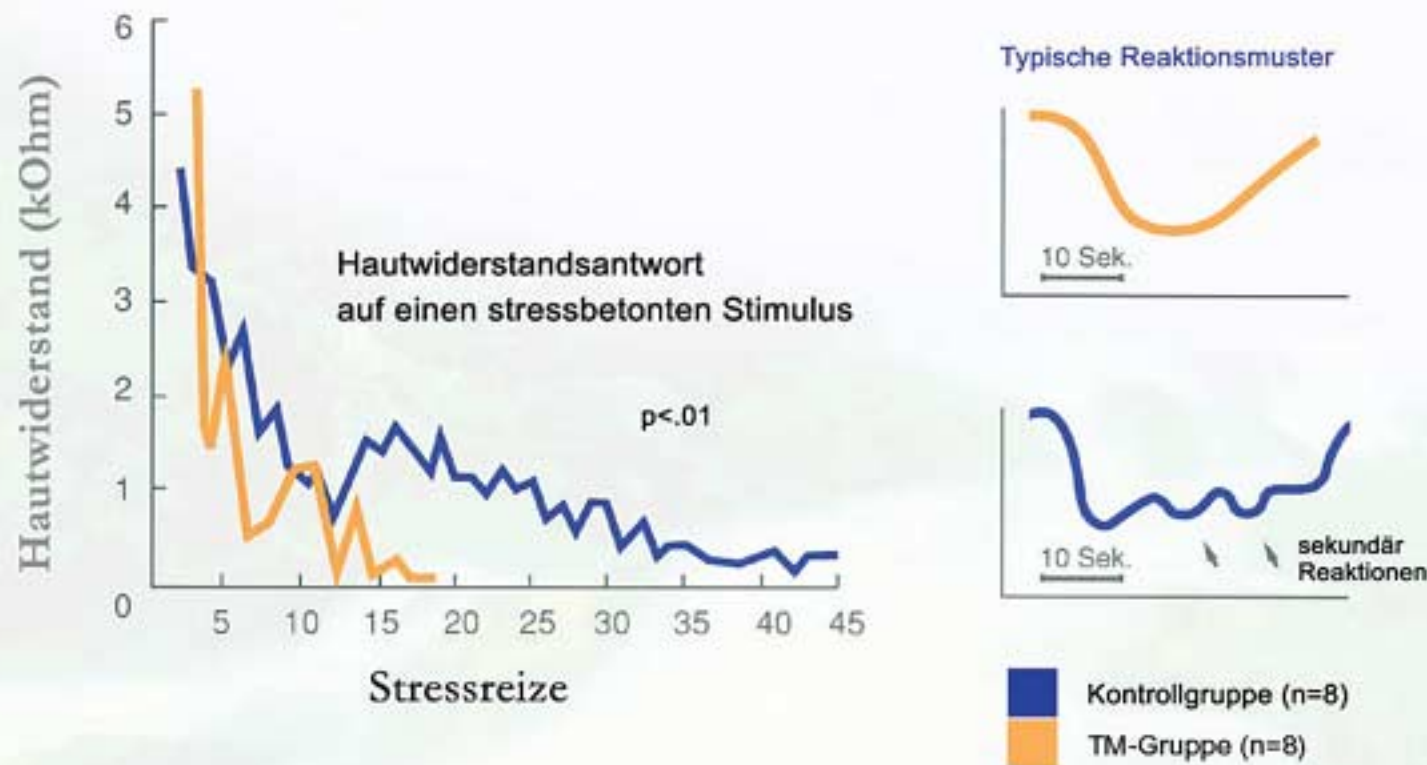


## Erhöhte Stressresistenz

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION

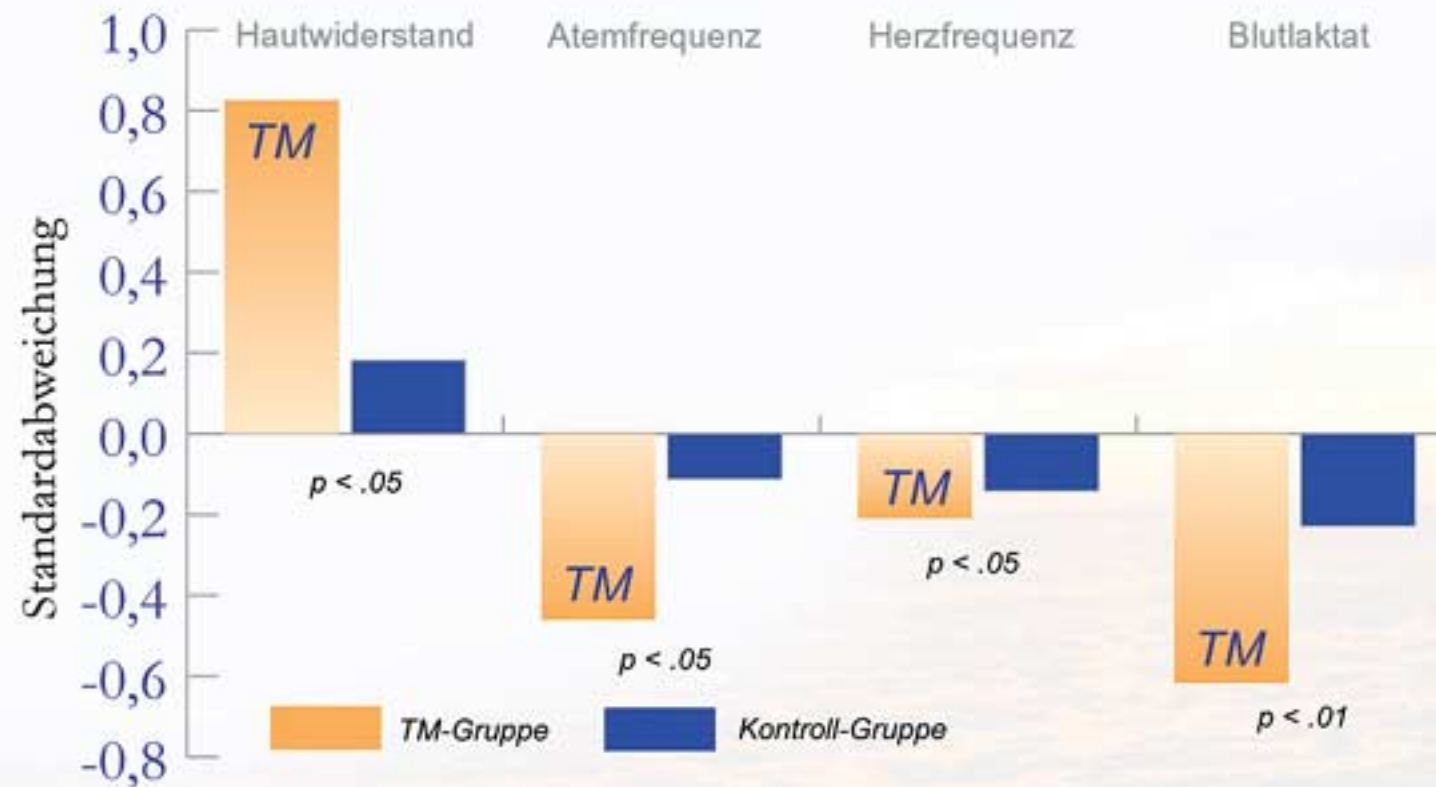


Personen, die die Technik der Transzendentalen Meditation ausüben, gewöhnen sich signifikant schneller an die Wiederholung eines lauten Tons, als nicht meditierende Vergleichspersonen, gemessen an der Hautwiderstands-Response (Antwort des Hautwiderstands). Gleichzeitig zeigten sie ein stabileres Reaktionsmuster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

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

## Physiologische Anzeichen tiefer Ruhe

WÄHREND DER TRANSZENDENTALEN MEDITATION



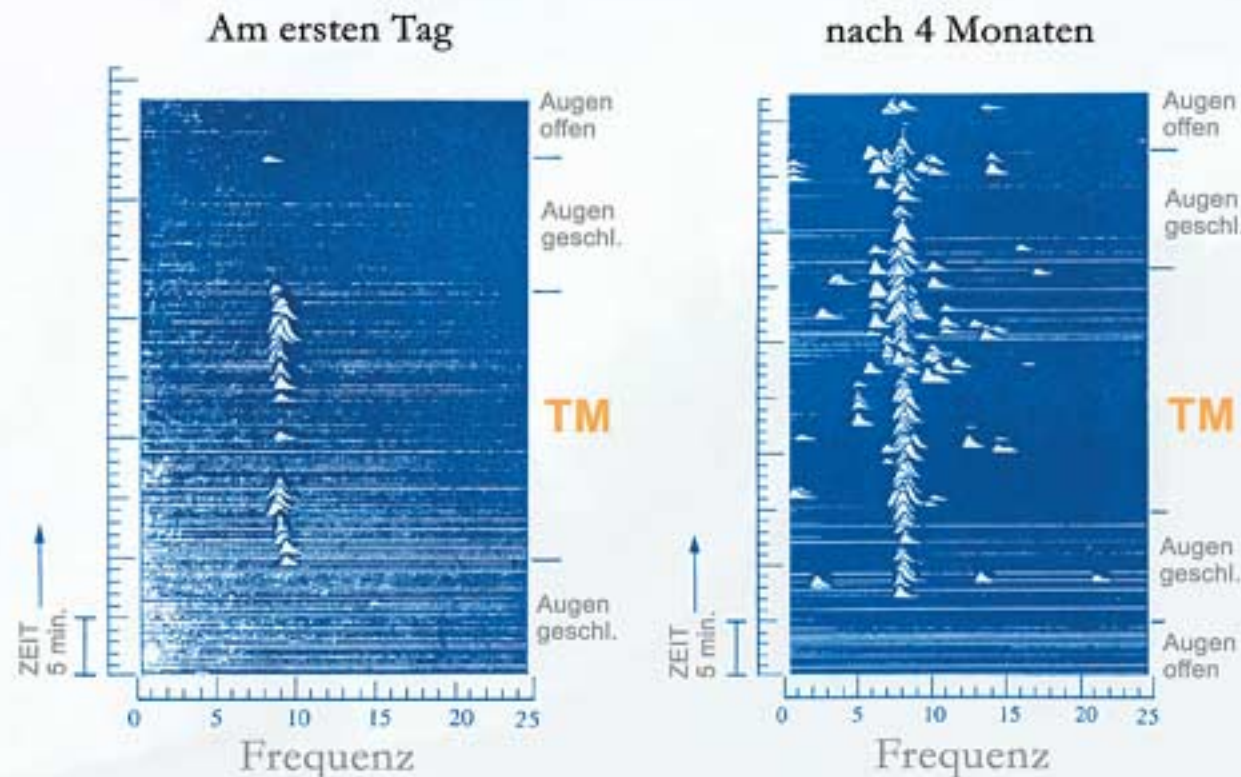
In einer Meta-Analyse von 31 verschiedenen Studien wurde der Unterschied der Tiefe der Entspannung zwischen TM und normaler Ruhe mit geschlossenen Augen untersucht. Das Ergebnis ist, dass sich die Ruhe während der TM deutlich von normaler Ruhe unterscheidet, wie anhand eines deutlich höheren Hautwiderstandes, 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



