Erhöhte Stressresistenz

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION



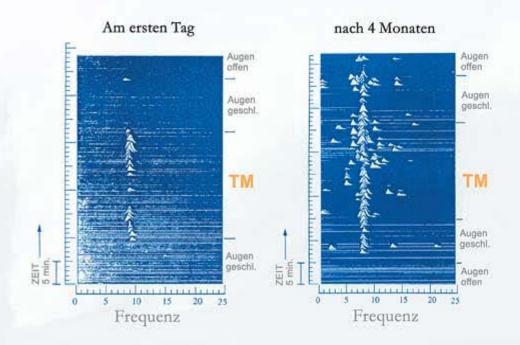


Kontrollgruppe (n=8) TM-Gruppe (n=8) Personen, die die Technik der Transzendentalen Meditation ausüben, gewöhnen sich signifikant schneller an die Wiederholung eines lauten Tons, als nicht meditierende Vergleichspersonen, gemessen an der Hautwiderstands-Response (Antwort des Hautwiderstands). Gleichzeitig zeigten sie ein stabileres Reaktionsmuster auf einen einzelnen Stressreiz als Kontrollpersonen.

Referenz: Psychosomatic Medicine, Vol. 35, 1973, S. 341-349.

Zunahme der Gehirnwellen-Kohärenz (1)

WÄHREND DER TRANSZENDENTALEN MEDITATION



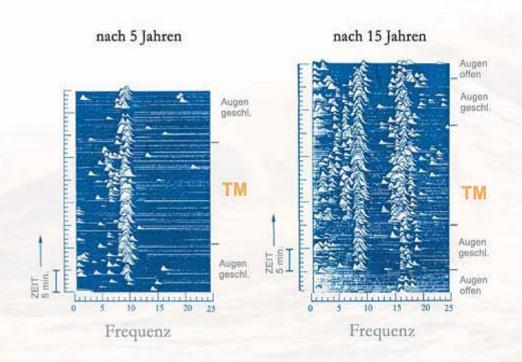
EEG-Ableitungen von Personen mit unterschiedlich langer Meditationspraxis. Jeder "Berg" auf der Grafik signalisiert eine Übereinstimmung der Gehirnwellen zu 95% über mindestens 10 Sekunden in verschiedenen Frequenzen von 0 - 25 Hertz.

In Ruhephasen von Nichtmeditierenden treten beim Wachen oder Schlafen keine Kohärenzen auf, bei TM-Anfängern zeigen sich sofort Alpha-Wellen (10 Hz), mit zunehmender Praxis Theta-Wellen (6Hz) und schließlich Kohärenzen in allen Wellenbereichen.

Referenz: Paul. H. Levine, Ph.D.; J. Russell Herbert, M.A.; Christopher T. Haynes, B.A.; Urs Strobel, Dipl. Lab.: EEG Coherence during the Transcendental Meditation Technique. 1975, MERU, Weggis, Schweiz, Collected Papers, Vol.I, S. 187 - 207
David W. Orme-Johnson, PhD, Geoffrey Clements, PhD, Christopher T. Haynes, B.S., Kheireddine Badaoui, PhD: Higher States of Consciousness: EEG Coherence, Creativity and Experiences of the Sidhis, MERU, Weggis, Schweiz (1977), Collected Papers, Vol. I, S. 705-712

Zunahme der Gehirnwellen-Kohärenz (2)

WÄHREND DER TRANSZENDENTALEN MEDITATION



EEG-Ableitungen von Personen mit unterschiedlich langer Meditationspraxis. Jeder "Berg" auf der Grafik signalisiert eine Übereinstimmung der Gehirnwellen zu 95% über mindestens 10 Sekunden in verschiedenen Frequenzen von 0 - 25 Hertz.

Mit zunehmender Meditationspraxis zeigen sich diese Kohärenzen schon vor oder nach der TM mit geschlossenen Augen, ein Zeichen dafür, dass der geordnete Ruhezustand des Gehirns sich auch nach der Meditation in der normalen Tagesaktivität fortsetzt.

Referenz: Paul. H. Levine, Ph.D.; J. Russell Herbert, M.A.; Christopher T. Haynes, B.A.;
Urs Strobel, Dipl. Lab.: EEG Coherence during the Transcendental Meditation Technique.
1975, MERU, Weggis, Schweiz, Collected Papers, Vol.I, S. 187 - 207
David W. Orme-Johnson, PhD, Geoffrey Clements, PhD, Christopher T. Haynes, B.S.,
Kheireddine Badaoui, PhD: Higher States of Consciousness: EEG Coherence, Creativity
and Experiences of the Sidhis, MERU, Weggis, Schweiz (1977), Collected Papers, Vol. I, S. 705-712

