



WEITERE INFORMATIONEN
und Kontaktadressen
von zertifizierten Lehrern an ihrem Wohnort
erhalten Sie unter
Tel. 0800 - 624 27 47 44
Oder besuchen Sie unsere Website:

www.meditation.de

IHRE LOKALE KONTAKTADRESSE:



Wissenschaftliche Untersuchungen über das Programm der Transzendentalen Meditation

Die wichtigsten der
600 wissenschaftlichen Studien,
die den Nutzen für alle
Lebensbereiche nachweisen



MAHARISHI MAHESH YOGI

Über fünfzig Jahre ist es her, seit Maharishi Mahesh Yogi weltweit begonnen hatte, die Technik der Transzendentalen Meditation zu lehren. Damit gab er Millionen von Menschen eine höchst effektive Methode zur Hand, Stress abzubauen, sich besserer Gesundheit und größeren Glücks zu erfreuen und das volle körperliche und geistige Potenzial zu entwickeln – im Zustand der Erleuchtung.

“Durch Transzendente Meditation kann das menschliche Gehirn die fundamentale Ebene der Intelligenz der Natur erfahren: ein Bereich vollständigen Wissens, vollständiger Energie, vollständiger Kreativität und Lebensfreude.

EINLEITUNG	4
PHYSIOLOGIE	6
• Physiologische Indikatoren für tiefe Ruhe	6
• Verstärkte Integration der Gehirnfunktion	7
GEISTIGES POTENZIAL	8
• Optimierung der Funktionsweise des Gehirns	8
• Ganzheitliche Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit	9
BILDUNG	10
• Verbesserte akademische Leistungen von Doktoranden	10
• Erhöhte Eigenentwicklung	11
GESUNDHEIT	12
• Blutdrucksenkung bei Hypertonikern	12
• Rückgang von Arteriosklerose	12
• Verringerte Insulinresistenz	13
• Weniger Todesfälle, Herzinfarkte, Schlaganfälle	13
• Geringere Inanspruchnahme stationärer und ambulanter Behandlungen	14
• Weniger Krankenhauseinweisungen 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
• Verminderte Kriminalität im Großraum von Hauptstädten	21
WELTFRIEDEN	22
• Weniger internationale Konflikte	22
SO LERNEN SIE DIE TECHNIK DER TRANSZENDENTALEN MEDITATION	23



John Hagelin, Ph.D., weltweit bekannter Quantenphysiker, Bildungsexperte und Autor. Direktor des Programms für Transzendente Meditation in den USA.

“Die Technik der Transzendentalen 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 Potentials: 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*.

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

Die *Technik der Transzendentalen 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 aus allen Altersgruppen, Kulturen, Religionen und Bildungsgraden.

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.

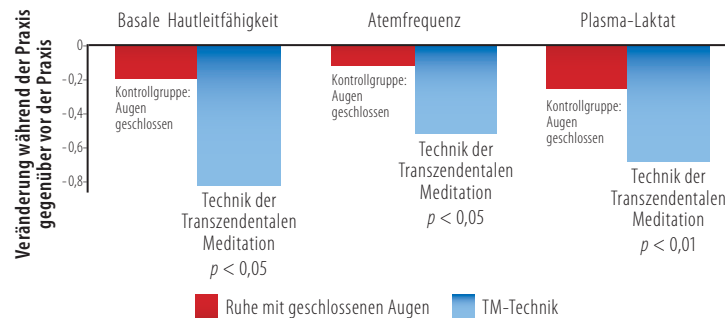
Führende Theorien der Quantenphysik gehen davon aus, dass ein Einheitliches Feld existiert. Sie betrachten es als einheitliche Quelle aller Naturgesetze. Von hier nimmt die geordnete Entwicklung des Universums ihren Lauf. Während der Transzendentalen Meditation wird dieses Einheitliche Feld direkt erfahren: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

Das *TM-Sidhi-Programm* ist eine Technik für Fortgeschrittene. Es steigert die positiven Wirkungen der Transzendentalen Meditation. Das TM-Sidhi-Programm entwickelt die Fähigkeit, spontan von der Ebene des Einheitlichen Feldes aus zu denken und zu handeln. Untersuchungen zeigen außerdem, dass das TM-Sidhi-Programm, in Gruppen praktiziert, auch einen Einfluss von Kohärenz in der Gesellschaft erzeugt: zusätzlich zum tiefgreifenden Nutzen für die eigene Gesundheit und für die Entwicklung des Gehirns. 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 TRANZENDENTALEN MEDITATION