## 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.

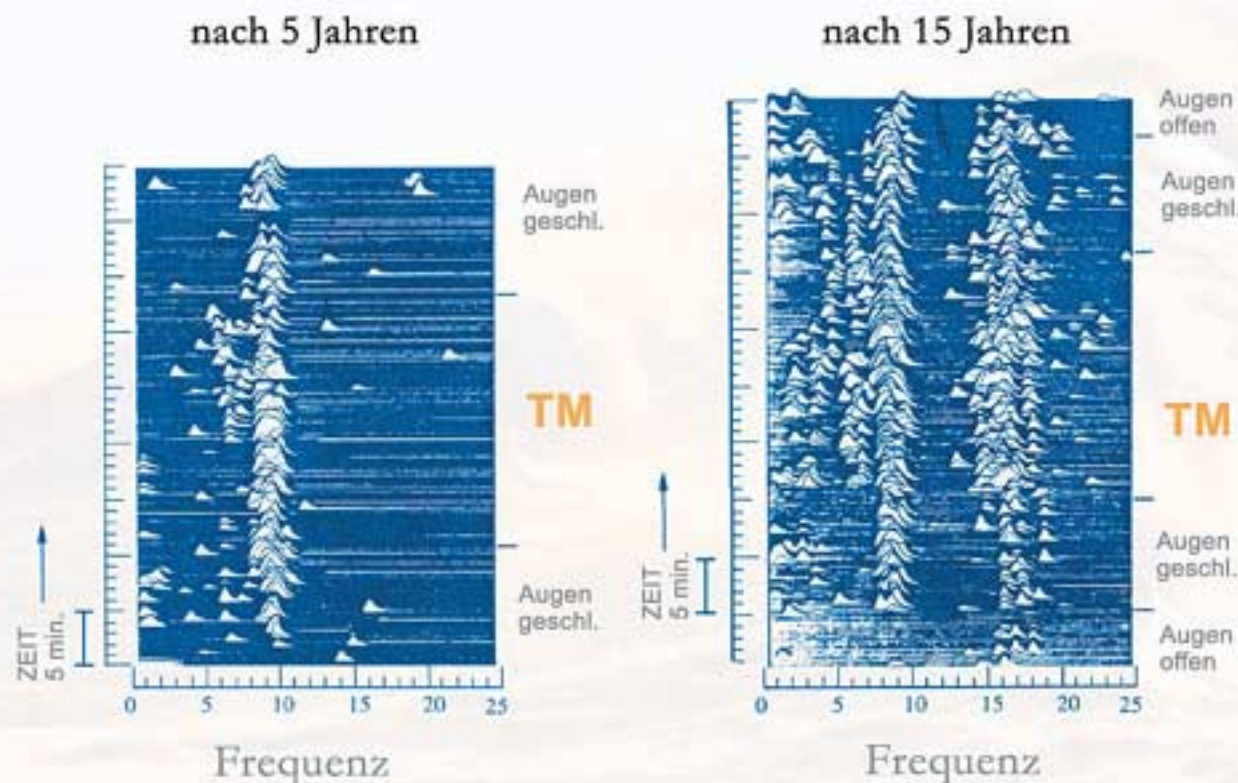
In Ruhephasen von Nichtmeditierenden treten beim Wachen oder Schlafen keine Kohärenzen auf, bei TM-Anfängern zeigen sich sofort Alpha-Wellen (10 Hz), mit zunehmender Praxis Theta-Wellen (6Hz) und schließlich Kohärenzen in allen Wellenbereichen.

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.,  
Kheirredine 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.

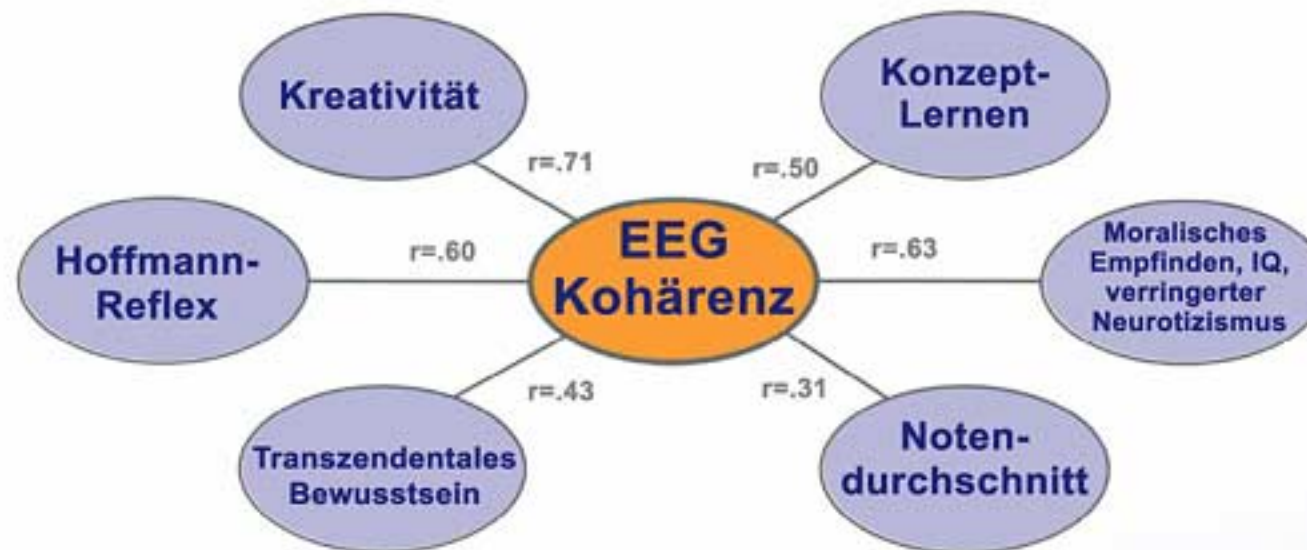
Mit zunehmender Meditationspraxis zeigen sich diese Kohärenzen schon vor oder nach der TM mit geschlossenen Augen, ein Zeichen dafür, dass der geordnete Ruhezustand des Gehirns sich auch nach der Meditation in der normalen Tagesaktivität fortsetzt.

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.,  
Kheirredine 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



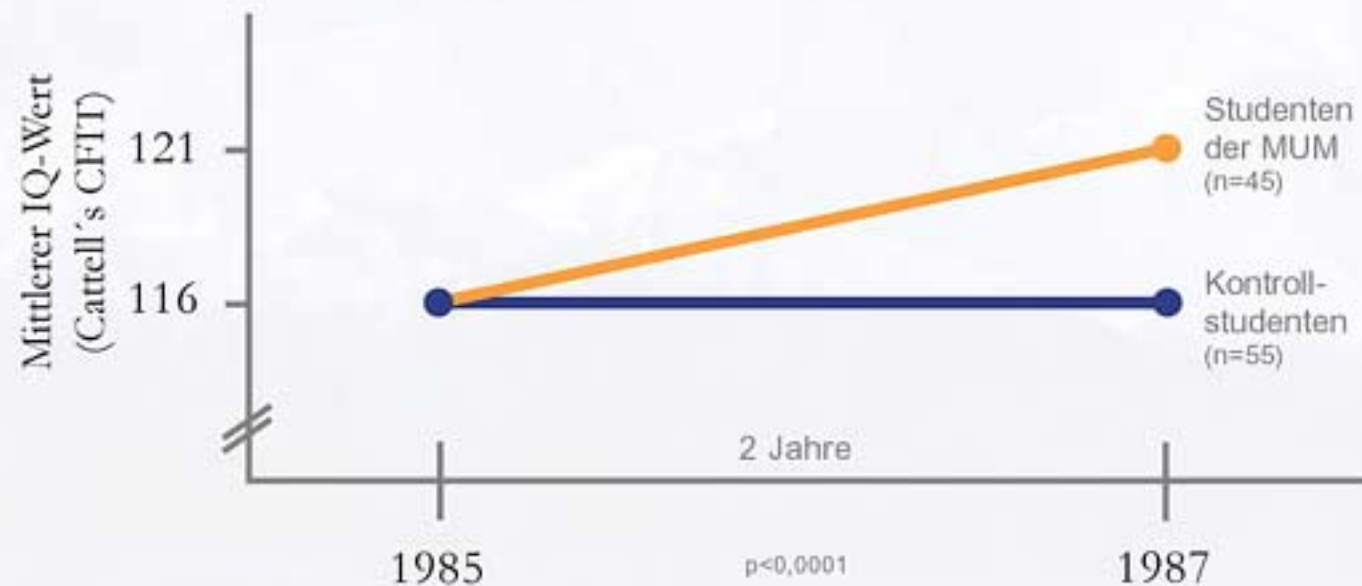
Eine große Zahl von Untersuchungen ergaben, dass die Ausübung der Transzendentalen Meditation in einem vorher unbekanntem Ausmaß unterschiedliche geistige und emotionale Fähigkeiten verbessert, ebenso wie die Geschwindigkeit der Erholung von Nervenzellen nach einem Reiz. Diese Verbesserungen im täglichen 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.

