

# STILHEDEN FINDES OGSÅ I OS SELV

Transcendental meditation er en nem og effektiv måde at få krop og sjæl til at slappe af på.

Større fysisk og psykisk velvære, mere kreativitet og overskud - og nul stress. Der er næppe nogen i dette land, som ikke kunne ønske sig noget mere af dette, men for mange af os virker vejen der til ofte endeløs og uopnåelig. Og så er der de godt 40.000 danskere, som hver dag sætter sig i en stol i to gange tyve minutter og falder så meget til ro, at det alt sammen kommer til dem helt automatisk. Teknikken hedder transcendental meditation, og det lyder farlig svært. Det er det bare ikke.

- Alle kan lave transcendental meditation, uanset alder, religion og baggrund. Hvis man kan tænke en tanke, kan man også meditere, siger Charlotte Bech, læge og specialist i vedisk medicin og leder af Maharishis Fredspalads og Center for Transcendental Meditation i Hellerup.

- Transcendental meditation har en positiv effekt på både krop og sjæl hos alle mennesker. Når man mediterer, falder åndedræt, hjerte og nervesystem til ro, og det har en meget positiv indvirkning på stress. Når man har mediteret, er man faktisk mere udhvilet end efter otte timers søvn, siger hun.

- Transcendental meditation har endnu flere gavnlige sider på længere sigt. Videnskabe-

*"Når vi søger indad i stilhed, gennem meditation, kan vi tydeligt høre og mærke, hvad der er rigtigt for os - og samtidig får vi energi til at efterleve det," lover Charlotte Bech, læge og specialist i vedisk medicin samt leder af Maharishis Fredspalads og Center for Transcendental Meditation.*



lige undersøgelser igennem en længere periode af mennesker, der mediterer dagligt, har vist, at intelligenskvotienten stiger, og folk bliver mere kreative, simpelt hen fordi blodgennemstrømningen øges i hjernen på dem, og dermed stiger hjerneaktiviteten. Samtidig får de et større overblik, og koncentrationsniveauet stiger. Plus det, at mennesker, der mediterer dagligt, sjældnere bliver syge og får hjerte-kar-sygdomme sjældnere end andre, siger hun.

## VEJEN TIL KREATIVITET OG FØLELSER

- Det lyder helt utroligt - men der er faktisk bred enighed i lægefaglige kredse om, at transcendental meditation virker. På verdensplan er der millioner af mennesker, som hver dag oplever de gavnlige virkninger på deres egen krop. I princippet er alle former for meditation meget gavnlige for os, men utallige undersøgelser af mediterende mennesker og deres hjerner viser, at det er transcendental meditation, der har den største effekt. Måske fordi det er utrolig let at lære, og fordi det ikke tager særlig lang tid at opnå et effektivt udbytte i forhold til andre, mere krævende meditations-teknikker.

Normalt kommer vi kun i kon-

takt med vores underbevidsthed, når vi sover. Og alle, der har prøvet at føre en samtale med nogen, der taler i søvne, véd, hvor tilfældigt underbevidstheden opfører sig, når hjernen sover. Under meditation er hjernen derimod lysvågen og kan dermed opfange underbevidsthedens signaler knivskarpt.

- Sindet er som et hav, hele vejen fra havoverfladen ned til havbunden, forklarer Charlotte Bech.

- På overfladen er der masser af bølger og krusninger i vandet, mens der på havbunden er helt stille. Havoverfladen er vores vågne hjerne, som er fuld af tanker om alt det, vi skal nå, og alt det, vi gerne vil. Havbunden er vores underbevidsthed, og det er dér, al vores kreativitet og vores evne til virkelig at mærke, hvad vi har brug for, ligger. Når der er stille på havbunden, bliver vi ikke forstyrret af andres holdninger, vores egne forventninger eller lignende "støj". Når vi søger indad i stilhed, gennem meditation, kan vi tydeligt høre og mærke, hvad der er rigtigt for os - og samtidig får vi energi til at efterleve det, vi hører, siger hun.

Du kan læse mere om transcendental meditation på [www.tmn.dk](http://www.tmn.dk)