

Waarom is er zoveel interesse in meditatie deze dagen?

Er zijn 3 factoren:

1. **Er wordt meer stress ervaren** dan ooit voorheen door onze wijze van leven en werken. de gevolgen zijn dat teveel stress allerlei negatieve effecten geeft fysiek of mentaal; we worden ook nog gevoeliger voor nieuwe stress omdat het zich opstapelt; wat een negatieve spiraal kan geven.

En ik overdrijf niet, ik baseer me op onderzoeksresultaten in België en het buitenland.

2. **We hebben een collectief probleem**, wijzelf of onze medewerkers. En we zijn op zoek naar een oplossing. En neen, er is geen magisch pilletje dat stress kan oplossen. Wie dat zou uitvinden start big business, maar helaas, het is een utopie. En de medische wereld noch de farmaceutische industrie geeft u een oplossing, hooguit kan men de stress wat onderdrukken. Toch?

3. **We zien meer en meer goed onderzoek** dat aantoont dat meditatie waardevol kan zijn en duidelijk verbetering kan brengen in het oplossen of voorkomen van stress. De wetenschap begint goed zicht te krijgen op de natuurlijke herstelmechanismen die door de meditatie in beweging gezet worden.

Conclusie 1: mediteren heeft een mogelijk potentieel om teveel stress weg te werken.

Maar wat is dan meditatie, want er is een hele markt ontstaan van meditatietechnieken. Nogal verwarrend voor wie zoekende is.

Ik leg u in een paar zinnen uit wat **transcendente meditatie** dan wel **is**:

Veel mensen ervaren hun geest als hyperactief, het stopt nooit.

En iedereen zegt dan : ik zou willen dat dat even stopt. Even wat stilte van binnen ervaren.

En daar is meteen dat ene sleutelwoord: **van binnen**.

OK, hoe geraak ik naar dat binnen in ?

Onderzoek maakt duidelijk een onderscheid tussen drie vormen van meditatie: concentratie, mindfulness of automatisch transcenderen. Ik zelf kies voor automatisch transcenderen.

Omdat het automatisch is en dus moeiteloos.

Omdat het lichaam in diepe rust gaat en je dit ook voelt.

Omdat ik merk dat ik stilaan voorbij gaan aan dat hyperactieve denken.

En vooral omdat ik me daarna uitermate terug energiek voel en toch rustig van binnen.

Dus **het heeft een effect na de meditatie, tijdens de dag. En daarvoor doe ik het !**

En dat is wat mij en u interesseert: hoe kom ik de dag door zonder last te hebben van alle vormen van stress die ik overdag tegenkom. Want ik ben een realist. Stress kan ik niet doen als bij toverslag doen verdwijnen.

Maar ik kan wel beter en beter omgaan met stress zodat het mij niet meer negatief beïnvloedt. Het opent mijn deur naar creativiteit, helder denken, beter beslissen, meer succes zonder stress.

Conclusie 2: als stress je afremt of blokkeert, ga dan **eerst stress opruimen** en de deur staat weer open voor groei in activiteit en succes. En als je geen stress hebt maar je wil het voorkomen, dan zal je merken dat je met deze techniek alleen maar meer performant wordt in denken en handelen. Kijk maar naar onze getuigenissen op de website.

Transcendente meditatie of afgekort TM verduidelijk ik met enkele feiten:

je beoefent het in volledige **privacy**, binnen in, in stilte;
de beoefening is zo **gemakkelijk** dat we zeggen dat het moeiteloos is;
het is moeiteloos omdat het op natuurlijke wijze werkt op basis van de aard van onze geest;
de eigenschap van de geest is dat die altijd op zoek is, niet zomaar ronddolend maar met een duidelijk doel voor ogen: onze geest wil gewoonweg meer en meer, meer geluk, meer kennis, meer succes,... Onze geest is op zoek naar iets wat meer **voldoening** geeft.

En dat op zoek gaan gebeurt automatisch, **zonder inspanning of controle**. De aandacht van de geest wordt getrokken naar dat wat jij prettig of interessant vindt. Of blijf jij graag luisteren naar een saai gesprek of kijken naar een slechte film? Nee dus. Je aandacht verslapt en je geest dwaalt zelf af. Jij doet het niet. Je geest doet het voor jou en je merkt dat je afdwaalt.

Dit **mechanisme dat ons eigen is**, dat je geest zelf afdwaalt en op zoek gaat naar wat beters, dat mechanisme gebruiken we in de TM techniek. We leren je enkel hoe je de actieve geest meer inwaarts richt en hoe je kan omgaan met allerlei gedachten, geluiden en gewaarwordingen in je lichaam en wat je kan doen als je ofwel in slaap valt of merkt dat je diepere rust ervaart. Want daardoor maak je je geest sterker en stabiel om om te gaan met negatieve stress en vermoeidheid.

Eenmaal je de techniek hebt geleerd – en ik kom nu terug op de geest die altijd op zoek gaat naar wat beters – eenmaal je de techniek hebt geleerd is het zo dat je geest diepere rust heeft ervaren. En dat is nu juist wat de geest aangenaam vindt en nog meer wil ervaren. En dus, elke keer als je gaat mediteren, zal je geest **vanzelf** op zoek gaan naar die weg naar binnen waar het aangener is, waar er rust is.

