

# De missie van Paul en Sabine: Transcendente Meditatie als weg naar het meest intense geluk

Door

**Ilse Cornu**

-

woensdag 18 januari 2023

<https://magazijn.community/wat-is-transcendente-meditatie/>



*Ze krijgen acteurs, ceo's en knappe koppen van de ESA over de vloer, maar evengoed mensen die ziek zijn of worstelen met een depressie. **Paul Nieuwdorp en Sabine Plasschaert** hebben een missie: via transcendente meditatie – TM – mensen leren om opnieuw in contact te komen met hun innerlijke energiebron. Ze zien het als hun missie om de TM-techniek aan*

*zoveel mogelijk mensen door te geven: 'Dankzij transcendentale meditatie worden liefde en mededogen in jou verlevendigd en versterkt.'*

Sabine en Paul ontvangen ons bijzonder hartelijk en gastvrij. Hun gezellige huis op het platteland – tevens de plek waar ze hun cursisten begeleiden – is een oase van rust en schoonheid. De warmte en vreugde die ze allebei uitstralen, zijn het levende bewijs van de boodschap die ze al zoveel jaren doorgeven en aanleren. Al 44 jaar lang beoefent Paul transcendentale meditatie. Meer dan 25 jaar geleden werd hij ook TM-leraar. Er volgden functies als voorzitter en ondervoorzitter bij de Belgische TM-organisatie. Samen met zijn vrouw – ook TM-leraar – richtte hij 'Succes zonder stress' op.

## Hoe kwam je op het spoor van transcendentale meditatie?

**Paul:** Tijdens mijn studies criminologie kreeg ik van een van onze professoren, de befaamde Steven de Batselier, een boek over bewustzijnstoestanden. De visie die ik daarin las, opende mijn ogen. Daarom wilde ik mijn thesis maken over onze essentie als mens: ten diepste zijn we een goddelijk goed wezen. Dat thema was toen een beetje maf. Via mijn broer kwam transcendentale meditatie op mijn pad. Amerikaanse gevangenen experimenteerden met TM bij zware criminelen. Dat leidde tot spectaculaire resultaten: agressieve mensen met bijzonder weinig ethiek kwamen terug bij zichzelf.

## AMERIKAANSE GEVANGENISSEN EXPERIMENTEERDEN MET TM BIJ ZWARE CRIMINELEN. DAT LEIDDE TOT SPECTACULAIRE RESULTATEN.

Drie jaar lang bestudeerde ik het TM-fenomeen: ik verzamelde wetenschappelijk onderzoek en keek uren video's en films. Intellectueel begreep ik het, maar ik wilde het ook zelf ervaren. Wel, die ervaring was onbeschrijflijk. Toen ik mijn mantra kreeg, heb ik gedurende tien minuten gegierd van het lachen. Wat een ongelooflijke gelukzaligheid! Mijn hogere zelf was thuis gekomen. Ik beschouwde het voortaan als mijn missie om mensen daarin te bekwamen.

## Wat is transcendentale meditatie eigenlijk?

**Sabine:** TM is een eenvoudige *tool* waarbij je niet je oppervlakkige bewustzijn ervaart in zijn actieve denkpatronen. Bijvoorbeeld leren, analyseren, piekeren, controle houden, de illusie ervaren dat je je ego bent. TM geeft je een *tool* om je bewustzijn in zichzelf te laten wegzakken. Naargelang de

diepte van je meditatie ervaar je het oneindige level van je eigen Zijn. Daar kan je het grootste en meest intense geluk ervaren.

## Wat is het belang van mantra's bij transcendente meditatie?

**Sabine:** In TM zijn die individueel aangepast. Er zijn meerdere mantra's. Op basis van verschillende parameters bepalen we welke mantra het best resoneert met jouw specifiek zenuwstelsel om je de impuls te geven die je het makkelijkst 'naar huis' brengt.

**Paul:** Bij TM heb je een objectief element: het menselijk zenuwstelsel is jouw *hardware*. Als die niet performant is, zal om het even welke *software* niet draaien. Daar zie je de uniciteit van TM: in je prefrontale cortex zie je plots een coherentie van hersengolven ontstaan die zich niet in een andere techniek voordoet. Natuurlijk zie je bij alle meditatietechnieken effecten op de hersenen, maar niet die totale hersencoherentie, gecombineerd met een verhoging van alfa1-golven. Die wijzen op zelf-refererend bewustzijn.

