transcendente meditatie

ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНА МЕДИТАЦІЯ В НІДЕРЛАНДАХ

Глибокий відпочинок, ясний розум

Трансцендентальна Медитація (ТМ): двадцять хвилин спокою двічі на день, а протягом дня більше енергії та ясності.



Що таке Трансцендентальна Медитація?

ТМ — це проста природна техніка. Її практикують двічі на день по двадцять хвилин, зручно сидячи із заплющеними очима. Під час медитації тіло переходить у стан глибокого відпочинку, а розум залишається ясним і пильним: це спокійна пильність. У цьому стані розчиняються напруга й утома. Після цього ви повертаєтеся до своїх справ свіжішими й краще бачите ціле.

Для цього не потрібні зосередження, зусилля чи зміна способу життя або переконань. Техніка діє й тоді, коли ви ставитеся до неї скептично. Навчитися може кожен, і після чотирьох днів курсу ви вмієте це самостійно, на все життя.

Курс коротко

1. Чотири зустрічі чотири дні поспіль: перший день особисто з вчителем, дні з другого по четвертий у малій групі.
2. Дві онлайн-сесії, потім шість місяців групових зустрічей.
3. Довічний супровід у будь-якого сертифікованого вчителя ТМ у світі. Один платіж, без абонемента й подальших витрат.
4. 60 днів гарантії задоволення.





Люди, які практикують ТМ

Понад десять мільйонів людей у світі навчилися цієї техніки. На сторінках 3 і 4 ви прочитаєте, що кажуть учасники курсів у Нідерландах.

800+

наукових досліджень ТМ, з них понад 400 у незалежних рецензованих журналах

250+

університетів і дослідницьких установ у 33 країнах

60+ років

у світі викладають однаково, у Нідерландах це робить некомерційна організація

9,4

середня оцінка 140 учасників на Klantenvertellen; 97% рекомендують ТМ (листопад 2026)

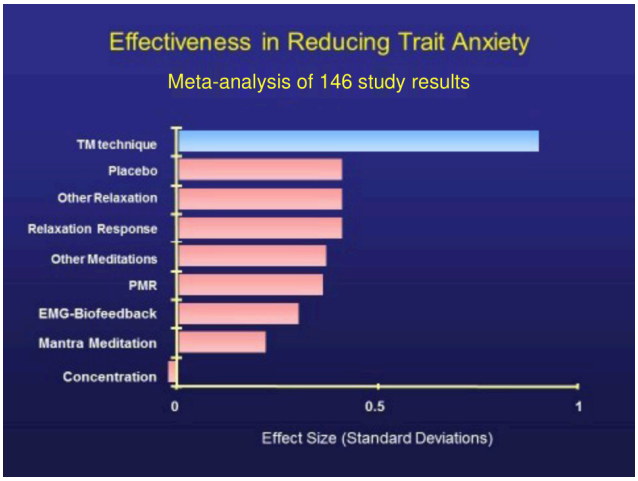
Менше стресу, більше задоволення від роботи

Менше тривоги й напруги

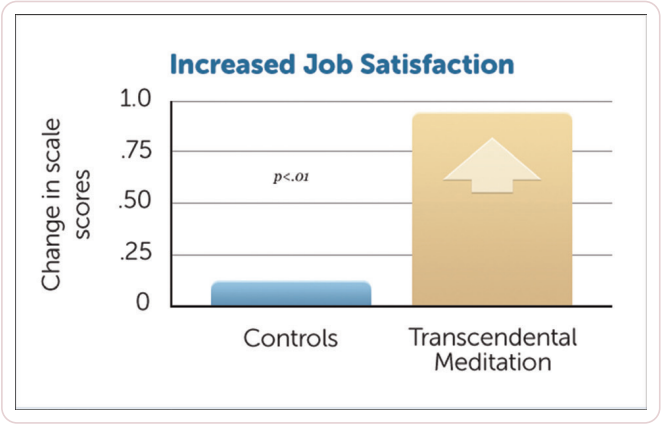
Метааналіз 146 незалежних результатів досліджень порівняв техніки релаксації та медитації за впливом на тривожність як рису характеру. ТМ мала значно більший ефект, ніж усі інші методи; техніки, що потребують зосередження, показали найнижчий результат.