Verbesserung geistiger Fähigkeiten

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION



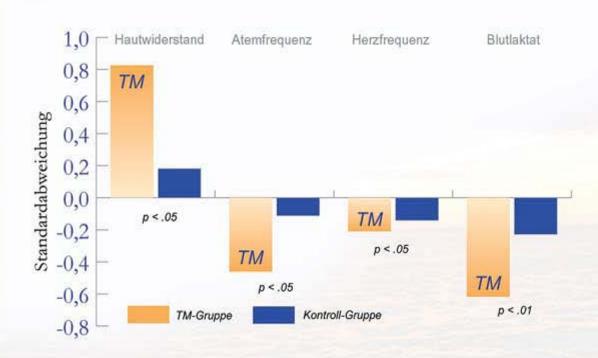
Referenzen:

- 1. International Journal of Neuroscience 13 (1981): S. 211 217
- 2. International Journal of Neuroscience 15 (1981): S. 151 157
- Collected Papers, Vol. I, (1977), Arbeit Nr. 21, S. 208 212
- Collected Papers, Vol. IV (1989) Arbeit Nr. 294, S. 2245-2266
- 5. Modern Science and Vedic Science, Vol. 2, No. 1, (1988), S. 3-59 (Collected Papers Vol. V, S. 3271 ff.)

Eine große Zahl von Untersuchungen ergaben, dass die Ausübung der Transzendentalen Meditation in einem vorher unbekannten Ausmaß unterschiedliche geistige und emotionale Fähigkeiten verbessert, ebenso wie die Geschwindigkeit der Erholung von Nervenzellen nach einem Reiz. Diese Verbesserungen im täglichen Leben gehen mit erhöhter Gehirnwellenkohärenz und subjektiv klaren Erfahrungen von Transzendenz einher. Besonders beeindruckend sind Gehirnwellenkohärenzen während der TM-Sidhis: Während des Yogischen Fliegens zeigen sich Kohärenzen in allen Hirnwellenbereichen trotz intensiver Bewegungen.

Physiologische Anzeichen tiefer Ruhe

WÄHREND DER TRANSZENDENTALEN MEDITATION

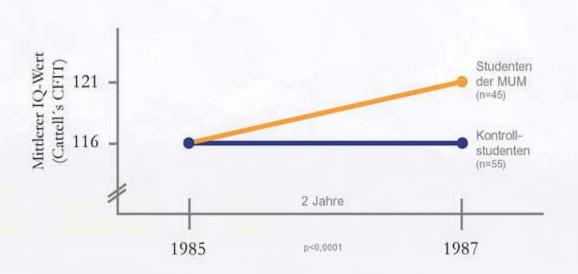


In einer Meta-Analyse von 31 verschiedenen Studien wurde der Unterschied der Tiefe der Entspannung zwischen TM und normaler Ruhe mit geschlossenen Augen untersucht. Das Ergebnis ist, dass sich die Ruhe während der TM deutlich von normaler Ruhe unterscheidet, wie anhand eines deutlich höheren Hautwiderstandes, geringerer Atemfrequenz, Herzfrequenz und Blutlaktatgehaltes gezeigt wird. Dabei handelt es sich um konsistente Ergebnisse über viele Einzelstudien hinweg.

Referenz: American Psychologist, Vol. 42, 1987, S.879-881

Wachstum der Intelligenz - erhöhter IQ

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION



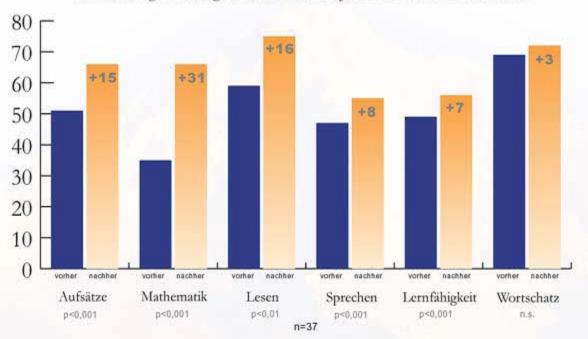
Studenten an der Maharishi University of Management in den USA, die die TM und das TM-Sidhi-Programm über einen Zeitraum von 2 Jahren ausübten, verbesserten - im Vergleich zu Studenten einer anderen Universität Iowas - ihren IQ signifikant ebenso wie ihre Fähigkeit, schnelle Entscheidungen zu treffen,

Referenz: Robert Cranson: Increased General Intelligence through the Transcendental Meditation and TM-Sidhi-Program. Abstract of a paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association, New Orleans, August 1989

