat jouw leven werkelijk zinvol is. Daarom is een echte ontmoeting van Hart tot Hart zo heilzaam, en helpt het je 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 wordt uitgestort, dat we ons denken en emoties en uiteindelijk ons handelen niet meer werkelijk onder controle hebben. Het excuus van “ja maar, het komt door dit of dat”, wordt te vaak gebruikt om de omstandigheden te willen veranderen vanuit het idee dat dit zou kunnen en onze problemen hierdoor worden opgelost. 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 gestrest, ongelukkig, soms verward, angstig, boos, onzeker, enz., in ieder geval niet gelukkig en uit balans.

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 de door ons bepaalde omstandigheden. Echte vrijheid kenmerkt zich vooral doordat we te allen tijde onze innerlijke belevingswereld in zuiverheid en met gemak kunnen bewaren en ons niet langer automatisch identificeren met gedachtes en emoties die gerelateerd zijn aan de omstandigheden.

Dit uitgangspunt is één van de doelen van de Om-Shanti Yoga en Vedanta filosofie die we kunnen 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 zul je merken 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 zal je een gevoel blijven geven dat je leven ondanks alles toch de moeite waard 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 gebruik van insuline, het rechter oog dat nog maar beperkt zicht geeft, twee heupen die vervangen zijn 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 wat ik nog wel 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 zal betekenen. De dood is voor mij 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 allemaal uiteindelijk 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, vroeger vooral in India. Daar 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 er 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, Reïncarnatie en God of de Werkelijkheid 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 van alles voor hen betekent, maar ons leidt naar een nieuwe vorm van verder leven of beter gezegd een subtielere vorm van Zijn.

### Ontdek

Je Hart is *niet* de plaats van emoties. Het is de zetel van de universele Goddelijke Liefde, die vorm krijgt als compassie tijdens je omgang met alles dat leeft.

## 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 je kunt voorkomen dat je gestrest 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 opnieuw begint te onderzoeken en waarvan men de waarde nu pas begint te onderkennen?
07. Ben je bang voor de fysieke dood, waarom is dit zo, heb je er soms zelf ervaring mee of in relatie tot anderen?
08. Ben je al een wijzer mens geworden door de problemen die je hebt ondervonden op je levensweg, of heb je er nog niet van kunnen leren?
09. Herken je de noodzaak tot veranderingen in je leven sinds je meer aan je Yoga Sadhana doet, en wat zijn de onderwerpen?
10. Ben je (te) snel emotioneel ontregeld en weet je waardoor dit komt, zoek je er hulp voor om dit op te lossen en zo nee, waarom niet?
11. Ken je het belang van 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 spirituele Leraar in je leven 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, of 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 dan, en wat doe je hiermee?
17. Heb je een neiging tot inertie (Tamas in Yoga termen) en geef je er gemakkelijk aan toe, en vraag je 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 versturende invloed van de tijdgeest ten aanzien van je innerlijke harmonie, tevredenheid en het 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 beseft je dat de meeste problemen en twijfels die er zijn in je leven en gaan over hoe je moet (juist) 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 accepteert 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 ontdekken en indien mogelijk en noodzakelijk definitief verwerken zodat ze je niet meer belasten in het hier en nu?
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 (nog) een belangrijke rol in je leven, en zo ja ten aanzien van welke onderwerpen?



31. Heeft je leven een duidelijk doel, dus weet je waarom je leeft?
32. Is een (jouw) werelds leven zinvol en/of noodzakelijk om je Zelf te realiseren?
33. Ben je geïnspireerd door iemand, een beweging of een boek om je te verdiepen in spiritualiteit en dit een integraal onderdeel te laten zijn van je leven?
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 ziekteproces dat je tijd geeft?
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 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 gehoord of gelezen wat de Yoga en Vedanta filosofie verstaat onder het woord God en wat zijn jouw gedachten hierover?
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 of is men dat wat men doet?
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 de Stilte je dan?
57. Herken je de invloed van de tijdgeest in je leven; bijvoorbeeld 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 om gelukkig en tevreden te kunnen zijn, 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, leugens, verraad, 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 dan ook regelmatig om het doel te realiseren?
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 ten aanzien van welke onderwerpen?
66. Weet je dat de Yoga en Vedanta filosofie géén religie is, maar een wetenschap die zich bezighoudt met de spirituele ontwikkeling van de mens en dat deze tien-duizenden jaren ouder is dan nu bekende religies in het Westen?

67. Wat versta je onder de woorden “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 of Vedanta) 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 en zo nee waarom niet?
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 pijn, verdriet, angst, dus 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 verblijfplaats 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 Karma en 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 je geestelijk wel helder en ontvankelijk bent en ken je de oefening Antar Mouna, het bewust ervaren van je innerlijke Stilte?
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, en onderwerpen als concentratie, visualisatie, affirmatie, mindfulness, enz.?
94. Ken je oefeningen die je helpen om overgave, ontvankelijkheid en subtiliteit 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 en onzuiver maakt?
97. Heb je wel eens ervaren dat echte Liefde alle pijn, angst enz., teniet kan doen en je nooit kwetsbaar maakt?
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, een bakker, timmerman, enz.?
100. Wat vind je goed, mooi en inspirerend aan een religie en met welke zaken heb je heel veel moeite en er een afkeer van?
101. Ben je vroeger religieus geweest, en nu niet meer, waarom niet?
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 (therapie) vraagt?

103. Heb je voldoende onderscheidingsvermogen ontwikkeld in je persoonlijkheid?
104. Werkt je intuïtie goed, ben je er tevreden over, gebruik je het regelmatig, geef eens een voorbeeld?
105. Ken je de begrippen Sattva, Rajas en Tamas en wat doe je ermee in je leven?
106. Zijn er nog andere vragen waarop je een antwoord zoekt en zou je ze met ons willen delen?
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 iemand?

Namens Om-Shanti

Yogi Isha Kripa