

Spiritualiteit

Door Bert Zijlstra

Er is een groeiende belangstelling voor spiritualiteit. Veel mensen hebben het gevoel dat er meer moet zijn tussen 'hemel en aarde'. Er is een groeiende behoefte aan dat 'meer'. Tijdschriften spelen daar op in en doen goede zaken. Evenals bijeenkomsten, beurzen en congressen die aandacht besteden aan spiritualiteit. Veel mensen zijn zoekende. Waar zijn ze naar op zoek?

De zoektocht

Het leven is als de zoektocht van Hans en Grietje uit het sprookje: hoe vind ik de weg naar huis terug. Vader en moeder hebben hun kinderen achtergelaten in het bos waar ze nu hongerig rondzwerven. De oorsprong (het thuis) van de mens is het transcendentie waar 'voeding, warmte en geborgenheid' voor hem klaarliggen, maar dat is hij vergeten. Evenals de 'verloren zoon' uit de bijbel doet hij zich bij gebrek aan beter tegoed aan al wat deze wereld te bieden heeft. De wereldse genoegens zijn als de koekjes van de heks in het koekjeshuisje. Daarmee houdt ze je in haar greep. Je bent vergeten dat het leven zoveel meer te bieden heeft en dat je op zoek moet naar de weg naar 'huis' waar grote 'rijkdom' op je wacht!

Er is niets mis met het genieten van de vele mooie dingen in het leven. Daarbij is het belangrijk welke keuzes bewust dan wel onbewust gemaakt worden. Iedereen zoekt naar meer geluk. Iedereen wil zich goed en blij voelen. Jammer genoeg voelen veel mensen zich allesbehalve goed en blij en in hun zoektocht naar happiness doen ze vaak dingen die een onderliggende pijn, verdriet of ontevreden gevoel verdoven. Veel van wat wordt gedaan is slecht voor de gezondheid en lost onderliggende problemen niet op. Ze zeggen te genieten, maar het echte genieten kennen ze niet. Als Hans en Grietje doolt de mens doelloos rond in het donkere bos.

Het doel van het leven is het vinden van de weg terug naar de oorsprong. Terug naar de ouders: de Goddelijke Vader en Moeder. Of je het weet of niet, iedereen op aarde is bezig met deze (zoek)tocht. Het leven is zo ingericht dat veel van wat ons overkomt vingerwijzingen zijn van de natuur welke kant we op moeten. Jammer genoeg worden deze instructies door de meeste mensen niet meer als zodanig herkend. Door ons gedrag komen we meer en meer in de

greep van de heks uit het sprookje, met als gevolg dat het leven wordt gekenmerkt door verdriet en tegenslag. Onze reactie daarop maakt het er vaak niet beter op! Hoe komen we uit de negatieve spiraal van onwetendheid?

De weg terug

Als je in een stad de weg kwijt bent kun je leuke onverwachte dingen meemaken. Maar op een gegeven moment moet je toch terug naar je hotel. Dan vraag je de weg. Blijken de instructies te kloppen dan ben je de persoon die je op het goede pad heeft gezet dankbaar.

Een TM leraar weet dat de beoefening van de TM techniek de onderkommer en kwel gebukt gaande 'verloren zoon' met gezwinde spoed diep vanuit het donkere bos terug kan leiden naar een zonnig leven in voorspoed en geluk. Door gebruik te maken van de TM techniek kun je je steeds meer openstellen voor je innerlijke gids. Dat is reden voor dankbaarheid. Vandaar de dankzegging voorafgaande aan de instructie in de techniek.



Nadat een TM leraar iemand de TM techniek heeft geleerd en de bijbehorende uitleg heeft gegeven zit zijn werk er in principe op: de mogelijkheid om op eigen kracht de weg terug te vinden is verstrekt. Of die mogelijkheid ook wordt benut is niet zijn zaak. Respect voor de vrije wil van ieder mens zit diep verankerd in de Vedische traditie. Je kunt 'koekjes' blijven eten of beginnen aan de weg door het bos naar 'huis'. Je kunt kiezen. Net zoals je in een stad kunt kiezen of je de instructies terug naar het hotel opvolgt of niet. Iedereen is en blijft verantwoordelijk voor zijn eigen leven en het vinden van de weg terug.

De eigen weg

Wil je optimaal profijt hebben van de TM techniek (en snel vorderingen maken op het pad terug naar huis) dan zul je tijd moeten inruimen om deze techniek (optimaal twee keer per dag) te beoefenen. Zodra je tijd reserveert om je open te stellen voor de innerlijke gids maak je spontaan betere keuzes en je gedrag verandert. In sommige gevallen wordt dat toegejuicht (je bent minder vaak kwaad) in andere niet (doe niet zo ongezellig: neem ook een biertje). De samenleving is niet meditatievriendelijk en het voor jezelf reserveren van tijd om te mediteren is vaak lastig. Ook is het gezondere en betere gedrag afwijkend (van wat je zelf eerst en de anderen nu nog doen) waardoor je kritiek te verduren krijgt van vrienden en/of kennissen. Ook al weet je dat het zinvol is om met deze eenvoudige en moeiteloze techniek door te gaan, het weerstaan van de kritiek is niet altijd eenvoudig.

Daarbij komt dat het beoefenen van de TM techniek iets heel anders is dan het geïnteresseerd lezen van artikelen (hoe interessant ook) in een spiritueel blad. Je beoefent een doe-het-zelf techniek die werkt als een drijvende kracht op je spirituele pad (terug naar de bron, het transcendentie). Onderweg ga je in het bos soms door een deel waar het donker is en het onaangenaam aanvoelt. Overwin je jezelf en ga je door dan ontdek je later, bij aankomst op een open plek, dat er diepgaande veranderingen hebben plaatsgevonden. Angsten, pijn en verdriet die je jarenlang hebt meegedragen zijn opgelost en het leven is lichter en aangenamer geworden.

Zo gaan we verder. Stap voor stap, meditatie na meditatie, tot we op een dag aan het einde van een lange en soms moeilijke tocht het donkere bos achter ons laten. Als in het verhaal van de verloren zoon worden we met open armen verwelkomd en is er een groot feest! Onbekommerd en volmaakt gelukkig staan we vrij van beknellende lasten in het licht en genieten van de warmte van de zon.

De TM techniek heeft ons teruggebracht naar onze oorsprong. Haar functie is daarmee vervuld en met dank voor bewezen diensten zeggen we dit trouwe hulpmiddel vaarwel. We hebben de TM techniek niet langer nodig. We hebben de techniek getranscendeerd.