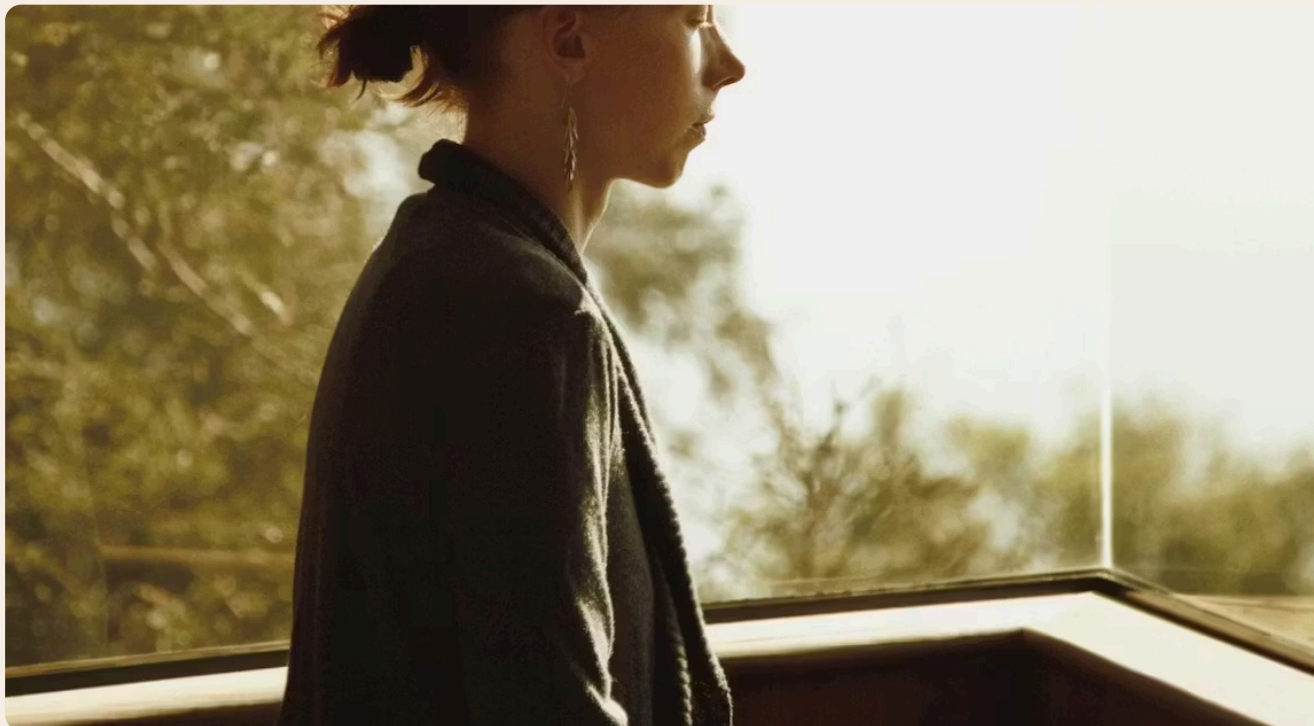




Transcendente Meditatie in het kort

Transcendente Meditatie (TM) is een eenvoudige techniek die je twintig minuten, twee keer per dag beoefent, comfortabel zittend met de ogen dicht. Je hoeft je niet te concentreren en niets te controleren: de geest komt vanzelf tot rust en het lichaam krijgt diepe rust.

TM wordt persoonlijk aangeleerd door een gecertificeerde leraar, in vier opeenvolgende dagen. Daarna kun je het zelfstandig, thuis. De techniek is onderzocht in meer dan 800 wetenschappelijke studies.

Wat TM niet is

TM is geen religie en geen geloofssysteem. Je hoeft er niet in te geloven om het effect te ervaren, en het verandert niets aan wat je wél gelooft.

Het is ook geen concentratie-oefening en geen app. Je leert het één keer, van een mens, en je kunt daarna levenslang bij elke TM-leraar ter wereld terecht.

“Transcendente Meditatie is eenvoudig, natuurlijk en diepgaand, met verreikende effecten.”

dr. Paul Gelderloos, psycholoog, voorzitter TM Nederland

Gemeten effecten

TM is onderzocht op drie gebieden: stress en mentale gezondheid, hart en vaten, en cognitie. Hieronder drie uitkomsten die het best zijn onderbouwd.

Bloeddruk

Een meta-analyse van 23 gerandomiseerde trials vond een gemiddelde daling van de bloeddruk bij mensen die TM leerden. De daling was groter dan bij biofeedback, spierontspanning of algemene stressmanagementprogramma's.

systolisch (bovendruk)  -5,0 mmHg

diastolisch (onderdruk)  -2,8 mmHg

Rainforth e.a., 2007, 23 trials. Sinds 2025 noemt de Amerikaanse AHA/ACC-richtlijn voor hoge bloeddruk TM als mogelijke aanvulling bij verhoogde bloeddruk.

Hart en vaten

Een gerandomiseerde trial volgde 201 patiënten met bestaande coronaire hartziekte gemiddeld 5,4 jaar. De TM-groep had 48% minder kans op hartinfarct, beroerte of overlijden aan hart- en vaatziekten dan de controlegroep.

controlegroep  100
TM-groep  52 (-48%)

Relatief risico, controlegroep = 100. Schneider e.a., n = 201. Een latere trial (n = 197) vond -65% bij vijf jaar.