Verbesserte schulische Leistungen

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION

Veränderung der Fähigkeiten nach einem Jahr TM-Praxis in Percentilen

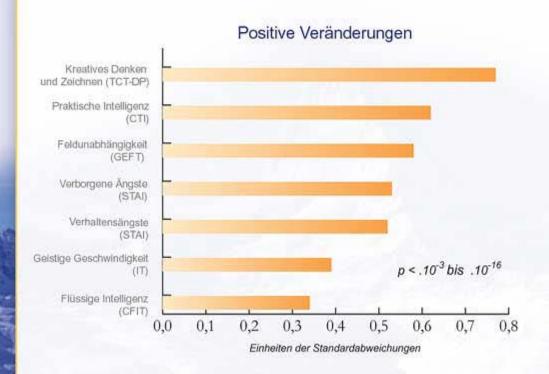


Grundschüler zeigen nach einjähriger Ausübung der Transzendentalen Meditation im Rahmen des Unterrichts gemäß dem in den USA standardisierten Iowa-Begabungstest eine hochsignifikante Zunahme ihrer schulischen Leistungen bei Aufsätzen, Lesen, Sprechen, Mathematik und Lernfähigkeit.

Referenz: Education 107 (1986), S.49-54

Verbesserte kognitive Leistungen

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION

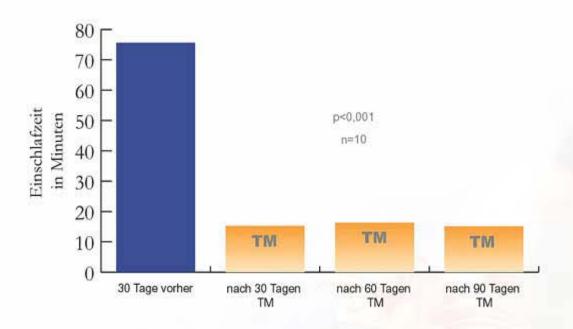


Referenz: Kam-Tim So, David W. Orme-Johnson: Three randomized experiments on the longitudinal effects of the Transcendental Meditation technique on cognition, Intelligence 29, (2001), S. 419-440

Die Fähigkeiten von 362 Schülern/Studenten aus Taiwan wurden mit sieben kulturunabhängigen Intelligenztests gemessen. Diejenigen von ihnen, die die Transzendentale Meditation erlernt hatten, verbesserten ihre Fähigkeiten innerhalb von 6 Monaten in allen 7 Tests signifikant. Im Gegensatz dazu zeigten Schüler/ Studenten der Kontrollgruppen, die entweder ein Nickerchen hielten oder keine Übungssitzungen durchführten, keinerlei Veränderungen. Die Ausübung einer traditionellen chinesische Meditation besserte im gleichen Zeitraum nur zwei Variablen (IT und GEFT). (Doppelblindstudie)

Abbau von Schlafstörungen

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION

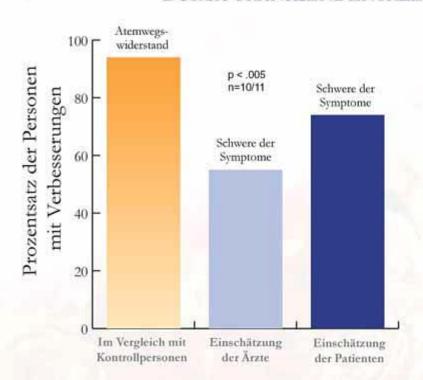


Verringerung der Zeit, die bis zum Einschlafen benötigt wird. Die durchschnittliche Zeit, die Personen mit chronischen Schlafstörungen (gemessen in Minuten) bis zum Einschlafen brauchten, vor Beginn der Studie und nach dem Erlernen der TM nach 1, 2 und 3 Monaten.

Referenz: Donald E. Miskiman, Graduate Department of Psychology, University of Alberta, Canada: The Treatment of Insomnia by the Transcendental Meditation Program, 1972. In: Collected Papers, Vol. 1, Paper 41, S. 296-298

Reduktion von Bronchialasthma

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION



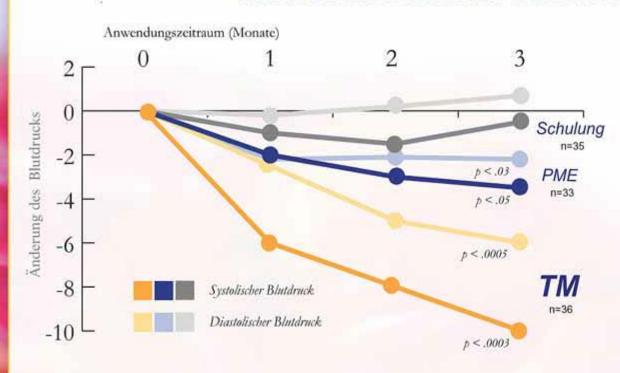
Verbesserungen des Atemwegswiderstands und Reduktion der Symptome bei Patienten mit behandlungsbedürftigem Bronchialasthma. 94% der TM-Patienten zeigten eine Verbesserung des Atemwegswiderstands, die Schwere der Symptome ließ ebenfalls messbar nach. 74% der Patienten empfanden eine Verbesserung ihres Asthmas, kein Patient empfand eine Verschlechterung.