Пізніший метааналіз шістнадцяти рандомізованих досліджень (1295 учасників) це підтверджує. Ефект помітний уже за два тижні, зберігається через три роки й найбільший у людей, які починають із сильною напругою.

Journal of Clinical Psychology 45, 957-974, 1989; *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 20, 330-341, 2014



Величина ефекту різних технік на тривожність, метааналіз 146 незалежних результатів досліджень (Eppley та ін., 1989).



Зміна задоволеності роботою після навчання ТМ порівняно з колегами, які ТМ не вчилися (Frew, *Academy of Management Journal* 17, 362-368, 1974).

Радість і результативність у роботі

Дослідження в автомобільній промисловості, на великому заводі компанії зі списку Fortune 100 і в невеликій торговій фірмі, стежило за менеджерами й працівниками протягом трьох місяців після навчання ТМ. Порівняно з колегами з того самого місця роботи вони мали менше тривоги й робочої напруги, менше безсоння й утоми, менше курили й пили та були більш задоволені роботою й робочими стосунками.

Раніше дослідження виявило в тих, хто практикує ТМ, вищу задоволеність роботою, кращі результати й кращі стосунки з керівниками та колегами. Найбільше виграли люди на вищих посадах.

Anxiety, Stress and Coping 6, 245-262, 1993; *Academy of Management Journal* 17, 362-368, 1974

Вигорання: три рандомізовані дослідження

МЕДИЧНІ ПРАЦІВНИКИ

Емоційне виснаження знизилося втричі сильніше

Група ТМ: –8,0

Контрольна група: –2,6

Вісімдесят медичних працівників академічної лікарні, три місяці. У групі ТМ емоційне виснаження (основна шкала вигорання) знизилося на 8,0 бала, у контрольній групі на 2,6. Безсоння й тривога також зменшилися сильніше. Первинний показник, гострий психологічний дистрес, статистично значуще не відрізнявся.

JAMA Network Open 5(9), 2022

ВЧИТЕЛІ ТА ПРАЦІВНИКИ ШКІЛ

Більше стійкості, менше виснаження

87%

медитували щодня

78 вчителів і працівників шкіл, випадково розподілених на групу ТМ або лист очікування. Через чотири місяці група ТМ була менш емоційно виснаженою, мала більше стійкості, менше відчутного стресу й утоми.

Frontiers in Education 6, 2021

ПРАЦІВНИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШКОЛИ

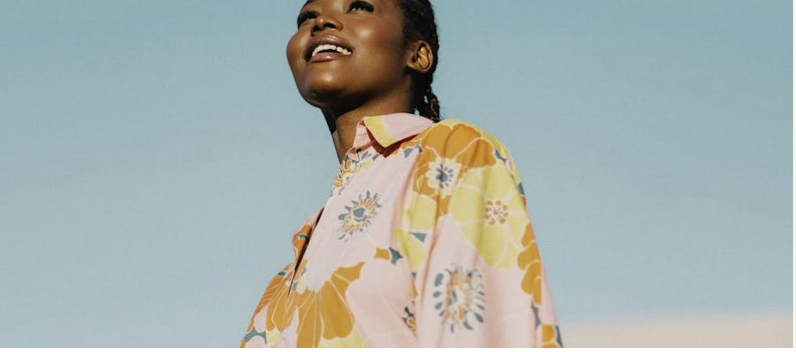
Стрес, пригнічений настрій і вигорання нижчі

0,40-0,94

величина ефекту за трьома показниками

Сорок вчителів і помічників школи для молоді з тяжкими поведінковими проблемами. Через чотири місяці ТМ група мала значно нижчі показники відчутного стресу, депресії та вигорання, ніж група з листа очікування.

The Permanente Journal 18(1), 19-23, 2014



ЗДОРОВ’Я І ВИТРАТИ НА ЛІКУВАННЯ

Помітно краще здоров’я

Менше стресу означає помітне покращення здоров’я: нижчий артеріальний тиск, здоровіше серце та рідші візити до лікаря.

