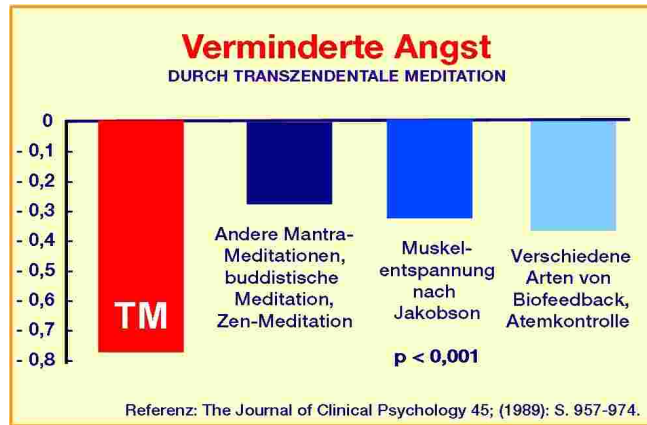


Was ist das Besondere an der Transzendenten Meditation?

Ihre erstaunlich vielfältigen, ganzheitlich positiven Wirkungen auf alle Aspekte des Lebens sind nur dadurch zu erklären, dass während der TM die mächtigste, unzerstörbare Ebene des Naturgesetzes, das Einheitliche Feld aller Naturgesetze, aktiviert wird, das die moderne Quantenphysik mittels der Superstringtheorie mathematisch nachgewiesen hat. Zahlreiche Indizien deuten darauf hin, dass das **Reine Bewusstsein** (= ruhevolle Wachheit ohne Gedanken) während der TM identisch ist mit dem **Einheitlichen Feld**, dem Grundzustand des Universums.



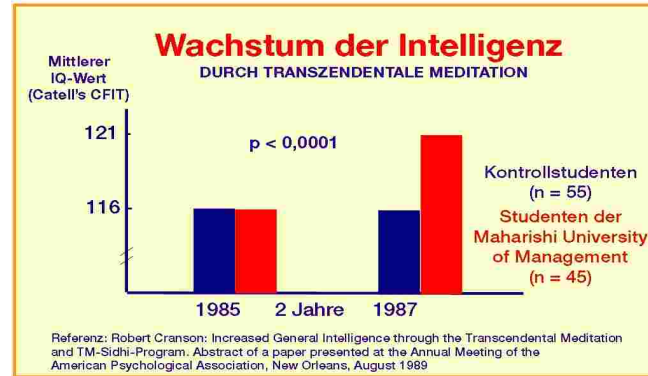
Meditation ist nicht gleich Meditation

Forscher der Stanford-Universität stellten bei einer Meta-Analyse fest, dass TM bei weitem die effektivste aller meditativen Verfahren ist, um Stress und Angst zu neutralisieren. Weitere Untersuchungen zeigten, dass TM die wirkungsvollste nicht-medikamentöse Methode ist, um den Konsum von Drogen und Medikamenten zu verringern. Zudem bewirkt die TM die größte Verbesserung der psychischen Parameter „Selbstverwirklichung“ und „ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung“. Viele aufgeschlossene Ärzte empfehlen seit vielen Jahren die TM bei Kopfschmerzen, Migräne, hohem Blutdruck, Arteriosklerose, Angststörungen, Bronchialasthma, Schlafstörungen und vielen anderen Gesundheitsproblemen.

Transzendente Meditation (TM)

aktiviert nicht nur latente Gehirnfunktionen, sondern auch die Körperintelligenz und den natürlichen Selbstreinigungsmechanismus im Organismus, dessen Funktion für die Erhaltung der geistigen und körperlichen Gesundheit entscheidend ist. Diese natürliche Me-

ditationstechnik und das Naturheilverfahren des Maharishi Ayurveda sind die wichtigsten Technologien der uralten Vedischen Wissenschaft. **Maharishi Mahesh Yogi** hat dieses weitgehend verloren gegangene Wissen in Zusammenarbeit mit zahlreichen Vedischen Gelehrten vollständig wieder hergestellt.