## DEZE TECHNIEK LAAT JE BEWUSTZIJN TOE OM HET DENKEN TE TRANSCENDEREN.

Wij denken dat TM transformatie van binnenuit op een natuurlijke manier mogelijk maakt omdat de staat van 'being' – van puur zijn – wordt ervaren. Deze techniek laat je bewustzijn toe om het denken te transcenderen en werkt in de verticale dimensie. Andere technieken horen voor mij eerder thuis op de markt van het horizontale. Dat zijn variaties op relaxatiemethoden. Die zijn absoluut waardevol maar het denken wordt qua aandachtspunt verlegd en niet overstegen.

## Hoe kwam je er eigenlijk toe om TM-leraar te worden?

**Paul:** Ik schreef een applicatiebrief, maar helaas waren alle plaatsen volzet. Daarom ging ik als criminoloog aan de slag in de hulpverlening. In Roeselare werd ik algemeen directeur van een grote voorziening bijzondere jeugdzorg. Ik kon er mijn kennis over TM omzetten in ons werk, ook al was het nog niet als TM-leraar. Samen met mijn leidinggevende en personeel creëerden we een heel andere cultuur van samenwerken met ouders en kinderen, alles in een sfeer van respect en dienstbaarheid.

Intussen bleef ik verwoed over TM lezen en studeren. Het verlangen werd te sterk: ik wilde echt TM-leraar worden. Mijn leidinggevende – die zelf via mij

TM had geleerd – begreep dat die opleiding ten goede zou komen aan de organisatie. En zo ben ik in 1996 op cursus gegaan om TM-leraar te worden. Weg was ik voor zes maanden cursus, weg van de wereld, ondergedompeld in meditatie en Vedische kennis.

## Vooraleer je Paul ontmoette, kende jij transcendente meditatie nog niet, Sabine?

**Sabine:** Nee. Als kinesist volgde ik extra opleidingen waaronder alle mogelijke vormen van meditatie. Elke keer weer besepte ik: 'Nee, dit is niet wat ik zoek.' Toen ik vijf of zes jaar oud was, ging ik met mijn ouders naar de kerk. Ik dacht diep na over de woorden van de priester. Ik besepte dat die gedachten in mij worden ervaren, als het ware op een canvas. Ik was me er heel erg van bewust dat we meer zijn dan het schilderij: de concepten in ons hoofd zijn niet de waarheid over het leven. We zijn allemaal het canvas. Dat was voor mij de essentie van het leven.

Maar dat was thuis onbespreekbaar. Ik heb die realiteit dan maar in stilte geleefd en gevoeld in heel veel dingen. Als mensen met hun pijn en verdriet naar me toekwamen, voelde ik dat zo intens aan dat ik huilde. Ik was op zoek naar een techniek die mij dat transcendente bewustzijn makkelijk kon laten betreden en zo mijn diepe zijn veel meer aan de oppervlakte liet komen.

## En dat lukte met transcendente meditatie?

**Sabine:** Ja. Toen Paul me TM aanleerde, ervaarde ik onmiddellijk hoe groot het verschil was met alles wat ik daarvoor had geleerd. Dat waren voor mij als kinesitherapeut allemaal deugdlozende relaxatietechnieken. Een visualisatie-oefening kan heel ontspannend zijn omdat je ademhaling tot rust komt. Maar je stopt niet met denken, je overstijgt niets, je denken is gewoon op iets anders gericht. Ik zocht het transcendente Zijn. De diepste ervaring van puur zuiver bewustzijn. Dat herkende ik bij TM.

## Dat klinkt spiritueel ...

**Sabine:** Meestal spreken we over de toestand van het zijn, over *being*, het grote zelf, leegte.

**Paul:** Leegte verstaan we als leegte van activiteit, niet als leegte van nietsheid.

# TIJDENS MIJN TECHNIEK KREEG IK DE SLAPPE LACH DIE DRIE UUR AANHIELD.

**Sabine:** Ik had een bijzondere ervaring toen ik gedurende zes maanden in opleiding was: tijdens mijn techniek kreeg ik de slappe lach die drie uur aanhield. Ik bleef maar gieren en gieren, zonder reden. De meesters die je opleiden, herkennen dat fenomeen uiteraard. Ze vertelden dat ik een ervaring meemaakte die religies meestal 'genade' noemen: totale vervulling, *out of the blue*. Dat maak je niet zo vaak mee. Het is een godsgeschenk dat zeer vervullend is, echt onbeschrijflijk.