PTSS: TM naast mindfulness

De grootste meta-analyse over meditatie bij posttraumatische stress bundelde 61 studies met 3.440 deelnemers, verdeeld over vier soorten meditatie. TM had het grootste effect, en het verschil met elk van de andere drie was statistisch significant.

MBSR (13 studies)  0,52
andere mindfulness (16)  0,66
overige meditatie (14)  0,63
TM (18 studies)  1,13

Afname PTSS-klachten, effectgrootte Hedges' g (voor-na). Orme-Johnson e.a., Medicina, 2024.

Ook bij gewone angstklachten is het effect goed onderbouwd: 16 trials, 1.295 deelnemers, een middelgroot tot groot effect (d = -0,50 tot -0,62).

800+

wetenschappelijke studies naar TM

61

studies in de PTSS-meta-analyse

3.440

deelnemers in die meta-analyse

Eerlijkheidshalve: niet elke bevinding is al door volledig onafhankelijke onderzoeksgroepen herhaald; de hartstudies en de PTSS-meta-analyse komen uit dezelfde onderzoekslijn. De volledige bronnenlijst staat op tm.nl/nl/wetenschappelijk-onderzoek-naar-transcendente-meditatie.

Zo leer je TM

De cursus duurt vier opeenvolgende dagen, elke dag een sessie van ongeveer anderhalf uur. Op de meeste centra wordt hij minstens één keer per maand gegeven, meestal in het weekend.

- 1 Persoonlijke instructie, één op één met je leraar. Je krijgt je persoonlijke mantra en leert de techniek. Na deze sessie kun je thuis al zelf mediteren.
- 2 Juist mediteren. In een kleine groep: hoe je weet dat het goed gaat, en alle praktische vragen.
- 3 Hoe het werkt. Wat er gebeurt in meditatie en waarom gedachten erbij horen.
- 4 Groei op de lange termijn. Wat je van regelmatige beoefening mag verwachten.

Daarna volgen twee online bijeenkomsten, een en twee weken na de cursus. Kun je niet naar het centrum, dan is er de thuiscursus: dag 1 op het centrum, dag 2 tot 4 via de TM-app, met elke dag een korte checking door je leraar.

Wat het kost

De prijs hangt af van je gezamenlijke bruto maandinkomen, zodat de cursus voor iedereen toegankelijk is. Je betaalt één keer; er zijn geen abonnementskosten.

Inkomen tot €2.000	€495
€2.000 tot €3.000	€625
€3.000 tot €4.000	€755
€4.000 en meer	€895
Voltijdstudenten	€345
Scholieren	€245

Partners die samen leren: 1,5 × het tarief. Betalen in drie termijnen via In3 of Klarna kost niets extra.



dr. Paul Gelderloos, psycholoog en gecertificeerd TM-leraar, voorzitter TM Nederland.

Inbegrepen

- Vier cursUSDagen, dag 1 privé
- Twee online vervolgsessies
- Bijeenkomsten na 10 en 20 dagen
- Zes maanden groepsbijeenkomsten
- Toegang tot de TM-app
- Levenslange begeleiding bij elke TM-leraar wereldwijd, zonder extra kosten

Vergoeding

Schrijft je huisarts TM voor, dan vergoedt de zorgverzekeraar de cursus in de meeste gevallen. Veel werkgevers vergoeden de cursus ook; na betaling krijg je automatisch een factuur, op verzoek op naam van je bedrijf.

60 dagen garantie

Ben je ondanks je inzet niet tevreden, dan kun je binnen 60 dagen een volledige terugbetaling aanvragen.

Eerst een gratis lezing

De eerste stap is altijd een vrijblijvende introductielezing van ongeveer een uur, op een TM-centrum bij jou in de buurt of online. Een gecertificeerde leraar legt uit wat TM is, hoe het werkt en wat de cursus inhoudt. Daar beslis je nog niets; je kunt daarna rustig kiezen of en wanneer je de cursus wilt doen.

Waar

TM Nederland heeft twintig TM-centra door het hele land. Elk centrum heeft eigen lezingen en cursusdata. De actuele lijst staat op tm.nl/nl/lezingen; scan daarvoor de code hiernaast met de camera van je telefoon.

Liever bellen?

020 - 785 00 48

TM Nederland, Stichting Maharishi Vedisch Instituut



Lezingen en centra
tm.nl/nl/lezingen

Scan met de camera van
je telefoon.

Veelgestelde vragen

Moet ik ergens in geloven?

Nee. TM is een techniek, geen levensbeschouwing. Mensen van elke overtuiging, en zonder, beoefenen het.

Hoeveel tijd kost het?

Twintig minuten, twee keer per dag, comfortabel zittend op een stoel. Verder niets.

Kan ik het uit een boek of app leren?

Nee. De instructie is persoonlijk en wordt afgestemd op jou; daarom werkt het bij vrijwel iedereen vanaf de eerste dag.

Wat als het later minder goed gaat?

Dan ga je langs voor een checking bij een TM-centrum. Dat is inbegrepen, levenslang, wereldwijd.