### Referenzen:

1. *International Journal of Neuroscience* 13 (1981): S. 211 - 217
2. *International Journal of Neuroscience* 15 (1981): S. 151 - 157
3. *Collected Papers, Vol. I, (1977), Arbeit Nr. 21, S. 208 - 212*
4. *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.)*

# 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, .

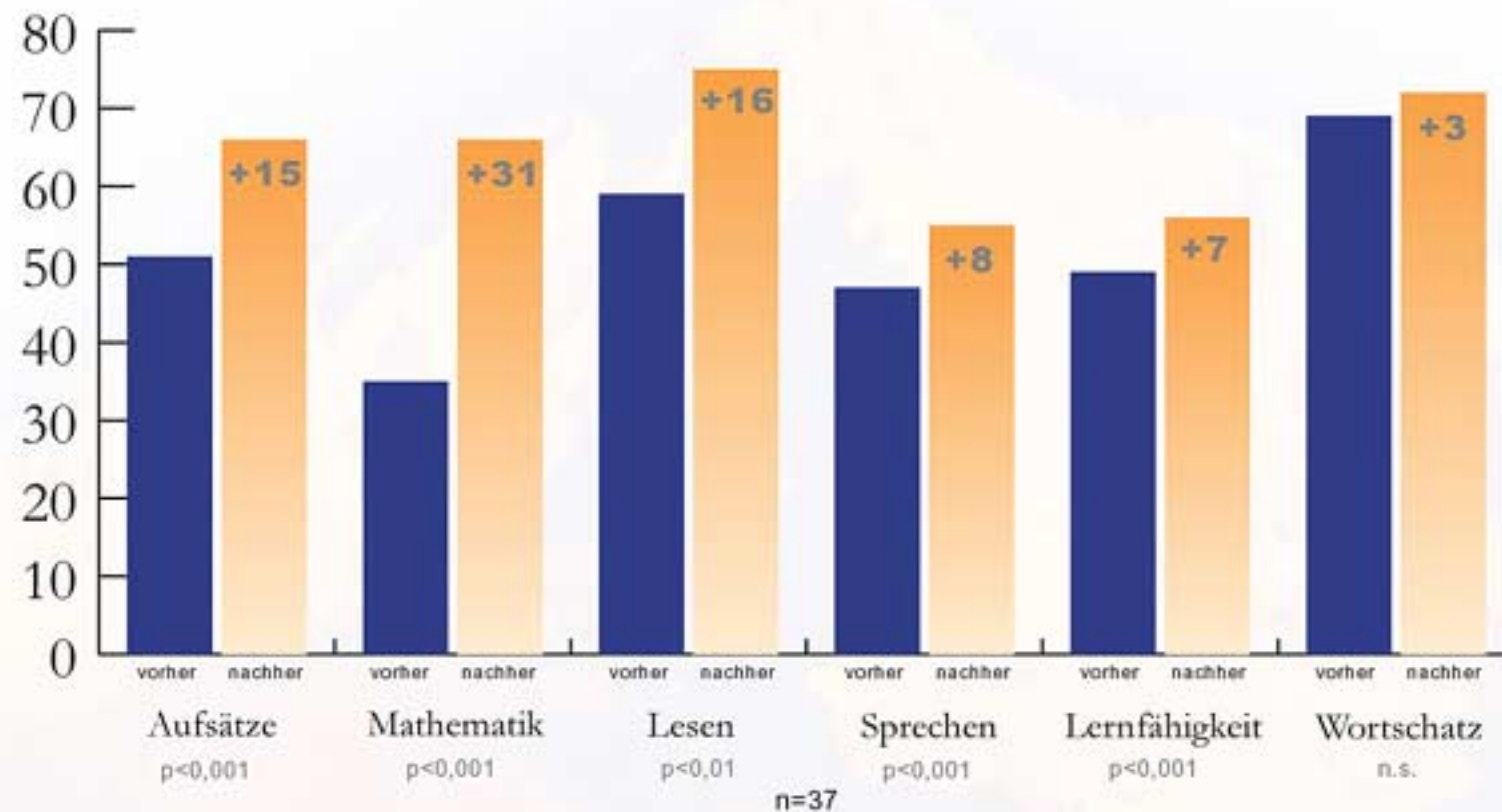
Referenz: Robert Cranson: *Increased General Intelligence through the Transcendental Meditation and TM-Sidhi-Program*. Abstract of a paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association, New Orleans, August 1989



## Verbesserte schulische Leistungen

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION

Veränderung der Fähigkeiten nach einem Jahr TM-Praxis in Percentilen



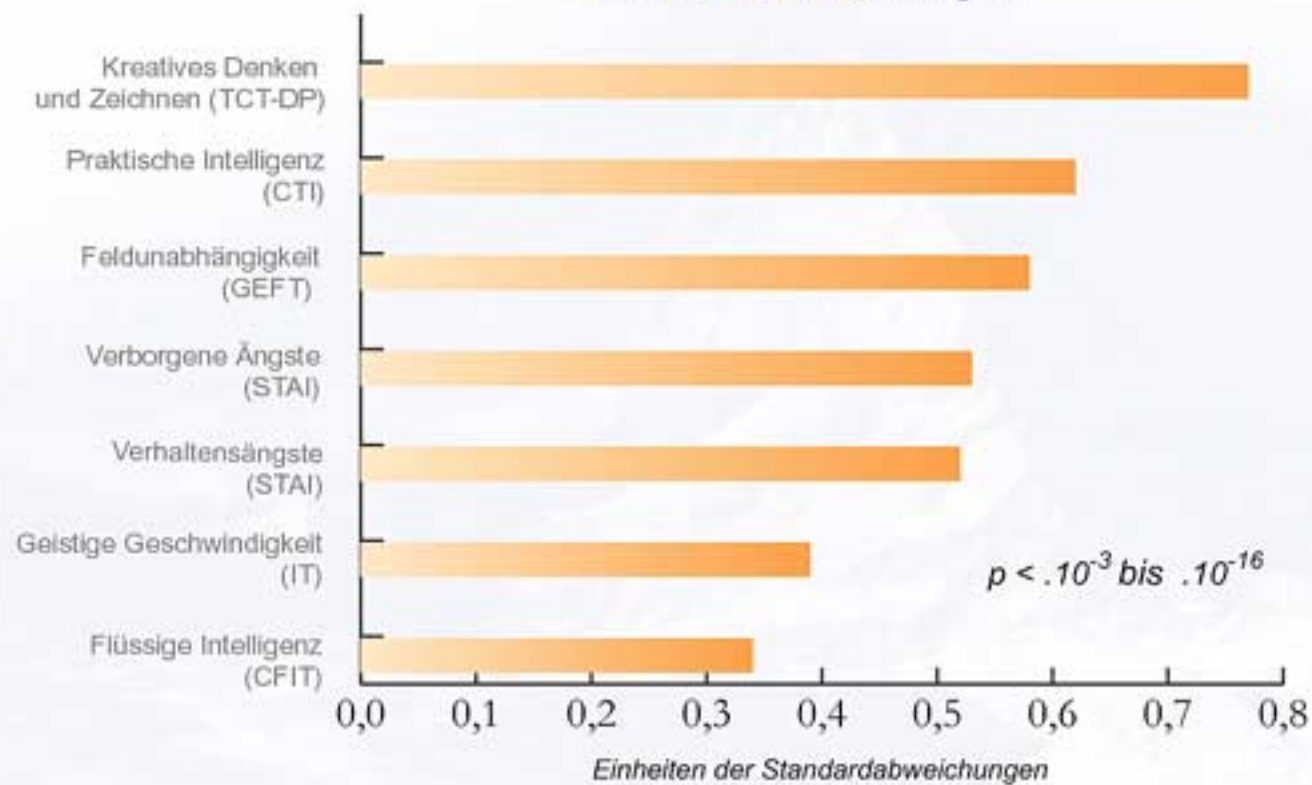
Grundschüler zeigen nach einjähriger Ausübung der Transzendenten Meditation im Rahmen des Unterrichts gemäß dem in den USA standardisierten Iowa-Begeabungstest eine hochsignifikante Zunahme ihrer schulischen Leistungen bei Aufsätzen, Lesen, Sprechen, Mathematik und Lernfähigkeit.