ТМ згадується в американських рекомендаціях щодо артеріального тиску

Американські рекомендації щодо лікування високого артеріального тиску, опубліковані Американською асоціацією серця (American Heart Association) та Американською колегією кардіологів (American College of Cardiology) у 2025 році, згадують Трансцендентальну Медитацію як єдину техніку медитації, названу окремо. Її можна використовувати як доповнення до лікування підвищеного артеріального тиску. Очікуване зниження систолічного (верхнього) тиску становить 5–7 мм рт. ст. Алгоритм Американської колегії кардіологів (American College of Cardiology) щодо резистентної гіпертензії (2026) — підвищеного артеріального тиску, який важко контролювати за допомогою лікування, — також використовує цю таблицю. І в ньому ТМ залишається єдиною технікою медитації, згаданою окремо.

Докладніше (англійською): www.tm.nl/en/tm-blood-pressure-guideline

5–7

мм рт. ст. очікуване зниження верхнього тиску

Здоров’я серця покращується

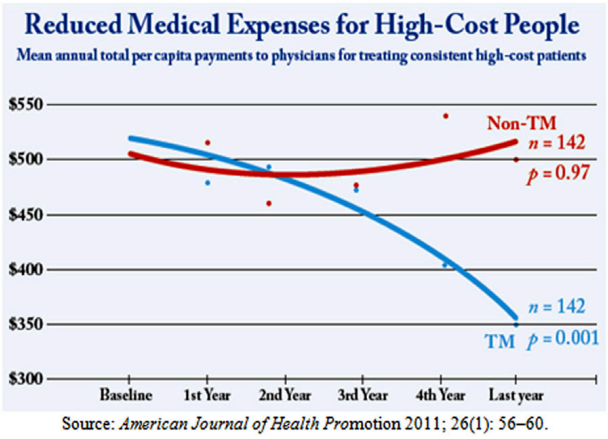
У рандомізованому дослідженні за 201 пацієнтом із хворобою серця стежили в середньому 5,4 року. У групі, яка навчилася ТМ, ризик смерті, інфаркту чи інсульту був на 48% нижчим, ніж у групі, яка отримувала просвіту щодо здоров’я.

48%

нижчий ризик смерті, інфаркту чи інсульту
Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes 5, 750-758, 2012

Менше потреби звертатися до лікаря

У Квебеку 1418 людей, які навчилися ТМ, чотирнадцять років порівнювали з 1418 застрахованими такого ж віку, статі й регіону. До курсу витрати на лікарів в обох групах зростали однаково швидко. Після курсу в групі ТМ вони знижувалися на 1–2% на рік; у групі порівняння зростали далі, до 11,7% на рік. Середня різниця: 13,8% на рік.
American Journal of Health Promotion 14, 284-291, 2000



Виплати лікарям для 10% найдорожчих застрахованих із того самого дослідження, п’ять років після навчання ТМ (Herron, *American Journal of Health Promotion* 26, 56-60, 2011).

28% У найдорожчих 10% витрати на лікарів через п’ять років були на 28% нижчі, ніж у порівнянній групі без ТМ; уже через рік на 11%.

> “Відколи я почав, я відчуваю більше спокою й зосередженості в повсякденному житті. Стрес помітно зменшується, і я почуваюся стійкішим; усе просто менше мене зачіпає.
>
> Martijn, учасник курсу, березень 2026, Klantenvertellen

> “Я постійно була на межі вигорання. Відколи практикую ТМ, це помітно змінилося. (...) Більше спокою в голові, більше енергії й напрочуд більше радості.
>
> Mirjam, повна зайнятість і двоє дітей, березень 2026, Klantenvertellen

> “Від першого дня я помічаю, що легко засинаю. Раніше на це іноді йшли години. Також я відчуваю більше спокою в голові.
>
> Ine, щойно почала, березень 2026, Klantenvertellen

Відгуки перекладено з нідерландської.