Diesen Ergebnissen zufolge ist TM ein hilfreicher Therapieansatz, um das Asthma deutlich zu lindern und Medikamente reduzieren zu können.

Referenzen: Clinical Research, 21, S. 278, 1973. Respiratory Therapy: The Journal of Inhalation Technology, 3, S.79-80, 1973 Respiration, 32, S. 74-80, 1975

Reduktion arterieller Hypertonie

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION



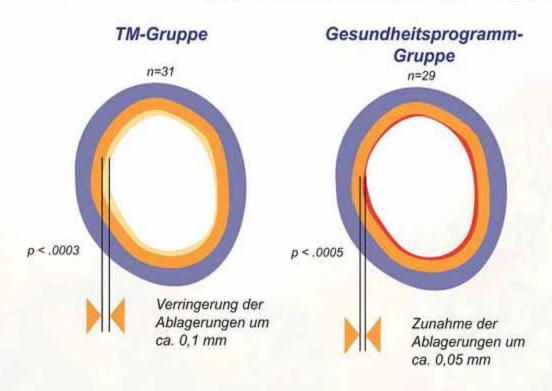
TM verringert erhöhten Blutdruck nicht weniger als chemische Blutdruckmedikamente, ohne deren schädliche Nebenwirkungen.

TM senkt den Blutdruck doppelt so stark wie progressive Muskelentspannung und sieben mal stärker als ein Schulungsprogramm zur Änderung von Lebensstil und Ernährung. Gemessene Blutdruckwerte minus den gemittelten Werten vor Beginn der Studie (ANCOVA-Vergleich).

Referenz: Hypertension, 1995, Vol. 28 Nr. 2, S. 223-237

Reduktion von Arteriosklerose

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION

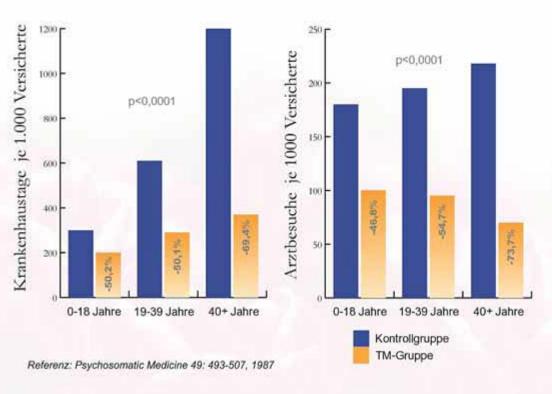


Bei 31 Personen, die die TM erlernten, wurde innerhalb von 6 bis 9 Monaten ein Rückgang der Verdickung der Arterienwände um 0,098 mm beobachtet, bei den 29 Absolventen eines Ernährungs- und Bewegungsprogramms eine weitere Zunahme der Ablagerungen um 0,054 mm. Da eine Verminderung der Ablagerungen um 0,1 mm einer Risikoverminderung für Herzinfarkt um 11 % gleichkommt, vermindert regelmäßiges Ausüben der Transzendentalen Meditation das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich.

Referenz: Stroke, 2000: 31: S. 568-573

Geringere Krankenversicherungskosten

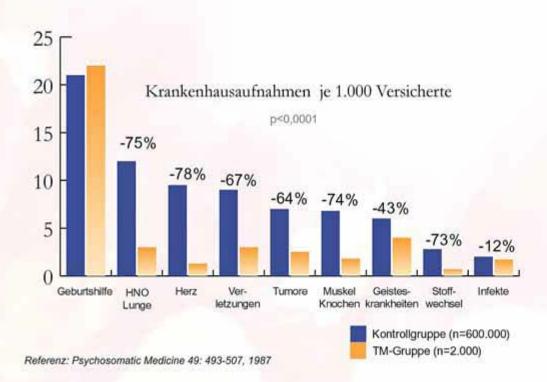
DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION



Die Krankenversicherungskosten von 2.000 Langzeitmeditierenden wurden mit denen von 600.000 Kontrollpersonen verglichen. Die Krankenhausaufenthalte der TM-Gruppe lagen um 53,3 % und ambulante Behandlungen um 44,4 % unterhalb der Norm.