## Mag ik dat een mystieke ervaring noemen?

**Sabine:** Ik beken me niet tot een bepaalde religie, wel ben ik heel spiritueel en in die zin zeer gelovig. Mijn diepe weten zegt dat deze ervaring alles en alle concepten overstijgt. Het doet me denken aan wat Boeddha antwoordde aan iemand die hem om raad kwam vragen: *'Boeddha, I want to be happy.'* Boeddha antwoordde: *'Remove the "I", because that is your ego; remove the "want", because these are your desires. And you will be left only with happiness.'* Daar brengt TM je naartoe. Daar ben je los van je ego.

## Kunnen we wel zonder ons ego?

**Sabine:** We hebben het ego natuurlijk nodig. Zonder persoonlijkheid als voertuig kunnen we niets. Zonder religieuze en maatschappelijke ideeën blijft er van je persoonlijkheid niet veel over. Wel gaat het jammerlijk fout als we ons totaal identificeren met dat conceptuele ik. Dan raken we in een kramp, worden we bang en ongerust. Dan willen we over alles controle. We verliezen onszelf in doen en analyseren.

We proberen om alles vanuit een puur intellectueel kader naar onze hand te zetten, maar dat werkt niet in het leven. Dan komen angst, depressie en frustraties op de proppen omdat het leven geleefd wordt vanuit de illusie dat we ons verstand zijn en dat wat wij denken juist is. Niets is minder waar natuurlijk. Ons denken is gevormd door aangeleerde dogma's en patronen. Ons bewustzijn kijkt door één kleine lens naar 'zijn waarheid'.

## En daar komen moeilijkheden van ...

**Sabine:** Als mensen zich vereenzelvigen met dit kleine ik en de diepere dimensie in zichzelf niet ervaren – laat staan integreren – dan ontstaan conflict, oorlog en agressie. Dan handelen we wel beredeneerd, maar niet

vanuit wijsheid, die diepere dimensie in elk van ons. Daarom is het zo belangrijk om die essentie van zuiver bewustzijn weer te integreren. Daarvoor moeten we stil worden en ons denken even overstijgen. Die diepe stilte laat ons ervaren wie we werkelijk zijn: Liefde, het leven zelf, een veld van creatieve intelligentie en oneindige mogelijkheden.

## Hoe bereik je die ervaring?

**Sabine:** Als je als beginnening bijvoorbeeld per dag tweemaal twintig minuten met TM oefent, neemt dat niveau van bewustzijn steeds meer plaats in je bewustzijn in. Zo ervaar je veel meer diepe eenheid en verbondenheid in plaats van vast te zitten in je hoofd. Er komen minder frustraties op, bijvoorbeeld in het verkeer. Je weet gewoon dat die bruuske chauffeur even verloren was in zijn eigen gelijk, maar je windt je niet meer op.

Stel je eens voor dat veel meer mensen tot deze inzichten komen? Dan zou er veel minder waanzinnige pijn in de wereld zijn. Boeddha en Jezus spraken zo'n liefdevolle woorden: alles is één, we zijn broers en zussen van elkaar. Als je dat aan je binnenkant mag voelen en dagelijks integreren in je functioneren, krijg je een andere maatschappij.

## Dan heb je een opborrelende bron ...

**Sabine:** Juist, een bron van Liefde en nieuwe mogelijkheden die opborrelt vanuit je diepste zijn. Dan kan je de frustraties van de wereld veel beter aan. Zo jammer dat ik geen eigen kinderen heb, en tegelijk: zo goed dat ik zoveel zielen mag begeleiden die nog een beetje verloren lopen omdat ze zich vereenzelvigen met hun titels en functies. Het is een zegen om al die mensen met zachtheid en begrip te kunnen begeleiden naar de meest vervullende dimensie diep in zichzelf. En naar de rust in zichzelf, want die is niet in de buitenwereld te vinden.

