

Een natuurlijke techniek

Door Bert Zijlstra

Van de TM techniek wordt gezegd dat ze natuurlijk en moeiteloos is. Vooral voor mensen die denken dat meditatie iets moeilijks is, klinkt dat aantrekkelijk. Maar het is meer dan een promotionele slogan. Het is waar. Merkwaardig genoeg wordt dit door beoefenaars van de TM techniek vaak vergeten en ontstaan daarvoor misverstanden.

Voor niets gaat de zon op

Van jongs af aan wordt er bij iedereen ingestampt dat als je iets wilt bereiken je daar hard voor moet werken. Voor niets gaat de zon op. We leren en denken daarom te weten dat als we iets willen bereiken we ons moeten inspannen. Te horen dat we ons juist **niet** moeten inspannen gaat daarom volledig in tegen ons gevoel. En toch is het waar. Bij de juiste beoefening van de TM techniek is er geen sprake van inspanning: we nemen het zoals het komt. De natuur doet het werk. Diezelfde natuur die iedere dag voor niets de zon doet opkomen zorgt, indien de juiste omstandigheden aanwezig zijn, ook voor een natuurlijke groei naar verlichting.

Voor zover er al sprake is van moeite, dan is dat in het nemen van de tijd om te mediteren. Maar ook hier is het gemakkelijk. Niemand die je dwingt om te gaan mediteren. Je hebt een vrije wil en je kunt er voor kiezen. Natuurlijk is het, gezien de vele positieve effecten die het oplevert verstandig dit regelmatig (twee maal daags) te doen, maar het is aan jou of je dat wel of niet doet.

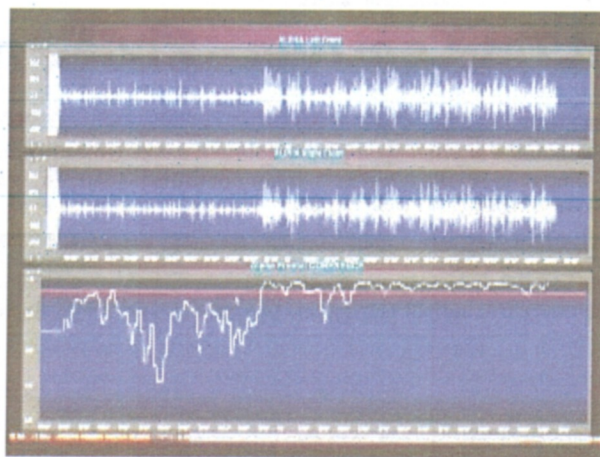
Natuurlijk groei

Een natuurlijke groei is een onopvallende groei. Dat is zo vanzelfsprekend dat we ons daarvan niet bewust zijn. Als we hard gaan lopen gaan de hartslag en de ademhaling vanzelf sneller. Beginnen we met de TM techniek, dan gaan de hartslag en de ademhaling vanzelf minder snel. Heel erg veel minder snel, zonder dat we dat in de gaten hebben. Tenzij we gestoord worden, bijvoorbeeld door een telefoon die rinkelt, want dan ontdek je hoe diep de rust was waar je in verzonken was. De ademhaling en de hartslag zijn slechts

twee van de vele dingen die spontaan veranderen als we de TM techniek beoefenen. Dat gaat vanzelf. Er is geen aandacht voor nodig. Sterker nog. Zouden we er aandacht aan geven dan verstoort dat het proces. Zonder dat wij er ook maar iets voor hoeven te doen (behalve er tijd voor nemen) verloopt het meditatieproces vanzelf. Geweldig, zou je denken. Echter, omdat alles zo moeiteloos gebeurt heb je vaak niet in de gaten dat er iets gebeurt. Het voelt allemaal zo gewoon! Maar schijn bedriegt.

Ordelijkheid

Ook al merk je er niets van, de rust tijdens de meditatie wordt gebruikt voor het verbeteren van het functioneren van het lichaam. Veel van de veranderingen die plaatsvinden zijn niet te voelen, maar wel te meten. Met name is dat het geval voor de veranderingen die optreden in de hersenen die tijdens het beoefenen van de TM techniek (zeer) veel ordelijker functioneren. Dit blijkt uit een meting waarbij EEG-signalen met elkaar worden vergeleken die op twee verschillende plaatsen op het hoofd worden gemeten.



De coherentie (onderste lijn) tussen twee op het hoofd geplaatste elektroden voor en na het begin van de TM techniek bij een proefpersoon die regelmatig (twee keer per dag) mediteert.*

In het plaatje hierboven is dit links en rechts op het voorhoofd. De signalen bestaan uit alpha golven, die een maat zijn voor de ontspanning. Zodra de meditatie begint, worden de alpha golven (binnen een fractie van een seconde) veel sterker, wat aangeeft dat het lichaam direct in een toe-

stand van diepe rust komt.

Het onderste signaal geeft de mate van coherentie tussen de twee signalen weer. Dit is de mate waarin de signalen met elkaar 'in de pas' lopen. Ze geven aan hoe groot de onderlinge samenwerking is tussen die delen in de hersenen. Bij iedereen werken de verschillende delen van de hersenen altijd tot op zekere hoogte samen. Gebruikelijk is een waarde van zo'n 30%. Bij de proefpersoon waarbij deze meting werd verricht is de coherentie buiten de meditatie ongeveer 60%. Echter, zodra de meditatie begint schiet de coherentie omhoog tot boven de 90% (de rode lijn is de 90% grens). Vandaar al die heldere invallen tijdens de meditatie (die je daarna voor een deel weer vergeet).

Doe minder en bereik meer

Wat tijdens de meditatie gebeurt is allemaal prachtig maar directe praktische waarde heeft het niet, want je zit daar met je ogen dicht 'niets' te doen. Echter, door dit 'niets doen' wordt de basis gelegd voor een verbeterd functioneren van je hersenen buiten de meditatie (bij die proefpersoon nu 60% coherentie). En daar doe je het voor: het verbeteren van de coherentie of ordelijkheid van het functioneren van de hersenen (plus natuurlijk het beter, gezonder functioneren van je hele lichaam). Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat een hogere coherentie wijst op een beter gecoördineerd en efficiënt denken en gedrag, een hogere intelligentie en creativiteit, een beter vermogen om te leren en een grotere emotionele stabiliteit, een beter ethisch en moreel besef, een groter zelfvertrouwen en minder gevoelig zijn voor spanningen (stress).

Het komt er dus op neer dat iedereen een goed mens kan worden met niet alleen een 'goed', maar zelfs een uitstekend stel hersenen, gewoon door regelmatig de TM techniek te beoefenen. Ook al voelt het alsof er niets bijzonders gebeurt tijdens de meditatie ... gewoon doorgaan!

* Dit plaatje komt uit de videoclip 'EEG Demo - Alarik Arenander 2min.wmv', te zien op Youtube.