Transcendente Meditatie

overzicht van wetenschappelijk onderzoek

800+ onderzoeken

400+ in peer-reviewed tijdschriften

250+ universiteiten en onderzoeksinstellingen

33 landen

Er zijn meer dan 800 onderzoeken naar Transcendente Meditatie gedaan aan meer dan 250 universiteiten en onderzoeksinstellingen in 33 landen. Meer dan 400 daarvan, originele studies en reviews, werden gepubliceerd in onafhankelijke, peer-reviewed tijdschriften. Hieronder een korte samenvatting van relevante en recente studies.

Hart- en vaatziekten

48% lager risico op sterfte, hartinfarct of beroerte in een RCT (gemiddeld 5,4 jaar)

- De Amerikaanse richtlijn voor hoge bloeddruk van de American Heart Association en het American College of Cardiology (2025) noemt Transcendente Meditatie als enige meditatietechniek bij naam, als mogelijke aanvulling bij de behandeling van verhoogde bloeddruk, met een verwachte daling van de bovendruk van 5 tot 7 mmHg[1)].
- Een systematische review over stressreductie en hoge bloeddruk selecteerde uit 107 studies zeventien goed opgezette RCT's. In de meta-analyse verlaagde TM zowel de systolische als de diastolische bloeddruk, terwijl biofeedback, spierontspanning en stressmanagement geen significante effecten produceerden[2)]. Een onafhankelijke meta-analyse van negen RCT's vond eveneens dat TM de bloeddruk verlaagt[3)].
- In een gerandomiseerde gecontroleerde studie (RCT) van 201 patiënten met coronaire hartziekte, gemiddeld 5,4 jaar gevolgd, leidde TM tot een 48% lager risico op belangrijke klinische events (sterfte door alle oorzaken plus niet-dodelijke hartinfarcten en beroertes), vergeleken met de controlegroep die gezondheidseducatie ontving[4)].
- In RCT's verlaagde TM atherosclerose van de halsslagader bij hypertensieve proefpersonen[5)] en verminderde het insulineresistentie en bloeddruk bij patiënten met stabiele coronaire hartziekte[6)].
- Gecombineerde gegevens van twee RCT's over hypertensieve ouderen toonden aan dat TM geassocieerd was met een 23% reductie in sterfte door alle oorzaken en een 30% afname in cardiovasculaire sterfgevallen[7)].

Burn-out

3 studies bij zorgverleners, spoedeisende hulp en onderwijs

- Tachtig zorgverleners van een medisch centrum werden willekeurig toegewezen aan ofwel Transcendente Meditatie (TM), ofwel een gebruikelijke zorg controlegroep (met toegang tot welzijnsbronnen). De TM-groep vertoonde over een periode van 3 maanden significante verminderingen in emotionele uitputting op de Maslach Burnout Inventory (MBI); slaapproblemen, gemeten met de Insomnia Severity Index; en angst, met behulp van de Generalized Anxiety Disorder-7 schaal. De primaire uitkomstmaat, acute psychische nood, verschilde niet significant[8)].
- In een pilotstudie zonder controlegroep leerden eenendertig spoedeisende hulpverleners (artsen, verpleegkundigen en physician assistants) van twee stedelijke ziekenhuizen TM, met follow-up gedurende 3 maanden. De deelnemers toonden significante verminderingen in burn-out en in symptomen van depressie, angst, stress en slaapproblemen[9)].
- 78 leraren en ander schoolpersoneel werden willekeurig toegewezen aan het Transcendente Meditatie Programma (n = 39) of aan een wachtlijst controlegroep (n = 39). Ze ondergingen de Maslach Burnout Inventory, de Resilience Scale, de Perceived

Stress Scale en de National Institutes of Health Patient-Reported Outcomes Measurement Information System vermoeidheid- en depressieschalen bij de start en vier maanden na de test. De intention-to-treat-analyse toonde significante verbeteringen aan in de TM-groep vergeleken met de controles op emotionele uitputting, de belangrijkste schaal van de Maslach Burnout Inventory, veerkracht, waargenomen stress en vermoeidheid[10].