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

## Verbesserte kognitive Leistungen

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION

### Positive Veränderungen



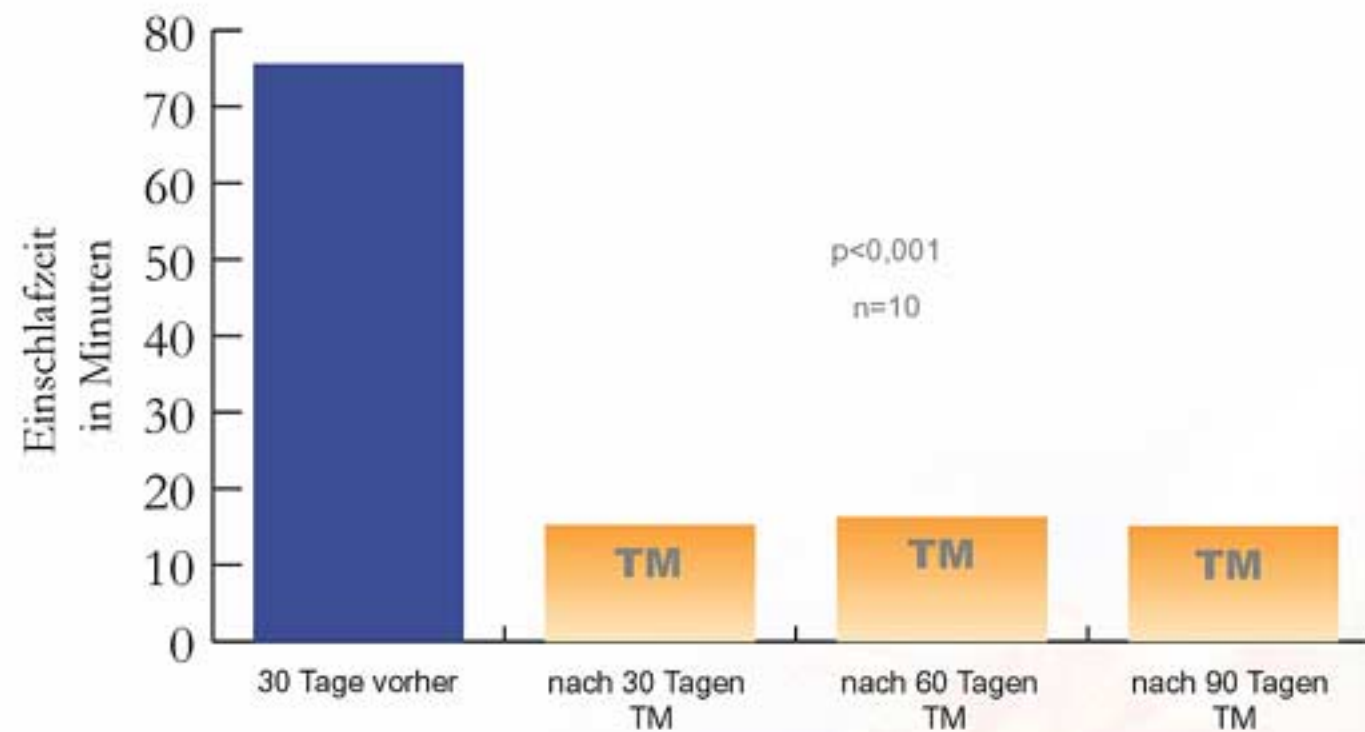
Referenz: Kam-Tim So, David W. Orme-Johnson: *Three randomized experiments on the longitudinal effects of the Transcendental Meditation technique on cognition*, *Intelligence* 29, (2001), S. 419-440

Die Fähigkeiten von 362 Schülern/Studenten aus Taiwan wurden mit sieben kulturunabhängigen Intelligenztests gemessen. Diejenigen von ihnen, die die Transzendente 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



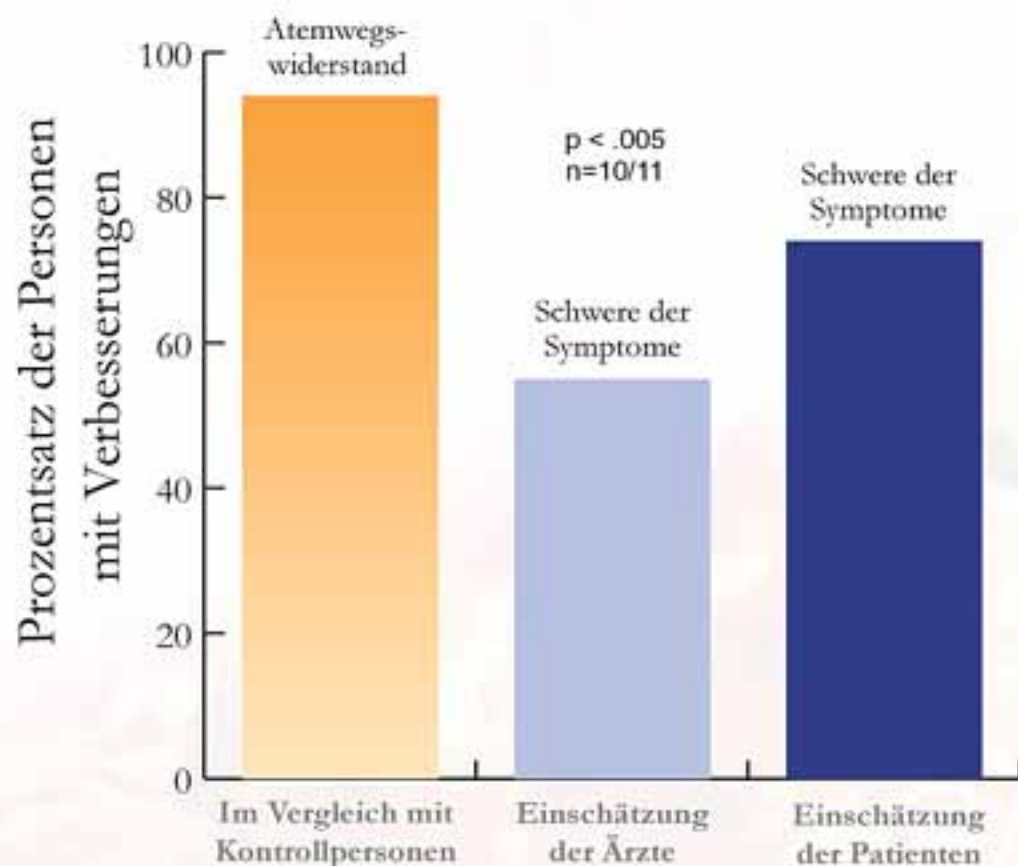
Verringerung der Zeit, die bis zum Einschlafen benötigt wird. Die durchschnittliche Zeit, die Personen mit chronischen Schlafstörungen (gemessen in Minuten) bis zum Einschlafen brauchten, vor Beginn der Studie und nach dem Erlernen der TM nach 1, 2 und 3 Monaten.

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.

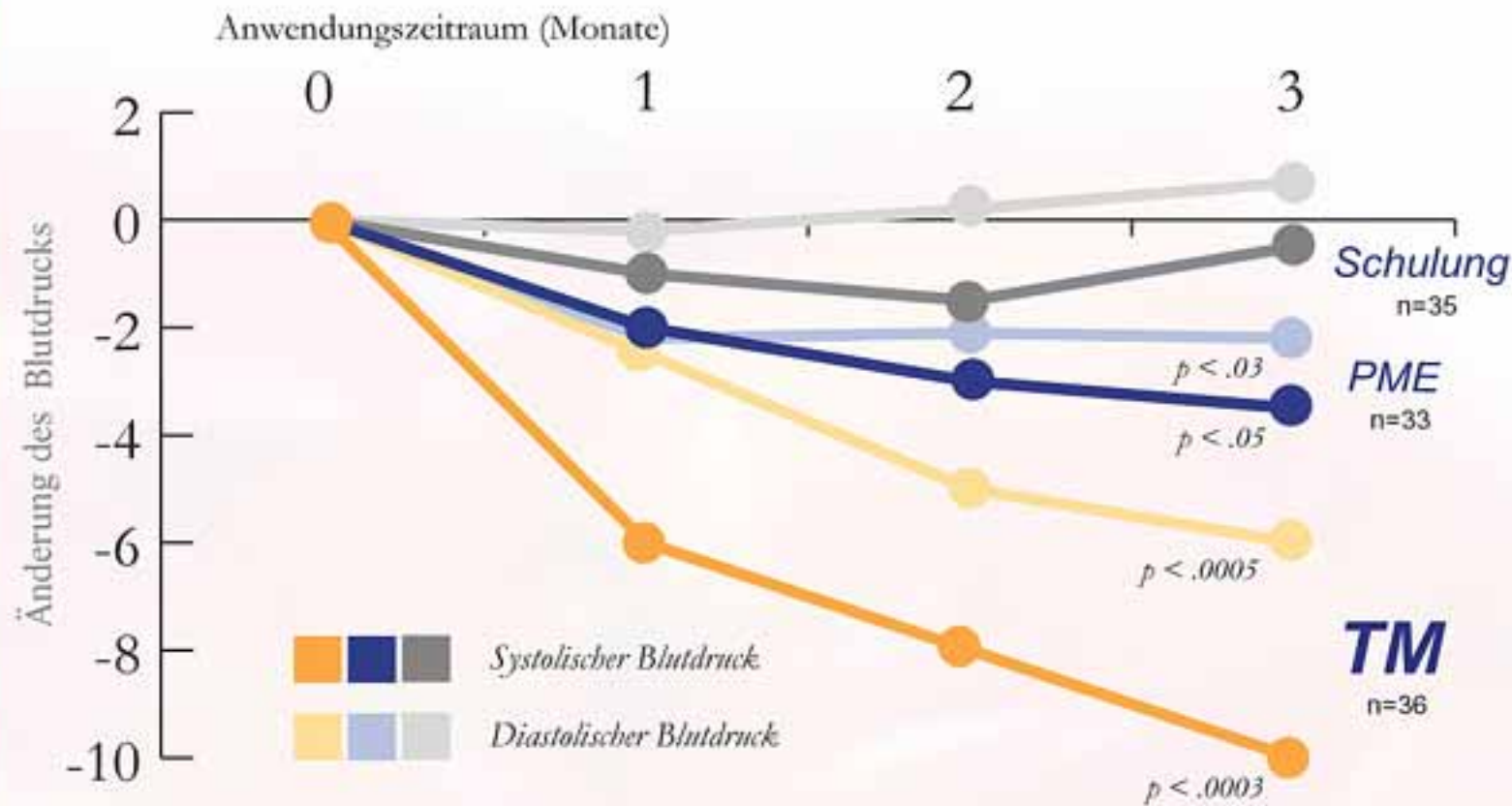
*Respiratory Therapy: The Journal of Inhalation Technology*, 3, S.79-80, 1973

*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.