Weniger Krankenhausaufnahmen

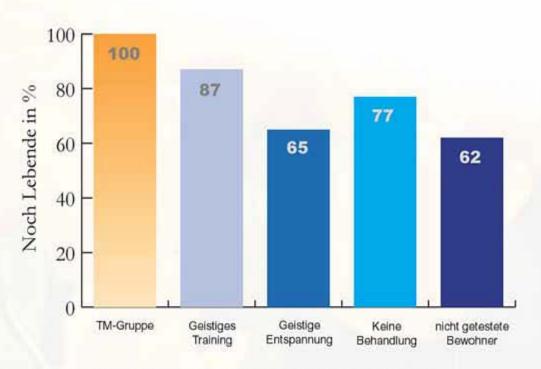
DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION



Die Zahl der Krankenhausaufnahmen von 2.000 Langzeitmeditierenden wurden mit der von 600.000 Kontrollpersonen verglichen. Bei allen Krankheitsbildern (insgesamt 17) lag die Meditierendengruppe deutlich unter der Kontrollgruppe. Die angegebenen Prozentzahlen zeigen, um wieviel Prozent die Krankenhausaufnahmen bei den Meditierenden niedriger lagen. Lediglich bei den Kosten für geburtshilfliche Maßnahmen lag die TM-Gruppe auf gleichem Niveau.

Verlängerung der Lebensspanne

durch Transzendentale Meditation

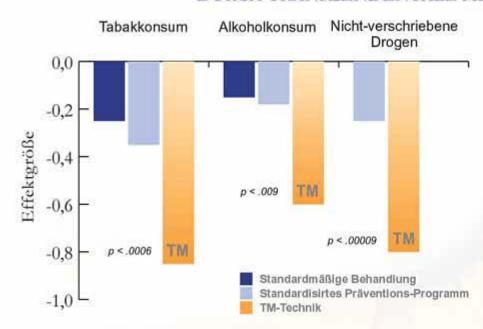


73 Bewohner acht verschiedener Senioreneinrichtungen mit einem Durchschnittsalter von 81 Jahren führten drei Jahre lang verschiedene Programme durch. Nach 36 Monaten waren nur in der TM-Gruppe noch alle Personen am Leben. Auch bei Tests zu geistiger Flexibilität und zu geistiger und körperlicher Gesundheit schnitt die TM-Gruppe signifikant besser ab.

Referenz: Journal of Personality and Social Psychology, 1989, Vol. 57, Nr.6, S. 950-964

Verringerung des Konsums von Nikotin, Alkohol- und Drogen

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION

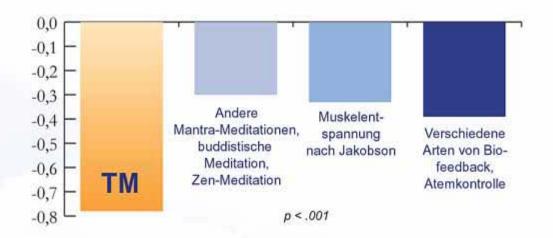


Referenz: Alcoholism Treatment Quarterly 11 (1994): 13-87 International Journal of the Addictions 26 (1991): 293-325 Self-Recovery: Treating Addictions Using Transcendental Meditation and Maharishi Ayur-Veda. The Howarth Press, New York, (1994) Eine statistische Meta-Analyse von 198 unabhängigen Studien ergab, dass die Ausübung der Transzendentalen Meditation den Genuss von Alkohol, Nikotin und nicht verschriebenen Drogen deutlich stärker reduziert als die üblichen Behandlungs- und Vorbeugungsmaßnahmen. Während die Erfolge der konventionellen Methoden normalerweise innerhalb von drei Monaten nachlassen, nehmen die Erfolge des Programms der Transzendentalen Meditation mit der Zeit immer weiter zu. Während eines 18 - 22 Monate dauernden Zeitraums führt die Ausübung zu 51% - 89 % zu totaler Abstinenz von Tabak, Alkohol und nicht verschriebenen Drogen.

© Maharishi Veda GmbH 2002

Verminderte Angst

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION

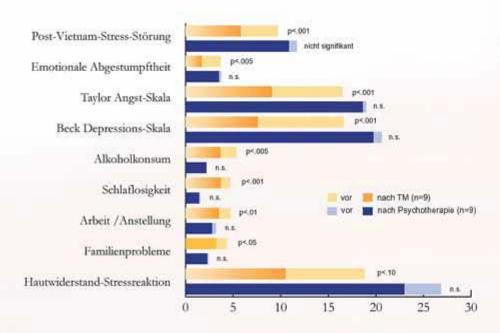


In einer Meta-Analyse von 146 neueren Studien zur Angstreduktion durch verschiedene Entspannungsmethoden war die Transzendentale Meditation (TM) bei weitem das effektivste aller Verfahren, um Stress auszugleichen und Ängste abzubauen.

Referenz: The Journal of Clinical Psychology 45; (1989): S. 957-974.