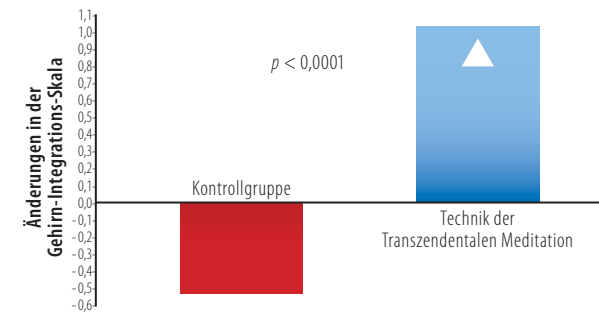


Eine Metaanalyse (mit dieser Methode leitet man aus umfangreichem wissenschaftlichen Datenmaterial objektive Schlussfolgerungen ab) kam zu dem Ergebnis, dass die Technik der Transzendentalen Meditation im Vergleich zur Ruhe mit geschlossenen Augen eine signifikante Abnahme der basalen Hautleitfähigkeit 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 – Transzendentes 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.

Verstärkte Integration der Gehirnfunktion

DURCH DIE TECHNIK DER TRANZENDENTALEN MEDITATION



Studenten, welche die Technik der Transzendentalen Meditation erlernt hatten, wurden mit Studenten verglichen, die per Zufallsverfahren ausgewählt worden waren und die TM-Praxis zeitverzögert begonnen hatten. Mit einem EEG-Gerät (Elektroenzephalographen) 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 Arealen genau bestimmt werden konnte. Die erste Gruppe zeigte zehn Wochen lang signifikante Verbesserungen. Gemäß der Gehirn-Integrations-Skala verstärkte sich die frontale Breitband-EEG-Kohärenz, und die Gehirnreaktionen auf festgelegte Reize wurden effizienter. Studenten, welche die Technik der Transzendentalen Meditation erlernen, zeigten im Vergleich zur Kontrollgruppe außerdem eine Abnahme von Müdigkeit und schnellere Gewöhnung an Stressreize.

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

WEITERE UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE IM BEREICH DER PHYSIOLOGIE

Wirkungen während der Ausübung

• 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'Encéphale [The Brain]* 10 (1984): 139–144.

• 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

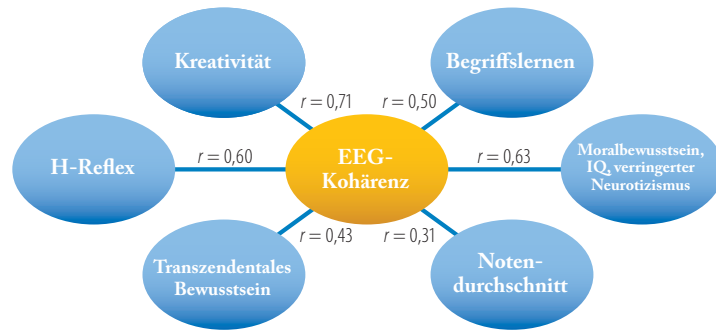
Literatur: *Perceptual and Motor Skills* 50 (1980): 1103–1106.

SCHLUSSFOLGERUNG

Während der Ausübung der Transzendentalen Meditation gelangt der Körper in einen einzigartigen Zustand tiefer Ruhe, der angesammelten Stress und Müdigkeit auflöst. Gleichzeitig wird die Gehirnfunktion geordneter. Dadurch wird der Körper gesünder und integrierter. Dies führt zu erfolgreicherem, dynamischen Handeln.