## Aan de ene kant is transcendente meditatie een eenvoudige *tool*, maar aan de andere kant duurt de opleiding een hele poos ...

**Paul:** De TM-techniek zelf is moeiteloos en werkt quasi onmiddellijk. 90% van de mensen die de cursus volgen, gaan buiten met een wow-gevoel, met een ervaring die verder gaat dan alle intellectuele concepten. Er is niemand die iets in jou verandert. Je krijgt een manier aangereikt waarop je innerlijke zichzelf anders begint te voelen, door dichter bij je te zelf komen. Nadat je de aanleerfase achter de rug hebt, ben je vertrokken met de techniek. Wel blijven we mensen een service van levenslange opvolging aanbieden wanneer ze die nodig hebben. Dat is bij wijze van spreken de garantie die we bieden.



Paul Nieuwdorp en Sabine Plasschaert: 'Bij transcendente meditatie is er niemand die iets in jou verandert: Je krijgt een manier aangereikt waarop je innerlijke zichzelf anders begint te voelen.' © Paul Nieuwdorp en Sabine Plasschaert

**Sabine:** Onlangs kreeg ik bezoek van een acteur die TM wilde aanleren. Hij was heel onrustig en gejaagd van nature. Bovendien had hij een zware periode achter de rug. Toen ik hem de techniek had aangeleerd, zei hij dat hij niet meer beseftte dat hij op die stoel zat en zelfs geen bom zou gehoord hebben. Aanleren gaat dus heel gemakkelijk en is een zalige ervaring. Na die eerste intense ervaring begint de techniek je zenuwstelsel en geest te resetten. Alles wat niet zo coherent is met 'zuiver bewustzijn' begint zichzelf zachtjes aan te elimineren. Je voelt vaak een gelukzalige vrede waaraan je bijna verslaafd raakt.

Omdat er zoveel loskomt, ervaar je natuurlijk ook momenten van onrust en van veel gedachten. Daarom is het belangrijk dat de TM-leraar een gefundeerde opleiding heeft om je correct in dit proces te begeleiden. Soms wordt er namelijk veel stress en vermoeidheid geëlimineerd. De leraar is in staat om je ondanks de stress-release tijdens de meditatie altijd de juiste vredige ervaring terug te geven tot die spontaan aanwezig blijft.

**Paul:** We kregen eens mensen van de [ESA – the European Space Agency](#) – op bezoek. Ze gaan ervan uit dat de natuur een basistrillingsfrequentie heeft. Ze vermoeden dat mantra's uit oude tradities onderdelen zijn van de

resonantie van de natuur. Ze kwamen bij ons aankloppen omdat ze wilden aanknopen bij die eeuwige scheppende energie.

## Wat leer je eigenlijk tijdens een opleiding tot TM-leraar?

**Paul:** Je legt een behoorlijke weg met jezelf af. Je beoefent een hele tijd de TM-techniek, zowel de basis als vier gevorderde technieken. Je went je zenuwstelsel om naar een dieper niveau van zuiver bewustzijn te gaan, totdat die ervaring voldoende geïntegreerd is. Het is een natuurlijk, moeiteloos proces. Mantra's zijn een middel om naar binnen te gaan. Een mantra heeft geen betekenis, het is een trillingsfrequentie. Die resoneert met je zenuwstelsel. Daardoor krijg je een automatisch proces.

Als je die vaardigheid onder de knie hebt en je kunt die blijven hanteren binnen dat bewustzijnsniveau, kun je aan inhoud werken op een zeer subtiel niveau. Je leert handelen vanuit dat diepe bewustzijn. Daarna leer je de Siddhi-techniek. Dan gebruiken we geen mantra's, maar sutra's. Liefde en mededogen bijvoorbeeld zijn essentiële elementen in het menselijk leven die verlevendigd worden en zich ontwikkelen. Die geef je een impuls. En pas daarna kan je zes maanden opleiding volgen om leraar te worden. Dan mediteer je bijzonder veel uren om je bewustzijn te verlevendigen en te verstevigen.

