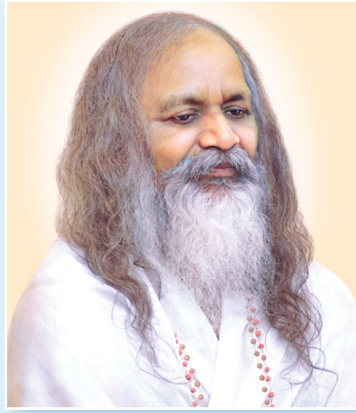


Wissenschaftliche Forschung über Transzendente Meditation

Das Wichtigste aus über 600 Studien:
Vorteile der Transzendentalen Meditation sind
in allen Lebensbereichen nachweisbar.



MAHARISHI MAHESH YOGI

Maharishi begann vor fünfzig Jahren Transzendente Meditation zu lehren und gab damit weltweit Millionen von Menschen eine höchst effektive Methode an die Hand, um Stress abzubauen, sich besserer Gesundheit und grösseren Glücks zu erfreuen und im Zustand der Erleuchtung das volle körperliche und geistige Potenzial zu entfalten.

“Durch Transzendente Meditation kann das menschliche Gehirn die fundamentale Ebene der Intelligenz der Natur erfahren: einen Bereich voller Wissen, Energie, Kreativität und Lebensfreude.”

© 2013 Maharishi GmbH Deutschland. Transcendental Meditation®, TM®, Transzendente Meditation®, TM-Sidhi-Programm® und Transzendente Meditation nach Maharishi Mahesh Yogi® sind geschützte Marken der Maharishi Vedic University Ltd. und werden unter Lizenz verwendet.
Herausgeber: Maharishi GmbH, Grote Palais von Hannover, Sophienstraße 7, 30159 Hannover, Deutschland

INHALT

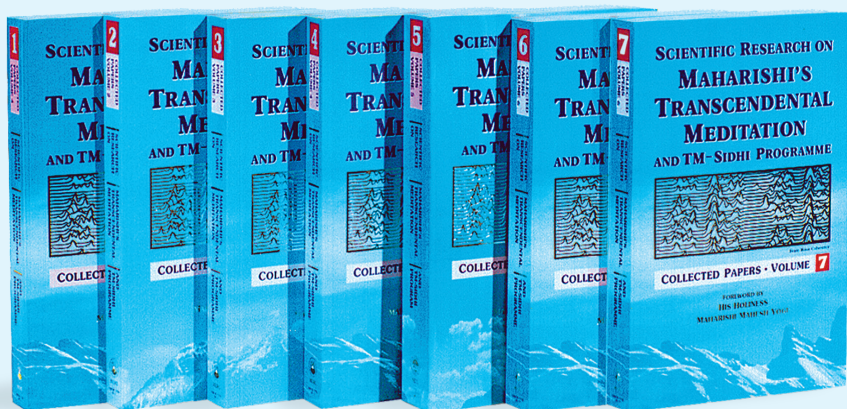
INHALT	3
EINLEITUNG	4
PHYSIOLOGIE	6
• Physiologische Indikatoren für tiefe Ruhe	6
• Verstärkte Integration der Gehirnfunktionen	7
GEISTIGES POTENZIAL	8
• Optimierte Gehirnfunktionen	8
• Ganzheitliche Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit	9
BILDUNG	10
• Verbesserte akademische Leistungen von Doktoranden	10
• Gesteigerte Selbstverwirklichung	11
GESUNDHEIT	12
• Blutdrucksenkung bei Hypertonie	12
• Rückgang von Arteriosklerose	12
• Verringerte Insulinresistenz	13
• Weniger Todesfälle, Herzinfarkte und Schlaganfälle	13
• Geringere Inanspruchnahme stationärer und ambulanter Behandlungen	14
• Weniger Krankenseinweisungen in allen Krankheitskategorien	15
PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND ZWISCHENMENSCHLICHES VERHALTEN	16
• Abbau von psychischem Stress	16
• Verringerter Drogen- und Alkoholkonsum	17
WIRTSCHAFT	18
• Verbesserte Gesundheit von Industriearbeitern	18
• Verbesserte Arbeitsleistung und Arbeitszufriedenheit	19
REHABILITATION	20
• Verringerte Rückfälligkeit von Strafgefangenen	20
• Senkung der Kriminalitätsrate in Weltstädten	21
WELTFRIEDEN	22
• Weniger internationale Konflikte	22
WIE KANN ICH TRANSZENDENTALE MEDITATION ERLERNEN? ..	23

EINLEITUNG



Professor Dr. John Hagelin, renommierter Quantenphysiker, Bildungsexperte und Autor

“**T**ranszendente Meditation ist das weltweit am meisten praktizierte Programm für Stressabbau, Krankheitsverhütung und Gesundheitsentwicklung. Sie ist wissenschaftlich eingehend untersucht und wird häufig verschrieben. Sie dient der Entwicklung des vollen menschlichen Potenzials: jener ganzheitlichen Gehirnfunktion, die in allen Bereichen des Lebens grösseres Glück und mehr Erfolg erfahren lässt. Diese Broschüre fasst einige der vielen hundert wissenschaftlichen Studien zusammen, die diesen Nutzen bestätigen.”



Die Wirkungen der Transzendentalen Meditation und des TM-Sidhi- Programms wurden in über 600 wissenschaftlichen Studien untersucht – an über 250 Universitäten und Forschungseinrichtungen, in 33 Ländern. Veröffentlicht wurden sie in über 125 wissenschaftlichen Zeitschriften. Die Originalarbeiten sind komplett abgedruckt in *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program: Collected Papers: Volumes 1–7*.

Mehr als 600 wissenschaftliche Studien an über 250 Universitäten und medizinischen Fakultäten bestätigen: Die Programme der Transzendentalen Meditation® und der TM-Sidhis® nach Maharishi Mahesh Yogi sind für Körper, Geist, Verhalten und Gesellschaft nützlich.

Transzendente Meditation ist eine einfache, natürliche Technik, die morgens und abends für jeweils 15 bis 20 Minuten ausgeübt wird, in bequemer Sitzhaltung und mit geschlossenen Augen. Sie ist einfach zu erlernen, mühelos auszuüben und erfordert keine spezifischen Überzeugungen oder Veränderungen, weder im Verhalten noch im Lebensstil. Über sechs Millionen Menschen haben die Technik der Transzendentalen Meditation weltweit erlernt: Menschen aller Altersgruppen, Kulturen, Religionen und Bildungsgrade.

Während der Ausübung dieser Technik verringert sich die geistige Aktivität auf natürliche Weise und findet zu ihrem stillsten Zustand, wird »reines Bewusstsein« – das volle kreative Potenzial des Geistes. In diesem Zustand ist die Kohärenz des Gehirns am grössten, erfährt der Körper tiefe Ruhe, und es löst sich angesamelter Stress.

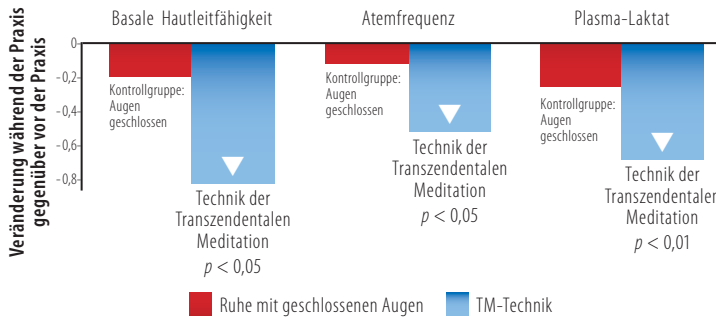
Führende Theorien der Quantenphysik gehen davon aus, dass ein Einheitliches Feld existiert. Sie betrachten es als einheitliche Quelle aller Naturgesetze. Von hier nimmt die geordnete Entwicklung des Universums ihren Lauf. Während der Transzendentalen Meditation wird dieses Einheitliche Feld direkt erfahren – im erweiterten, stillsten Zustand des menschlichen Bewusstseins. Die regelmässige Erfahrung des Einheitlichen Feldes mit Hilfe der Technik der Transzendentalen Meditation führt zu einer deutlichen Verbesserung aller Lebensbereiche, beim Einzelnen wie in der Gesellschaft.