Optimierung der Funktionsweise des Gehirns

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION



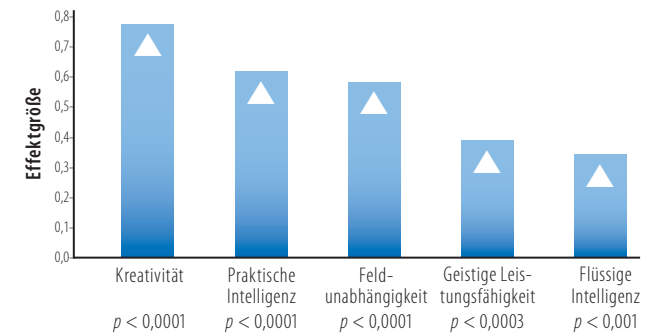
Höhere Werte von EEG-Kohärenz, wie sie während der Ausübung der Technik der Transzendentalen Meditation gemessen werden, korrelieren signifikant mit einer erhöhten Flüssigkeit verbaler Kreativität, erhöhter Effizienz beim Erlernen neuer Konzepte, erhöhtem prinzipienorientiertem Moralbewusstsein, einem höheren verbalen IQ und 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.

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

WEITERE UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE IM BEREICH DES GEISTIGEN POTENZIALS

• Höhere 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.

• Steigerung der Effizienz der Wahrnehmung und des Erinnerungsvermögens

- 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.

• 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

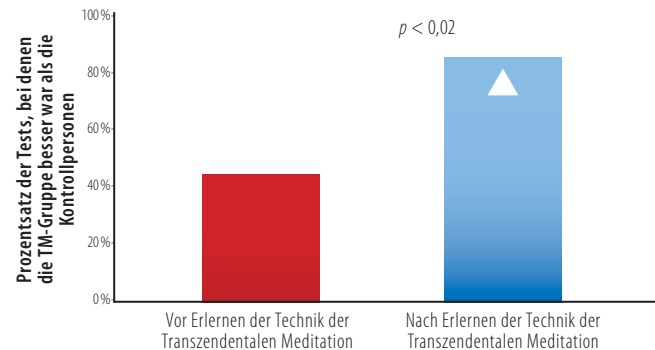
- Literatur: *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989): 950–964.

SCHLUSSFOLGERUNG

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

Verbesserte akademische Leistungen von Doktoranden

DURCH DIE TECHNIK DER TRANZENDENTALEN MEDITATION

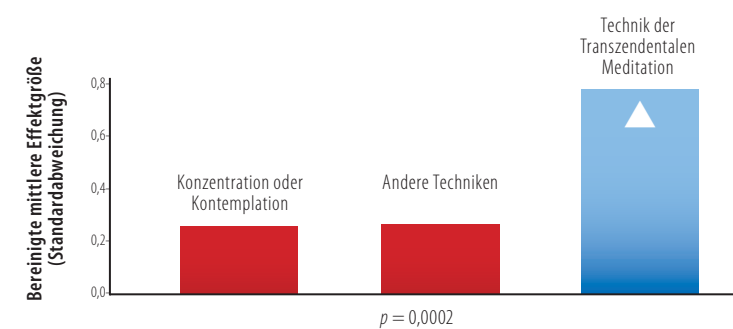


Ingenieurstudenden mit Master-Abschluss, welche die Technik der Transzendentalen Meditation erlernt hatten, zeigten nach sechs Monaten bei ihren Pflichtprüfungen eine bessere Leistung – im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die aus Studenten desselben akademischen Studienprogramms per Zufallsverfahren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

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

Erhöhte Eigenentwicklung

DURCH DIE TECHNIK DER TRANZENDENTALEN 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 Konzentrations-, Kontemplations- oder anderen Techniken. Selbstaktualisierung bedeutet, dass das innere Potenzial stärker zum Ausdruck kommt, in allen Bereichen des Lebens: Integration und Stabilität der Persönlichkeit, Selbstachtung, emotionale Reife, Fähigkeit zu herzlichen Beziehungen und anpassungsfähige Reaktion 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.

WEITERE UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE IM BEREICH DER BILDUNG

• 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>

• Erhöhtes 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

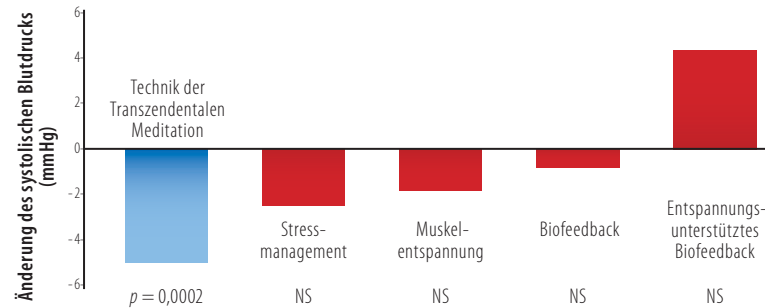
Literatur: *Journal of Social Behavior and Personality* 17 (2005): 93–121.

