

Transcendental BLISS Meditation, TBM

Wat is het eigenlijk....

TBM is prettig om te beoefenen: je zit in een gemakkelijke stoel, sluit de ogen en laat door de beoefening het denken tot rust komen waardoor ook het lichaam volgt in ontspanning. Stilte is in ieder van ons aanwezig. Het is een onderdeel van onze natuur. We doen onszelf te kort door alleen maar gericht te zijn op onze actieve kanten. We missen daardoor de bewuste ervaring van de voedende en vredige laag in ons bewustzijn.

Voor maximale resultaten passen we TBM tweemaal per dag ongeveer 15-20 minuten toe. Je hoeft er de deur niet voor uit, je kunt TBM namelijk overal waar je ongestoord kunt zitten doen met de ogen gesloten.

Het is geen enkel probleem om de meditatie minder vaak toe te passen of een poosje te laten liggen.

Je maakt met jezelf contact in ontspanning en daar is niets zweverigs aan, integendeel. Contact met jezelf maakt je sterker en daardoor ben je minder gauw uit balans.

TBM is geen bepaalde leefwijze of filosofie. Het is gewoon een manier om tot rust te komen, zodat we daarna weer helder aan de slag kunnen en meer genieten van het leven.

Naar de werking van meditatie zijn inmiddels honderden wetenschappelijke onderzoeken gedaan die de positieve effecten op lichaam en geest duidelijk onderschrijven.

Hoe leer ik TBM:

Je leert TBM in 5 sessies. De cursus vindt *meestal* groepsgewijs in een weekend plaats.

(Een individuele training op afspraak is ook mogelijk)

De TBM basistraining bestaat uit de volgende stappen:

Dag 1: Individuele introductie en Initiatie

Individuele les in de TBM techniek (ongeveer 1 uur) op persoonlijke afspraak

U wordt hierbij geïnitieerd mbv een Vedische ritueel

Dag 2: Eerste Groepsbijeenkomst

Begeleiding voor de juiste beoefening van de meditatie:
Praktische aanwijzingen en groepsmeditaties (2 uur)

Dag 3: Tweede Groepsbijeenkomst

Begeleiding voor de juiste beoefening van de meditatie:
De rol van gedachten en gewaarwordingen.

en groepsmeditatie (2 uur)

Dag 4: Derde Groepsbijeenkomst

Begeleiding van de juiste beoefening van de meditatie: Het proces van transcenderen en het ervaren van hogere bewustzijnstoestanden.

en groepsmeditatie (2 uur)

Dag 5: Open TBM avonden

Er is regelmatig gelegenheid om deel te nemen aan groepsmeditaties met gevorderde lezingen door Drs Prakash Madari, Arts Natuurgeneeskunde en regulier arts werkzaam in de Psychiatrie.

Vergoedingen:

De cursusbijdrage zijn pas aangepast als volgt:

-175 euro voor kinderen, studenten en Minima inkomens met bijstand

-550 euro voor Volwassen en 650 euro voor Privetrainingen.

Aangezien de Arts/Docent geregistreerd lid is van de NVASP en van de ANBG zullen alle cursusgelden als zijnde medische behandeling en begeleiding volledig vergoed kunnen worden en/ of fiscaal aftrekbaar zijn.

Zie uitgebreide biografie verder

Drs Prakash Madari aan het woord:

Dat de basis cursus TM onbetaalbaar werd , namelijk rond de 2300 euro, is een ieder zo een beetje bekend geworden. Er bestaat een enorme behoefte aan innerlijke rust waarbij de TM technieken het beste resultaat geven zoals bewezen door talrijke onderzoeken.

Ik heb echter jarenlang deze technieken onderwezen in geheel Suriname en gedeeltelijk ook in Nederland. In totaal zijn er meer dan 300 mensen door mij geïnitieerd en begeleid in deze bijzondere technieken.

Helaas is dit nu voor haast een ieder onbetaalbaar en ontoegankelijk dus. Het gevolg is ook dat mensen die eerder deze techniek gevolgd hebben het laten liggen en veel onbegrip tonen voor de enorme prijzen voor de techniek.

Na lang tobben en afwegen heb ik toch besloten deze enorme kennis niet meer voor mijzelf te houden ,maar weer te gaan delen met mijn cliënten, vrienden en familie. Het gaat dus om dezelfde oeroude Vedische technieken die weer betaalbaar zijn voor de normale mens. Dit keer noemt ik het Transcendente BLISS Meditatie aangezien het voor een wederopleving van het gelukzakigheidsgevoel zorgt op een zeer directe en snelle manier.