## Waarom is de juiste mantra zo belangrijk?

**Paul:** Vergelijk het met auto rijden. De auto is belangrijk, maar de manier waarop je ermee rijdt, is nog veel belangrijker. Wij geven jou een mantra, maar we verklaren die niet heilig, die is enkel een *tool*. Het is de manier waarop je ermee aan de slag gaat die telt. Hier zit onze ervaring en expertise: jou begeleiden zodat je die mantra op de juiste manier gebruikt en ook de effecten ervaart. Dat is het hele leerproces. Vergelijk het opnieuw met autorijden. Dat kan je ook niet leren door naar *youtube*-filmpjes te kijken of door iemand een auto te geven en te zeggen: 'Rijd nu maar'. Dan gebeuren er ongelukken.

**VERGELIJK HET MET AUTO RIJDEN. DE AUTO IS BELANGRIJK, MAAR DE MANIER WAAROP JE ERMEE RIJDT, IS NOG VEEL BELANGRIJKER.**



**Sabine:** Daarom krijg je de techniek aangeboden met een cursus én een levenslange begeleiding en onderbouwing door een TM-leraar. Als je door een moeilijke levensfase gaat of je ervaart veel spanning tijdens je meditaties, zijn wij er om je te ondersteunen.

**Paul:** Alle mensen zijn verschillend. Je hebt geen intellectuele kennis over mensen nodig, het speelt zich op een verfijnder niveau af. We krijgen acteurs en ceo's over de vloer, en evengoed mensen die met een zware depressie worstelen of ziek zijn. Dat zijn allemaal unieke wezens met hun eigen verlangens en angsten, onzekerheden en overenthousiaste reacties. Dat is net het mooie. We zijn getraind om hen TM aan te leren alsof het vanzelf gaat. TM is toegankelijk voor iedereen.

## Ook voor kinderen?

**Paul:** Zeker. Onlangs heb ik aan 121 kinderen tussen zes en twaalf jaar op school de TM-techniek aangeleerd. Ze duiken erin: hun innerlijk lichtje gaat aan, mooi om te zien. De essentie is steeds weer: uitklaren van alles wat in de weg zit om jezelf te zijn. Dat kan vermoeidheid zijn, spanning of onevenwicht. Via TM is je zenuwstelsel steeds meer in staat om veel meer zuiverheid te kennen. Denk aan dat [liedje van Boudewijn De Groot: 'Als de rook om je hoofd is verdwenen'](#). Wel, dat is letterlijk wat TM doet.

## De TM-techniek zegt dus niet hoe je moet denken of leven, maar helpt je belemmeringen opruimen?

**Paul:** Inderdaad. Tony Nader is internationaal directeur van de TM-organisatie. Hij is neurowetenschapper en sinds zijn achttiende opgeleid door Maharishi. Volgens hem is het principe van TM *'unhiding'*. Daarmee wordt bedoeld dat de TM-techniek stap voor stap de innerlijke belemmeringen wegwerkt zodat je weer volledig jezelf wordt. Daardoor kan je weer alles zien zoals het is. Wie, wat, waar en hoe hangt samen met de uniciteit van elk goddelijk wezen. Maar *'unhiding'* zorgt er altijd weer voor dat je verder je weg kan gaan.

## DE VEDISCHE MEESTERS ZEGDEN: 'WATER THE ROOT AND ENJOY THE FRUIT.'

**Sabine:** Denk bijvoorbeeld aan een kind dat moe of onrustig is. Dat zal lastig reageren. Wij toch ook? Als je die vervelende factoren elimineert en opnieuw de coherentie van je authentieke zelf binnenlaat, reageer je anders en maak je andere keuzes. De Vedische meesters zegden: *'Water the root and enjoy the fruit.'* Geef aandacht en ruimte aan je diepe zijn, koester dat en je zal veel juistere situaties creëren en ten goede veranderen. Wij leven in een

wereld waarin mensen teveel bezig zijn met actie ondernemen en redeneren. Intussen krijgen de wortels geen voeding meer. Acties lopen dan uiteindelijk fout omdat er een te grote stresslaag onder zit.

**Sommige mensen zijn getraumatiseerd. Kan je hen TM aanleren? Zorgt dat niet voor teveel instabiliteit?**

**Sabine:** TM wordt net heel vaak bij posttraumatische stress-stoornissen gebruikt. Het is een van de meest efficiënte methoden. Trauma's en diepe pijn komen echt niet in één keer in volle hevigheid naar boven. Helemaal niet. Als je geest door een trauma angstig en gespannen, vol zelftwijfel en frustraties vibreert, in plaats van rustig en coherent, ontstaat een negatieve lading.