SCHLUSSFOLGERUNG

Das Programm der Transzendentalen Meditation und der TM-Sidhis belebt die Erfahrung Transzendentalen Bewusstseins – das Einheitliche Feld des Naturgesetzes. Dadurch entfaltet es den latenten Genius, der in jedem Schüler schlummert. Der Geist wird wach und aufnahmefähig. Denken und Handeln wirken zunehmend unterstützend und entwicklungsfördernd – für einen selbst wie für andere. Und man macht immer weniger Fehler im Leben: Mehr und mehr lebt man in Harmonie mit dem Naturgesetz – ganz spontan.

Blutdrucksenkung bei Hypertonikern

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION

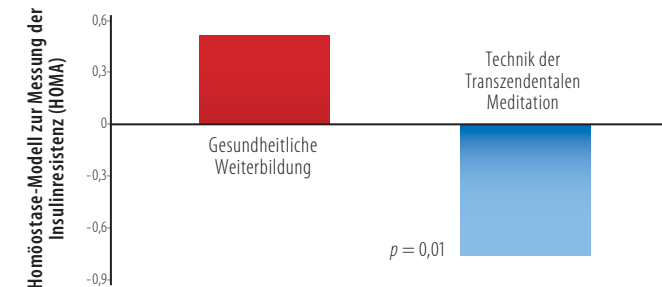


In diese Metaanalyse wurden alle veröffentlichten Studien zum Thema Stressreduzierung und Blutdruck bei Hypertonikern aufgenommen. Voraussetzung war, dass die randomisierten Kontrollen der einzelnen Behandlungsverfahren mehreren Untersuchungen unterzogen wurden. Nur für die Technik der Transzendentalen 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 Blutdrucks – sowohl systolisch wie auch diastolisch.

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

Verringerte Insulinresistenz

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION

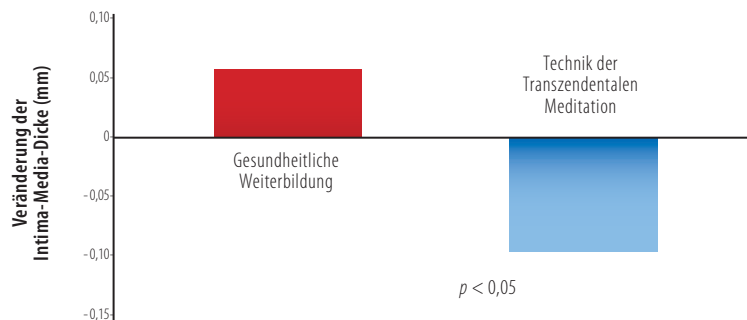


Diese randomisierte kontrollierte Studie ergab, dass sich bereits durch eine viermonatige Ausübung der Technik der Transzendentalen Meditation die Insulinresistenz bei Herzpatienten signifikant senken lässt – nicht jedoch durch gesundheitliche Weiterbildung. Die Insulinresistenz ist eine Komponente des 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: 1. *Archives of Internal Medicine* 166 (2006): 1218–1224.

Rückgang von Arteriosklerose

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION

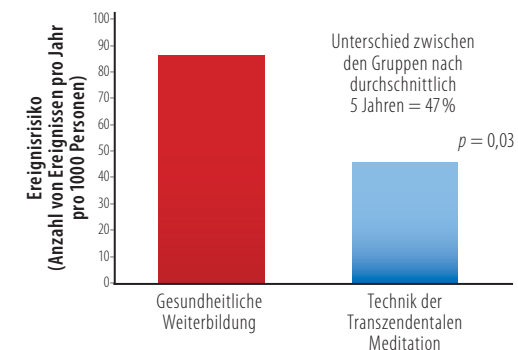


Diese randomisierte kontrollierte Studie ergab, dass sich die Intima-Media-Dicke der Halsschlagader (Arteria carotis communis) durch die Technik der Transzendentalen Meditation verringert. Im Gegensatz dazu erhöhte sich die Dicke der Halsschlagader in der Kontrollgruppe, die an einer gesundheitlichen Weiterbildung mit Diät und Körperübungen teilnahm. Eine verminderte Arteriosklerose der Halsschlagader korreliert erfahrungsgemäß mit weniger Erkrankungen der Koronararterien und der Hirnarterien und führt somit zu einer Abnahme von Herzinfarkten und Schlaganfällen.