Verringerung posttraumatischer Störungen

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION



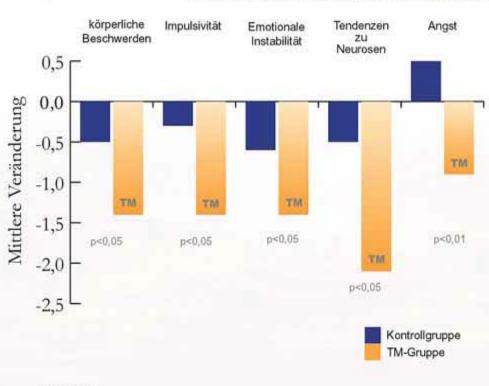
Referenz: Journal of Counseling and Development, 1986, 64: 212-215

Vietnam-Veteranen mit posttraumatischem Stress-Syndrom erlernten die TM-Technik. Sie berichteten nach drei Monaten eine signifikante Verringerung von posttraumatischen psychischen Störungen, von Schlafstörungen, Depressionen, Ängsten und emotionaler Abgestumpftheit. Alkoholkonsum und Familienprobleme hatten sich verringert und sie hatten weniger Schwierigkeiten, eine Anstellung zu finden.

Die Kontrollgruppe mit psychotherapeutischen Sitzungen zeigte in keiner der untersuchten Lebensbereiche Verbesserungen.

Verbesserte Gesundheit am Arbeitsplatz

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION



In einer groß angelegten Studie des Nationalen Gesundheitsinstituts in Japan wurden 447 Angestellte eines Schwermetall verarbeitenden Großbetriebs, der Sumitomo Heavy Industries, in die Technik der Transzendentalen Meditation eingewiesen. Sie wurden über fünf Monate mit einer nicht meditierenden Kontrollgruppe von 321 Arbeitern desselben Betriebs verglichen. Bei den Meditierenden reduzierten sich körperliche Beschwerden und Schlaflosigkeit. Sie zeigten signifikant weniger unbeherrschte Impulsivität, emotionale Instabilität, weniger Tendenz zu neurotischem Verhalten und weniger Ängste. Außerdem nahm ihr Nikotinkonsum messbar ab.

Referenzen:

- 1. Japanese Journal of Industrial Health 32 (7), (1990): 346
- 2. Japanese Journal of Public Health 37 (10), (1990): 729

Verringerte Rückfälligkeit von Strafgefangenen

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION

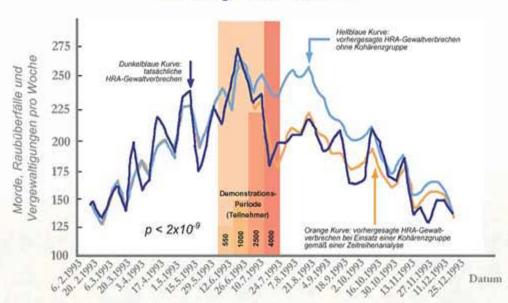


Referenz: Journal of Criminal Justice, Vol. 15 (1987), S. 211-230 259 männliche Strafgefangene aus Hochsicherheitsgefängnissen (Folsom-Gefängnis, St. Quentin und Deuel Vocational Institution), erlernten während ihres Gefängnisaufenthalts die TM und wurden nach ihrer Entlassung dem California Department of Corrections zur Bewährung unterstellt. Diese Straftäter zeigten über 5 Jahre eine deutlich reduzierte Neigung zu erneuten kriminellen Handlungen und wurden um 40% weniger zu einem erneuten Gefängnisaufenthalt verurteilt. Eine solche Verringerung der Rückfallquote ist durch Rehabilitationsmaßnahmen im Gefängnis unerreicht.

Verringerung von Kriminalität

DURCH TM-PROGRAMME

Washington D.C., USA



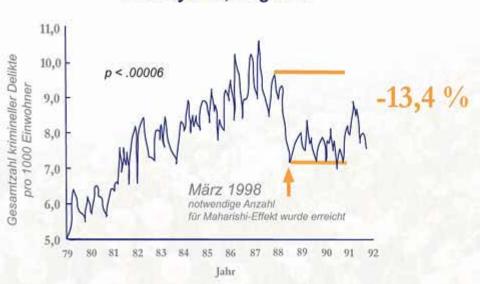
In einer Zeitreihenanalyse wurde die prozentuale Veränderung der Kriminalität (Mord, Totschlag, Raub und Vergewaltigungen) im Verhältnis zur Größe der Kohärenz erzeugenden Gruppe ermittelt. Die maximale Verringerung lag bei 23,3% in den letzten zwei Projektwochen; rechnet man den ermittelten, erwarteten Anstieg in diesem Zeitraum ein, lag die Verringerung sogar bei 30,4%. Der Effekt nahm mit der Länge des Demonstrationsprojekts zu und hielt auch bis 8 Wochen nach Beendigung des Gruppenprogramms weiter an.