Die *Sidhis der Transzendentalen Meditation* sind Techniken für Fortgeschrittene. Sie steigern die positiven Wirkungen der Transzendentalen Meditation. Die Sidhis der Transzendentalen Meditation entwickeln die Fähigkeit, spontan von der Ebene des Einheitlichen Feldes aus zu denken und zu handeln. Untersuchungen zeigen ausserdem, dass die Sidhis der Transzendentalen Meditation, in Gruppen praktiziert, auch einen Einfluss von Kohärenz in der Gesellschaft erzeugen – zusätzlich zum tiefgreifenden Nutzen für die eigene Gesundheit und Gehirnentwicklung. Die Zunahme positiver sozialer und wirtschaftlicher Trends und die Abnahme negativer Trends – Kriminalität und Gewalt – dokumentieren dies.

Die in dieser Broschüre zusammengefassten Forschungsergebnisse zeigen deutlich, wie das Programm der Transzendentalen Meditation und der TM-Sidhis die Lebensqualität des Einzelnen und der Gesellschaft grundlegend verbessert.

Physiologische Indikatoren für tiefe Ruhe

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION



Eine Metaanalyse (mit dieser Methode leitet man aus umfangreichem wissenschaftlichen Datenmaterial objektive Schlussfolgerungen ab) kam zu dem Ergebnis, dass die Technik der Transzendentalen Meditation im Vergleich zur Ruhe mit geschlossenen Augen eine signifikante Abnahme der basalen Hautleitfähigkeit erzeugt: ein Anzeichen für tiefe Entspannung. Indizien für tiefe Ruhe und Entspannung waren auch eine grössere Abnahme der Atemfrequenz und des Plasma-Laktat-Spiegels im Vergleich zu gewöhnlicher Ruhe. Diese physiologischen Veränderungen treten spontan auf, sobald der Geist mühelos in den Zustand ruhevoller Wachheit – Transzendentales Bewusstsein – eintaucht.

Literatur: 1. *American Psychologist* 42 (1987): 879–881.
 2. *Science* 167 (1970): 1751–1754.
 3. *American Journal of Physiology* 221 (1971): 795–799.

WEITERE UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE

Wirkungen während der TM-Praxis

• Höhere EEG-Kohärenz

Literatur: 1. *International Journal of Neuroscience* 116 (2006): 1519–1538.
 2. *Psychosomatic Medicine* 46 (1984): 267–276.
 3. *International Journal of Neuroscience* 14 (1981): 147–151.

• Erhöhte Durchblutung des Gehirns

Literatur: 1. *Physiology & Behavior* 59 (1996): 399–402.
 2. *American Journal of Physiology* 235 (1) (1978): R89–R92.

• Erhöhte Muskelentspannung

Literatur: 1. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology* 35 (1973): 143–151.
 2. *Psychopathometrie* 4 (1978): 437–438.

• Weniger Stress-Hormone (Plasma-Kortisol)

Literatur: 1. *Hormones and Behavior* 10 (1978): 54–60.
 2. *Journal of Biomedicine* 1 (1980): 73–88.
 3. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology* 7 (1980): 75–76.
 4. *Experientia* 34 (1978): 618–619.

Auswirkungen im täglichen Leben

• Höhere EEG-Kohärenz

Literatur: *Biological Psychology* 61 (2002): 293–319.

• Effizienzsteigerung des Informationstransfers im Gehirn

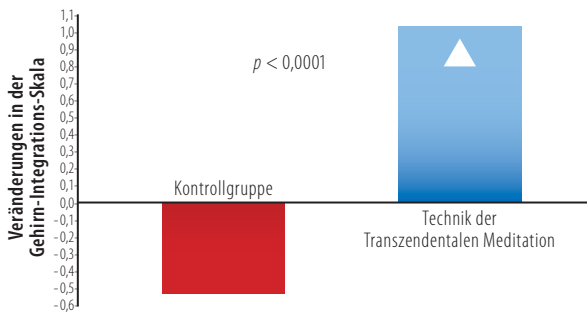
Literatur: 1. *Motivation, Motor and Sensory Processes of the Brain, Progress in Brain Research* 54 (1980): 447–453.
 2. *International Journal of Neuroscience* 10 (1980): 165–170.
 3. *Psychophysiology* 26 (1989): 529.
 4. *Zeitschrift für Elektroenzephalographie und Elektromyographie EEG-EMG* [Journal of Electroencephalography and Electromyography] 7 (1976): 99–103.

• Niedrigeres Grundniveau der Herzfrequenz, Atemfrequenz, des Plasma-Laktat-Gehalts und der spontanen Fluktuationen des Hautwiderstands

Literatur: 1. *American Psychologist* 42 (1987): 879–881.
 2. *L'Encephale* [The Brain] 10 (1984): 139–144.

Verstärkte Integration der Gehirnfunktionen

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION



Studierende, die die Technik der Transzendentalen Meditation erlernt hatten, wurden mit solchen Studierenden verglichen, die per Zufallsverfahren dazu ausgewählt worden waren, zeitverzögert mit der TM-Praxis zu beginnen. Mit einem EEG-Gerät (Elektroenzephalograph) wurde die Integration der beteiligten Gehirnareale bei der Durchführung verschiedener Aufgaben gemessen. Dabei wurde eine spezielle »Gehirn-Integrations-Skala« verwendet, mit der das Maß für die Zusammenarbeit der verschiedenen Areale genau bestimmt werden kann. Die erste Gruppe zeigte über zehn Wochen signifikante Verbesserungen: Die Werte der Gehirn-Integrations-Skala zeigten deutlich, dass die frontale Breitband-EEG-Kohärenz zunahm, und die Gehirnreaktionen auf festgelegte Reize wurden effizienter. Ausserdem zeigten diejenigen Studierenden, die die Technik der Transzendentalen Meditation erlernt hatten, im Vergleich zur Kontrollgruppe eine Abnahme von Müdigkeit sowie eine schnellere Gewöhnung an Stressreize.

Literatur: *International Journal of Psychophysiology* 71 (2009): 170–176.

IM BEREICH DER PHYSIOLOGIE

- **Erhöhte Stabilität des vegetativen Nervensystems**

Literatur: 1. *Psychosomatic Medicine* 35 (1973): 341–349.
2. *Psychosomatic Medicine* 44 (1982): 133–153.

- **Schnellere Erholung von Stress**

Literatur: 1. *Psychosomatic Medicine* 35 (1973): 341–349.
2. *International Journal of Neuroscience* 46 (1989): 77–86.

- **Mobilisierung der latenten Reserven des Gehirns**

Literatur: *Human Physiology* 25 (1999): 171–180.

- **Geringere emotionale Empfindlichkeit gegenüber Stress, durch Neuroimaging in der Gehirnaktivität nachgewiesen**

Literatur: *Cognitive Neuroscience and Neuropsychology* 17 (2006): 1359–1363.

- **Höhere Reaktionsgeschwindigkeit**

Literatur: 1. *Personality and Individual Differences* 12 (1991): 1105–1116.
2. *Perceptual and Motor Skills* 38 (1974): 1263–1268.
3. *L'Encéphale* [The Brain] 10 (1984): 139–144.

- **Schnellere Reflexreaktionen**

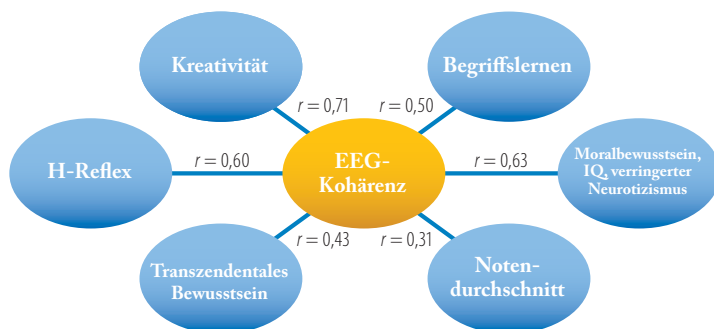
Literatur: *Perceptual and Motor Skills* 50 (1980): 1103–1106.

► **Schlussfolgerung:** Während der Ausübung der Transzendentalen Meditation gelangt der Körper in einen einzigartigen Zustand tiefer Ruhe, der angesammelten Stress und Müdigkeit auflöst. Gleichzeitig werden die Gehirnfunktionen geordneter. Dadurch wird der Körper gesünder und integrierter. Dies führt zu mehr Erfolg und Dynamik im Handeln.

GEISTIGES POTENZIAL

Optimierte Gehirnfunktionen

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION



Höhere Werte von EEG-Kohärenz, wie sie während der Ausübung der Technik der Transzendentalen Meditation gemessen werden, korrelieren signifikant mit verstärktem Fließen der verbalen Kreativität, einer höheren Effizienz beim Erlernen neuer Konzepte, mit höherem prinzipienorientiertem Moralbewusstsein, einem höheren verbalen IQ sowie verringertem Neurotizismus, besseren akademischen Leistungen, klareren Erfahrungen Transzendentalen Bewusstseins und höherer neurologischer Effizienz, gemessen an der schnelleren Erholung des gekoppelten H-Reflexes.