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

Weniger Todesfälle, Herzinfarkte, Schlaganfälle

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION

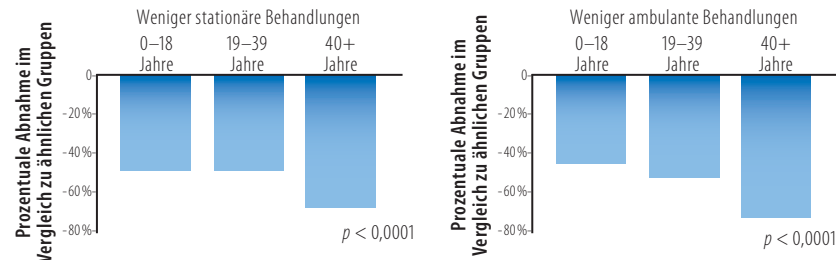


In dieser randomisierten kontrollierten Studie wurden herzkrankte Patienten untersucht, die zusätzlich zu ihrer Standardmedikation entweder an einer gesundheitlichen Weiterbildung teilnahmen oder die Technik der Transzendentalen Meditation erlernten. Nach durchschnittlich fünf Jahren wies die TM-Gruppe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

Literatur: *Archives of Internal Medicine*, in press.

Geringere Inanspruchnahme stationärer und ambulanter Behandlungen

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION

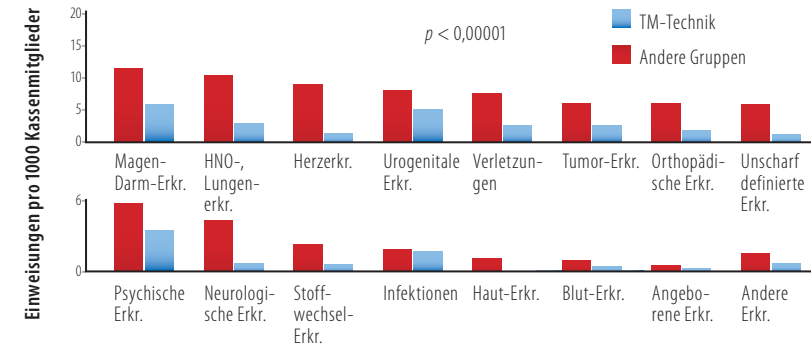


In einer über fünf Jahre langen Studie zur allgemeinen Inanspruchnahme medizinischer Leistungen an 2000 US-Bürgern, die regelmäßig die Technik der Transzendentalen Meditation ausübten, zeigte sich gegenüber der Norm eine um 56% reduzierte Inanspruchnahme stationärer Behandlungen. Das gilt für alle Krankheitskategorien (siehe Schaubild nächste Seite). Am stärksten ausgeprägt war diese Abnahme bei den über 40-Jährigen – in der stationären wie auch in der ambulanten Behandlung. 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.

Weniger Krankenhauseinweisungen in allen Krankheitskategorien

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION



Im Vergleich zur Bevölkerungsnorm ergab diese fünfjährige Studie, dass Personen, die die Technik der Transzendentalen Meditation praktizierten (N = 1468), 56% weniger Krankenhausbehandlungen in Anspruch nahmen. Die Krankenhauseinweisungen gingen z.B. bei Herz- und Gefäßerkrankungen zurück um 87%, 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.

WEITERE ERGEBNISSE IM BEREICH VON GESUNDHEIT

• Verbesserte Leistungsfähigkeit bei Patienten mit Herzinsuffizienz

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

• Blutdrucksenkung bei Hypertonikern

Literatur: 1. *Current Hypertension Reports* 9 (2007): 520–528.
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.