**TM GAAT HELEMAAL NIET OVER  
HERBELEVEN VAN TRAUMA'S. HET GAAT  
ER WEL OVER DAT JE VREDIGE ZELF MEER  
RUIMTE IN JE BEWUSTZIJN KAN  
INNEMEN.**

Door TM gaat je zenuwstelsel opnieuw naar de modus van vredige coherentie. Je geest is van nature, in die diepe staat van bewustzijn, maximaal vredevol aanwezig. Dat is een heel authentieke modus die maakt dat jouw 'lamp' straalt. De gedachtebubbels die dan naar boven komen, zijn zeer constructief voor jezelf en je omgeving. Daardoor worden stressfactoren langzaam geneutraliseerd.

David Lynch die zwaar depressief en angstig was toen hij startte met TM zei: *'It was like my fear and anger melted away.'* TM gaat dus helemaal niet over herbeleven van trauma's. Het gaat er wel over dat je vredige zelf meer ruimte in je bewustzijn kan innemen. Dat betekent niet dat je trauma's in één klap verdwijnen. Wel telkens opnieuw een beetje.

**Maar transcendentale meditatie kan therapie wel ondersteunen of aanvullen?**

**Paul:** Wij beweren niet dat TM alle trauma's oplost. Tegelijk zet bijvoorbeeld het Amerikaanse leger bij de opvang van veteranen sterk in op TM. Het herstel bij posttraumatische stress-stoornissen is spectaculair en vele malen

beter dan bij andere interventies omdat je via TM de kern van de persoon versterkt. Pas dan kun je therapie aan. Zonder die stabiliteit ben je verloren.

**Je moet dus sterk genoeg staan om therapie aan te kunnen...**

**Sabine:** Zo is dat. Daarom begeleid ik geen cliënten meer die geen TM kennen. Het is heel moeilijk om iemand te helpen als die emotioneel voortdurend in spanning zit en terugglijdt naar oude herinneringen. Met TM willen we de bodem vruchtbaar maken. Als de psycholoog dan input geeft, kan die aankomen in een rustig zenuwstelsel. Dan ervaart de cliënt: 'Ik kan mijn traject aan.' Wij proberen het licht van binnen aan te steken zodat de duisternis kan verdwijnen.

***ALS IEMAND VASTZIT, WIL IK EEN KAART  
AANREIKEN ZODAT DIE PERSOON ZELF  
ZIJN WEG KAN GAAN.***

**Paul:** Maharishi zei altijd: 'Zet iemand in een donkere kamer vol rommel. Vooraleer je aan de andere kant geraakt, ben je gevallen, sta je vol blauwe plekken en ken je de weg niet meer. Maar als je heel even één kleine lucifer aansteekt, krijg je zoveel informatie over hoe je je weg kan afleggen. Dan zie je vanzelf wat je moet doen.' Dat was voor mij een belangrijk criterium om met TM te beginnen: als iemand vastzit, wil ik een kaart aanreiken zodat die persoon zelf zijn weg kan gaan. Niemand moet dat in zijn plaats zeggen. Wij hebben allemaal onze eigen weg te gaan. En niemand zal perfect worden, dat verlangen komt vanuit het ego.

**Hoor ik hier de christelijke gedachte dat de mens beeld van God is?**

**Paul:** TM wordt over de hele wereld aangeleerd: in boeddhistische kloosters, bij moslims, christenen, noem maar op. Het is niet beperkt tot één religie en is zelfs niet religieus, het is een techniek.

**Sabine:** Ik spreek inderdaad over het hogere Zelf – wat we in onze cultuur ook goddelijk noemen. Het is universele intelligentie, wat overal is en zal zijn. Religies zijn pogingen van de mens om woorden te geven aan dat Universele, om het te kunnen plaatsen en begrijpen. Mensen zitten soms gevangen in het kleine zelf of ego dat denkt: 'Ik ben de man' of 'Ik moet dit doen'. Als je mensen met burn-out wil begeleiden, merk je dat ze leven vanuit de aanname dat ze niet anders kunnen dan zoveel hooi op hun vork nemen.