Literatur: Das obige Schaubild bezieht sich auf Daten aus den folgenden vier Studien:

1. *International Journal of Neuroscience* 13 (1981): 211–217.
2. *International Journal of Neuroscience* 15 (1981): 151–157.
3. *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program: Collected Papers*, Volume 1 (1977): 208–212.
4. *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program: Collected Papers*, Volume 4 (1989): 2245–2266.

WEITERE UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE

• Gesteigerte Kreativität

- Literatur: 1. *The Journal of Creative Behavior* 13 (1979): 169–180.
2. *The Journal of Creative Behavior* 19 (1985): 270–275.
3. *Intelligence* 29 (2001): 419–440.

• Erhöhte Feldunabhängigkeit – erweiterte Auffassungsgabe und verbesserte Konzentrationsfähigkeit

- Literatur: 1. *Perceptual and Motor Skills* 39 (1974): 1031–1034.
2. *Perceptual and Motor Skills* 59 (1984): 999–1000.
3. *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986): 731–738.
4. *Intelligence* 29 (2001): 419–440.

• Effizienz-Steigerung von Wahrnehmung und Erinnerungsvermögen

- Literatur: *Memory & Cognition* 10 (1982): 207–215.

• Bessere Funktion der linken Gehirnhälfte – Besseres verbales und analytisches Denken

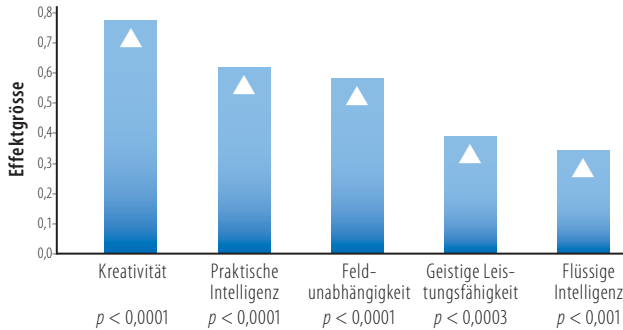
- Literatur: 1. *Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie* [Behavior: Journal of Psychology] 3 (1975): 167–182.
2. *The Journal of Creative Behavior* 13 (1979): 169–180.
3. *The Journal of Creative Behavior* 19 (1985): 270–275.
4. *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986): 731–738.

• Bessere Funktion der rechten Gehirnhälfte – Besseres synthetisches und ganzheitliches Denken

- Literatur: 1. *Biofeedback and Self-Regulation* 2 (1977): 407–415.
2. *The Journal of Creative Behavior* 13 (1979): 169–180.
3. *Journal of Clinical Psychology* 42 (1986): 161–164.

Ganzheitliche Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION



Drei randomisierte¹ kontrollierte² Studien mit Gymnasiasten und Berufsschülern kamen zu folgendem Ergebnis: Diejenigen, welche die Technik der Transzendentalen Meditation erlernt hatten, erzielten im Gegensatz zu den Kontrollgruppen in fünf Variablen geistiger Leistungsfähigkeit eine signifikante Verbesserung. Ausserdem zeigten sie weniger Angst.

Literatur: 1. *Intelligence* 29 (2001): 419–440.

2. *Personality and Individual Differences* 12 (1991): 1105–1116.

3. *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986): 731–738.

4. *College Student Journal* 15 (1981): 140–146.

5. *The Journal of Creative Behavior* 19 (1985): 270–275.

6. *Journal of Clinical Psychology* 42 (1986): 161–164.

7. *Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie* [Behavior: Journal of Psychology] 3 (1975): 167–182.

¹ Zuordnung zu einer Kontrollgruppe nach dem Zufallsprinzip

² Kontrollgruppe praktiziert keine bestimmte Methode

IM BEREICH DES GEISTIGEN POTENZIALS

• Beschleunigte kognitive Entwicklung bei Kindern

Literatur: 1. *Perceptual and Motor Skills* 65 (1987): 613–614.

2. *Journal of Social Behavior and Personality* 17 (2005): 21–46.

3. *Journal of Social Behavior and Personality* 17 (2005): 47–64.

4. *Journal of Social Behavior and Personality* 17 (2005): 65–91.

• Erhöhte Lebendigkeit

Literatur: *Zeitschrift für Klinische Psychologie* [Journal for Clinical Psychology] 7 (1978): 235–255.

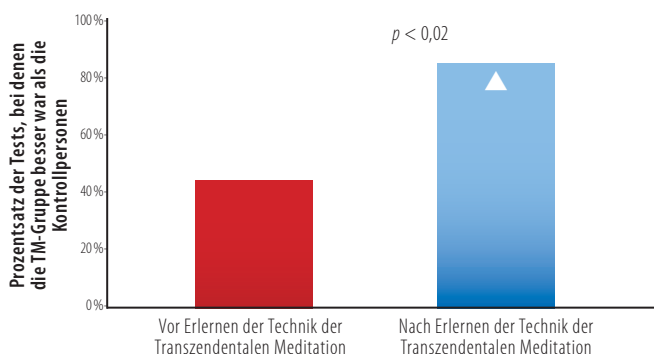
• Höhere kognitive Flexibilität bei Senioren

Literatur: *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989): 950–964.

► **Schlussfolgerung:** Während der Ausübung des Programms der Transzendentalen Meditation und der TM-Sidhis erfährt der Geist Transzendentales Bewusstsein – den Zustand unbegrenzten Bewusstseins, die Grundlage von Kreativität und Intelligenz. Diese Erfahrung führt zu kohärenteren Gehirnfunktionen, so dass sich das Denken durch mehr und mehr Ganzheitlichkeit, Konzentrationsvermögen, Kreativität und Intelligenz auszeichnet.

Verbesserte akademische Leistungen von Doktoranden

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION



Ingenieurstudenden mit Master-Abschluss, welche die Technik der Transzendentalen Meditation erlernt hatten, zeigten nach sechs Monaten bei ihren Pflichtprüfungen eine bessere Leistung im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die aus Studierenden desselben akademischen Studienprogramms per Zufallsverfahren ausgewählt worden waren.

Literatur: *British Journal of Educational Psychology* 55 (1985): 164–166.

WEITERE UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE

• Höhere Intelligenz bei Realschülern und College-Studenten

Literatur: 1. *Intelligence* 29 (2001): 419–440.
 2. *Journal of Personality and Individual Differences* 12 (1991): 1105–1116.
 3. *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986): 731–738.
 4. *Dissertation Abstracts International* 38 (7) (1978): 3372B–3373B.

• Bessere Leistungen in Grundschule, weiterführender Schule und bei Diplomanden

Literatur: 1. *Education* 107 (1986): 49–54.
 2. *Education* 109 (1989): 302–304.

• Besseres Gedächtnis

Literatur: 1. *Memory & Cognition* 10 (1982): 207–215.
 2. *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program: Collected Papers*, Volume 1 (1977): 385–392.

• Erweitertes prinzipienorientiertes Moralbewusstsein

Literatur: *Journal of Social Behavior and Personality* 17 (2005): 93–121.

• Erhöhte Feldunabhängigkeit – erhöhte Resistenz gegenüber Ablenkung und sozialem Druck

Literatur: 1. *Perceptual and Motor Skills* 39 (1974): 1031–1034.
 2. *Perceptual and Motor Skills* 59 (1984): 999–1000.
 3. *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986): 731–738.
 4. *Intelligence* 29 (2001): 419–440.

• Grösseres Interesse an akademischen Aktivitäten

Literatur: 1. *Western Psychologist* 4 (1974): 104–111.
 2. *Dissertation Abstracts International* 38 (2) (1977): 649A–650A.

• Stärkere intellektuelle und wissenschaftliche Ausrichtung

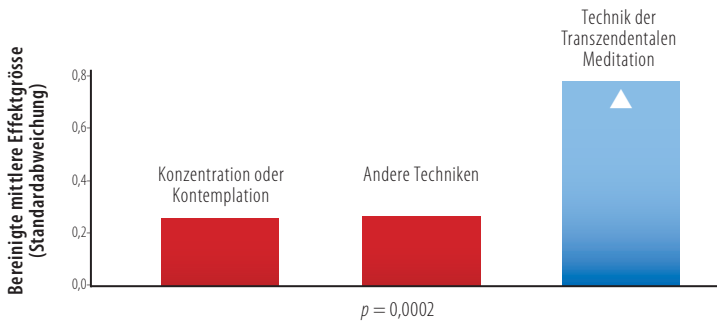
Literatur: 1. *Western Psychologist* 4 (1974): 104–111.
 2. *Dissertation Abstracts International* 38 (2) (1977): 649A–650A.