• 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 Reaktion auf Stress

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

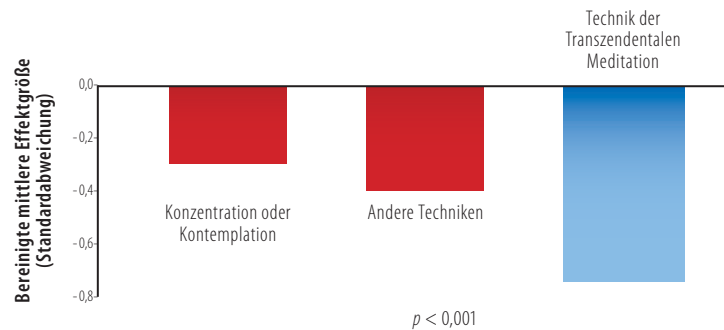
Literatur: 1. *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989): 950–964.
2. *Circulation* 93 (1996): 19.
3. *American Journal of Cardiology* 95 (2005): 1060–1064.

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

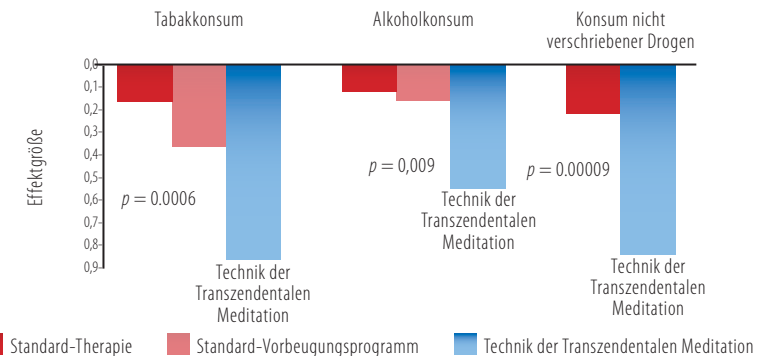


An der Stanford Universität wurde eine statistische Metaanalyse aller verfügbaren Studien zum Abbau von Angst durch Transzendente Meditation (146 unabhängige Forschungsergebnisse) durchgeführt. Die Studie ergab, dass die Technik der Transzendentalen Meditation im Vergleich zu den herangezogenen Konzentrations-, 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.

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 und 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.

WEITERE ERGEBNISSE: PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND ZWISCHENMENSCHLICHES VERHALTEN

• 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.

• Verminderte Depression

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.

• 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

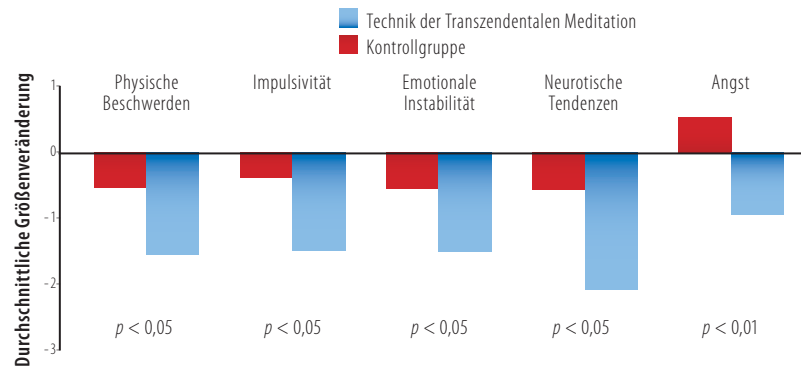
Literatur: *Journal of Counseling and Development* 64 (1985): 212–215.

ZUSAMMENFASSUNG

Durch die Technik der Transzendentalen Meditation gewinnen die Menschen innere Stärke, physiologisches Gleichgewicht, 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