Lebensfreude ist Medizin

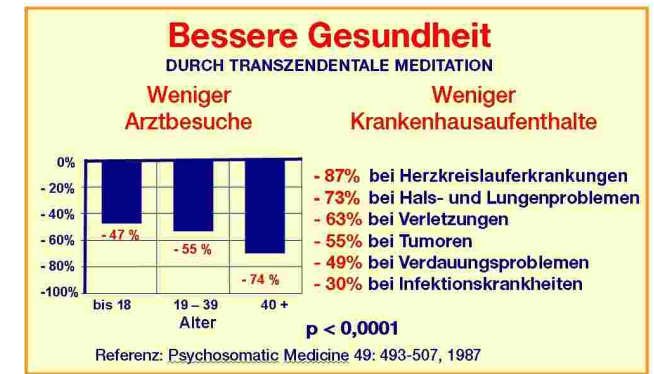
Die Erfahrung der Transzendenz wird vom **Nervensystem als ruhevolle Wachheit** empfunden, die **neue Energie für die Aktivität im Alltag freisetzt**. Ein Gefühl der inneren Sicherheit und Lebensfreude, die nicht an äußere Umstände gebunden ist, wächst heran.



„Für mich als Meditationsforscher mit über 35 Jahren Erfahrung liegt die Einzigartigkeit der TM darin, dass sie innerhalb von Sekunden eine hirntübergreifende Ordnung der Gehirnwellen (globale EEG-Kohärenz) erzeugt, wie man sie sonst nur bei Spitzenmanagern und Hochleistungssportlern findet. EEG-Kohärenz korreliert in hohem Maße mit Intelligenz, Kreativität, emotionaler Stabilität, Selbstwertgefühl, Geist-Körper-Koordination und ethischem Urteilsvermögen.“

– Dr. med. Alarik Arenander, Fairfield, Iowa, USA

Krankheit ist die Folge von stressbedingtem Fehlverhalten. Wenn individuelles Bewusstsein in Einklang kommt mit dem Einheitlichen Feld aller Naturgesetze, die subjektiv als Transzendentes Bewusstsein erfahren wird, ist das Verhalten spontan richtig und gesundheitsfördernd. Medizin beseitigt die **Symptome fehlerhafter Lebensweise** (falsche Ernährung, falsche Tagesroutine). Transzendente Meditation beseitigt die **Ursachen**, indem sie einerseits die Selbstheilungskräfte aktiviert und andererseits die Sensibilität erhöht.



Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit

Die Auswertung von Datenmaterial einer US-Krankenversicherung ergab: **Regelmäßige Ausübung der TM** und ihrer Fortgeschrittenentechniken **verringert die Krankheitskosten um über 50%**. Kommen noch ayurvedische Maßnahmen hinzu, so **sinken die Krankheitskosten sogar um ca. 84%**. Die Ursachen psychosomatischer Erkrankungen werden abgebaut, Heilungsprozesse gefördert und Krankheiten vorgebeugt. Nach Aussagen der medizinischen Forschung sind mindestens 80 Prozent aller Krankheiten psychosomatisch, d.h. auf Stress zurückzuführen!

Das schwedische Gesundheitsministeriums stellte fest, dass Ausübende der Transzendenten Meditation 150-200 mal weniger für psychische Erkrankungen anfällig sind als Nichtmeditierende.



Stiftung Warentest empfiehlt Herzkreislaufkranken die TM, da sie den Blutdruck ebenso stark wie konventionelle Antihypertensiva senkt – ohne deren schädlichen Nebenwirkungen, 2x stärker als ein Muskelentspannungstraining und 7x stärker als eine Ernährungsumstellung. (Handbuch, 2. Auflage, 1996).

Eine neuere Studie zeigt eine beeindruckende Rückbildung der Arteriosklerose allein durch TM. Eine neun-jährige Studie, die mit 3,8 Millionen USD vom US-