• Verringerte Verhaltensprobleme in der Schule

Literatur: *Health and Quality of Life Outcomes* 1 (1) (2003): 10.
<http://www.hqlo.com/content/1/1/10>

Gesteigerte Selbstverwirklichung

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION



Eine statistische Metaanalyse aller verfügbaren Studien (42 voneinander unabhängige Ergebnisse) weist darauf hin, dass die Zunahme der Selbstaktualisierung durch die Technik der Transzendentalen Meditation viel grösser ist als bei Konzentration, Kontemplation oder anderen Techniken zur Persönlichkeitsentwicklung. Selbstaktualisierung bedeutet, dass das innere Potenzial in allen Lebensbereichen stärker zum Ausdruck kommt in Form von Integration und Stabilität der Persönlichkeit, Selbstachtung, emotionaler Reife, der Fähigkeit zu herzlichen zwischenmenschlichen Beziehungen sowie angemessenen Reaktionen auf Herausforderungen.

Literatur: 1. *Journal of Social Behavior and Personality* 6 (1991): 189–248.
2. *Journal of Counseling Psychology* 19 (1972): 184–187.
3. *Journal of Counseling Psychology* 20 (1973): 565–566.

IM BEREICH DER BILDUNG

• Mehr Selbstvertrauen und Selbstaktualisierung

Literatur: 1. *Journal of Social Behavior and Personality* 6 (1991): 189–248.
2. *College Student Journal* 15 (1981): 140–146.
3. *Zeitschrift für Klinische Psychologie* [Journal for Clinical Psychology] 7 (1978): 235–255.

• Weniger Schul- und Studienabbrecher

Literatur: *Dissertation Abstracts International* 38 (6) (1977): 3351A.

• Weniger Symptome der Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

Literatur: *Current Issues in Education* 10 (2) (2008).
<http://cie.asu.edu/volume10/number2/index.html>

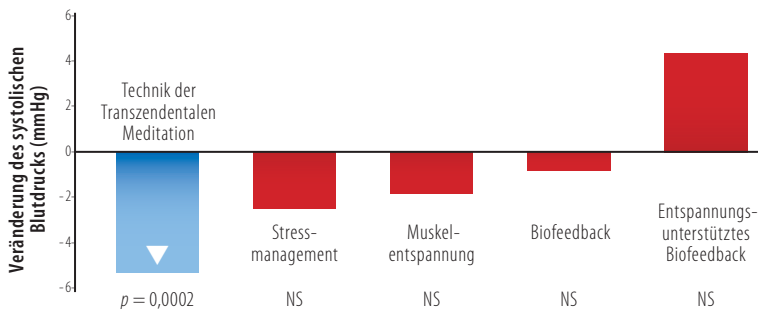
• Stärkere Persönlichkeitsentwicklung

Literatur: *Journal of Social Behavior and Personality* 17 (2005): 93–121.

► **Schlussfolgerung:** Das Programm der Transzendentalen Meditation und der TM-Sidhis belebt die Erfahrung Transzendentalen Bewusstseins, des Einheitlichen Feldes des Naturgesetzes und entfaltet so den Genius, der in den Schülern und Schülerinnen schlummert. Der Geist wird wach und aufnahmefähig. Denken und Handeln wirken zunehmend unterstützend und entwicklungsfördernd, auch für andere. Man macht weniger Fehler und lebt zunehmend in Harmonie mit dem Naturgesetz – ganz spontan.

Blutdrucksenkung bei Hypertonie

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION

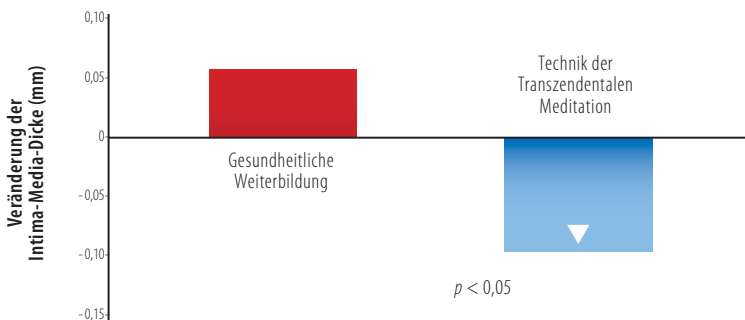


In diese Metaanalyse wurden alle veröffentlichten Studien zum Thema Stressreduzierung und Blutdruck bei Hypertonie aufgenommen. Voraussetzung war, dass die randomisierten Kontrollen der einzelnen Behandlungsverfahren mehreren Untersuchungen unterzogen wurden. Nur für die Technik der Transzendentalen Meditation liess sich eine statistisch signifikante Blutdrucksenkung bei Hochdruckpatienten nachweisen. Eine davon unabhängig durchgeführte zweite Metaanalyse bestätigte die signifikante Wirkung des Programms der Transzendentalen Meditation auf die Senkung des systolischen wie des diastolischen Blutdrucks.

Literatur: 1. *Current Hypertension Reports* 9 (2007): 520–528.
2. *American Journal of Hypertension* 21 (2008): 310–316.

Rückgang von Arteriosklerose

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION

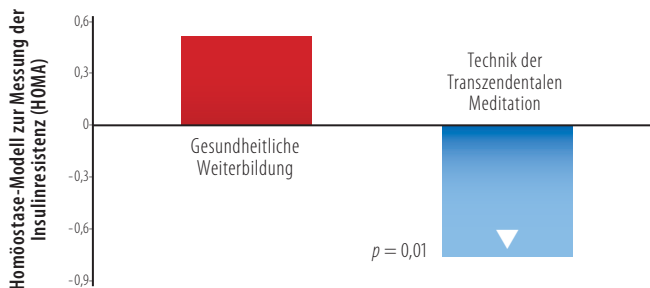


Diese randomisierte kontrollierte Studie ergab, dass sich die Intima-Media-Dicke der Halsschlagader (Arteria carotis communis) durch die Technik der Transzendentalen Meditation verringert. Im Gegensatz dazu vergrösserte sich die Dicke der Halsschlagader in der Kontrollgruppe, die an einer gesundheitlichen Weiterbildung mit Diät und Körperübungen teilnahm. Eine verminderte Arteriosklerose der Halsschlagader korreliert erfahrungsgemäss mit weniger Erkrankungen der Koronararterien und der Gehirnarterien und führt somit zur Abnahme des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos.

Literatur: *Stroke* 31 (2000): 568–573.

Verringerte Insulinresistenz

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION

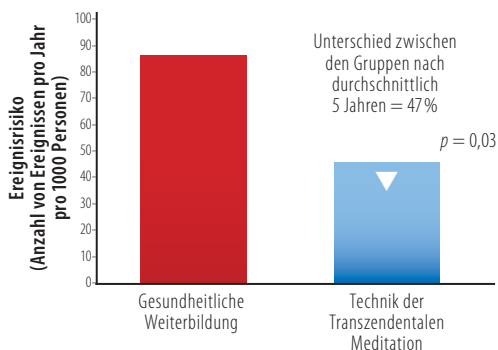


Diese randomisierte kontrollierte Studie ergab, dass sich bereits durch viermonatiges Ausüben der Technik der Transzendentalen Meditation die Insulinresistenz bei Herzpatienten signifikant senken lässt – nicht jedoch durch gesundheitliche Weiterbildung. Die Insulinresistenz ist eine Komponente des Metabolischen Syndroms, das oft mit Übergewicht, Bluthochdruck und einer Hyperlipidämie verbunden ist: ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und -Sterblichkeit. Die Insulinresistenz kann auch zur Diabeteserkrankung führen.

Literatur: *Archives of Internal Medicine* 166 (2006): 1218–1224.

Weniger Todesfälle, Herzinfarkte und Schlaganfälle

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION

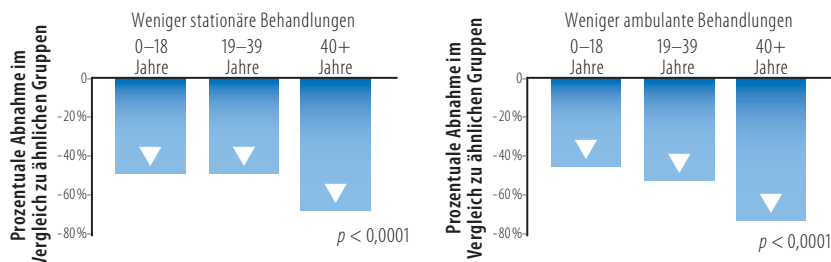


In dieser randomisierten kontrollierten Studie wurden herzkrankte Patienten untersucht, die zusätzlich zu ihrer Standardmedikation entweder an einer gesundheitlichen Weiterbildung teilnahmen oder die Technik der Transzendentalen Meditation erlernten. Nach durchschnittlich fünf Jahren wies die TM-Gruppe gegenüber der Kontrollgruppe eine um 47% niedrigere Sterbe-, Herzinfarkt- und Schlaganfallrate auf: ein Hinweis, dass die TM-Technik eine sehr wirksame Methode gegen das Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen ist.