Oorsprong TBM

TBM vindt zijn oorsprong in een oeroude beschaving, de zogeheten Vedische beschaving. Deze beschaving bevond zich in het aloude India. Door de tijden heen is deze vorm van transcendent mediteren van generatie op generatie bewaard gebleven in de Shankara traditie.

Meditatie kreeg van oudsher altijd een uiterst belangrijke plaats toegewezen in de Vedische beschaving.

Men heeft toen ontdekt dat de ontwikkeling van het innerlijke leven een verrijking is van het uiterlijke leven. Er werd ook ontdekt dat klanken, geluiden, bestaan uit trillingen. Sommige klanken hebben een rustgevende en positieve invloed op de mens.

Deze klanken werden verwoord en mantra's genoemd. Het woord mantra betekent voertuig of instrument voor het denken. Het helpt de bewegingen in de denkende geest te verstillen alsof je de golven aan de oppervlakte van de zee kalmeert en er een spiegelgladde zee ontstaat, volkomen stil.

Deze mantra's zijn van generatie op generatie ongewijzigd door gegeven. Bij TBM maken we gebruik van de mantra's voortkomend uit deze oude traditie.

Vrijblijvende Introductie

voor een verdere kennismaking. In een tijdsbestek van ongeveer anderhalf uur vertellen we je meer over TBM en beantwoorden we graag je eventuele vragen. De informatie bijeenkomsten vinden plaats via Prakash Medical Ayurveda op afspraak.

De voorlichtingsavonden zijn vrijblijvend en kosteloos.

resultaten van TBM

Onderzoek naar de resultaten met TBM:

Vanaf de eerste keer dat je mediteert ervaar je resultaten. Geest en lichaam komen tot rust. Dit heeft tot gevolg dat vermoeidheid en stress oplossen. Persoonlijke ervaringen tijdens het TBM-emmen of tewel mediteren kunnen verschillen van mens tot mens. Belangrijker echter zijn de effecten in het dagelijkse leven. Inmiddels zijn er honderden wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar de resultaten van regelmatig mediteren. Uit deze onderzoeken, die op verschillende universiteiten in de gehele wereld zijn gedaan en regelmatig worden gepubliceerd in wetenschappelijke tijdschriften blijkt o.a.: (dit is slechts een greep uit de vele onderzoeken)

- een afname van slapeloosheid
- vermindering van depressie
- versterking van het immunsysteem
- normalisatie bij een te hoge bloeddruk
- ervaren van innerlijke kalmte
- toename van energie
- verbetering van concentratie vermogen
- toename van geluksgevoelens en verbeterde sociale contacten

Voor meer specifieke informatie zie ook het wetenschappelijk onderzoeken scriptie van Drs Madari getiteld:

Stress en Meditatie, Herzene druk

Verdiepingscursussen

VERDIEPINGSMOGELIJKHEDEN NA DE BASIS-CURSUS TBM

Als je regelmatig mediteert ga je meer rust en stilte in jezelf ervaren. Dat gaat helemaal vanzelf. Door gevorderde TBM cursussen kun je die stilte nog meer verdiepen. Dieper geworteld in je innerlijke stilte kun je gemakkelijker omgaan met de veranderingen die het leven nu eenmaal brengt.

We bieden de volgende mogelijkheden aan:

- **Hatha-Yoga** oefeningen
- Gevorderde en Chakra-techniek-cursussen met **uittredingstechniek**
- De Siddhi-Yoga cursussen op basis van de Patanjali Yoga Sutras **met de yoga-Vliegtechniek oftewel Leviteren.**

GEVORDERDE TECHNIEKEN

Door een gevorderde techniek en Chakra meditatie ga je meer helderheid ervaren in je meditatie. Elke gevorderde techniek is een extra hulpmiddel om uit het denken te stappen. Hierdoor werkt je meditatie krachtiger door in je dagelijkse leven.

Met een gevorderde techniek ga je de verbinding tussen lichaam en geest bewuster ervaren. Ook ga je begrijpen dat de invloed van de mantra verder gaat dan alleen het effect op jezelf als individu. Wij zijn allen onlosmakelijk verbonden met het grote geheel.

Er zijn diverse gevorderde technieken die je met een tussenpoos van minimaal een half jaar kunt leren.

De cursus begint met een persoonlijke sessie van ongeveer een uur. Een eeuwenoude ceremonie maakt deel uit van de sessie waarin je de gevorderde techniek ontvangt. Vervolgens wordt je meditatie stapsgewijs door de leraar begeleid. Tijdens de cursus beoefenen we de gevorderde techniek intensief.

