

## Natuurlijk en moeiteloos

door Bert Zijlstra

*Van de TM-techniek wordt gezegd dat ze natuurlijk en moeiteloos is. Wat betekent dat?*

### Je best doen

Meditatie is een geestelijke procedure of wijze van denken, die wordt beoefend met een specifiek doel. Men wil er iets mee bereiken. Echter, traditionele vormen van meditatie blijken vaak moeilijk te zijn, terwijl ze niet veel opleveren, ook al stop je er veel tijd en energie in. De meeste mensen zitten daar niet echt mee, want al van jongs af aan wordt ons geleerd dat als we iets willen bereiken dat de nodige tijd en inspanning kost. Immers, voor niets gaat de zon op. Gewoon beter je best doen, blik op oneindig en doordouwen.

De uitzondering op die algemene regel is de TM-techniek. Zowel uit persoonlijke ervaring als uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat deze vorm van meditatie een zeer breed scala aan positieve resultaten oplevert. En dat terwijl de beoefening uiterst eenvoudig is. Hoe kan dat?

### Een techniek

Als iets moeilijk of onmogelijk is om zelf te doen, gebruiken we technische hulpmiddelen.

Een aantal eeuwen geleden waren er in Holland (zowel Noord als Zuid) veel meren. Zolang er geen technische hulpmiddelen beschikbaar waren, was het droogleggen van die meren, emmertje voor emmertje, onbegonnen werk. Tot er windmolens kwamen, waardoor niet de mens, maar de wind het werk van het legen van de meren uitvoerde.

Op vergelijkbare manier is het niet de beoefenaar van de TM-techniek, maar de natuur die de taak op zich neemt om die persoon te laten groeien naar verlichting. En omdat de natuur het doet, kost het geen enkele inspanning. Behalve dan dat je de natuur wel in de gelegenheid moet stellen die klus te klaren.

### Ongemerkt

Voor ons gevoel kan dat niet, dat we veel krijgen terwijl we daar eigenlijk niets voor hoeven te doen. Bovendien voelen we vaak geen enkel verschil tussen de

periode dat we aan het mediteren zijn en daarbuiten. Maar dat klopt, want het is een natuurlijke en moeiteloze methode. Groei is natuurlijk en moeiteloos. Je voelt jezelf niet groeien.

Het zijn de ouders die weten dat hun kinderen groeien, want ze moeten steeds nieuwe kleren en schoenen kopen, omdat kinderen er zo snel uitgroeien. Die kinderen hebben die eigen groei niet echt in de gaten. Ja, als schoenen gaan knellen, dat voelen ze.

Op vergelijkbare manier zijn het de mensen om ons heen die meestal eerder en beter in de gaten hebben dat we op een positieve manier aan het veranderen zijn, dan wijzelf. Ja, na verloop van tijd, of in bijzondere omstandigheden valt het ons soms ineens op dat we anders reageren dan we van onszelf gewend waren.

De TM-techniek maakt verdergaande groei mogelijk door af te stemmen op de stille, alom aanwezige evolutionaire kracht van de natuur.

*“Neem het zoals het komt.” Maharishi Mahesh Yogi*