Referenz: Social Indicators Research 47: 153-201, 1999

Verringerung von Kriminalität

DURCH TM-PROGRAMME

Merseyside, England



Mit Erreichen der kritischen Gruppengröße konnte eine sprunghafte Verringerung der Kriminalitätsrate um 13,4% beobachtet werden. Die Ergebnisse waren mit p=.00006 hochsignifikant. 1992 lag die Kriminalität in Merseyside 40% unterhalb derjenigen Marke, die sie erreicht hätte, wäre die Kriminalität wie in den Vorjahren dem nationalen Trend folgend kontinuierlich weiter angestiegen. 1987 noch hatte Merseyside die dritthöchste Kriminalitätsrate von ganz England.

Referenz: Guy D. Hatchard, Ashley J. Deans, Kenneth L. Cavanaugh und Davis Orme. Johnson: The Maharishi Effect: A Modell for Social Improvement, Time Series Analysis of an Phase Transition to reduce Crime in Merseyside Metropolitan Area; Psychology, Crime and Law (1996), Vol. 2, S. 165-174

Maharishi-Effekt

Steigerung der Lebensqualität und Abnahme von Konflikten im Nahen Osten durch TM-Sidhi-Gruppenprogramme



61 Tage (1. August - 30. Septeber 1983)

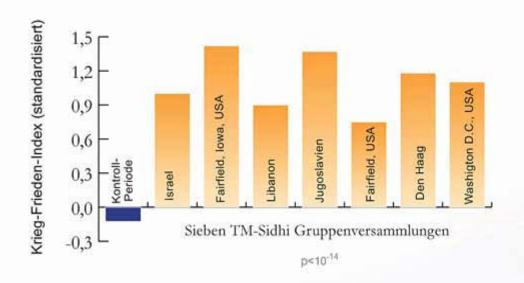
Die Gruppenpraxis des TM-Sidhi-Programms über 61 Tage verbesserte die Lebensqualität. Als Maß dafür galt ein zusammengesetzter Index, der zeigte, dass in Israel die Kriminalitätsrate, Autounfälle und Brände zurückgingen. Parallel dazu verringerte sich die Zahl der Kriegshandlungen und der Kriegstoten im Libanon. Im gleichen Zeitraum erholten sich die nationale Stimmung sowie die Börsenkurse.

Die Grafik zeigt die starke Übereinstimmung zwischen der Anzahl der Teilnehmer am TM-Sidhi-Programm der Gruppe in Jerusalem mit dem zusammengesetzten Index aller obigen Variablen.

Referenz: Journal of Conflict Resolution, Vol. 32, No. 4, S. 776-812, Dezember 1988

Maharishi Effekt: Fortschritt in Richtung Frieden im Libanon

DURCH TM-PROGRAMME



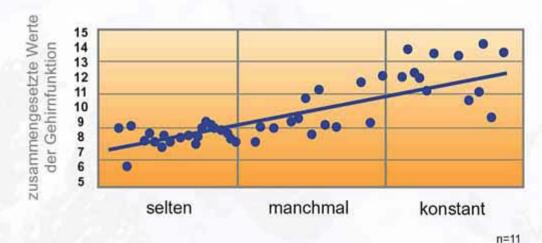
Referenzen:

- 1. Dissertation Abstracts International 49 (1988): 2381A
- J.L. Davies and C.N. Alexander, presented at the 85th Annual Meeting of the American Political Science Association (Atlanta, Ga.), August, 1989

Anlässlich sieben verschiedener Meditationstreffen war die Anzahl der Teilnehmer, die die Technik der Transzendentalen Meditation und der TM-Sidhis in der Gruppe ausübten groß genug, um Wurzel aus 1% der Weltbevölkerung zu überschreiten. Bei jeder dieser Gelegenheiten wurde ein statistisch hochsignifikanter Rückgang von bis zu - 71% der Kriminalität und eine Verringerung kriegsbedingter Verletzter um -68% im Nahen Osten festgestellt. Anzeichen für eine eher friedliche Annäherung der Gegner nahmen demgegenüber im gleichen Zeitraum um 66% zu.