De Chakra meditatie bestaat uit 3 blokken waarvan de laatste de uitteedtechniek is die een totale kosmische ervaring geeft aan de geest.

Cursusbijdrage 250,- euro

DE SIDDHI-YOGA CURSUS OP BASIS VAN DE SUTRA'S VAN PATANJALI

Stilte ervaren is meer dan alleen de afwezigheid van activiteit. In deze stilte, in deze volle Leegte sluimeren enorme scheppende krachten. In oude geschriften en yoga-tradities is in kaart gebracht hoe we contact kunnen maken met deze krachten in onszelf zodat we ze meer tot uitdrukking kunnen brengen in ons eigen leven.

Het woord "siddhi" betekent: het vermogen van de mens om deze krachten te gebruiken. De intensieve Siddhi-yoga cursus zoals gegeven door Drs Prakash Madari, bestaat uit Vijf blokken: Per blok leer je een aantal siddhi's zoals intuïtie, heldervoelendheid en het vermogen om te leviteren (tijdens blok 5). Leviteren wil zeggen dat de beoefenaar door zeer krachtige kundalini-ervaringen tijdelijk loskomt van de grond.

Patanjali zegt in zijn yoga-sutra's (500 voor Christus) dat de beoefening van de siddhi's leidt tot herkenning van je eigen onvergankelijke aard.

Prana-yoga (ademsessie is een onderdeel van het Siddhi-Yoga programma tijdens de cursus. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het gezamenlijk beoefenen van de siddhi-technieken het collectieve bewustzijn harmoniseert. Om die reden organiseren wij speciale dagen voor gezamenlijke beoefening waardoor je als siddha bijdraagt aan een wereld met meer innerlijke zoneschijn.

Biografie Prakash



Drs. MADARI Prekasj R.E. is geboren op 13 februari 1963 te Paramaribo, Suriname.

Hij behaalde zijn V.W.O. diploma aan de Algemene Middelbare School(AMS) in 1981.

Een jaar eerder t.w. febr. 1980 begon hij met het beoefenen van de T.M.-techniek.

Hij voltooide de T.M.-Sidhi Cursus medio 1981 als voorbereiding op zijn universitaire studie.

Hij begon zijn medische studie in oktober 1981 aan de Anton de Kom Universiteit van Suriname.

Medio 1982 slaagde hij voor zijn 1e dan zwarte band examen Taekwondo (Zelfverdedigingsport) en was van toen af 3 jaren actief verbonden aan de sportscholen van Eric Lie als leraar/instructeur Defensie op lichamenlijk niveau.

In de periode december 1982 tot oktober 1983 was hij werkzaam als Medisch Laborant in het 's Lands Hospitaal, Paramaribo alwaar hij in die periode een onderzoek deed t.w. :

"Insuline Spiegels bij Diabetes Mellitus".

O.l.v. Dr. H. Denswil, Klinisch Chemicus.

In de periode mei tot en met oktober 1985 voltooide hij met succes twee belangrijke cursussen in de T.M.-Techniek t.w.:
De Minister-Training-Course (M.T.C.) (mei - juli 1985) en de
Teacher-Training-Course (T.T.C.) of tewel T.M.-Leraren cursus (juli- oktober
1985).

Deze Cursussen werden gehouden in Taguatinga, Brasilia, Brasil onder auspiciën
van de Internationale T.M.-organisatie.

Door deze organisatie is hij daarom ook benoemd tot gouverneur en Minister
van Gezondheid en Onsterfelijkheid van de Wereldregering van de Tijd van
Verlichting voor Suriname.

Sinds 1 november 1985 was dhr. Madari reeds actief als gouverneur(T.M.-
Leraar) en minister van de Wereldregering in Suriname en heeft ongeveer 3000
personen opgeleid en begeleid in de T.M.- Basistechnieken. Ook is hij
verantwoordelijk geweest voor het

verzorgen van enkele cursussen voor gevorderden o.a.:

Interne T.M.-Weekend cursussen (Residence-Courses),

Intellectuele voorbereidende cursussen voor de T.M.-Sidhi

Cursussen, T.M.-Yoga-Asanas(lichaamshoudingen),

Ademhalingstechnieken (Pranayama) en andere technieken uit de Maharishi
Ayurveda.

Thans heeft hij meer dan 40 interne cursussen verzorgd en vele lezingen
gehouden en artikelen geschreven over de T.M.-Techniek en de Maharishi
Ayurveda voor vele particuliere en Overheidsinstanties.