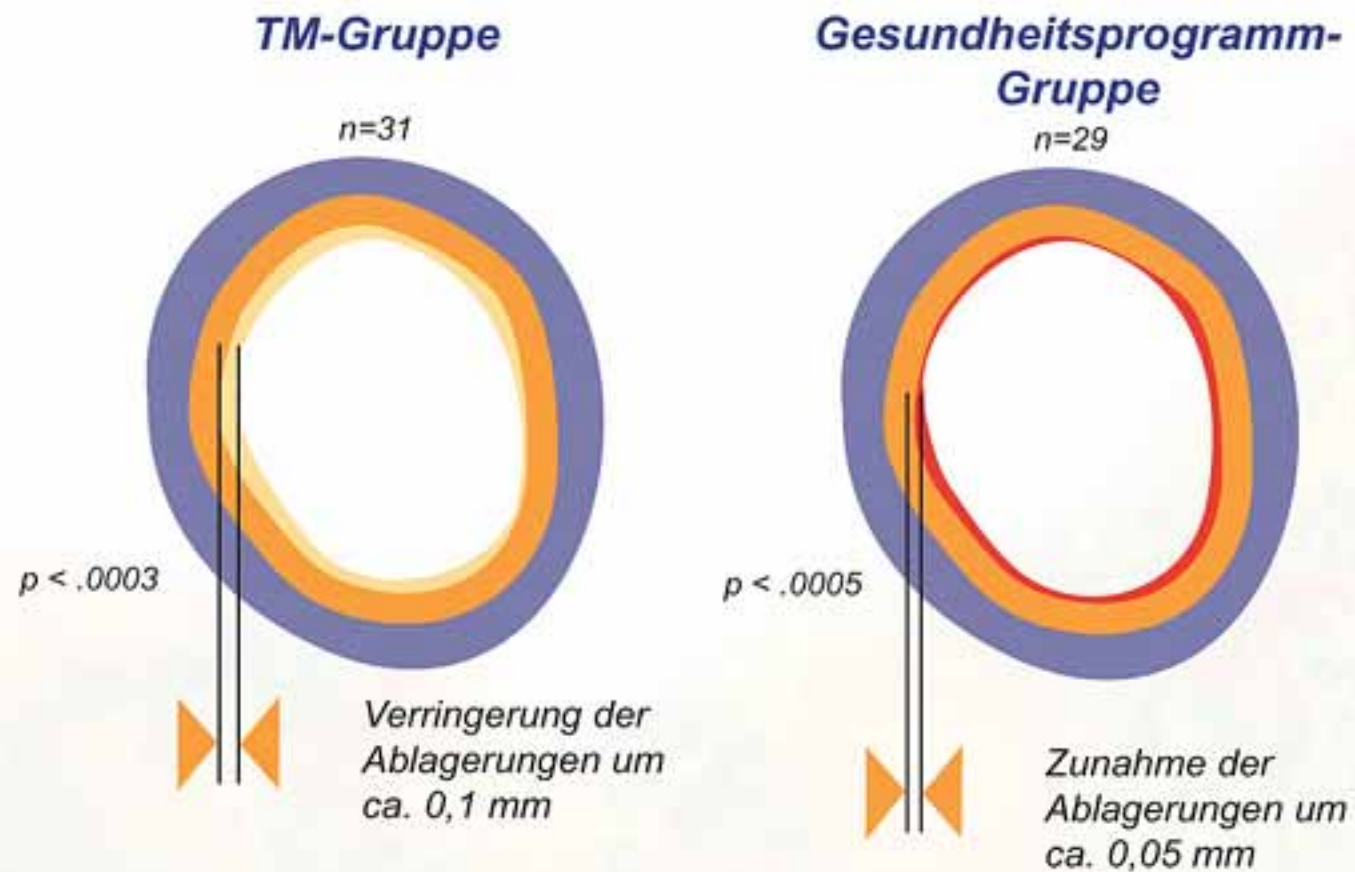
Gemessene Blutdruckwerte minus den gemittelten Werten vor Beginn der Studie (ANCOVA-Vergleich).

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



## Reduktion von Arteriosklerose

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION



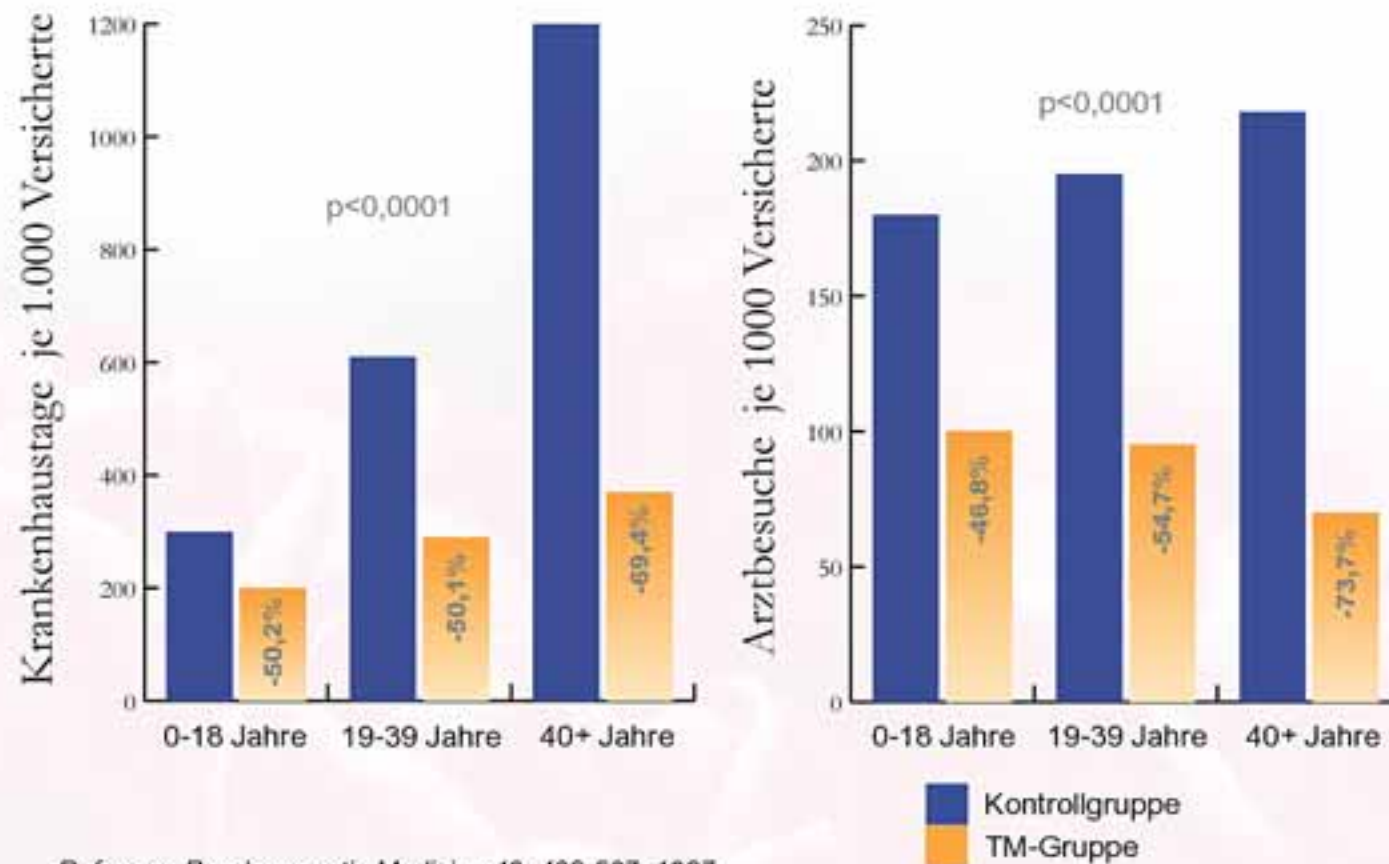
Bei 31 Personen, die die TM erlernten, wurde innerhalb von 6 bis 9 Monaten ein Rückgang der Verdickung der Arterienwände um 0,098 mm beobachtet, bei den 29 Absolventen eines Ernährungs- und Bewegungsprogramms eine weitere Zunahme der Ablagerungen um 0,054 mm. Da eine Verminderung der Ablagerungen um 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

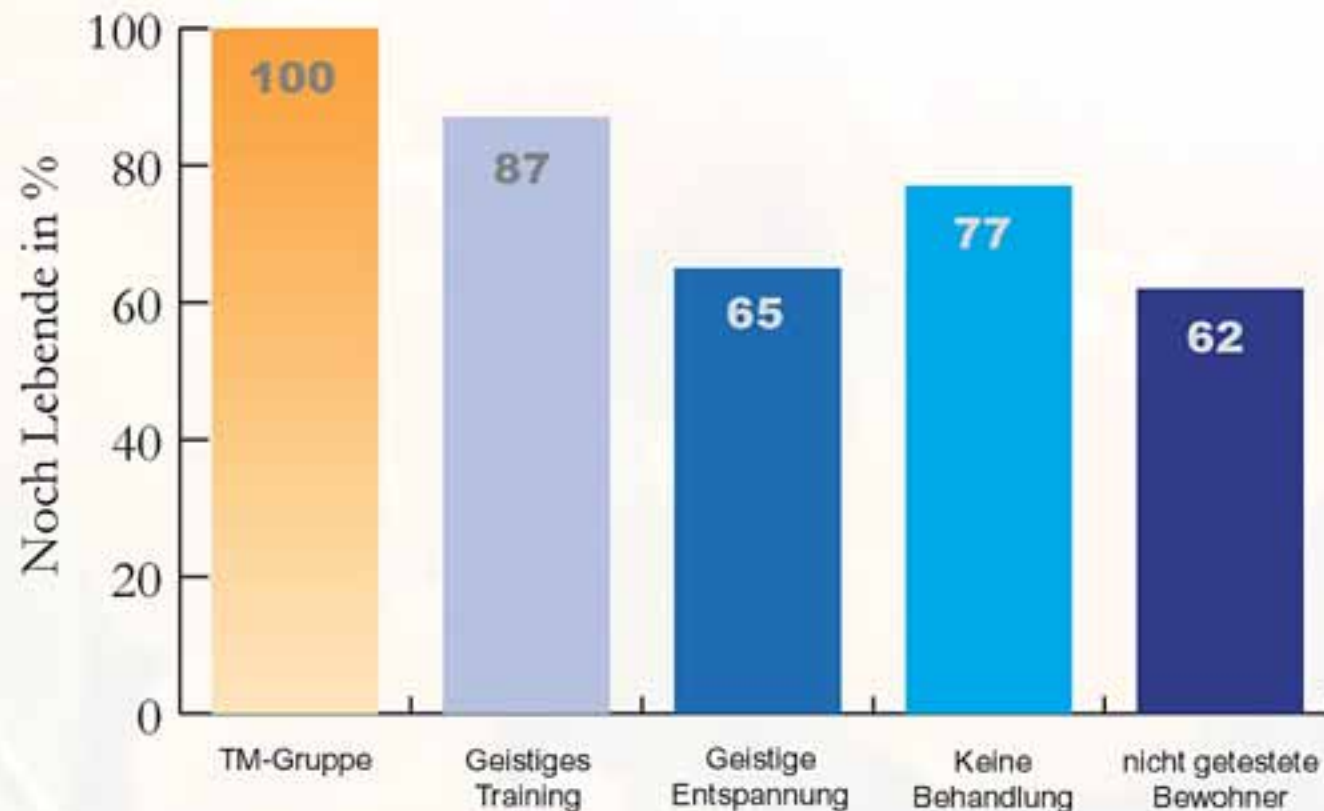
DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION



