

Nieuwe kennis

door Bert Zijlstra

Door lange eeuwen heen kenmerkte het leven van de mens zich door 'kommer en kwel'. Nu we weten hoe een einde aan dit lijden te maken, wordt deze kennis – met name in westerse landen zoals Nederland – niet of nauwelijks gebruikt. Hoe kan dat?

Vastgeroeste denkbeelden

In veel opzichten leven we in een 'fake' wereld. Veel van de vanzelfsprekende waarheden waar we houvast aan hebben, blijken bij nader onderzoek onjuist te zijn. Ook al worden we opgeroepen door spirituele leraren niets voor waar te accepteren, maar uit te zoeken wat waar is (onderzoek alles!), zijn slechts weinig mensen echt kritisch. Een belangrijke reden daarvoor is dat men zich vaak niet bewust is wat allemaal voor waar wordt aangenomen. Men denkt te weten, maar in werkelijkheid verkeert men in zalige onwetendheid omtrent de waarheid. En, als we denken te weten wat waar en voor ons waardevol is, waarom zouden we dan tijd besteden aan iets dat dit volgens ons niet is?

Meditatie

In onze cultuur is 'meditatie' een bekend begrip. Dat het woord 'meditatie' gebruikt wordt om wezenlijk van elkaar verschillende vormen van geestelijke activiteit aan te duiden, is minder bekend. Bij de vanouds bekende vormen van mediteren gaat het om de inhoud van het denkproces, dus om dat wat men

denkt en hoe men dat doet. Het kan bijvoorbeeld het nadenken zijn over, of het bewust aandacht geven aan.

Meditatie wordt – terecht – gezien als een belangrijk onderdeel van een spiritueel proces. Over bovengenoemde vormen van meditatie en de rol die ze spelen bij spirituele groei zijn zeer veel boeken verschenen. En dat aantal neemt in rap tempo toe. In die boeken staan vaak mooie dingen. Prachtige uitspraken die het hart raken en nieuwe inzichten kunnen opleveren. Allemaal mooi, maar transcenderen is niet een structureel onderdeel van bovengenoemde vormen van meditatie.

Bij het transcenderen gaat het niet om de inhoud van de geest (de gedachten) maar om het proces waardoor gedachten op een dieper niveau van de geest worden ervaren. Hierdoor komt het lichaam in een toestand van diepe rust en kan het zich reinigen en helen. Door diep in de geest te duiken wordt ook het contact met de onderliggende eigen transcendente kern versterkt, waardoor op termijn steeds meer goede menselijke eigenschappen spontaan het gedrag bepalen. Het is het transcenderen dat de TM-techniek maakt tot een zo effectieve vorm van mediteren – waarbij van binnen uit ongemerkt grote transformaties plaats vinden – die resulteerden in vele honderden wetenschappelijke publicaties. Deze hebben meditatie in het alge-

meen een goede naam bezorgd. Ook die vormen van meditatie waarbij niet wordt getranscendeerd en de bij de TM-techniek waargenomen verschijnselen wegblijven.

Ontvankelijk

In de praktijk blijkt het moeilijk mensen het fundamentele verschil duidelijk te maken tussen meditatie en transcendentale meditatie. Niet dat het moeilijk is uit te leggen, maar het is lastig mensen zover te krijgen dat ze echt luisteren. Wat je te zeggen hebt, kan uiterst belangrijk zijn voor het welzijn van een persoon, maar zolang deze daar niet van overtuigd is, luistert hij niet.

Omdat je iemand wilt helpen, lijkt het logisch een poging te ondernemen de waarde van TM duidelijk te maken. Dat lukt lang niet altijd omdat je al snel wordt ervaren als een betweter die belerend bezig is met het verstrekken van informatie die wordt ervaren als irrelevant. Schoolmeesterachtig gedrag roept weerstand op en de goede bedoelingen hebben dan een averechts effect.

Kennis kan alleen dan overgedragen worden als iemand daarvoor open staat omdat het belang ervan wordt ingezien. Eerst moeten mensen nieuwsgierig gemaakt worden. Pas dan luisteren ze en kan nieuwe informatie overgedragen worden.