

Is er een verband tussen TM en yoga?

Transcendente Meditatie

Het doel van het leven is om de best mogelijke versie te worden van jezelf. Daarvoor is het nodig dat al je latente vermogens tot ontwikkeling komen. Dat kan alleen door een verdergaande evolutionaire groei te laten plaatsvinden. Als dat moet gebeuren, kun je dat niet zelf, maar kan alleen de natuur dat voor je doen. Wel kun je meehelpen om voor die omstandigheden te zorgen waardoor de natuur haar werk goed kan doen.

Een eenvoudige manier om te voldoen aan die noodzakelijke voorwaarde, is de regelmatige beoefening van de Transcendente Meditatie-techniek. Door het moeiteloze en spontane transcenderen tijdens dit mediteren, maakt de geest contact met het gebied van zuiver bewustzijn dat de basis is van het bestaan. Het proces van het vestigen en versterken van dit contact is het doel van Yoga. Yoga betekent Eenheid. De eenheid tussen de individuele geest en de kosmische geest. Maar ook het proces om die eenheid te bereiken wordt yoga genoemd.

Een persoon die deze eenheid heeft verwezenlijkt, wordt een yogi genoemd. Maar ook de persoon die op weg is naar, of bezig is met het verwezenlijken van die eenheid, noemt men een yogi.

Patanjali

Het standaardwerk over yoga is geschreven door Patanjali. Daarin definieert hij yoga als dat proces waarbij de activiteit van de geest tot rust komt. Activiteit in de geest is het hebben van gedachten. Door naar binnen te keren brengt TM de activiteit in de geest tot rust. Tegelijk ervaart ook het lichaam een heel diepe rust, waardoor stress, al dat wat het optimaal functioneren van het lichaam in de weg zit, kan worden opgeruimd. Hierdoor ontstaat een verbetering in het functioneren van zowel lichaam als geest. Ook de interactie met andere mensen verloopt soepeler.

Patanjali noemt zijn verhandeling over yoga Ashtanga yoga: de acht ledematen van yoga. Hij noemt acht aspecten in het functioneren van de yogi, de persoon die yoga beoefent, die zich in de loop der tijd steeds verder perfectioneren. Als het lichaam van de yogi zich volledig heeft ontdaan van stress en de eenheid met het onderliggende gebied van zuiver bewustzijn permanent is, is een niveau van functioneren bereikt dat wordt aangeduid met de term verlichting. Al die acht aspecten, waaronder eigenschappen zoals eerlijkheid, geweldloosheid en het je niet toe-eigenen van bezittingen waar je geen aanspraak op kunt maken, zijn spontane eigenschappen geworden in het gedrag van de yogi. Anders dan vaak wordt gedacht, kan verlichting niet worden bereikt door het beoefenen van

specifieke positieve eigenschappen zoals bijvoorbeeld de drie die zojuist werden genoemd. Deze drie eigenschappen, en nog veel meer, zijn een spontaan gevolg van een leven dat verankerd is in het onderliggende veld van zuiver bewustzijn. De toestand van yoga.

Hatha yoga

Patanjali beschrijft de groei van yoga, eenheid. Hij geeft – anders dan vaak wordt aangenomen – geen aanwijzingen of instructies over de procedures die daarvoor moeten worden gevolgd.

Er bestaan veel verschillende vormen van yoga: methodes om de toestand van yoga te bereiken. Ze zijn verschillend omdat ze elk een verschillende invalshoek hebben. Het doel van al deze methodes is het perfectioneren van het functioneren van het lichaam: het stressvrij maken van het lichaam.

Hatha yoga neemt als invalshoek het lichaam zelf. Het heeft allerlei procedures voor het verwijderen van afvalstoffen en het verbeteren van het functioneren van het lichaam. Daarvoor wordt veel (schoon) water gedronken. En men beoefent een veelheid aan verschillende vormen van ademhalingstechnieken (pranayama) en lichaamshoudingen (asanas).

Het zijn die asanas, die als lichaams-oefeningen worden gebruikt om het lichaam soepel te houden, die nu algemeen bekend zijn geworden als yoga.