Referenz: *Psychosomatic Medicine* 49: 493-507, 1987

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 Transzendente Meditation



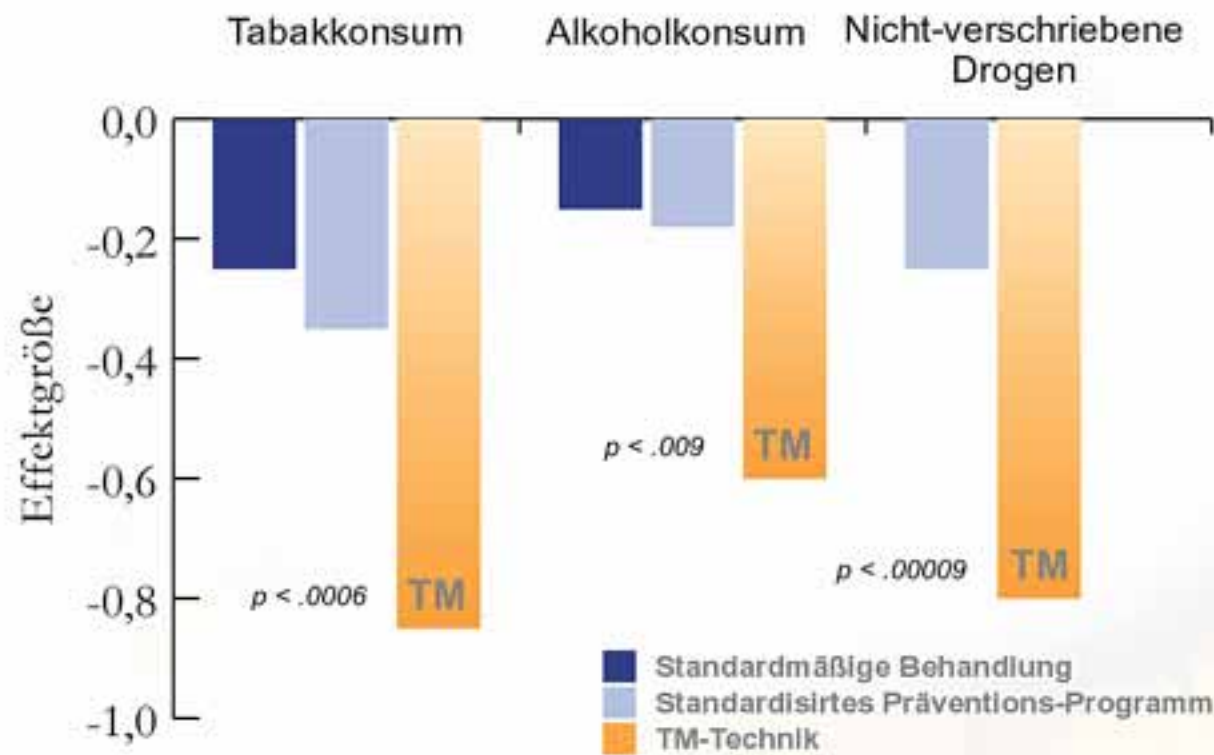
73 Bewohner acht verschiedener Senioreneinrichtungen mit einem Durchschnittsalter von 81 Jahren führten drei Jahre lang verschiedene Programme durch. Nach 36 Monaten waren nur in der TM-Gruppe noch alle Personen am Leben. Auch bei Tests zu geistiger Flexibilität und zu geistiger und körperlicher Gesundheit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

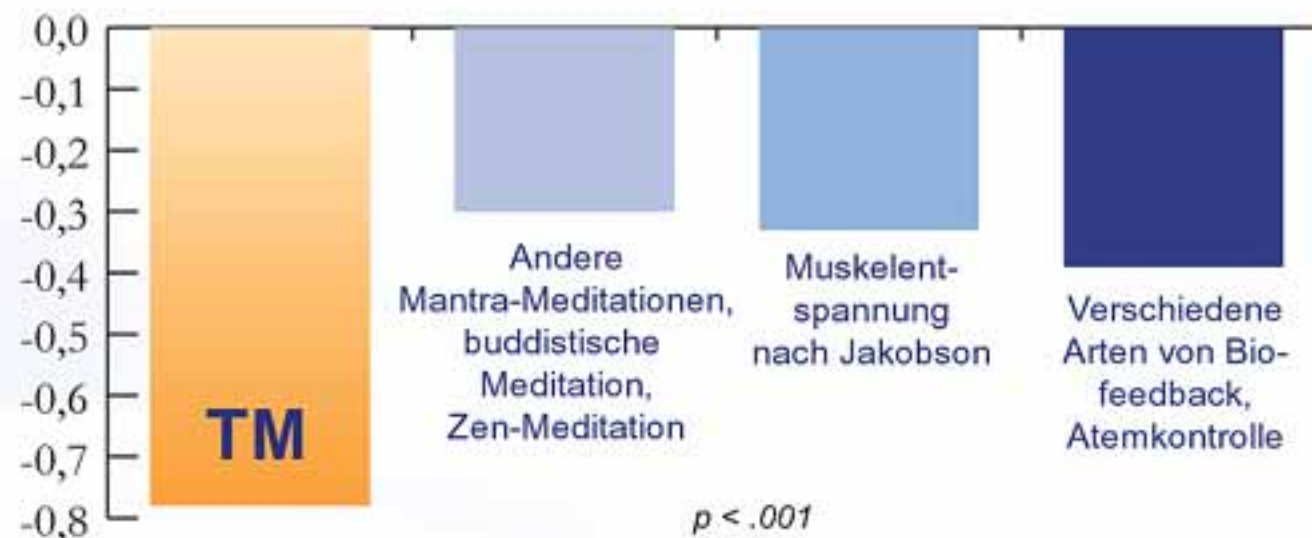


Eine statistische Meta-Analyse von 198 unabhängigen Studien ergab, dass die Ausübung der Transzendentalen Meditation den Genuss von Alkohol, Nikotin und nicht verschriebenen Drogen deutlich stärker reduziert als die üblichen Behandlungs- und Vorbeugungsmaßnahmen. Während die Erfolge der konventionellen 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.

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)

## Verminderte Angst

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION



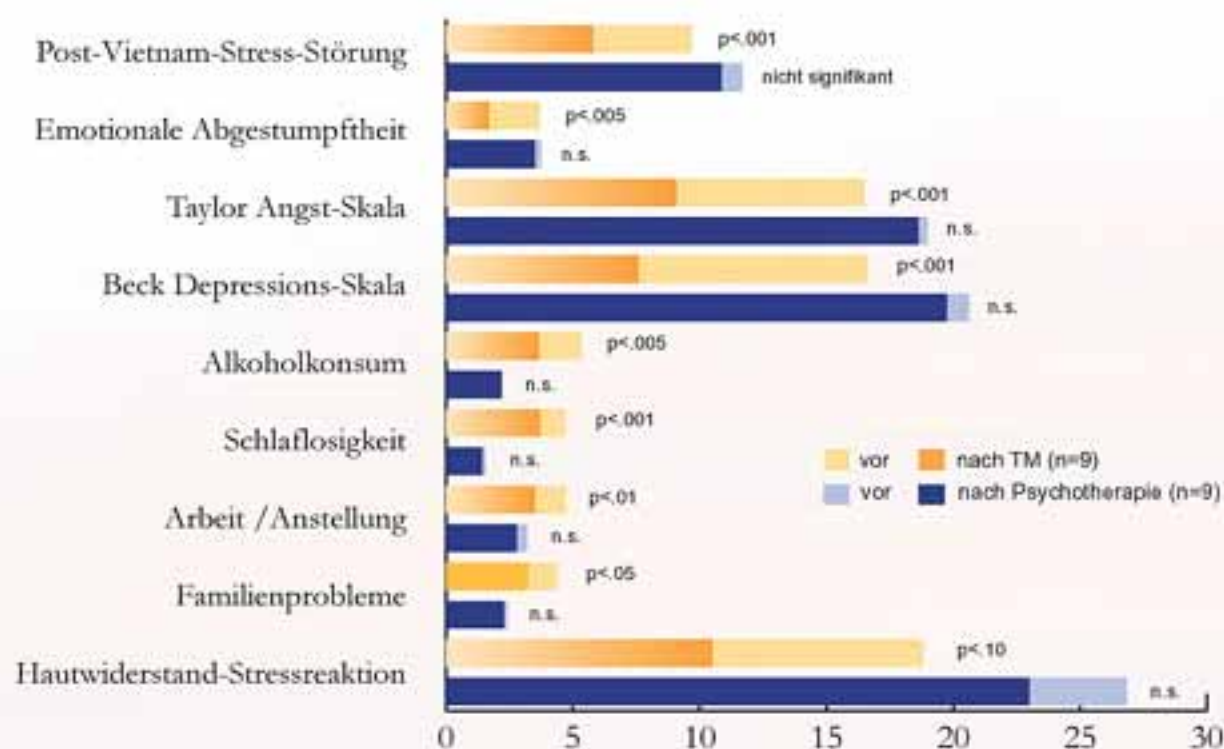
In einer Meta-Analyse von 146 neueren Studien zur Angstreduktion durch verschiedene Entspannungsmethoden war die Transzendente Meditation (TM) bei weitem das effektivste aller Verfahren, um Stress auszugleichen und Ängste abzubauen.

