transcendente meditatie

TRANSCENDENTE MEDITATIE IN HET KORT

# Uitgerust en helder door de dag

Twintig minuten rust, twee keer per dag, en de rest van de dag meer energie en overzicht.

## Hoe het werkt

Je zit gemakkelijk, met de ogen dicht. Je lichaam komt in diepe rust, terwijl je geest helder en wakker blijft: rustvolle alertheid. Spanning en vermoeidheid lossen daarin op, en je gaat frisser en met meer overzicht verder met je dag.

Concentreren hoeft niet. Je hoeft niets te controleren en je leefstijl of overtuiging niet te veranderen, en de techniek werkt ook als je er sceptisch tegenover staat.

Een gecertificeerde leraar leert het je persoonlijk, in vier opeenvolgende dagen. Daarna kun je het zelfstandig, thuis.

### Wat TM niet 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.

Ook geen concentratie-oefening en geen app. Je leert het één keer, van een mens, en kunt daarna je leven lang bij elke TM-leraar ter wereld terecht.

### Meer dan tien miljoen mensen hebben TM geleerd

Ondernemers, zorgmedewerkers, docenten, ouders. In Nederland kan dat bij gecertificeerde leraren in twintig TM-centra.

**800+**

onderzoeken naar TM, waarvan ruim 400 in peer-reviewed tijdschriften

**200+**

universiteiten waar TM is onderzocht

**60 dagen**

tevredenheidsgarantie op de cursus

**9,4**

gemiddelde score van 140 cursisten op Klantenvertellen; 97% beveelt TM aan (november 2026)

> “
>
> Sinds ik begonnen ben, ervaar ik meer rust en focus in mijn dagelijks leven. Stress neemt merkbaar af en ik voel me weerbaarder; dingen komen simpelweg minder hard binnen.
>
> Martijn, cursist, maart 2026, via Klantenvertellen

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

dr. Paul Gelderloos, psycholoog, voorzitter TM Nederland

# Minder stress, beter slapen

Veel van dit onderzoek is van de afgelopen jaren, en het gaat vooral over mensen in de zorg en het onderwijs.

## Burn-out en stress op het werk

2022 ZORGMEDEWERKERS

### Emotionele uitputting daalde drie keer zo sterk

Tachtig zorgmedewerkers, drie maanden. Op de hoofdmaat, algemene psychische klachten, was het verschil niet significant.
*JAMA Network Open*, 2022

2024 VERPLEEGKUNDIGEN

### 104

verpleegkundigen in drie ziekenhuizen

TM gaf minder burn-out, angst en posttraumatische stress, en meer welbevinden.
*Journal of Nursing Administration*, 2024

Nieuwste UNIVERSITEIT

### 129

medewerkers, zes maanden

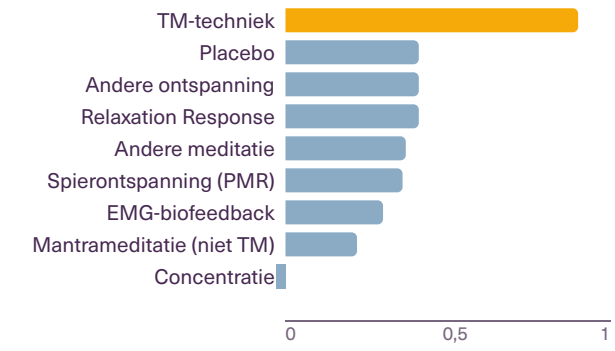
Significant minder ervaren stress dan met de gebruikelijke voorzieningen. Open-label; de auteurs vragen om vervolgonderzoek met een actieve vergelijking.
*Journal of Affective Disorders*, 2027

## Minder angst

Een meta-analyse van 146 onafhankelijke studieresultaten vergeleek ontspannings- en meditatietechnieken op angst als karaktertrek. TM had een significant groter effect dan alle andere methoden. Technieken die concentratie vragen scoorden juist het laagst.

Zestien gerandomiseerde studies met 1.295 deelnemers, later samengevat in een tweede meta-analyse, lieten een middelgroot tot groot effect zien.
*Journal of Clinical Psychology*, 1989; *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2014

### Effect op angst, per techniek




Effectgrootte in standaarddeviaties, meta-analyse van 146 onafhankelijke studieresultaten. Nagetekend naar Eppley e.a., 1989.

2023

### Beter slapen
### 44%

minder slapeloosheid in de TM-groep na drie maanden, in een studie onder 65 zorgverleners
*PLoS One*, 2023

“

Vanaf de eerste dag ervaar ik dat ik makkelijk in slaap val. Voorheen kon dat wel eens uren duren. Ook ervaar ik meer rust in mijn hoofd.

Ine, net begonnen, maart 2026, via Klantenvertellen

“

Ik zat standaard op het randje van een burnout. Sinds ik ben gaan TM-en is dat merkbaar veranderd. (…) Meer rust in mijn hoofd, meer energie en opvallend veel meer vrolijkheid.