Op 16 nov. 1985 trad hij in het huwelijk met Shanti Krishnasing(1964).

Uit dit huwelijk zijn er 3 zonen voortgekomen:

Rishiprakash(1985), Vasishtha(1989) en Rajeev(1991).

In mei 1987 voltooide hij zijn Doctorale scriptie getiteld
"Stress en het Transcendentie Meditatie programma".

Dit werd gedaan ter afronding van zijn Doctoraal Programma aan de Medische
faculteit van de Anton de Kom Universiteit van Suriname.

Hiermede behaalde hij de titel Doctorandus in de Medicijnen.

Drs Madari heeft tevens een zeer uitgebreide Pilot onderzoek daaraan
gekoppeld te weten:

"Het lokaal wetenschappelijk onderzoek op het T.M.-Programma in Suriname".

Zijn begeleidende docent Prof. Dr. E. Van der Kuyp vond dit onderzoek
achteraf zelfs een promotie waard.

Deze promotie tot Doctor(PhD.) in de Medicijnen bleef echter achterwege ten
eerste vanwege zijn grote studie- en gezinsdrukke en ten tweede door het
vroegtijdige overlijden van zijn Professor in november 1991.

*Helaas zijn op enkele documenten na, alle andere ruwe onderzoeksmaterialen
door waterschade en tropische schimmels dermate aangetast geweest dat ze
bij de emigratie uit Suriname vernietigd moesten worden.*

Dit blijkt nu erger betreurenswaardig te zijn aangezien er met behulp de modernere technieken en methoden veel meer data-informatie uit de originele formulieren en spirometerpapier verkregen kon worden zodat er nu volgens Professor dr. Geert-Jan Tangelder meer conclusies getrokken konden worden en misschien alsnog een promotie mogelijk zou zijn geweest.

In juni 1990 behaalde hij zijn Assistent - arts - examen met als afstudeerscriptie:

"Verloskundige problemen bij Erythroblastosis Foetalis".

In juni 1991 slaagde hij voor het Arts examen met als afstudeerscriptie:

"Herziene retrospectieve studie op het T.M.- Programma".

Daarna is hij ressort arts geweest in dienst van Regionale Gezondheidsdienst (R.G.D.) in diverse locaties in Suriname, n.l.:

Houttuin, Santodorp, Welgelegen en Pontbuiten.

Verder is hij verbonden geweest als docent in verschillende vakken o.a.:

Gezondheidsleer, anatomie, fysiologie, EHBO en Inwendige

Geneeskunde aan verschillende onderwijsinstellingen waaronder:

De Anton de Kom Universiteit van Suriname, het Surinaams Rode Kruis, het

NATIN -MBO, de Centrale Opleiding Verpleegkundigen(CO.V.A.B.), de

Verloskundige opleiding van het s' Lands Hospitaal. Allen te Paramaribo.

Drs Madari heeft in 1991 op de Maharishi International University te Fairfield, Iowa, zich gespecialiseerd in de Alternatieve Geneeskunde t.w. de MAHARISHI AYURVEDA als zijnde de oudste en originele geneeskunde.

Dit deed hij na zijn succesvolle en persoonlijke bezoek aan zijne Heiligheid Maharishi Mahesh Yogi in Vlodrop, Nederland.

Vanaf februari 1992 heeft hij de eerste Panchakarma kliniek gevestigd in Suriname, Latijns-Amerikaan.

Als Directeur/Eigenaar heeft hij aldaar 10 jaar lang succesvol De Maharishi Ayurveda toepast in combinatie met zijn eigen Huisartsenpraktijk.

Drs Madari is om gezondheidsredenen van zijn oudste zoon plotseling vertrokken naar Nederland in januari 2002 alwaar hij nu met zijn gezin woonachtig is.

Hij heeft zich thans gespecialiseerd in de Verslavingsgeneeskunde/ Psychiatrie en is werkzaam als Ayurveda arts (Prakash Medical Ayurveda) .

Emailadres: Prakash.medical_ayurveda@yahoo.com

Tevens is hij geregistreerd lid werkzaam in de Psychiatrie verbonden aan de Nederlandse vereniging voor Artsen Somatisch werkzaam in de Psychiatrie(N.V.A.S.P). en geregistreerd Natuurarts bij de ABNG(Artsen vereniging voor Natuur en Biologische Geneeskunde)

Voor een volledige en systematische opsomming van zijn verdiensten wordt hierbij verwezen naar zijn uitgebreide Curriculum Vitae.