

## Anders dan Mindfulness ?

Oppervlakkig bekeken kunnen de beide technieken, TM en Mindfulness, op elkaar lijken als meditatietechnieken, maar in de feiten zijn ze zeer verschillend.

Waar **Mindfulness** eerder de aandacht brengt naar het gewaarzijn van ‘wat is’ (via de ademhaling, via lichaam of andere observaties of aanwezigheid), verschilt het van TM waar men een specifieke mantra gebruikt, een klank zonder inhoud zonder betekenis en dat dient als meest effectieve middel om te **transcenderen**.

**Het essentiële verschil** ligt hierin dat TM de geest niet traint maar bevrijdt, doordat het de geest toelaat om moeiteloos naar een diepere stilte te gaan, voorbij het gewaarzijn van ‘wat is’; TM beheerst de stress niet maar verwijdert de stress. TM gaat voorbij aan het stadium van rust van Mindfulness en neemt de geest mee naar een dieper niveau van **natuurlijk herstel**.

Heel wat mensen leren TM nadat ze Mindfulness beoefend hebben omdat ze verder willen groeien in het **verdiepen** van hun ervaringen van rust in het lichaam en alertheid van de geest en de effecten van de techniek op de totaliteit van effectiever functioneren in hun werk en privé leven. De meeste mensen ervaren dat TM veel **gemakkelijker en aangenaam** is waardoor men het meer integreert in de dagelijkse routine.

**Vergelijkend onderzoek** toont aan dat zowel Mindfulness als TM effect hebben op geest en lichaam maar ook hier zien we dat de resultaten van TM hoger scoren dan deze van Mindfulness.

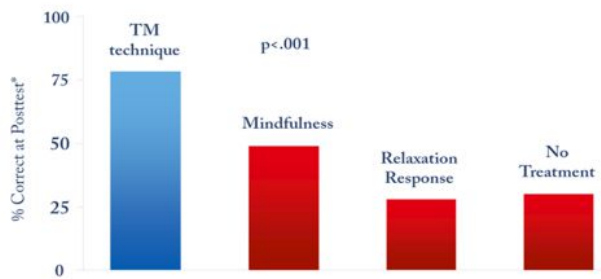
*Lees “Transcendence: Healing and Transformation Through Transcendental Meditation”, Paperback – 6 Feb 2012, dr.psychiater Norman E. Rosenthal, onderzoeker aan het National Institute of Mental Health, USA. (verkrijgbaar bij Bol.com).*

Andere auteurs stellen Mindfulness in vraag. Jo Cohen in Forbes Magazine publiceerde meerdere artikels hierover. Niet ongewoon voor deze tijden waar alles in vraag gesteld wordt. Maar het helpt **verschillen** te ontdekken.

*A meta-analysis published early in 2014 in the Journal of American Medical Association, Internal Medicine concluded that the results of this practice in terms of health are "low to moderate" on levels of anxiety, depression and pain. Professor of internal medicine at Johns Hopkins School of Medicine, Madhav Goyal, the principal author of the meta-analysis estimated that more research with more significant samples is needed.*

*His meta-analysis was conducted on a sample of 3,500 participants over 47 studies. After a watchful evaluation of the placebo effect of his studies, Madhav Goyal believes that the effects of Mindfulness on health, mood, eating habits, sleep or weight regulations are **not significant**. This finding confirms the one from the American Heart Association in 2013 that ranked Mindfulness meditation among the meditation techniques where studies did **not provide enough scientific evidence** about its positive effect on hypertension.*

## Improved Cognitive Flexibility



Alexander, C.N., E.J., Newman, R.J., Chandler, H.M., and Davies, J.L. (1989). Transcendental Meditation, mindfulness, and longevity: and experiment study with the elderly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6):950-964.



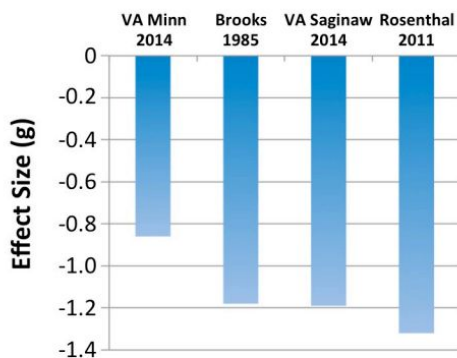
Transcendental meditation, mindfulness, and longevity: an experimental study with the elderly.

Alexander CN, Langer EJ, Newman RI, Chandler HM, Davies JL

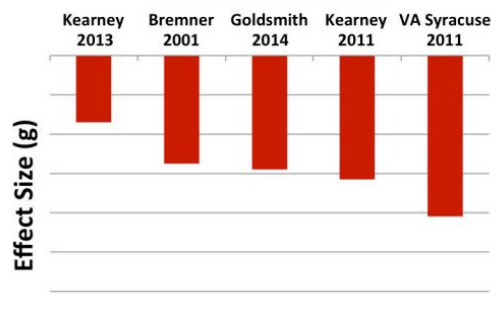
*J Pers Soc Psychol.* 1989 Dec; 57(6):950-64.

## Reduced Symptoms of PTSD in War Veterans

### Transcendental Meditation



### Mindfulness Based Stress Reduction



*Journal of Counseling and Development* 64: 212-15 (1985). *Military Medicine* 176, 6: 626 (2011). *Journal of Traumatic Stress* 27, 1: 112-15 (2014). *Journal of Traumatic Stress* 26: 295-98 (2013). *Journal of Clinical Psychology* 69, 1: 14-27 (2013). *American Psychosomatic Society Conference*, San Antonio, Texas (2011). *Journal of Clinical Psychology* 68, 1: 212-15 (2012). *Depression and Anxiety* 30, 7: 638-45 (2013). VA Studies: *Meditation for PTSD demonstration project: Final report to Mental Health Services, Department of Veteran Affairs, Department of Psychiatry, University of Rochester* (2014).

### The effect on PTSD appears to be unique to the experience of Transcending

Like many of the effects mentioned on this site, the effect on PTSD appears to be unique to the experience of transcending. **Ordinary relaxation does not have the same effect.** This was verified through a recent analysis of 6 high-quality, randomised controlled studies, where the effectiveness (effect size) of 3 Transcendental Meditation studies was compared to the effect of Mindfulness. The results are striking.