Як почати навчання та здійснити оплату

1. **Познайомтеся.** Прийдіть на безкоштовну вступну лекцію або напишіть Марії. Це ні до чого не зобов'язує.
2. **Вартість.** Залежить від доходу: від 495 до 895 євро. Студенти денної форми платять 345 євро, учні середньої школи 245 євро. Можна сплатити трьома частинами через In3. Один платіж, без абонемента й подальших витрат. Докладніше: www.tm.nl/en/tm-course-price
3. **Роботодавець.** У багатьох колективних договорах (*cao*) є бюджет на добробут або розвиток, і курс ТМ може підпадати під нього. За домовленістю багато роботодавців оплачують курс повністю чи частково; гарантувати це ми не можемо. Запитайте у відділі кадрів (HR) про *welzijnsbudget*, *vitaliteitsbudget* або *opleidingsbudget* і передайте брошуру для роботодавців нідерландською.
4. **Рахунок.** Під час оплати виберіть *«Factuur op naam van een bedrijf of werkgever»*. Рахунок буде виставлено з даними компанії та окремо вказаним ПДВ (21%). Якщо платите самі, рахунок на ваше ім'я можна подати роботодавцю.

Що можна написати у відділ кадрів

Ik wil graag de cursus Transcendente Meditatie volgen. Kan deze vergoed worden uit het welzijns-, vitaliteits- of opleidingsbudget? In de bijgevoegde folder staat wat TM is en hoe de vergoeding werkt.

Переклад: Я хотів би / хотіла б пройти курс Трансцендентальної Медитації. Чи можна оплатити його з бюджету на добробут, життєву енергію або навчання? У доданій брошурі йдеться про те, що таке ТМ і як працює оплата.



> "Попри багато курсів і тренінгів, які я пройшов, ТМ — найкраща інвестиція, яку я коли-небудь зробив. (...) Відтоді я також живу й працюю набагато ефективніше.
>
> Jean, медитує понад десять років, березень 2026, Klantenvertellen

> "Я відчуваю менше стресу на роботі й удома, більше зв'язку з іншими. Справи йдуть злагоджено.
>
> Ireen, березень 2026, Klantenvertellen

Що ви отримуєте

- Особисте навчання із сертифікованим вчителем ТМ (день 1)
- Три групові зустрічі (дні 2–4) і дві онлайн-сесії
- Шість місяців групових зустрічей у центрі ТМ
- Довічний супровід у будь-якого вчителя ТМ у світі
- 60 днів гарантії задоволення

Запитання? Напишіть Марії

Марія Грилюк, сертифікована вчителька ТМ у Гаазі та Вассенарі, родом із Харкова, Україна. ТМ у Нідерландах викладає Stichting Maharishi Vedisch Instituut, некомерційна організація, із сертифікованими вчителями в двадцяти центрах ТМ по всій країні.

Вебсайт
www.tm.nl/uk/den-haag

Телефон
06 15 35 19 07

Електронна пошта
mgrylyuk@gmail.com

Джерела. Eppley KR та ін., *J Clin Psychol* 1989;45:957-974 · Orme-Johnson DW, Barnes VA, *J Altern Complement Med* 2014;20:330-341 · Frew DR, *Acad Manage J* 1974;17:362-368 · Alexander CN та ін., *Anxiety Stress Coping* 1993;6:245-262 · Joshi SP та ін., *JAMA Netw Open* 2022;5(9):e2231917 · Valosek L та ін., *Front Educ* 2021;6:627923 · Elder C та ін., *Perm J* 2014;18:19-23 · Jones DW та ін., 2025 AHA/ACC guideline, *Circulation* 2025 · Davis LL, Yang E та ін., 2026 ACC expert consensus decision pathway, *J Am Coll Cardiol* 2026 · Schneider RH та ін., *Circ Cardiovasc Qual Outcomes* 2012;5:750-758 · Herron RE, Hillis SL, *Am J Health Promot* 2000;14:284-291 · Herron RE, *Am J Health Promot* 2011;26:56-60 · Відгуки: klantenvertellen.nl/reviews/1080799 · Версія: листопад 2026 р.