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



# Verringerung posttraumatischer Störungen

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION



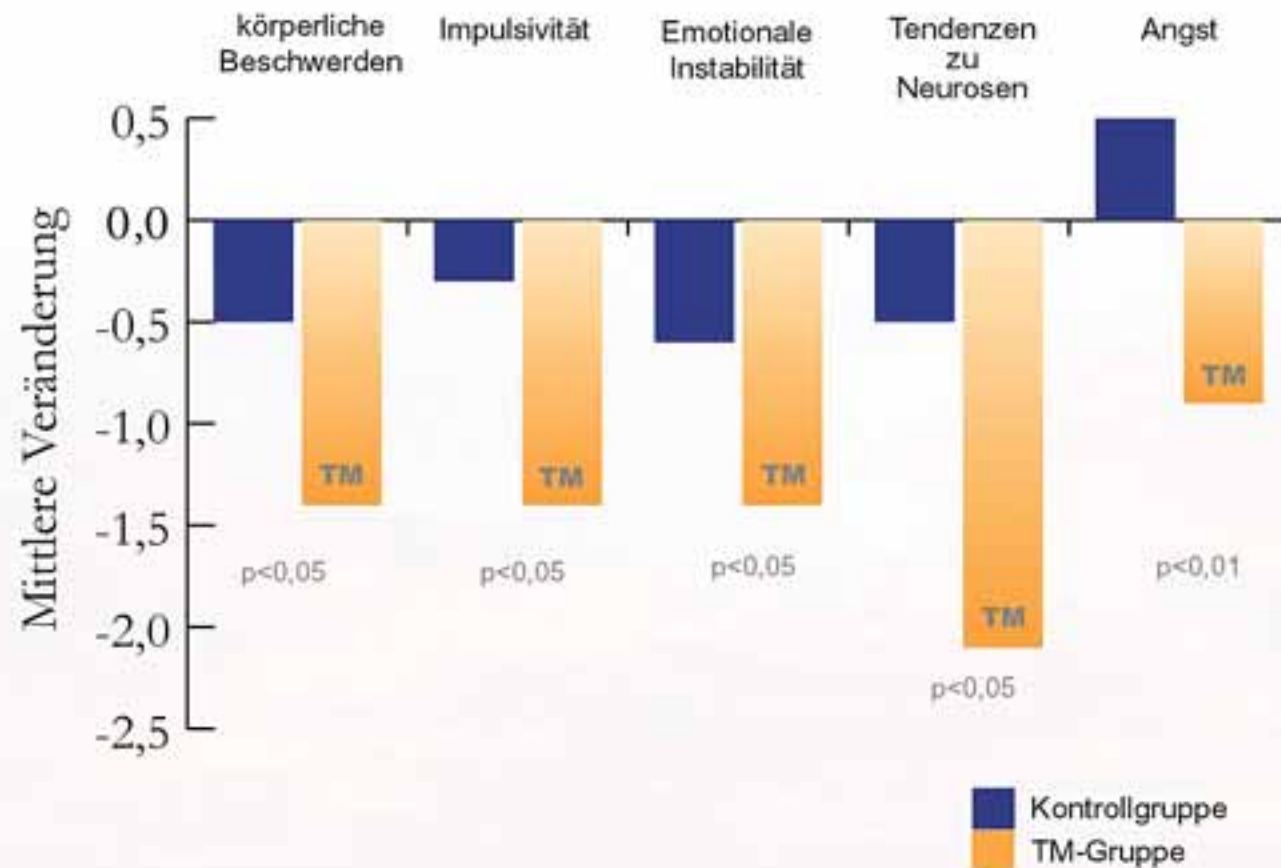
Referenz: *Journal of Counseling and Development*, 1986, 64: 212-215

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 Transzendenten 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.

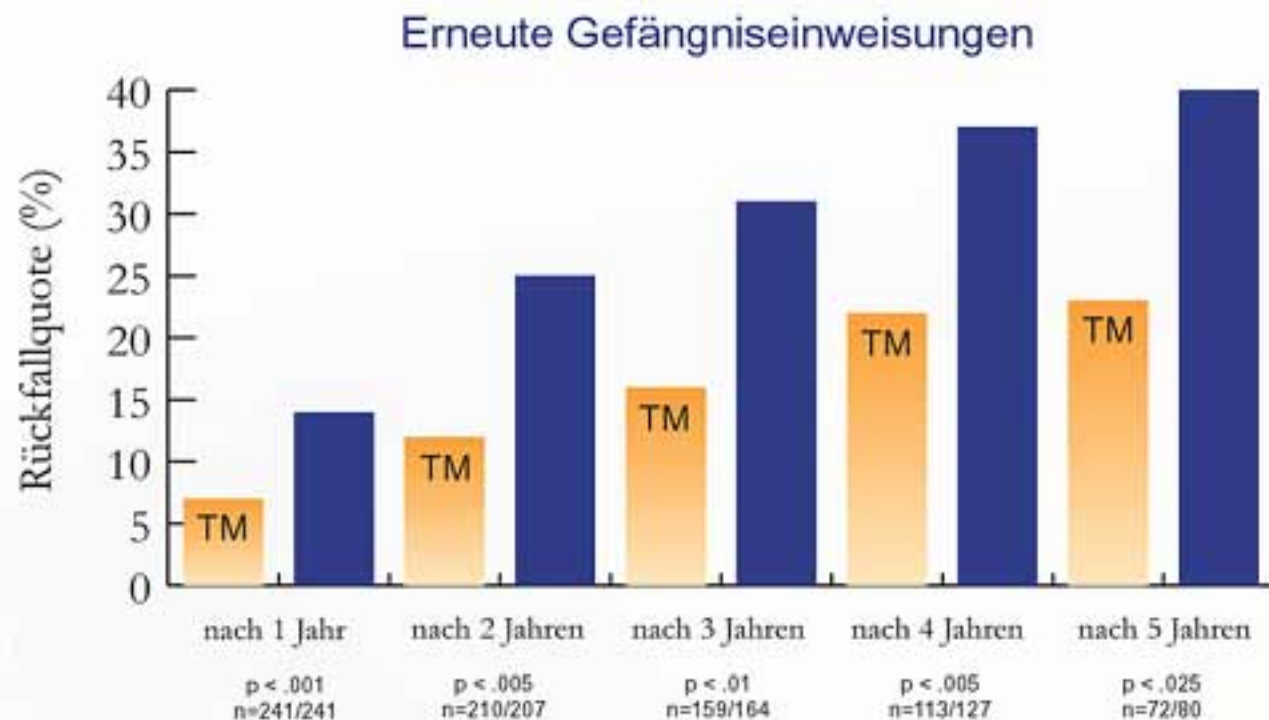
Referenzen:

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



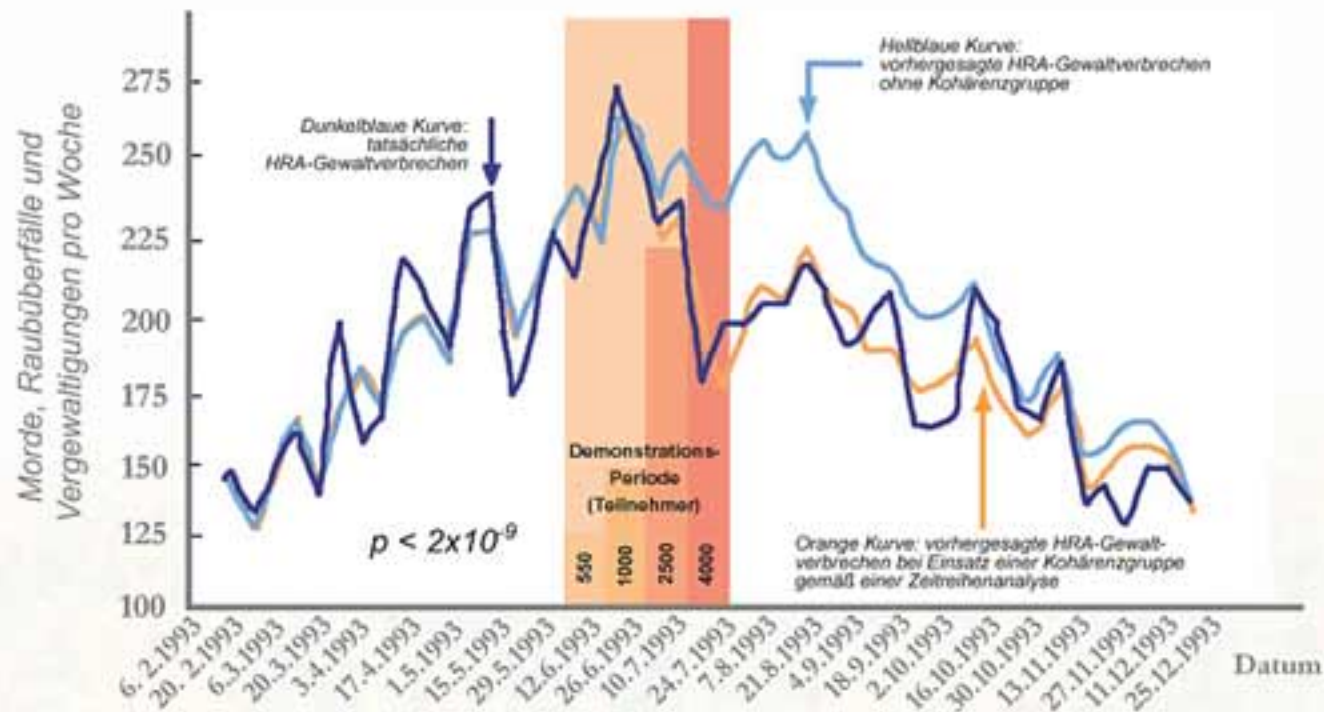
Referenz:  
*Journal of Criminal Justice*, Vol. 15 (1987), S. 211-230

259 männliche Strafgefangene aus Hochsicherheitsgefängnissen (Folsom-Gefängnis, St. Quentin und Deuel Vocational Institution), erlernten während ihres Gefängnis-aufenthalts 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 Gefängnis-aufenthalt verurteilt. Eine solche Verringerung der Rückfallquote ist durch Rehabilitationsmaßnahmen im Gefängnis unerreichbar.