Gehirnfunktion bei kosmischem Bewusstsein

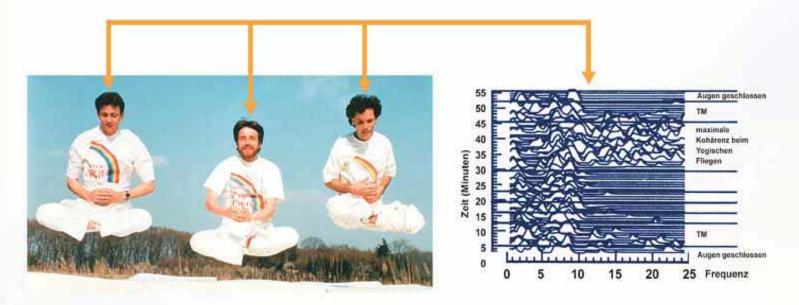
Koexistenz von Transzendenz und Wachzustand



Referenz: Sleep 1997, Febr, 20(2), S. 102-110

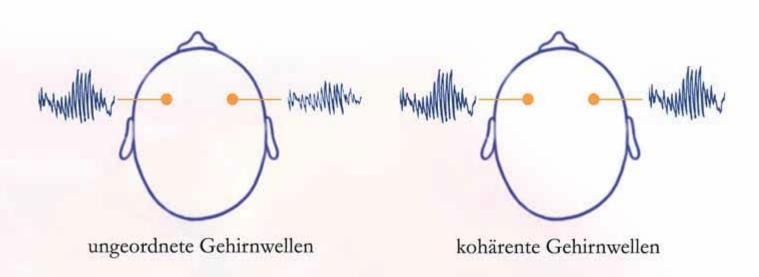
In dieser Untersuchung entwickelten Forscher eine auf verschiedenen Funktionen der Hirnrinde beruhende Integrationsskala. In sie gingen drei Faktoren als umgerechneter z-Wert ein: die Gehirnwellen-Kohärenz über alle Wellenbereiche in den frontalen EEG-Ableitungsstellen, die unterschiedlichen Werte von Hirnpotenzialen bei verschiedenen Aufgaben während der Aktivität (CNV-kontingente negative Variationen) und die Amplitude der Wellen an allen Ableitungsstellen des Gehirns. Die Regressionslinie durch die individuellen Punkte der einzelnen Testpersonen zeigt an, dass mit wachsender Bewusstseinsentwicklung das Gehirn deutlich messbare, geordnetere Funktionsweisen annimmt.

Gehirnwellen-Kohärenz während des Yogischen Fliegens

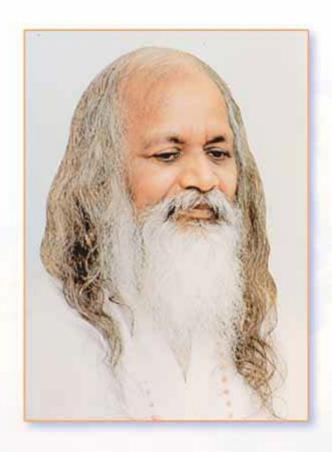


Während des Yogischen Fliegens tritt eine beeindruckende Gehirnwellenkohärenz über alle Frequenzbereiche auf. Dieses Gehirnwellenmuster ist einzigartig und deutet auf eine starke Integration aller Funktionen der Gehirnrinde hin.

Gehirnwellen-Messungen



Um Übereinstimmungen (Kohärenzen) der elektrischen Aktivität der Gehirnrinde zu erfassen, bringt man an jeweils zwei verschiedenen Stellen des Schädels Elektroden an. Dabei untersuchen Forscher entweder verschiedene Stellen an der selben Gehirnhälfte oder an sich spiegelbildlich gegenüberliegenden Stellen beider Gehirnhälften. Ein Computer vergleicht jeweils zwei der dort abgeleiteten Signale und prüft sie auf ihre Übereinstimmung.



Maharishi Mahesh Yogi

Maharishi Mahesh Yogi ist Mönch der Shankarasharya-Tradition Indiens. Er war Schüler des Shankarasharyas von Jotir Math, Swami Brahmananda Saraswati, genannt Guru Dev, der noch heute allerhöchstes Ansehen genießt.

Maharishi ist der weltweit führende Experte im Bereich der Bewusstseinsforschung- und entfaltung. Seiner Wiederentdeckung der Transzendentalen Meditation und des TM-Sidhi-Programms verdanken Millionen von Menschen die Steigerung von Vitalität, Kreativität und Lebensfreude und den Abbau von Angst, Streß und psychosomatischen Störungen - um nur einiges zu nennen.

Als Gründer zahlreicher anerkannter pädagogischer Einrichtungen, wie der Maharishi University of Management und zahlreichen Maharishi-Schulen hat er Modelle eines neuen ganzheitlichen Bildungsansatzes in vielen Ländern der Erde verwirklicht.

Durch seine Belebung der Vedischen Wissenschaft mit ihren Fachdisziplinen wie z.B. Yoga, Ayur-Veda, Sthapatya-Veda, Gandharva-Veda und Jyotish hat er einzigartige und praktische Beiträge zur ganzheitlichen Erneuerung aller Bereiche unserer Zivilisation geleistet.