Maar als ze TM leren, komen ze weer dichterbij hun hogere Zelf. Dan vinden ze stap voor stap de kracht om keuzes te maken, bijvoorbeeld op het domein van hun relaties of werk.

**Paul:** Heel wat jonge ondernemers kiezen nu resoluut voor een andere, meer kwalitatieve aanpak binnen hun bedrijf. Ze zien dat de manier waarop velen bezig zijn, niet vol te houden is. Dat is zeer mooi. Wij zijn gewoon om in een horizontale dimensie te denken. Daar ligt de focus op veelheid: 'Als het dit niet is, pak ik dat. En als het dat niet is, ga ik voor nog iets anders.' Met TM gaan we voor de verticale dimensie, naar een steeds dieper niveau. Daar is veel meer aanwezig dan op het horizontale niveau.

**Als je TM beoefent, leef je vaker verbonden met die diepere laag van je zijn. Hoe moeilijk is het dan om omgeven te zijn door mensen en situaties die op een oppervlakkiger niveau functioneren?**

**Sabine:** Het is vooral vervullend om TM aan te leren aan mensen die op zoek zijn. Natuurlijk zijn we soms ook moe, vooral als we veel geïnitieerd hebben. Het is een mooi maar intensief proces voor de leraar, niet voor de cursist!

**Paul:** Onderschat niet op welk niveau je bezig bent. Dat drukte mijn leraar ons altijd op het hart. Als je bijvoorbeeld in het gevangeniswezen de TM-techniek aanleert, moet je zeer veel rusten. Je gaat namelijk behoorlijk diep. Hoe meer routine je hebt, hoe beter uiteraard. Na 44 jaar lukt het me aardig en toch mag je niet onderschatten hoeveel energie dat vergt. Je neemt iemand mee naar een verfijningsproces. En aangezien we allemaal met elkaar verbonden zijn, voelen we de ander aan. Je zit niet in een gesloten kooi.

**Sabine:** Ook als TM-leraar ben je gevoelig voor die oppervlakkige agressie en chaos in de wereld en bij mensen. 'Waarom is dat in godsnaam nodig?', vraag je je dan af. Je voelt alles intenser maar tegelijk wordt je tolerantievermogen ook groter. Je kan die toestanden veel beter relativeren. Je ziet sneller waaraan je iets kan veranderen en waaraan niet. En wat je niet kan veranderen, laat je beter gewoon zijn.

**Paul:** Je innerlijke stabiliteit wordt vele malen groter. Je ziet ook sneller de persoon achter de agressie.

**Dat lijkt me een belangrijke maatschappelijke dimensie.**

**Paul:** Zeer zeker. De ingesteldheid van de leermeesters spreekt daarin boekdelen. Na de Tweede Wereldoorlog zagen ze dat de mensheid zich aan het verliezen was. Daarom vroegen ze aan de toenmalige grote leermeester:

'Wat moeten we doen?' Zijn antwoord was: 'Je moet deze techniek in de wereld aanleren, want die is toegankelijk voor elke mens en brengt elke mens tot zichzelf. Dat is de sleutel.'

Die opdracht gaf hij aan Maharishi, de leermeester die ons heeft opgeleid. Hij is zijn leven lang de wereld rondgereisd om overal TM aan te leren. Praktisch als de Amerikanen zijn, wierpen ze op: 'Maar Maharishi, je kan TM niet aan alle mensen aanleren!' Daarom leidde hij leraren op zodat we met velen zijn om velen op te leiden. Dat is de doelstelling van de TM-organisatie: bewustzijn in de wereld verruimen zodat wereldvrede mogelijk wordt.

## En die wereldvrede begint klein, in onze eigen omgeving ...

**Paul:** Ik heb in de bijzondere jeugdzorg gewerkt. Dat ging er af en toe best heftig aan toe. Dan werd de directeur – ik dus – erbij geroepen. Wel, ik ging altijd eerst tien minuten in meditatie. Pas daarna pakte ik de kwestie aan. We weten allemaal dat non-verbale communicatie sterker is dan woorden. Ik heb nooit, maar dan ook nooit, enige vorm van tegenkating of agressie ontmoet, al liep het de spuigaten uit. Ik kwam namelijk de kamer binnen vanuit mijn meditatieve toestand, vanuit een innerlijke kracht en stilte. Ik bleef vriendelijk, ik bleef luisteren. Langzamerhand viel de toestand dan stil.

