

Undgik amputation ved meditation

Meditation: »Letlært meditation bragte mig ud ad seks års smertehelvede i kørestol».

AF LAU ISHØJ

Clint Eastwood gør det. Teaterdirektør Flemming Enevold, Gladsaxe Teater gør det. Men også almindelige "dødelige" gør det. For eksempel Rannveg Vernhardsdotter, der trods sin islandske herkomst har boet i Ballerup siden 1957, gør det også: Dyrker TM (Transcendental Meditation).

Som bekendt er det svært at aflive en myte. Men lad os forsøge igen: TM har intet med religion at gøre. Læren blev nemlig dyrket lang tid før nogen religion så dagens lys.

Når myten om det religiøse er opstået, kan det skyldes, at mange TM'ere er blevet hjulpet så tilpas meget, at de gladeligt "vidner" for at tilskynde andre mennesker til at lære TM og på den måde hjælpe sig selv på en lang række områder.

Alle kan lære det

Kort fortalt: TM kan læres og praktiseres af alle uanset baggrund - til at få bedre velbefindende. Det er hurtigt og nemt at lære ved et éngangskursus på kun seks dage. Og så skal man blot bruge cirka to gange tyve minutter om dagen.

Efter meditationen er man frisk og fuld af energi og dermed mere effektiv. Den ro og hvile meditationen giver, fjerner stress og spændinger - blot for at nævne nogle få lyksaligheder.

Forsikringsrabat

Man kan tro på TM eller ej. Men én ting er sikkert som "amen i kirken": Når amerikanske og Canadiske sygeforsikringselskaber (hvor TM er langt mere udbredt end i Europa) giver 30 procent rabat til TM-udøvere, er det fordi det er

en fed økonomisk fidus for dem.

På den anden side af dammen viser tallene da også, at TM-folk op til 40 år har 50 procent færre lægebesøg og hospitalsindlæggelser. TM'ere over 40 år topper med 70 procent. Så i virkeligheden skulle de have endnu mere rabat på sygeforsikringspræmien.

Vor lokale "islandske Ballerup-vidne" fra Hede-parken kan fortælle:

Lægerne ville amputere

»Efter seks års smertehelvede med piller gibs, kørestol og elleve operationer med blandt andet knoglemarg-transplantation, ville

lægerne amputere mit ene ben. Så tog jeg sagen i egen hånd. Blandt andet med et kursus i TM, som lærte mig at fordele smerten fra ét sted til flere steder. Så begyndte livet at blive mere udholdeligt. Samtidig begyndte jeg at leve, spise og drikke mere sundt - og benet så at sige "groede fast igen". Nu cykler jeg 30 kilometer om dagen på en almindelig cykel».

Vil man vide mere om Transcendental Meditation kan man møde op på Tapeden onsdag 27. september kl. 18.30 i lokale C på første sal.

Her vil TM-lærer Charlotte Bech fortælle om meditation og meditationsteknik. Charlotte Bech er uddannet i Schweiz, Holland, USA og Indien, og er den eneste i Danmark, der har opnået en doktorgrad i bevidsthedsudvikling.



Rannveg Vernhardsdotter: »Mit ben skulle amputeres, men TM hjalp mig ud ad seks år i smertehelvede. Nu cykler jeg 30 kilometer hver dag».