Psychologische gezondheid

61%
van de veteranen met PTSS klinisch significant verbeterd

- In meta-analyses was TM effectiever dan andere meditatie- en ontspanningstechnieken in het verminderen van angst en het verbeteren van de algehele psychologische gezondheid[11-13] en effectiever in het verminderen van roken, alcoholconsumptie en het gebruik van illegale drugs dan conventionele programma's, ongeacht of deze al dan niet gecombineerd waren met ontspanningstechnieken[14].
- In een drie maanden durende RCT van Amerikaanse militaire veteranen met posttraumatische stressstoornis (PTSS) verminderde TM de ernst van PTSS en depressie, en verbeterde het stemmingsstoornissen en de kwaliteit van leven. Verminderingen in PTSS en depressie met TM waren significant niet-inferieur aan de effecten van Prolonged Exposure therapie (PE) — een gouden standaard, trauma-gebaseerde psychologische behandeling voor PTSS. In totaal toonde 61% van de TM-groep klinisch significante verbetering in PTSS-symptomen, vergeleken met 42% voor PE en 32% voor een controlegroep met gezondheidseducatie[15].
- Andere studies hebben ook aanzienlijke, snelle en duurzame verbeteringen gevonden in PTSS, depressie en algehele mentale gezondheid bij zowel militaire als civiele proefpersonen met PTSS, waaronder Amerikaanse veteranen van de Vietnam-, Irak- en Afghanistan-oorlogen, Congolese oorlogsvluchtelingen en Zuid-Afrikaanse studenten[16-21]. TM verminderde ook mentale en fysieke stresssymptomen bij proefpersonen die direct door de aardbeving en tsunami in Japan in 2011 werden getroffen[22] en verminderde stress, verhoogde zelfeffectiviteit en verbeterde mentale en fysieke welzijn bij kwetsbare vrouwen die in armoede leven in Oeganda[23].
- Het is aangetoond dat Transcendente Meditatie (TM) onderwijsprestaties, cognitieve ontwikkeling, sociaal-emotioneel leren, hersenintegratie, gezondheid op de werkplek en werkprestaties kan verbeteren[24-33].

Ziektekosten

13,8%
gemiddeld jaarlijks verschil in artsenkosten over zes jaar

- Een 14-jarige retrospectieve studie van 2836 mensen die waren ingeschreven in het provinciale ziektekostenverzekeringsschema van Quebec vond dat, na het beginnen met TM, proefpersonen een progressieve daling in betalingen aan artsen vertoonden, vergeleken met de controlegroep. Het gemiddelde jaarlijkse verschil over zes jaar was 13,8%[34]. Bij de duurste 10% lagen de artsenkosten na vijf jaar cumulatief 28% lager[35].

Meer informatie: www.tm.nl

Over de AHA/ACC-richtlijn voor hoge bloeddruk: www.tm.nl/nl/tm-bloeddruk-richtlijn