Dat aanleren kan je niet zelf maar wordt **begeleid** door een erkende leraar die je doorheen een aantal stappen leert hoe je vanzelf rust ervaart, en die weet hoe te antwoorden op je vragen en bezorgdheden. Want elke mens is verschillend in zijn manier van leren en dan wil je een leraar die goed opgeleid is om je heel comfortabel de techniek aan te leren. Eenmaal de techniek geleerd heb je die ter beschikking voor de rest van je leven. Je verwerft je eigen **meesterschap** in het versterken en optimaliseren van je **eigen potentieel**.

Het resultaat van TM op **korte en lange termijn** is dat je een techniek leert – en het is een loutere techniek – die je stap voor stap cumulatief meer voordelen biedt in je werk en je privé leven. Voordelen voor je eigen loopbaan. **Voordelen** voor alle medewerkers in je bedrijf. Kijk

maar naar feiten en cijfers op onze website.

Belangrijke verschillen met andere technieken.

Hoe meer artsen relaxatie- en meditatietechnieken voorschrijven aan patiënten met betrekking tot stress gerelateerde aandoeningen, hoe meer wetenschappers in staat zijn om een beter begrip te verkrijgen hoe de verschillende technieken - uit een grote verscheidenheid van tradities, zowel de moderne als de oude - verschillende resultaten opleveren. Een **nieuw onderzoek** bespreekt het aangeven van **drie categorieën** om van daar uit meditatie beter te begrijpen:

1. **gerichte aandacht** — zich concentreren op een object, idee of emotie;
2. **open monitoring** — bewust zijn van iemands adem, gedachten of gevoelens;
3. **automatische zelf-overstijgende ervaring** — meditaties die hun eigen activiteit overstijgen.

We zien dat bij TM vooral de alpha-coherentie dominant is. Dit duidt op een toename van het vermogen van rustig te zijn in activiteit en meer kunnen focussen op zijn taak; men nieuwe informatie beter opneemt en onthoudt; men minder angst of agressie ervaart.



Vershil 1. Moeiteloos

Heel wat methoden en technieken van relaxatie en meditatie vergen een mate van inspanning. Alles wat een inspanning kost om zich te ontspannen is gedoemd om op te houden na enige tijd. Alles wat een mentale inspanning vraagt kan nooit tot een volledige ontspanning leiden omdat er altijd een activiteit aan de gang blijft.

Heel wat trainingen in vaardigheden leveren op de lange termijn weinig op naar echte gedragsverandering bij medewerkers, leidinggevenden en in het geheel van het bedrijf (organisatieklimaat).

Omdat de transcendentale meditatie techniek volkomen natuurlijk is verloopt de beoefening zonder enige moeite, volledig vanzelf, en levert op die manier een diepere rust dan elke andere techniek. (zie onderzoek)

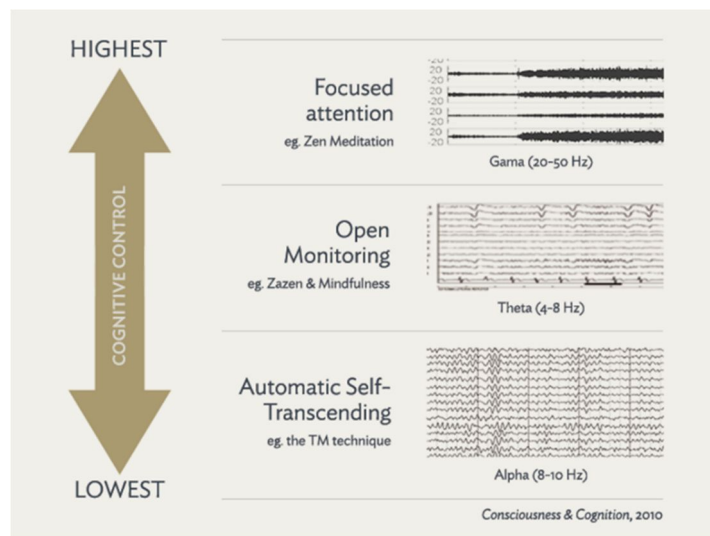
Vershil 2. Standaardisatie i.f.v. effectiviteit

Elke vorm van aanleren, opleiden, trainen ondergaat het risico van op termijn effectiviteit te verliezen door de toepassing van mensen die hun eigen stukje vormgeving gaan vermengen in hun activiteit.

Na verloop van tijd is het oorspronkelijke gewijzigd of verdwenen of gesimplificeerd. In de Transcendente Meditatie techniek is er een strikt gehanteerde **standaard** die door elke **gecertificeerde** leraar wordt gehanteerd op rigoureuze wijze zodat we de **garantie** kunnen bieden dat niets verloren gaat van het oorspronkelijke effectieve van de techniek. Dit is een garantie voor de cursist: behoud van de authenticiteit van de techniek.

Verschil 3. Hoge Alpha-coherentie

We bekijken **de overwegende hersenactiviteit** bij drie vormen van meditatie. Deze vergelijking is nodig om een onderscheid aan te geven op het onbetwistbare domein van de hersenactiviteit bij de beoefening van technieken. Waar het hier om gaat is wat er gebeurt aan hersenactiviteit en hoe groot het effect is (“overwegende hersenactiviteit”).



Noteer: hoge Alpha-coherentie in de reikwijdte van 8-10 Hz verschilt van de al langer bekende Alpha trainingen (10-12Hz).