

Meditatie en Transcendente Meditatie

door Bert Zijlstra

'Een eenvoudige techniek' *Maharishi*

Hoe komt het dat men tegenwoordig positief is over meditatie, terwijl dat in het verleden beslist niet het geval was?

Een geestelijke procedure

Meditatie is een geestelijke procedure of wijze van denken, die wordt beoefend met een specifiek doel. Men wil, of denkt er iets mee bereiken.

In het Westen is meditatie vooral bekend in de betekenis van overdenken, tot een dieper inzicht komen. In gebedshuizen doet men dat meestal naar aanleiding van een tekst uit de bijbel of een ander religieus geschrift. Ook tijdens een mooie zonsopgang wordt regelmatig gemediteerd, maar dan in de betekenis dat je ontspannen zit te mijmeren en je gedachten losjes de vrije loop laat.

Bij veel methodes die hun oorsprong hebben in het verre Oosten streeft men bij het mediteren vaak naar het leren beheersen van gedachten. Het doel hierbij is de geest 'leeg' te maken. Uit de overlevering en geschriften weet men dat de geest tijdens de ervaring van samadhi, of transcendent bewustzijn, zonder gedachten is. Men doet zijn best die ervaring op te roepen, want men weet dat dit goede resultaten en spirituele groei oplevert.

Maar, dat tot rust brengen van de geest blijkt niet eenvoudig. En omdat we tijdens onze opvoeding hebben geleerd dat als iets niet direct lukt, we beter ons best moeten doen, doen we dat en spannen we ons in het gestelde doel te bereiken. Nog steeds met weinig resultaat. Zo kwam het dat meditatie – terecht – de naam kreeg moeilijk te zijn. En dat je pas na lange tijd ijverig oefenen resultaten kon verwachten. Praktische mensen hielden zich daar dus niet mee bezig.

Een zinvol streven

Het streven naar het tot rust brengen van de geest is goed. Want het is waar dat contact met de transcendente oor-

sprong van het bestaan uitermate belangrijk is. Het is de bron is van alle creativiteit en energie en de basis voor een lang en gelukkig leven. Toegang krijgen tot die bron betekent een in ieder opzicht beter leven. En groei naar verlichting. Het simpele feit dat we niet al vanaf onze geboorte dit contact ervaren, maar dat we het moeten maken of verbeteren, geeft aan dat het lichaam zoals het nu is, niet in staat is dat heilzame transcendenteniveau optimaal te ervaren. In het lichaam aanwezige functionele en structurele onvolkomenheden en verontreinigingen voorkomen dat. Net zoals je niet in smerig water vissen kunt zien zwemen, kan het transcendenteniveau niet worden in een lichaam met stress (de onvolkomenheden).

Met wilskracht is veel te bereiken. Maar je neus langer of korter laten groeien lukt niet. Net zo min lukt het verontreinigen door wilskracht uit je lichaam te krijgen. Reinigingsprocedures zijn daarvoor noodzakelijk. Het lukt daarom niet de geest te laten ophouden met denken door dat te willen.

Natuurlijk en moeiteloos

Zelf ben je niet degene die je groei regelt. Dat doet moeder natuur. Als je ziek bent, geef je door rust te nemen de natuur de gelegenheid het zieke lichaam te genezen.

Een opgroeiend kind leert door oefenen zijn lichaam te gebruiken. Maar de groei van het kind gaat 'vanzelf'. Door groei komen latent aanwezige mogelijkheden van het lichaam beschikbaar die het kind leert gebruiken.

Hoewel de TM-beoefenaar het niet merkt – het ontstaat spontaan en op een natuurlijke manier – geraakt hij tijdens het mediteren in een toestand van zeer diepe lichamelijke rust. Net als bij een ziekte gebruikt het lichaam deze rust om te genezen. Omdat de rust tijdens de meditatie dieper is dan de rust die ervaren wordt tijdens slaap, kunnen dingen 'aangepakt' worden waar het lichaam

normaal nooit aan toekomt. Het ontdoet zich van stress waardoor verdergaande groei mogelijk is. Naarmate meer stress wordt weggewerkt, komt de ervaring van samadhi vanzelf dichterbij. En daardoor ontstaat die lange lijst aan positieve effecten die spontaan als neveneffect van deze meditatie optreden.

Ere wie ere toekomt

Meditatie is een algemeen begrip. Net zoals 'boot' dat is. Er zijn roeiboten en speedboten. Vrachtboten en boten voor de pleziervaart. Boten waarmee je de oceaan op kunt en boten waarmee dat niet kan. Het hangt af van het type boot wat je daarmee kunt doen. Verwacht niet van een roeiboot dat je daarmee een paar ton aan vracht naar Engeland kunt verschepen.

Op ongeveer dezelfde manier hang het af van de soort meditatie die door iemand wordt beoefend, welke resultaten daarmee behaald kunnen worden. Voordat TM beschikbaar werd, had meditatie een slechte naam. Je kon uren bezig zijn met mediteren en als je geluk had, leverde het ook wel wat op, maar veel was dat niet. Tenminste, niet in vergelijking met TM.

Omdat de beoefening van TM zoveel en ook zoveel verschillende resultaten oplevert, is meditatie als begrip sociaal geaccepteerd geraakt. Anders dan enkele decennia geleden, kijkt men je tegenwoordig niet meer vreemd aan als je zegt dat je mediteert. Dat is een belangrijke stap in de goede richting. Nu nog die laatste stap, waarbij men inziet dat het de beoefening van de Transcendente Meditatie techniek is waarbij ongemerkt al die soms ongeloofwaardige resultaten optreden. Niet door eigen inspanning, maar doordat in die meditatie een situatie ontstaat waar moeder natuur de gelegenheid krijgt haar evolutionaire werk optimaal te doen.