Literatur: *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes* 5 (2012): 770–758.

Geringere Inanspruchnahme stationärer und ambulanter Behandlungen

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION



In einer auf fünf Jahre angelegten Studie zur allgemeinen Inanspruchnahme medizinischer Leistungen an 2000 US-Bürgern, die regelmässig die Technik der Transzendentalen Meditation ausübten, zeigte sich gegenüber der Norm eine um 56% reduzierte Inanspruchnahme medizinischer Versorgung (sowohl ambulant als auch stationär), und zwar hinsichtlich aller Krankheitskategorien (siehe Schaubild nächste Seite). Am stärksten ausgeprägt war diese Abnahme bei den über 40-Jährigen. Das weist auf bedeutende Kosteneinsparungen hin, da diese Altersgruppe das Gesundheitssystem meist stärker in Anspruch nimmt.

Literatur: 1. *Psychosomatic Medicine* 49 (1987): 493–507.
2. *American Journal of Managed Care* 3 (1997): 135–144.

WEITERE ERGEBNISSE IM

• Verbesserte Leistungsfähigkeit bei Patienten mit Herzinsuffizienz

Literatur: 1. *Ethnicity & Disease* 17 (2007): 72–77.

• Blutdrucksenkung bei Hypertonie

Literatur: 1. *Journal of Human Stress* 5 (1979): 24–27.
2. *Hypertension* 26 (1995): 820–827.
3. *Hypertension* 28 (1996): 228–237.
4. *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989): 950–964.

• Senkung des Serum-Cholesterinspiegels

Literatur: 1. *Journal of Human Stress* 5 (1979): 24–27.
2. *Journal of Biomedicine* 1 (1980): 73–88.
3. *Harefuah* [Journal of the Israel Medical Association] 95 (1978): 1–2.

• Verbesserte Belastungstoleranz bei Angina-pectoris-Patienten

Literatur: 1. *American Journal of Cardiology* 77 (1996): 867–870.
2. *American Journal of Cardiology* 85 (2000): 653–655.

• Niedrigere Kosten für medizinische Versorgung

Literatur: 1. *American Journal of Health Promotion* 10 (1996): 208–216.
2. *American Journal of Managed Care* 3 (1997): 135–144.
3. *American Journal of Health Promotion* 14 (2000): 284–291.
4. *Journal of Social Behavior and Personality* 17 (2005): 415–442.

• Geringerer Tabakkonsum

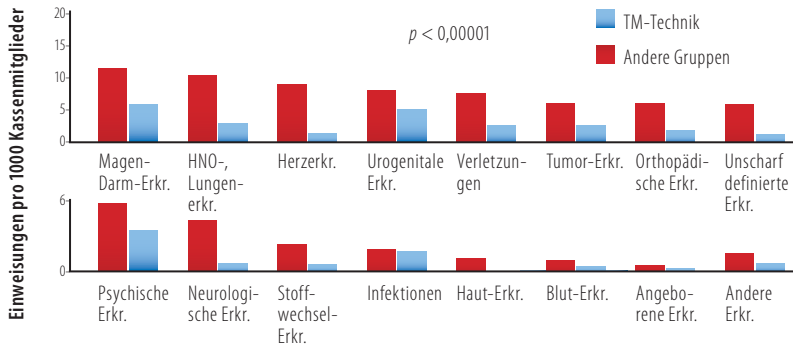
Literatur: 1. *International Journal of the Addictions* 12 (1977): 729–754.
2. *Bulletin of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors* 2 (1983): 28–33.
3. *International Journal of the Addictions* 26 (1991): 293–325.
4. *Alcoholism Treatment Quarterly* 11 (1994): 13–87.

• Geringerer Alkoholkonsum

Literatur: 1. *American Journal of Psychiatry* 132 (1975): 942–945.
2. *Journal of Counseling and Development* 64 (1985): 212–215.
3. *Alcoholism Treatment Quarterly* 11 (1994): 13–87.

Weniger Krankenhauseinweisungen in allen Krankheitskategorien

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION



Im Vergleich zur Bevölkerungsnorm ergab diese fünfjährige Studie, dass Personen, welche die Technik der Transzendentalen Meditation praktizierten (N = 1468), 56% weniger Krankenhausbehandlungen in Anspruch nahmen. Die Krankenhauseinweisungen gingen z.B. bei Herz- und Gefässerkrankungen um 87% zurück, bei Krebserkrankungen um 55%, bei HNO- und Lungen-Erkrankungen um 73%, bei Verletzungen um 63%, bei neurologischen Erkrankungen einschliesslich der Alzheimer-Erkrankung um 87% und bei metabolischen Erkrankungen einschliesslich Diabetes um 65,4%.

Literatur: *Psychosomatic Medicine* 49 (1 (1987): 493–507.

BEREICH VON GESUNDHEIT

• Senkung des biologischen Alters

Literatur: 1. *International Journal of Neuroscience* 16 (1982): 53–58.
2. *Journal of Behavioral Medicine* 15 (1992): 327–341.

• Weniger Schlafstörungen

Literatur: 1. *The New Zealand Family Physician* 9 (1982): 62–65.
2. *Journal of Counseling and Development* 64 (1985): 212–215.
3. *Japanese Journal of Public Health* 37 (1990): 729.

• Gesundere Stressreaktion

Literatur: 1. *Psychosomatic Medicine* 35 (1973): 341–349.
2. *Journal of Counseling and Development* 64 (1985): 212–215.
3. *Psychosomatic Medicine* 49 (1987): 212–213.

4. *Journal of Psychosomatic Research* 34 (1990): 29–33.

• Erleichterung bei Bronchialasthma

Literatur: 1. *Respiration* 32 (1975): 74–80.
2. *Respiratory Therapy: The Journal of Inhalation Technology* 3 (1973): 79–80.
3. *Clinical Research* 21 (1973): 278.

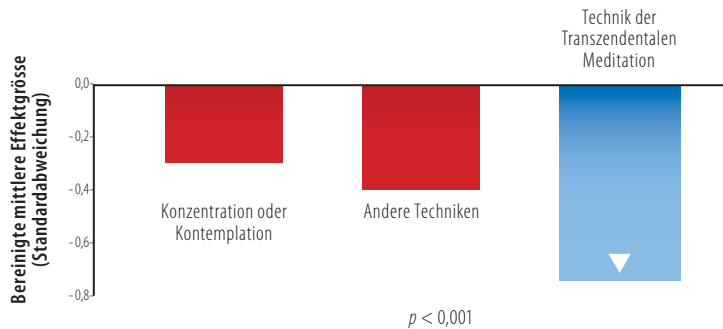
• Zunahme von Langlebigkeit

Literatur: 1. *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989): 950–964.
2. *Circulation* 93 (1996): 19.
3. *American Journal of Cardiology* 95 (2005): 1060–1064.

► **Schlussfolgerung:** Das Programm der Transzendentalen Meditation und der TM-Sidhis führt zu tiefer Entspannung und Geordnetheit. Das aktiviert die körpereigenen Selbstheilungsprozesse, stellt die normale und harmonische Funktionsweise des Körpers wieder her, fördert die Gesundheit und beugt Krankheiten vor.

Abbau von psychischem Stress

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION



An der Stanford Universität wurde eine statistische Metaanalyse aller verfügbaren Studien (146 unabhängige Forschungsergebnisse) zum Abbau von Angst durch die Technik der Transzendentalen Meditation durchgeführt. Die Studie ergab, dass die Technik der Transzendentalen Meditation im Vergleich zu den herangezogenen Konzentrations-, Kontemplations- und anderen Techniken bedeutend wirksamer ist. Die Analyse zeigte, dass diese positiven Ergebnisse nicht auf subjektive Erwartungen, Voreingenommenheit des Untersuchungsleiters oder die Qualität der Untersuchungsanordnung zurückgeführt werden können.

Literatur: 1. *Journal of Clinical Psychology* 45 (1989): 957–974.
2. *Journal of Clinical Psychology* 33 (1977): 1076–1078.