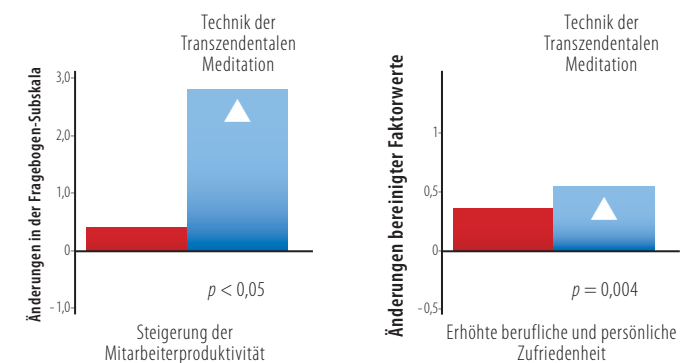


In einer Studie von Forschern des National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH) und des Medizinischen Instituts St. Marianna (beide Japan) erlernten 447 Industriearbeiter der Firma Sumitomo Heavy Industries die Technik der Transzendentalen Meditation. Sie wurden mit 321 Beschäftigten verglichen, 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.

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 erhöhte Effektivität am Arbeitsplatz zeigten sowie eine erhöhte Zufriedenheit mit ihrem beruflichen und persönlichen 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.

WEITERE UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE IM BEREICH DER WIRTSCHAFT

• 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 Umsatzes pro Beschäftigtem, 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.

• Verbesselter Erwerbsstatus

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

• 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 Angst und weniger Depressionen bei Beschäftigten an einem Hochstress-Arbeitsplatz

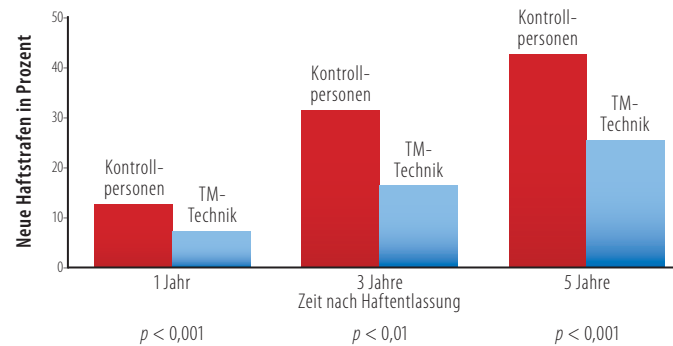
Literatur: *Anxiety, Stress, and Coping* 10 (1997): 341–350.

SCHLUSSFOLGERUNG

Die Erfahrung unbegrenzten Bewusstseins während der Transzendentalen Meditation und des TM-Sidhi-Programms neutralisiert den Stress der Routinearbeit. Sie führt zu einer weiten, umfassenden Sicht: 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.

Verringerte Rückfälligkeit von Strafgefangenen

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION

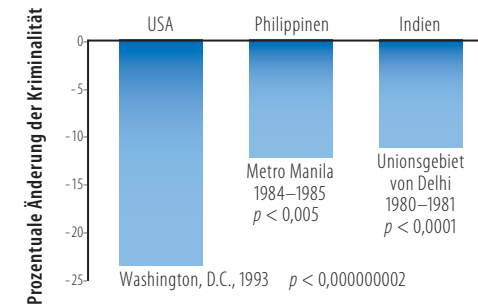


259 auf Bewährung entlassene und dem California Department of Corrections unterstellte männliche Strafgefangene aus Hochsicherheitsgefängnissen (Folsom Prison, St. Quentin und Deuel Vocational Institution) erlernten während ihres Gefängnisaufenthalts die Technik der Transzendentalen Meditation. Während der ersten fünf Jahre nach Haftentlassung erhielten sie, im Vergleich zu sorgfältig ausgewählten Kontrollpersonen, pro Jahr weniger neue Haftstrafen und zeigten ein positives Bewährungsverhalten. Das Programm der Transzendentalen Meditation führte zu einer signifikanten Abnahme der Rückfallquote während 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 Rückfallquote 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.

Verminderte Kriminalität im Großraum von Hauptstädten

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. hatte man im Juni und Juli 1993 die tägliche Zahl der Gewaltverbrechen untersucht. In Metro Manila, Philippinen, untersuchte man 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 diese Rückgänge in der Kriminalität nicht auf Trends oder Zyklen im kriminellen Verhalten oder auf das Wetter oder auf Veränderungen polizeilicher Richtlinien und Verfahren zurückgeführt werden können.

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

WEITERE UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE: REHABILITATION UND VERBRECHENSVERHÜTUNG

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.

- **Verminderte 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.
- **Verminderter 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.