Mirjam, fulltime baan en twee kinderen, maart 2026, via Klantenvertellen

HART, BLOEDDRUK EN BREIN

# Meetbaar gezonder

Sinds 2025 staat TM in de Amerikaanse bloeddruk-richtlijn, en in 2026 kwam er EEG-onderzoek uit Cambridge bij.

2025 2026

## TM in de Amerikaanse bloeddrukrichtlijn

De richtlijn van de American Heart Association en het American College of Cardiology noemt TM als enige meditatietechniek bij naam, als mogelijke aanvulling bij verhoogde bloeddruk. Verwachte daling van de bovendruk: 5 tot 7 mmHg. Het beslispad van het American College of Cardiology voor moeilijk te behandelen hoge bloeddruk (2026) neemt die tabel over.

Een meta-analyse van 17 gerandomiseerde trials (960 deelnemers met verhoogde bloeddruk) vond een daling van 5,0/2,8 mmHg. Meer op www.tm.nl/nl/tm-bloeddruk-richtlijn
*Circulation*, 2025; *J Am Coll Cardiol*, 2026; *Current Hypertension Reports*, 2007

5-7

mmHg verwachte daling van de bovendruk

## Een gezonder hart

65%

2025

Lager risico op ernstige hart- en vaatincidenten na vijf jaar, in een gerandomiseerde studie onder 197 zwarte volwassenen met verhoogd risico.
*Frontiers in Medicine*, 2025

48%

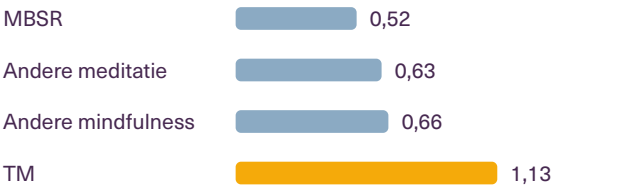
2012

Lager risico op sterfte, hartinfarct of beroerte over gemiddeld 5,4 jaar, vergeleken met gezondheidsvoorlichting, onder 201 zwarte Amerikanen met coronaire hartziekte.
*Circ Cardiovasc Qual Outcomes*, 2012

## Posttraumatische stress

2024

De grootste meta-analyse over meditatie bij PTSS bundelde 61 studies met 3.440 deelnemers. Alle vormen hielpen. TM had het grootste effect.




Afname PTSS-klachten, effectgrootte Hedges' g (voor-na). *Medicina*, 2024.

2025

Vijftien gecontroleerde trials (1.248 deelnemers): een groot effect, en TM was niet-inferieur aan langdurige exposuretherapie.
*Medicina*, 2025

2026 BREIN

## Cambridge: een andere hersendynamiek tijdens TM

Een EEG-studie van de University of Cambridge vergeleek 33 ervaren beoefenaars met 33 controles en vond tijdens TM een andere hersendynamiek dan tijdens een teltaak. Gefinancierd door de David Lynch Foundation UK uit particuliere giften. De studie meet de toestand tijdens meditatie, geen gezondheidsuitkomst.
*Journal of Cognitive Neuroscience*, 2026

33 + 33

deelnemers, gemeten met EEG

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

DE CURSUS

# Zo leer je TM

Vier opeenvolgende dagen, elke dag ongeveer anderhalf uur. De meeste centra geven de cursus minstens één keer per maand, meestal in het weekend.

1. Persoonlijke instructie, één op één. Je krijgt je mantra en kunt daarna thuis al zelf mediteren.
2. Juist mediteren. In een kleine groep: hoe je weet dat het goed gaat, en je praktische vragen.
3. Hoe het werkt. Wat er in meditatie gebeurt en waarom gedachten erbij horen.
4. Groei op de lange termijn. Wat je van regelmatig mediteren mag verwachten.

Niet naar het centrum op dag 2 tot 4? Dag 1 blijft persoonlijk; de rest kan thuis, met de TM-app en dagelijks online contact met je leraar.

## Inbegrepen

- Vier cursusdagen, dag 1 privé
- Twee vervolgsessies, na 10 en 20 dagen
- Zes maanden groepsbijeenkomsten
- Toegang tot de TM-app
- Levenslange begeleiding bij elke TM-leraar wereldwijd

## Eén keer betalen

De prijs hangt af van het gezamenlijke bruto maandinkomen van je huishouden. Geen abonnement, geen vervolgkosten.

| | |
|---|---|
| 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. Drie termijnen via In3 of Klarna kost niets extra. Actuele prijzen: www.tm.nl/cursusprijs

## Betaalt je werkgever mee?

In overleg vergoeden veel werkgevers de cursus. Veel cao's hebben een budget voor welzijn of loopbaan, en daar kan een TM-cursus onder vallen. Vraag ernaar bij HR; op www.tm.nl/cursusprijs staat een folder die je kunt meegeven.

## 60 dagen garantie

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

ZO BEGIN JE

# Eerst een gratis lezing

Ongeveer een uur, op een TM-centrum bij jou in de buurt of online. Een gecertificeerde leraar vertelt wat TM is en wat de cursus inhoudt. Je beslist daar nog niets.

www.tm.nl/nl/lezingen

Scan met de camera van je telefoon.

020 - 785 00 48

TM Nederland, Stichting Maharishi Vedisch Instituut