

Denkpatronen

Door Bert Zijlstra

Als we niet-mediterende kennissen proberen uit te leggen wat voor ons de waarde is van de TM-techniek dan lukt dat maar in beperkte mate. Al snel 'kom je niet over' en als je doorgaat zie je een blik van onbegrip in de ogen. Je kunt je best blijven doen en het nog beter uit willen leggen, maar niets helpt. Dingen die voor een (TM) mediterende vanzelfsprekend zijn, zijn dat voor anderen kennelijk niet. Waarom niet?

Meditatie in het algemeen en de TM techniek in het bijzonder

Mensen vormen zich een mening. Vaak denkt men voldoende over een onderwerp te weten om daar een mening over te kunnen hebben. Vaak heeft men ook wel gelijk. Maar soms ook niet.

Voor de TM-techniek beschikbaar kwam was de gangbare opvatting over meditatie dat het een tijd-verspillende bezigheid was. Iets voor navelstarende geitenwollen sokken dragende wereldvreemde lieden. Men had gelijk, want veel leverden de vormen van meditatie die er toen waren niet op. Dat veranderde nadat de TM-techniek beschikbaar werd. Langzaam maar zeker werd bekend dat er door meditatie opzienbarende resultaten te behalen zijn. Dat het goed is voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Gedrag verbetert en ook is het goed voor wereldvrede. Dus veranderde de mening en nu denkt men te weten dat het verstandig is tijd aan meditatie te besteden. Echter, voor die vormen van meditatie die er al waren voor TM verscheen is dit niet waar. Die leveren nog steeds, zeker in vergelijking met de TM-techniek erg weinig op.

Het probleem is dat velen zich niet bewust zijn van dat verschil. De resultaten die gevonden worden bij de beoefening van de TM-techniek worden daarom ten onrechte vaak gebruikt om meditatietechnieken te promoten waarbij NIET (of nauwelijks) wordt getranscendeerd. Het is het transcenderen waardoor de enorme verscheidenheid aan diepgaande resultaten ontstaat.

Vaststaande meningen

Bij het uitleggen waarom de TM-techniek zo belangrijk is (voor jezelf en anderen) is

er alle kans dat je bij de persoon die je wilt overtuigen aanloopt tegen een serie onjuiste veronderstellingen. Je denkt dat je praat over hetzelfde, maar de woorden die je gebruikt hebben voor de persoon tegen wie je praat een andere betekenis. Er is miscommunicatie omdat de toehoorder niet beschikt over dezelfde achtergrondkennis als jij. En als je probeert die achtergrondkennis te verstrekken blijkt er geen belangstelling voor te bestaan. Immers die persoon denkt al te weten waarover je het hebt en luistert niet.

De eerste voorwaarde waaraan bij informatieoverdracht moet worden voldaan is dat de toehoorder geïnteresseerd moet zijn in wat je te vertellen hebt. Zijn nieuwsgierigheid moet worden geprikkeld.

Verder moet hij daarna, gebaseerd op de nieuw verstrekte gegevens een mening willen en kunnen bijstellen. Immers, is een opvatting in strijd met feiten dan stel je die bij. Dat lijkt vanzelfsprekend, maar in de praktijk gebeurt dat bijstellen niet omdat dit voor veel mensen erg moeilijk blijkt te zijn.

Meningen worden gewoonlijk bij het opgroeien overgenomen van de ouders en/of opvoeders. In veel gevallen gaat het om dogma's. Als ik mijn vader na het poneren van een stelling vroeg waarom dat zo was, kreeg ik als antwoord: 'Omdat ik het zeg'. Dat antwoord bevredigde mij niet en omdat ik dat ook liet weten werd dit dan aanleiding voor een conflict. Zo ontstonden er veel conflicten.

Feiten en opvattingen

Feiten zijn de basis voor een mening. Zijn feiten in strijd met een opvatting dan kun je twee dingen doen. Je oordeel herzien of de feiten negeren. Het herzien van de opvatting lijkt voor de hand te liggen. De ervaring heeft mij echter geleerd dat als een mening iemand dierbaar is, het bijstellen van die mening een gevoelsmatig conflict oplevert. Veel mensen kiezen daarom (onbewust) voor het negeren van de feiten. Door feiten naar voren te brengen die gevoelig liggen (in verband met een geliefde opvatting) heb je dus alle kans dat je bij je toehoorders een gevoelsmatig conflict veroorzaakt. Daarmee maak je je niet geliefd. Bovendien wil niemand als irrationeel



overkomen en wordt daarom alles in het werk gesteld de feiten te ontkennen en/of te ontcrachten. En zo verzand je gemakkelijk in een uitzichtloze discussie.

Het denkkader waarbinnen je kunt begrijpen wat de waarde is van het transcenderen en daarmee van de TM-techniek vereist het accepteren van nieuwe kennis die ingaat tegen gangbare opvattingen. Ook al tref je iemand die bereid is om naar je te luisteren dan kan het dus goed zijn dat je gesprekspartner veel moeite heeft om dat wat je zegt te accepteren.

En dat is nog niet alles. Ook al kan en wil die persoon het, het kost altijd moeite om nieuwe kennis op te nemen. Dat vereist een nieuwe denktrant en het kost nu eenmaal tijd je die eigen te maken.

De andere wereld

De wereld waarin we leven is zoals ze is. Maar door het verschil in opvattingen en hoe het leven wordt ervaren lijkt het alsof er verschillende werelden zijn.

Er is de oude wereld met de oude denkbeelden. Men gelooft te leven in een materiële werkelijkheid waarin bewustzijn een kwaliteit is die ontstaat als een biologisch organisme voldoende complex is. Sterft dat organisme, dan verdwijnt het bewustzijn. Ons bestaan als mens is volgens die visie slechts tijdelijk (je leeft slechts één keer en je moet er van maken wat er van te maken is). Het leven rolt voort van de ene naar de andere toevallige gebeurtenis waarbij je elke dag dichterbij het punt komt waar het licht definitief uit gaat.

Dan is er die andere wereld waarbij (zuiver) bewustzijn de onsterfelijke basis is van de wereld waarin wij leven. Het eigen bewustzijn is de onsterfelijke basis van het individuele bestaan. Deze wereld is prachtig en er is een onderlinge samenhang tussen gebeurtenissen waarbij van achter de schermen alles zo wordt geregeld dat het 'goed' is. En ... naarmate we langer leven, groeien we dichterbij toe naar een leven in het licht. Een licht dat nooit uit gaat.