transcendente meditatie

Referenties

1. Jones DW et al. 2025 AHA/ACC/AANP/AAPA/ABC/ACCP/ACPM/AGS/AMA/ASPC/NMA/PCNA/SGIM Guideline for the prevention, detection, evaluation and management of high blood pressure in adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. Hypertension 2025 Oct;82(10):e212-e316. doi: 10.1161/HYP.0000000000000249. Epub 2025 Aug 14.
2. Rainforth MV et al. Stress reduction programs in patients with elevated blood pressure: a systematic review and meta-analysis. Current Hypertension Reports 2007 9:520-528.
3. Anderson JW et al. Blood pressure response to Transcendental Meditation: a meta-analysis. American Journal of Hypertension 2008 21:310-316.
4. Schneider RH et al. Stress reduction in the secondary prevention of cardiovascular disease: randomized, controlled trial of Transcendental Meditation and health education in blacks. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes 2012 5:750-758.
5. Castillo-Richmond A et al. Effects of stress reduction on carotid atherosclerosis in hypertensive African Americans. Stroke 2000 31:568-573.
6. Paul-Labrador M et al. Effects of a randomized controlled trial of Transcendental Meditation on components of the metabolic syndrome in subjects with coronary heart disease. Archives of Internal Medicine 2006 166:1218-24.
7. Schneider RH et al. Long-term effects of stress reduction on mortality in persons >55 years of age with systemic hypertension. American Journal of Cardiology 2005 95:1060-64.
8. Joshi SP et al. Efficacy of Transcendental Meditation to reduce stress among healthcare workers: a randomized clinical trial. JAMA Network Open, 2022 Sept 19;5(9):e2231917. doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.31917.
9. Azizoddin DR, Kvaternik N, Beck M, et al. Heal the Healers: A pilot study evaluating the feasibility, acceptability, and exploratory efficacy of a Transcendental Meditation intervention for emergency clinicians during the coronavirus disease 2019 pandemic. Journal of the American College of Emergency Physicians Open, 2021;2(6):e12619.
10. Valosek L, Wendt S, Link J, et al. Meditation effective in reducing teacher burnout and improving resilience: a randomized controlled study. Frontiers in Education, 2021; 6:627923.
11. Eppley K et al. Differential effects of relaxation techniques on trait anxiety: a meta-analysis. Journal of Clinical Psychology 1989 45:957-974.
12. Alexander CN et al. Transcendental Meditation, self-actualization, and psychological health: a conceptual overview and statistical meta-analysis. Journal of Social Behavior and Personality 1991 6:189-247.
13. Orme-Johnson DW, Barnes VA. Effects of the Transcendental Meditation Technique on trait anxiety: a meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Alternative and Complementary Medicine 2014 20:330-341.
14. Alexander CN et al. Treating and preventing alcohol, nicotine, and drug abuse through Transcendental Meditation: a review and statistical meta-analysis. Alcoholism Treatment Quarterly 1994 11:13-87.
15. Nidich S et al. Non-trauma-focused meditation versus exposure therapy in veterans with post-traumatic stress disorder: a randomised controlled trial. The Lancet Psychiatry 2018 5(12):975-986.
16. Kang SS et al. Transcendental Meditation for veterans with post-traumatic stress disorder. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy 2018 10(6):675-680.
17. Herron R, Rees B. The Transcendental Meditation program's impact on the symptoms of post-traumatic stress disorder of veterans: an uncontrolled pilot study. Military Medicine 2018 183(1-2):e144-e150.
18. Bandy C et al. Reduction of PTSD in South African university students using Transcendental Meditation practice. Psychological Reports 2020 123:725-740.
19. Brooks JS, Scarano T. Transcendental Meditation in the treatment of post-Vietnam adjustment. Journal of Counseling and Development 1985 64:212-215.
20. Barnes VA et al. Impact of Transcendental Meditation on psychotropic medication use among active duty military service members with anxiety and PTSD. Military Medicine 2016 181:56-63.
21. Rees B et al. Significant reductions in posttraumatic stress symptoms in Congolese refugees within 10 days of Transcendental Meditation practice. Journal of Traumatic Stress 2014 27:112-115.
22. Yoshimura M et al. Disaster relief for the Japanese earthquake-tsunami of 2011: stress reduction through the Transcendental Meditation® technique. Psychological Reports 2015 117:206-216.
23. Goldstein L et al. The effect of transcendental meditation on self-efficacy, perceived stress, and quality of life in mothers in Uganda. Health Care for Women International 2018 39(7):734-754.
24. So KT, Orme-Johnson DW. Three randomized experiments on the longitudinal effects of the Transcendental Meditation technique on cognition. Intelligence 2001 29:419-440.
25. Nidich S et al. Academic achievement and Transcendental Meditation: a study with at-risk urban middle school students. Education 2011 131:556-564.
26. Valosek L et al. Effect of meditation on social-emotional learning in middle school students. Education 2019 139(3):111-119.
27. Kember P. The Transcendental Meditation technique and postgraduate academic performance. British Journal of Educational Psychology 1985 55:164-166.
28. Colbert RD, Nidich S. Effect of the Transcendental Meditation Program on graduation, college acceptance and dropout rates for students attending an urban public high school. Education 2013 133:495-501.
29. Travis F et al. Effect of meditation on psychological distress and brain functioning: a randomized controlled study. Brain and Cognition 2018 125:100-105.
30. Travis FT et al. Effects of Transcendental Meditation practice on brain functioning and stress reactivity in college students. International Journal of Psychophysiology 2009 71:170-176.
31. Valosek L et al. Effect of meditation on emotional intelligence and perceived stress in the workplace: a randomized controlled study. The Permanente Journal 2018 22:17-172
32. Elder C et al. Effect of Transcendental Meditation on employee stress, depression, and burnout: a randomized controlled study. The Permanente Journal 2014 18:19-23.
33. Sheppard DH et al. The effects of a stress management program in a high security government agency. Anxiety, Stress and Coping 1997 10:341-350.
34. Herron R, Hillis S. The impact of the Transcendental Meditation program on government payments to physicians in Quebec: an update. American Journal of Health Promotion 2000 14:284-291.
35. Herron R. Changes in physician costs among high-cost Transcendental Meditation practitioners compared with high-cost nonpractitioners over 5 years. American Journal of Health Promotion 2011 26:56-60.