WEITERE ERGEBNISSE: PSYCHISCHE GESUND

• Erhöhte Fähigkeit zu herzlichen Beziehungen

Literatur: 1. *Journal of Counseling Psychology* 20 (1973): 565–566.
2. *Perceptual and Motor Skills* 39 (1974): 623–628.
3. *Zeitschrift für Klinische Psychologie* [Journal for Clinical Psychology] 7 (1978): 235–255.

• Verringerung von Depressionen

Literatur: 1. *Journal of Counseling and Development* 64 (1985): 212–215.
2. *Journal of Instructional Psychology* 22 (1995): 308–319.
3. *Ethnicity & Disease* 17 (2007): 72–77.

• Erhöhte Toleranz

Literatur: 1. *The Journal of Psychology* 99 (1978): 121–127.
2. *Dissertation Abstracts International* 38 (7) (1978): 3372B–3373B.
3. *Dissertation Abstracts International* 38 (8) (1978): 3895B.

• Positiveres Selbstkonzept

Literatur: 1. *British Journal of Psychology* 73 (1982): 57–68.
2. *Journal of the American Association of Nephrology Nurses and Technicians* 3 (1976): 119–125.
3. *Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie* [Behavior: Journal of Psychology] 4 (1976): 206–218.

• Ausrichtung auf positive Werte

Literatur: *Perceptual and Motor Skills* 64 (1987): 1003–1012.

• Positivere Fremdwahrnehmung

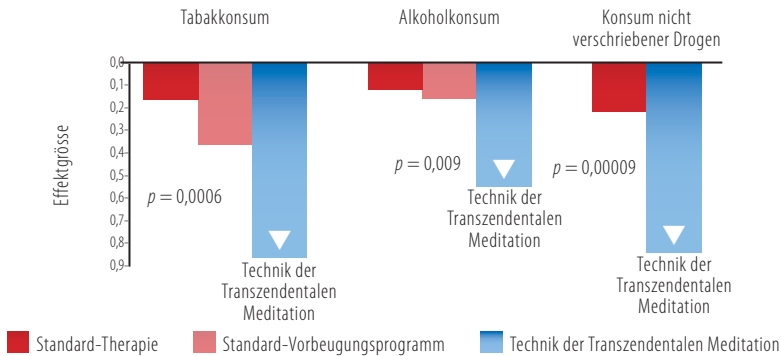
Literatur: 1. *Perceptual and Motor Skills* 49 (1979): 270.
2. *Perceptual and Motor Skills* 64 (1987): 1003–1012.

• Erhöhte Geselligkeit

Literatur: 1. *College Student Journal* 15 (1981): 140–146.
2. *The Journal of Psychology* 99 (1978): 121–127.

Verringerter Drogen- und Alkoholkonsum

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION



Ein Vergleich der Ergebnisse mehrerer statistischer Metaanalysen ergab, dass die Technik der Transzendentalen Meditation eine erheblich grössere Abnahme des Konsums von Tabak, Alkohol und nicht verschriebener Drogen bewirkte als Standard-Drogentherapien und Standard-Vorbeugungsprogramme. Während die Wirkungen konventioneller Programme in der Regel innerhalb von drei Monaten schnell nachliessen, nahmen die Wirkungen der Transzendentalen Meditation im Laufe der Zeit zu. Die Wirkungen der Transzendentalen Meditation stellten sich ganz natürlich ein, denn sie beruhen auf fundamentalen Verbesserungen des psychophysiologischen Zusammenspiels.

Literatur: 1. *Alcoholism Treatment Quarterly* 11 (1994): 13–87.
2. *International Journal of the Addictions* 26 (1991): 293–325.

HEIT UND ZWISCHENMENSCHLICHES VERHALTEN

• Gesünderes Familienleben

Literatur: 1. *Psychological Reports* 51 (1982): 887–890.
2. *Journal of Counseling and Development* 64 (1985): 212–215.
3. *Dissertation Abstracts International* 45 (10) (1985): 3206B.

• Verstärkte Integration in das soziale Umfeld

Literatur: *Journal of Social Behavior and Personality* 6 (1991): 189–248.

• Grössere Beziehungszufriedenheit

Literatur: 1. *Psychological Reports* 51 (1982): 887–890.
2. *Dissertation Abstracts International* 38 (8) (1978): 3895B.

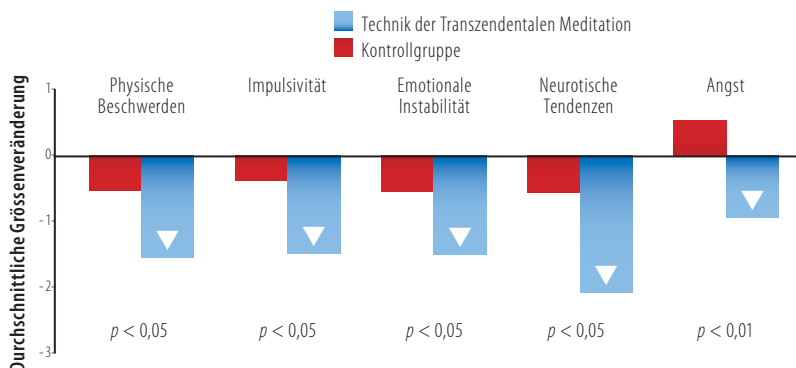
• Verbesserungen bei posttraumatischen Anpassungsproblemen

Literatur: *Journal of Counseling and Development* 64 (1985): 212–215.

► **Zusammenfassung:** Durch die Technik der Transzendentalen Meditation gewinnen die Menschen innere Stärke, physiologisches Gleichgewicht und Zufriedenheit und steigern ihre Bewusstheit. Die Abnahme von Stress erlaubt ihnen, der Familie und Freunden mehr Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Liebe zu schenken und im beruflichen und persönlichen Leben zunehmend leistungsfähiger zu werden.

Verbesserte Gesundheit von Industriearbeitern

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION



In einer Studie von Forschern des National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH) und des Medizinischen Instituts St. Marianna (beide Japan) erlernten 447 Industriearbeiter der Firma Sumitomo Heavy Industries die Technik der Transzendentalen Meditation. Sie wurden mit 321 Beschäftigten verglichen, die nicht an dem Programm teilnahmen. Die TM-Gruppe zeigte signifikant weniger körperliche Beschwerden, verminderte Impulsivität, geringere emotionale Instabilität, verminderte neurotische Tendenzen, reduzierte Angst und weniger Schlafstörungen.

Literatur: 1. *Japanese Journal of Industrial Health* 32 (1990): 656.
2. *Japanese Journal of Public Health* 37 (1990): 729.

WEITERE UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE

• Erhöhte Kreativität

Literatur: 1. *The Journal of Creative Behavior* 19 (1985): 270–275.
2. *The Journal of Creative Behavior* 13 (1979): 169–180.
3. *Modern Science and Vedic Science* 1 (1987): 471–487.

• Verbesserte Problemlösungsfähigkeit

Literatur: 1. *Personality and Individual Differences* 12 (1991): 1105–1116.
2. *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986): 731–738.
3. *The Journal of Creative Behavior* 19 (1985): 270–275.
4. *Journal of Clinical Psychology* 42 (1986): 161–164.

• Gesünderes Verhalten

Literatur: 1. *Anxiety, Stress, and Coping* 6 (1993): 245–262.
2. *Dissertation Abstracts International* 65 (12) (2005): 4629A.

• Erhöhter interner Geschäftsklima-Index

Literatur: *Dissertation Abstracts International* 57 (6) (1996): 4068B.

• Bessere Führungspraxis

Literatur: *Career Development International* 4 (1999): 149–154.

• Erhöhte Produktivität und Rentabilität: Gesteigerter Umsatz pro Arbeitnehmer, Rückgang der Arbeitskosten, Abnahme der Fehltag

Literatur: 1. *Enlightened Management: Building High Performance People* (Fairfield, IA: Maharishi International University Press, 1989).
2. *Business Time* (Taiwan) (January 22, 1989).
3. *Anxiety, Stress, and Coping* 6 (1993): 245–262.

• Geringere Gesundheitskosten

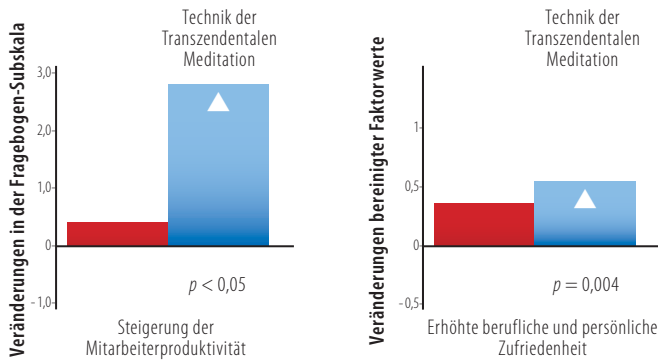
Literatur: 1. *American Journal of Health Promotion* 10 (1996): 208–216.
2. *American Journal of Managed Care* 3 (1997): 135–144.
3. *American Journal of Health Promotion* 14 (2000): 284–291.
4. *Journal of Social Behavior and Personality* 17 (2005): 415–442.