**ONZE STOERE OPVOEDERS DURFDEN NIET  
BINNENGAAN. IK BELDE AAN EN ZEI:  
'MUSTAFA, DOE OPEN, WE MOETEN EVEN  
MET ELKAAR PRATEN.'**

Ik herinner me een groepje jonge Algerijnen en Marokkanen die de zaak gebarricadeerd hadden. Ze lieten niemand binnen. Onze stoere opvoeders durfden niet binnengaan. Ik belde aan en zei: 'Mustafa, doe open, we moeten even met elkaar praten.' En Mustafa deed open en ik zei: 'Zet u, wij twee gaan even een babbeltje doen en dat samen oplossen.' En hij antwoordde: 'Ja meneer, ja meneer.' Op tien minuten was dat conflict geregeld.

## We zullen jou naar Oekraïne sturen!

**Paul:** We zijn inderdaad actief in Oekraïne. Helaas bestaan ook negatieve, afbrekende krachten in de natuur. Die hebben hun functie. Alles wat niet goed is, moet afgebroken worden. Kijk naar de herfst. De vraag is: hoe ga je ermee om? En creëren wij zelf negativiteit?

**Sabine:** Bij al die verschrikkingen in Oekraïne heb ik me al vaak de vraag gesteld: waar is hier het positieve te vinden? Toch echt wel nergens op fysiek-materieel vlak? Ik denk dat er maar één level is waarop de situatie wel positief kan inwerken: op de bewustzijnsverruiming van de mensen daar.

Hoezo?

**Sabine:** Die mensen worden in een toestand gedwongen van de grootste ellende, het grootste lijden en het grootste trauma. In die situatie wordt je bewustzijn verplicht verruimd. Anders overleef je het niet. Kinderen in Oekraïne vieren toch nog hun verjaardag en zingen, ook al leven ze in de modder en in het puin en lijden ze kou. Hun bewustzijn leert hen dat de enige manier om te overleven ligt in 'zijn'. Niet morgen, niet gisteren, maar nu.

Hoe zien jullie dat bij mensen die heel ziek of stervende zijn?

**Sabine:** Net op dezelfde manier. De grootste bewustwording ontstaat altijd op momenten van groot verlies. Zowel fysiek, materieel als in relaties. Het enige wat dan nog overblijft, is leven en bewustzijn. De rest is er niet meer. Op dat moment word je naar je diepste aanwezig zijn gekatapulteerd. Alle uitwendigheden vallen weg. Vanuit dat diepste level kan een positieve evolutie ontstaan. Daarom is het zo belangrijk dat dat fundamentele niveau veel meer geïntegreerd wordt in ons leven.

## **DE GROOTSTE BEWUSTWORDING ONTSTAAT ALTIJD OP MOMENTEN VAN GROOT VERLIES.**

**Paul:** Laat er geen misverstand over bestaan: lijden is op geen enkele manier nodig om dat diepe niveau te bereiken. De TM-meesters hebben gezegd: 'Als je preventief je bewustzijnsniveau kan verhogen, is lijden niet meer nodig. Als je dat niet doet, moet je helaas vaak door een moeilijk proces om daar te komen.'

Hoe zien jullie de dood?

**Sabine:** Voor mij bestaat het einde van het leven niet. Je lichaam is op een bepaald moment versleten en laat je achter, maar het leven zelf stopt niet. Het bewustzijn is het leven zelf. Ik denk dat er één groot bewustzijn is dat zich uitdrukt in vele verschillende vormen. De dood houdt me niet bezig. Dat wil helemaal niet zeggen dat ik niet de emoties, de pijn en het verdriet zou

voelen als mijn man zou sterven! Maar vanuit de diepgang van het bewustzijn zou ik het kunnen dragen. Ook de mensen in Oekraïne gaan op die manier met hun situatie om.

*Interview: Ilse Cornu en Johan Van der Vloet*

[Benieuwd naar meer? Bezoek 'Succes zonder stress'!](#)