

Over transcenderen

door Bert Zijlstra

Bij de beoefening van Transcendente meditatie mediteer je. Maar dat transcenderen, wat is dat?

Meditatie

Meditatie is een geestelijke procedure of wijze van denken, die wordt beoefend met een specifiek doel. Bij andere vormen van meditatie dan de Transcendente Meditatie (TM) techniek, richt men zich direct op het doel dat men wenst te bereiken. Dat kan het 'leeg maken van de geest' zijn, het 'leven in het nu' of geen belang meer hechten aan bezittingen (en/of andere persoonlijkheidskenmerken zoals genoemd in de Yoga sutra's van Patanjali). Bij al deze vormen van meditatie blijft de geest actief op het normale niveau van functioneren. Maar de geest kent diepere lagen.

Transcenderen

Voortdurend hebben we gedachten. Maar we zijn ons niet bewust waar gedachten vandaan komen. De bron van gedachten is samadhi, een gebied zon-

der gedachten dat diep verborgen ligt in de geest. Omdat het voorbij alles is, wordt het ook wel 'het transcendente' genoemd. Dit gebied van rust en stilte is ook de oorsprong van alle creativiteit, energie en geluk. Plato noemde dit 'Het Goede', omdat contact met dit gebied de mens maakt tot een moreel hoogstaand persoon. Hoe intensiever dit contact is, des te meer zijn goede kenmerken een vanzelfsprekend onderdeel van het gedrag.

Om een beter mens te worden, is het verbeteren van contact met het 'Goede', samadhi of 'het transcendente' daarom een noodzakelijke voorwaarde. Dit betekent dat diep gedoken moet worden in de geest, voorbij het normale niveau van functioneren. Dat naar binnen gaan, het gaan naar diepere lagen in de geest, is het 'transcenderen'.

Transcendente Meditatie

Bij de beoefening van de TM-techniek vindt dat transcenderen, of duiken naar diepere lagen in de geest in de richting

van dat transcendente 'Goede' plaats op een natuurlijke en moeiteloze manier. Bij een regelmatige beoefening manifesteren alle eigenschappen van samadhi zich vanzelf steeds meer. Zonder dat het nodig is te weten welke die eigenschappen zijn. Omdat het een zo natuurlijke techniek is, is de beoefenaar zich vaak niet bewust van dat 'duiken' en de daardoor ontstane groei. Maar uit de vele wetenschappelijke onderzoeken die naar deze meditatie hebben plaats gevonden, blijkt dat overduidelijk.

Hoewel de methode indirect lijkt, is TM in werkelijkheid de meest directe methode voor snelle spirituele groei. Het is een algemene en holistische groei. De huidige mens kent nauwelijks nog het bestaan van samadhi of de ervaring van het contact met samadhi, de bron van de schepping. Door de regelmatige beoefening van TM komen we daar steeds dichterbij tot we uiteindelijk functioneren vanuit dat niveau. Dan zijn we verlicht en leven we spontaan en volledig volgens de wil van God.