Verbrechensverhütung

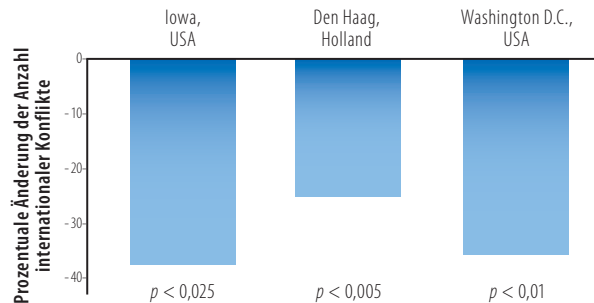
- **Sinkende Kriminalitätsrate in Großstädten**
Literatur: 1. *Journal of Crime and Justice* 4 (1981): 25–45.
2. *The Journal of Mind and Behavior* 8 (1987): 67–104.
3. *The Journal of Mind and Behavior* 9 (1988): 457–486.
4. *Journal of Conflict Resolution* 32 (1988): 776–812.
5. *Psychology, Crime, 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.
- **Abnahme des nationalen Index für Tötungsdelikte, Selbstmorde und tödliche 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 Hirnfunktionen, sorgt für mehr Ausgeglichenheit und entwickelt dadurch ein positives, soziales Verhalten. Außerdem sorgen Teilnehmer des Programms der Transzendentalen Meditation und der TM-Sidhis für Kohärenz und Harmonie im kollektiven Bewusstsein der Gesellschaft – der Maharishi-Effekt, der sehr wirksam ist bei der Verbrechensverhütung.

Weniger internationale Konflikte

DURCH DIE GRUPPENPRAXIS DER TRANSCENDENTALEN 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. Ermittelt wurde das durch tägliche Zeitreihenanalyse von Presseberichten. Gemäß Zeitreihenanalyse der Daten einer unabhängigen Forschungseinrichtung nahm während der drei Versammlungen die Zahl der Toten und Verletzten durch Terroranschläge signifikant ab. In den Vergleichszeiträumen früherer Jahre trat dieser Effekt nicht auf.

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.

So lernen Sie die Technik der Transzendentalen Meditation

Die Technik der Transzendentalen Meditation wird von zertifizierten Lehrern unterrichtet: in einem einfachen, systematischen Lernprogramm, wie es von Maharishi Mahesh Yogi entwickelt worden ist.

Phase I: Der Sieben-Stufen-Kurs — Das Programm der Transzendentalen Meditation wird in sieben Stufen gelehrt, beginnend mit je einem kostenlosen einführenden und vorbereitenden Vortrag (jeweils ca. 60 Minuten) und einem persönlichen Gespräch mit einem zertifizierten Lehrer.

Daran schließt sich an vier aufeinander folgenden Tagen der Unterricht an (persönlich und in der Gruppe; ca. 90 Minuten pro Tag). Im Allgemeinen berichten die Teilnehmer, dass sie bereits in diesen ersten Unterrichtstagen die vitalisierenden, positiven Wirkungen der TM-Praxis zu erfahren beginnen.

Phase II: Das Vier-Monate-Folgeprogramm — Nach Abschluss dieses Sieben-Stufen-Kurses wissen Sie, wie man richtig meditiert und verfügen über die entsprechende Erfahrung. In den vier Folgemonaten werden eine Reihe weiterer wichtiger Termine angeboten (persönlich und in Gruppen), die das Verständnis der Erfahrung vertiefen, die Richtigkeit der Ausübung überprüfen und den größtmöglichen Nutzen aus dem Programm sicherstellen. Termine nach Absprache.

Phase III: Lebenslange Teilnahme an laufenden TM-Center-Aktivitäten — Als Absolvent des TM-Kurses sind Sie berechtigt, an den zahlreichen laufenden Aktivitäten der deutschen TM-Center teilzunehmen: TM-Vorträge für Fortgeschrittene, persönliche und Gruppengespräche zur richtigen Ausübung der Technik, TM-Auffrischkurse, spezielle Online-Videos, lokale und nationale Veranstaltungen und auf Wunsch der Empfang von Rundschreiben.

Alle Sitzungen sind in Ihren einmaligen Kursgebühren enthalten.

Erfahren Sie mehr unter www.meditation.de