• Verbesserter Erwerbsstatus

Literatur: *Journal of Counseling and Development* 64 (1985): 212–215.

Verbesserte Arbeitsleistung und Arbeitszufriedenheit

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION



Eine Studie an Führungskräften und Beschäftigten der Automobilindustrie kam zu dem Ergebnis, dass nach drei Monaten regelmässiger Ausübung der Technik der Transzendentalen Meditation die Mitarbeiter eine erhöhte Effektivität am Arbeitsplatz zeigten sowie grössere Zufriedenheit mit ihrem beruflichen und privaten Leben im Vergleich zu Kontrollpersonen an denselben Arbeitsplätzen.

Literatur: 1. *Anxiety, Stress, and Coping* 6 (1993): 245–262.
2. *Academy of Management Journal* 17 (1974): 362–368.

IM BEREICH DER WIRTSCHAFT

- **Verringerter Wunsch, den Arbeitsplatz zu wechseln**

Literatur: *Academy of Management Journal* 17 (1974): 362–368.

- **Verminderter Stress und erhöhte Vitalität des Managements**

Literatur: 1. *Dissertation Abstracts International* 57 (6) (1996): 4068B.
2. *Journal of Social Behavior and Personality* 17 (2005): 235–273.
3. *Dissertation Abstracts International* 65 (12) (2005): 4629A.

- **Bessere berufliche und persönliche Beziehungen**

Literatur: 1. *Academy of Management Journal* 17 (1974): 362–368.
2. *Anxiety, Stress, and Coping* 6 (1993): 245–262.

- **Weniger Sorgen und Ängste, weniger Depressivität bei Beschäftigten, die am Arbeitsplatz starkem Stress ausgesetzt sind**

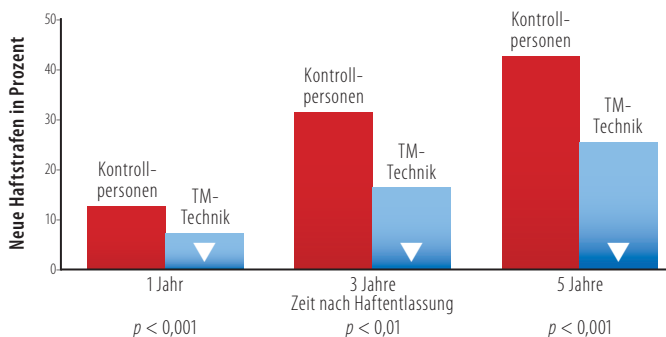
Literatur: *Anxiety, Stress, and Coping* 10 (1997): 341–350.

► **Schlussfolgerung:** Die Erfahrung unbegrenzten Bewusstseins während der Transzendentalen Meditation und des TM-Sidhi-Programms neutralisiert den Stress der Routinearbeit. Sie fördert einen umfassenderen Blick auf die Dinge: der Fähigkeit, spontan zu »berechnen«, was notwendig ist, um ein Ziel mit geringstem Aufwand und grösstem Nutzen für sich, das Unternehmen und die Gesellschaft zu erreichen. Arbeit wird ein Mittel zu mehr Erfolg, Persönlichkeitsentwicklung und Zufriedenheit.

REHABILITATION

Verringerte Rückfälligkeit von Strafgefangenen

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION



Während ihres Gefängnisaufenthaltes erlernten 259 auf Bewährung entlassene und dem California Department of Corrections unterstellte männliche Strafgefangene aus Hochsicherheitsgefängnissen (Folsom Prison, St. Quentin und Deuel Vocational Institution) erlernten während ihres Gefängnisaufenthalts die Technik der Transzendentalen Meditation. Während der ersten fünf Jahre nach Haftentlassung begingen die Straftäter im Vergleich zu sorgfältig ausgewählten Kontrollpersonen pro Jahr weniger neue Straftaten und zeigten ein positives Bewährungsverhalten. Das Programm der Transzendentalen Meditation führte zu einer signifikanten Abnahme der Rückfallquoten, gemessen innerhalb eines Zeitraums von sechs Monaten bis zu sechs Jahren nach der bedingten Haftentlassung. Andere Rehabilitationsmassnahmen wie Erziehungsmassnahmen im Gefängnis, berufliche Ausbildung und Psychotherapie konnten eine derart durchgängige Verringerung der Rückfallquoten nicht erreichen.

Literatur: 1. *Journal of Criminal Justice* 15 (1987): 211–230. 2. *Journal of Offender Rehabilitation* 36 (2003): 161–180. 3. *Journal of Offender Rehabilitation* 36 (2003): 181–203.

WEITERE UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE:

Rehabilitation Straffälliger

- **Höhere Anzahl von einwandfreien Bewährungsberichten**

Literatur: *Journal of Criminal Justice* 15 (1987): 211–230.

- **Weniger Verletzungen der Gefängnisordnung**

Literatur: 1. *International Journal of Comparative and Applied Criminal Justice* 11 (1987): 111–132.
2. *Criminal Justice and Behavior* 5 (1978): 3–20.

- **Verbesserungen bei jugendlichen Straftätern – weniger Probleme bei Gerichtsverhandlungen, positive Veränderungen gemäss eigener Aussagen und der Eltern, weniger Angst**

Literatur: *Dissertation Abstracts International* 34 (8) (1974): 4732A.

- **Weniger Feindseligkeit und Aggressivität**

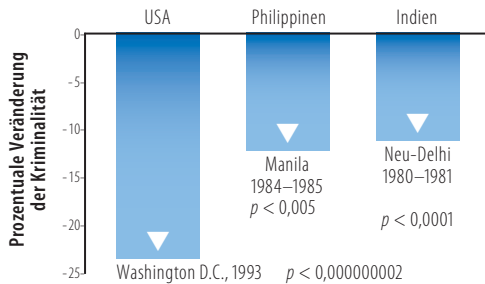
Literatur: 1. *Criminal Justice and Behavior* 5 (1978): 3–20.
2. *Criminal Justice and Behavior* 6 (1979): 13–21.
3. *Journal of Offender Rehabilitation* 36 (2003): 97–125.
4. *Journal of Offender Rehabilitation* 36 (2003): 127–160.

- **Verringerter Drogenmissbrauch**

Literatur: 1. *American Journal of Psychiatry* 131 (1974): 60–63.
2. *Alcohol Treatment Quarterly* 11 (1994): 13–87.
3. *International Journal of the Addictions* 12 (1977): 729–754.
4. *International Journal of the Addictions* 26 (1991): 293–325.
5. *Bulletin of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors* 2 (1983): 28–33.
6. *Journal of Counseling and Development* 64 (1985): 212–215.
7. *Drug Abuse: Proceedings of the International Conference* (Philadelphia: Lea and Febiger, 1972), 369–376.
8. *Zeitschrift für Klinische Psychologie* [Journal for Clinical Psychology] 7 (1978): 235–255.

Senkung der Kriminalitätsrate in Weltstädten

DURCH DIE GRUPPENPRAXIS DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION
UND DES TM-SIDHI-PROGRAMMS



Untersucht wurde der Einfluss grosser Gruppen von Teilnehmern am Programm der Transzendentalen Meditation und der TM-Sidhis. Erreichte die Gruppengrösse die Quadratwurzel aus einem Prozent der Bevölkerungszahl, sank die Kriminalität. In Washington D. C. untersuchte man im Juni und Juli 1993 die tägliche Zahl der Gewaltverbrechen und in Metro Manila, Philippinen, von Mitte August 1984 bis Ende Januar 1985 die wöchentliche Kriminalitätsrate. Im Unionsgebiet von Neu-Delhi, Indien, wurde von November 1980 bis März 1981 die tägliche Kriminalität (im Sinne des indischen Strafgesetzbuchs) untersucht. Die Gruppe in Washington D.C. war bedeutend grösser als die beiden anderen Gruppen – mit entsprechend deutlicherem Effekt. Eine Zeitreihenanalyse bestätigt, dass der Rückgang in der Kriminalität weder auf Trends oder Zyklen im kriminellen Verhalten noch auf das Wetter oder Veränderungen polizeilicher Richtlinien und Verfahren zurückgeführt werden kann.

Literatur: 1. *Social Indicators Research* 47 (1999): 153–201.
2. *The Journal of Mind and Behavior* 8 (1987): 67–104.