# 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.

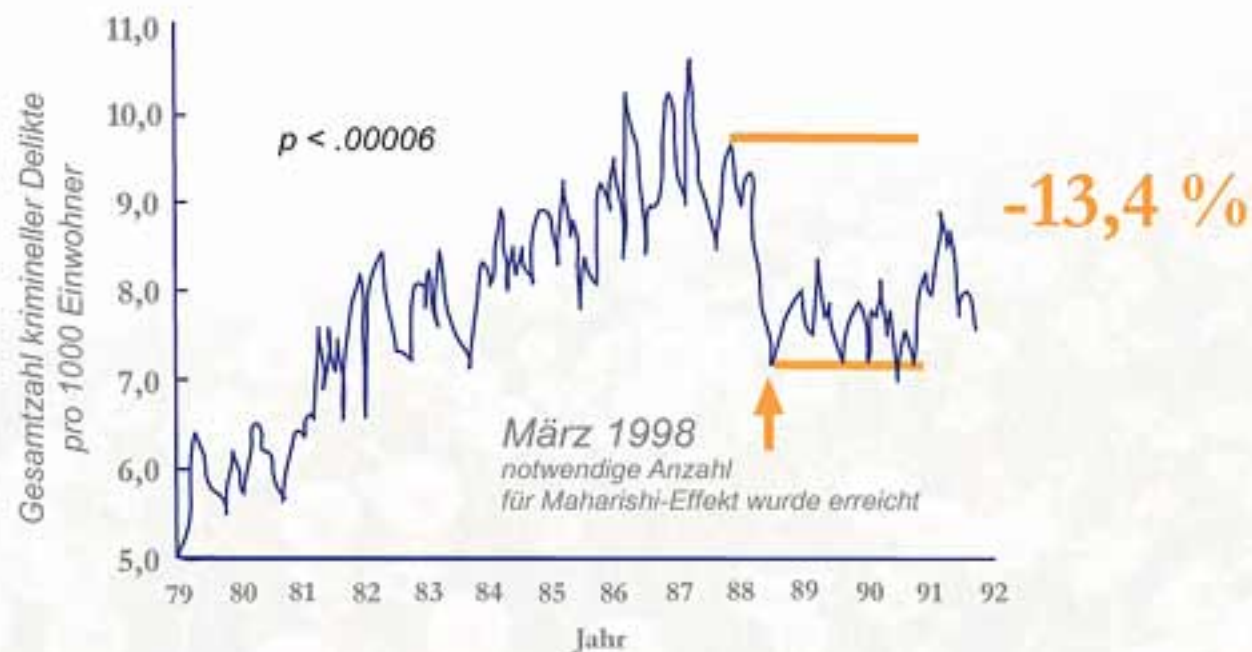
Referenz: Social Indicators Research 47: 153-201, 1999



## 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. September 1983)

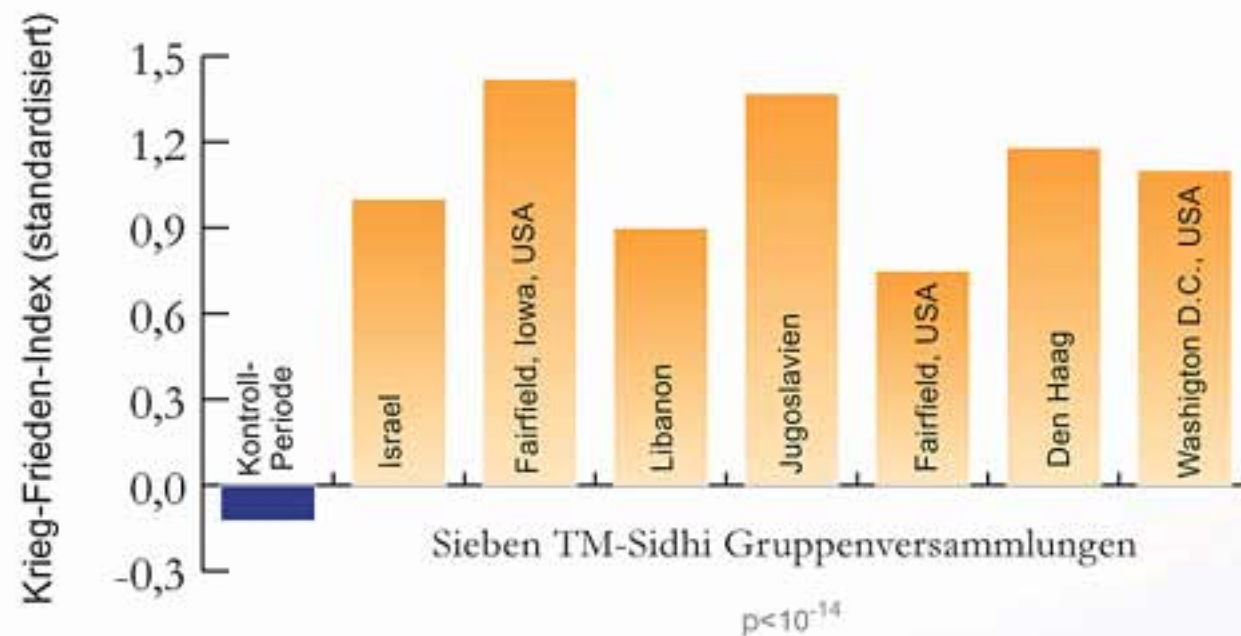
Die Gruppenpraxis des TM-Sidhi-Programms über 61 Tage verbesserte die Lebensqualität. Als Maß dafür galt ein zusammengesetzter Index, der zeigte, dass in Israel die Kriminalitätsrate, Autounfälle und Brände zurückgingen. Parallel dazu verringerte sich die Zahl der Kriegshandlungen und der Kriegstoten 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



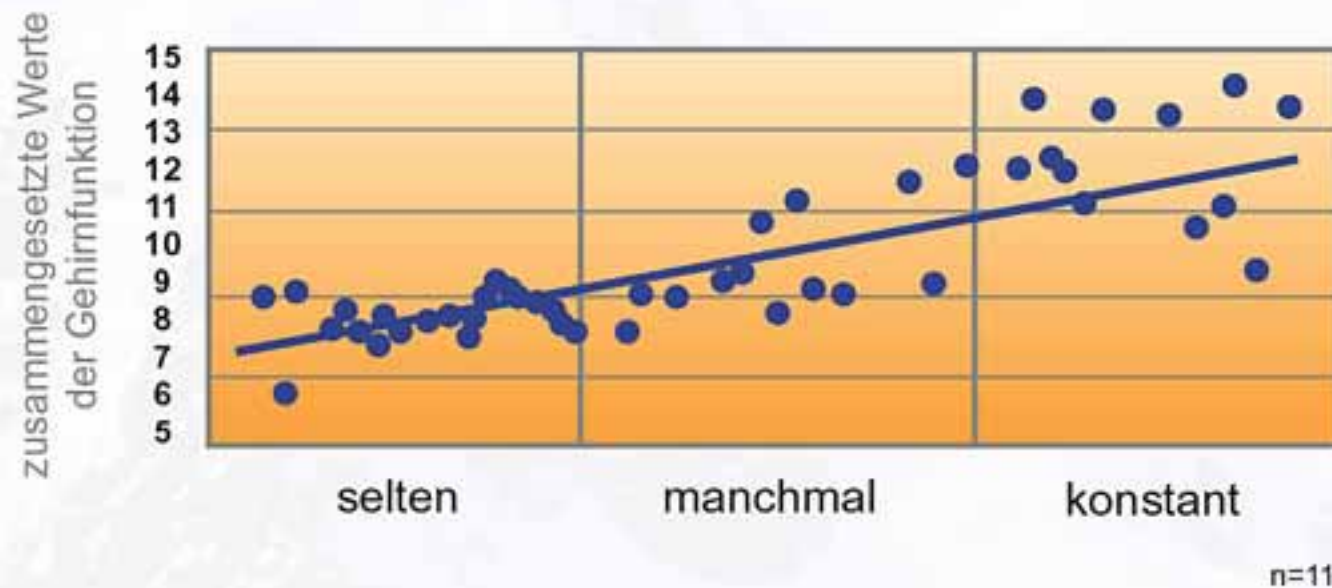
**Referenzen:**

1. *Dissertation Abstracts International* 49 (1988): 2381A
2. 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 Transzendenten 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



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.

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



## 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



ungeordnete Gehirnwellen

kohärente Gehirnwellen

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.