

---

## Transcendental meditasjon og psykisk helse

---

### KORRESPONDANSER

LARS BJØRN RASMUSSEN

Maharishi Ayurveda Helsesenter

---

Transcendental meditasjon er en nøytral mental teknikk til stressreduksjon og personlighetsutvikling. Teknikken kan læres av alle og utøves 20 minutter morgen og kveld.

En metaanalyse (109 studier) om reduksjon av angst (trait anxiety) i forbindelse med stressreduksjon viste større effektstørrelse for transcendental meditasjon (35 studier) enn for andre avslapnings- og meditasjonsteknikker, som progressiv muskelavslapning, annen form for avslapning og meditasjon. Effekten av transcendental meditasjon var størst hos folk med initialt høyt angstnivå (1).

I en studie blant 187 psykiatriske pasienter (frafall 6 %) ble det funnet bedring av symptomer i forbindelse med utøvelse av meditasjon over minimum åtte uker i forhold til kontrollgrupper som fulgte konvensjonelt opplegg (2).

I en randomisert studie over 13 uker blant 18 Vietnam-veteraner med posttraumatisk stressyndrom ble det i en meditasjonsgruppe påvist signifikant fremgang når det gjaldt depresjon, angst, søvnproblemer, følelsesmessig likegyldighet, alkoholforbruk og sysselsetting. Kontrollgruppen som mottok vanlig psykoterapi, hadde ingen fremgang. Etter avslutning av studien hadde sju av de ti meditasjonsutøverne ikke bruk for videre oppfølging (3).

I en firearmet, randomisert studie over 18 måneder mottok alle 108 tunge alkoholikere (frafall 6 %) et konvensjonelt opplegg, mens tre av gruppene i tillegg mottok et av tre stressreduksjonsopplegg. En meditasjonsgruppe viste som den eneste signifikant fremgang på fem av seks deltester av Profile of Mood States (4).

Selvrealisering er et overordnet mål for psykisk helse. I en metaanalyse av selvrealisering var effektstørrelsen for transcendental meditasjon større enn for andre avslapnings- og meditasjonsteknikker (5).

Det store behovet for behandling av psykiske lidelser blir ikke dekket pga. psykologmangel. Meditasjon kunne være et tilbud til denne gruppen. Aarbakke-utvalget fikk forelagt all relevant forskning i forbindelse med transcendentale meditasjon. Utvalget anså at transcendentale meditasjon ikke hadde andre effekter på "setting-nivå" enn det som ellers er kjent for psykologisk behandling. Jeg etterlyser begrunnelsen for dette synspunktet.

---

## LITTERATUR

1. Eppley KR, Abrams AI, Shear J. Differential effects of relaxation techniques on trait anxiety: a meta-analysis. *J Clin Psychol* 1989; 45: 957 – 74.
2. Glueck BC, Stroebel CF. Biofeedback and meditation in the treatment of psychiatric illnesses. *Comprehensive Psychiatry* 1975; 16: 303 – 31.
3. Brooks JS, Scarano T. Transcendental meditation in the treatment of post-traumatic-adjustment. *J Counsel Develop* 1985; 65: 212 – 5.
4. Taub E, Steiner SS, Weingarten E, Walton KG. Effectiveness of broad spectrum approaches in severe alcoholism: a long-term, randomized, controlled trial of Transcendental Meditation, EMG biofeedback and electronic neurotherapy. *Alcohol Treatment Q* 1994; 11: 187 – 220.
5. Alexander CN, Rainforth MV, Gelderloos P. Transcendental meditation, self-actualization and psychological health: a conceptual overview and statistical meta-analysis. *J Soc Behav Pers* 1991; 6: 189 – 247.

---

Publisert: 10. januar 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.