REHABILITATION UND VERBRECHENSVERHÜTUNG

Verbrechensverhütung

• Sinkende Kriminalitätsrate in Grossstädten

Literatur: 1. *Journal of Crime and Justice* 4 (1981): 25–45.
2. *The Journal of Mind and Behavior* 8 (1987): 67–104.
3. *The Journal of Mind and Behavior* 9 (1988): 457–486.
4. *Journal of Conflict Resolution* 32 (1988): 776–812.
5. *Psychology, Crime, and Law* 2 (1996): 165–174.
6. *Social Indicators Research* 47 (1999): 153–201.

• Sinkende nationale Kriminalitätsrate

Literatur: *Journal of Conflict Resolution* 32 (1988): 776–812.

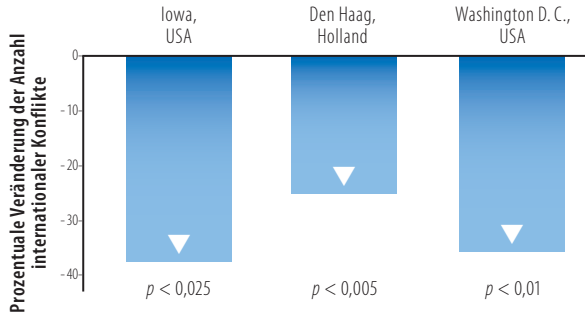
• Rückläufige Anzahl von Tötungsdelikten, Selbstmorden und tödlicher Kraftfahrzeugunfälle

Literatur: 1. *Social Indicators Research* 22 (1990): 399–418.
2. *Psychological Reports* 76 (1995): 1171–1193.

► **Schlussfolgerung:** Das Programm der Transzendentalen Meditation rehabilitiert den Menschen wirkungsvoll. Es baut Stress ab, ordnet die Gehirnfunktionen, sorgt für mehr Ausgeglichenheit und entwickelt dadurch ein positives soziales Verhalten. Ausserdem fördern die Teilnehmer des Programms der Transzendentalen Meditation und der TM-Sidhis Kohärenz und Harmonie im kollektiven Bewusstsein der Gesellschaft; dies geschieht durch die Gesetzmässigkeiten des »Maharishi-Effekts«, der wesentlich zur Verbrechensverhütung beiträgt.

Weniger internationale Konflikte

DURCH DIE GRUPPENPRAXIS DER TRANSZENDENTALEN MEDITATION UND DES TM-SIDHI-PROGRAMMS



Untersucht wurden drei grosse Versammlungen von Teilnehmern am Programm der Transzendentalen Meditation und der TM-Sidhis. Sobald sich die Gruppengrösse der Quadratwurzel aus einem Prozent der Weltbevölkerung näherte oder sie überstieg, konnte weltweit ein signifikanter Rückgang internationaler Konflikte beobachtet werden. Dies wurde durch tägliche Zeitreihenanalyse von Presseberichten ermittelt. Gemäss Zeitreihenanalyse der Daten einer unabhängigen Forschungseinrichtung nahm während der drei Versammlungen die Zahl der Toten und Verletzten durch Terroranschläge signifikant ab. Entwicklungen dieser Art hatten sich in den Vergleichszeiträumen früherer Jahre nicht ergeben.

Literatur: *Journal of Offender Rehabilitation* 36 (2003): 283–302.

WEITERE UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE

• Verminderte Unruhe und Gewalt in der Gesellschaft

- Literatur:** 1. *Journal of Conflict Resolution* 32 (1988): 776–812.
 2. *Social Indicators Research* 22 (1990): 399–418.
 3. *Dissertation Abstracts International* 49 (8) (1989): 2381A.
 4. *Psychological Reports* 76 (1995): 1171–1193.

• Weniger militärische Aktivitäten und Kriegstote

- Literatur:** 1. *Journal of Conflict Resolution* 32 (1988): 776–812.
 2. *Journal of Conflict Resolution* 34 (1990): 756–768.
 3. *Dissertation Abstracts International* 49 (8) (1989): 2381A.

• Positivere Aussagen und Handlungen von Staatsoberhäuptern und grössere öffentliche Anerkennung des Staatsoberhauptes

- Literatur:** 1. *Social Science Perspectives Journal* 2 (4) (1988): 80–94.
 2. *Dissertation Abstracts International* 58 (6) (1997): 2385A.

• Verbesserte internationale Beziehungen: USA–UdSSR

- Literatur:** 1. *Proceedings of the American Statistical Association, Social Statistics Section* (1990): 297–302.
 2. *Social Science Perspectives Journal* 2 (4) (1988): 80–94.

• Verbesserte Lebensqualität in Grossstädten, Regionen, Ländern und global

- Literatur:** 1. *Journal of Conflict Resolution* 32 (1988): 776–812.
 2. *The Journal of Mind and Behavior* 8 (1987): 67–104.
 3. *Proceedings of the American Statistical Association, Social Statistics Section* (1990): 297–302 and (1996): 38–43.

• Bessere volkswirtschaftliche Trends

- Literatur:** 1. *Proceedings of the American Statistical Association, Business and Economics Statistics Section* (1987): 799–804; (1988): 491–496; (1989): 565–570.
 2. *Proceedings of the Midwest Management Society* (1989): 183–190.

Wie kann ich Transzendente Meditation erlernen?

Die Technik der Transzendentalen Meditation ist systematisch und wissenschaftlich. Genauso systematisch wird sie weltweit gelehrt. Man kann sie nicht aus Büchern oder über das Internet lernen, sondern nur durch persönliche Unterweisung durch von Maharishi Mahesh Yogi ausgebildete, international zertifizierte TM-Lehrer und TM-Lehrerinnen. Der Standardkurs hat sieben einfache Schritte.

Der Sieben-Schritte-Grundkurs — beginnt mit einem *Informationsvortrag* über die vorteilhaften Wirkungen der Transzendentalen Meditation im praktischen Leben, insbesondere die Entfaltung des vollen geistigen Potenzials, die Verbesserung der Gesundheit, die Entwicklung idealen Sozialverhaltens und die Möglichkeit eines dauerhaften Weltfriedens.

Ein *zweiter Vortrag* erläutert die einzigartige Funktionsweise der Technik der Transzendentalen Meditation, ihren Ursprung und ihre Besonderheit im Vergleich zu anderen Techniken und Methoden.

Schritt drei, ein *persönliches Interview* mit einem TM-Lehrer oder einer TM-Lehrerin, dient der Vorbereitung auf das praktische Erlernen der Technik.

Der vierte Schritt beinhaltet die *persönliche und individuelle Einführung* in die Praxis der Transzendentalen Meditation. Hier meditieren Sie das erste Mal gemeinsam mit Ihrem TM-Lehrer oder Ihrer TM-Lehrerin.

An den darauffolgenden drei Tagen wird in drei individuellen Meditations-Checkings und in drei Seminaren die natürliche und anstrengungslose Ausübung der Technik sichergestellt, es werden Erfahrungen besprochen und weitere wichtige Punkte zur korrekten Meditationspraxis vermittelt. Jetzt können Sie bequem morgens und abends für 15 bis 20 Minuten selbstständig zuhause meditieren und zunehmend Vorteile in allen Lebensbereichen genießen.

Das Vier-Monate-Folgeprogramm — Um die korrekte Ausübung der Technik und die daraus resultierenden positiven Wirkungen sicherzustellen, werden Ihnen *sieben weitere individuelle Sitzungen* mit Ihrem TM-Lehrer oder Ihrer TM-Lehrerin mit Terminen im Abstand von ein, zwei oder drei Wochen angeboten.

Ausserdem wird *wöchentlich ein Seminar* mit gemeinsamer Gruppenmeditation, Erfahrungsbesprechung und weiterführendem Wissen angeboten, damit Sie grösstmöglichen Nutzen aus der regelmässigen Praxis der Meditation ziehen und Ihr Wissen schrittweise erweitern können.

Fortgeschrittenen-Programme — Auf der Grundlage mehrmonatiger regelmässiger Transzendentaler Meditation kann man sich für das Erlernen von *Fortgeschrittenen-Techniken* und des *TM-Sidhi-Programms* einschliesslich des Yogischen Fliegens anmelden. Informationsveranstaltungen dazu werden in allen TM-Centern angeboten.

WEITERE INFORMATIONEN

und Kontaktadressen von zertifizierten
TM-Lehrern und TM-Lehrerinnen
in Ihrer Nähe erhalten Sie unter

Tel. +41 55 410 43 32

Oder besuchen Sie unsere Website:

www.meditation-tm.ch

info@meditation-tm.ch

IHRE LOKALE KONTAKTADRESSE: