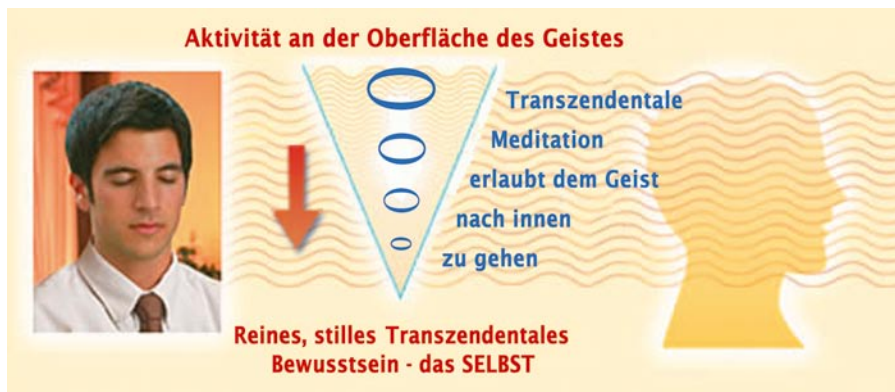


Das unbegrenzte Potential des eigenen Selbst beleben
Inneres Glück und Erfüllung erfahren
Intelligenz und Kreativität steigern
Bessere Leistungen und mehr Erfolg im Leben

Die vollständige Entfaltung unseres menschlichen Potentials ist das Ziel Bewusstseins-Bezogener Bildung. Wird Bewusstsein als grundlegende Ebene menschlichen Seins in Schule und

Transzendente Meditation wird zweimal am Tag für etwa 15 Minuten bequem sitzend mit geschlossenen Augen ausgeübt. Sie ist von jedem leicht zu erlernen, einfach in den Ta-



Ausbildung einbezogen, so wird dieses höchste Bildungsziel erreichbar. Wenn Schüler und Studenten regelmäßig das Feld reinen Bewusstseins im eigenen Selbst erfahren, so werden alle Bereiche der Persönlichkeit genährt und entfalten sich zu einer harmonischen Einheit. Jahrzehnte lange Erfahrung und eine Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen haben bestätigt, dass in Bewusstsein gründende Bildung – *Vedische Bildung* – die latenten Fähigkeiten des Menschen systematisch entwickelt.

Erfahrung reinen Bewusstseins

Die Erfahrung reinen Bewusstseins entwickelt das im Menschen angelegte kreative Potential, während gleichzeitig Anspannung und angesammelte Müdigkeit durch die tiefe Ruhe dieser Erfahrung aufgelöst wird. Kreativität, Dynamik, Geordnetheit und Organisationskraft werden belebt; dies führt zu wachsender Effektivität und mehr Erfolg im Alltag.

Das Verfahren, durch das der Geist mühelos reines Bewusstsein, die Quelle aller kreativen Prozesse, erreicht, ist Transzendente Meditation, ein einfacher, natürlicher Vorgang.

gesablauf zu integrieren und hat sich weltweit an Schulen und Hochschulen bestens bewährt.

Während der Meditationspraxis kommen Geist und Körper zur Ruhe, der Geist erfährt tiefen Frieden, einen einzigartigen Zustand ruhevoller Wachheit; er transzendiert alle geistige Aktivität, um die einfachste Form der Bewusstheit zu erfahren – Transzendentales Bewusstsein.

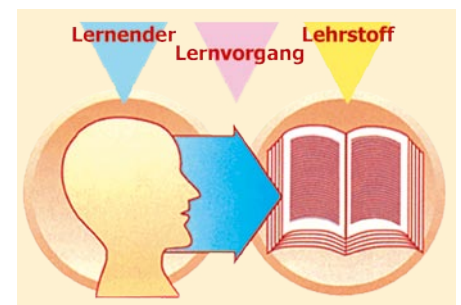
Der Frieden, den die jungen Menschen in der Transzendentalen Meditation erfahren, strahlt auch in die Umgebung aus. Damit haben Schulen und Hochschulen die einzigartige Möglichkeit, einen tatsächlichen und nachweisbaren Beitrag zum Frieden in der Gesellschaft zu leisten.

Die Fähigkeiten des Lernenden entfalten

Durch die tägliche Erfahrung des Feldes tiefen Friedens im eigenen Selbst wird der innere Genius belebt. Das macht sich in allen Bereichen bemerkbar: den schulischen Leistungen, Kunst und Sport, Engagement für Gesellschaft und Umwelt – und vor

allem in Erfüllung und innerem Glück. Jeder Schüler, gleich welchen Leistungsstandes, profitiert von der regelmäßigen Erfahrung Transzendentalen Bewusstseins. Diese entwickelt Motivation, Leistungsbereitschaft und Intelligenz und verhilft den jungen Menschen zur optimalen Umsetzung ihrer Fähigkeiten. Durch die Entfaltung des gesamten Gehirnpotentials wächst die Aufnahmefähigkeit und das Vermögen, das Gelernte zu verarbeiten, anzuwenden und zu präsentieren.

Damit steht heute der Pädagogik eine systematische Methode zur Verfügung, den Lernenden selber optimal zu fördern. Bewusstseins-Bezogene Bildung begünstigt alle drei Aspekte der Wissensvermittlung: den Lernenden, den Lernvorgang und die Beherrschung des Lehrstoffs.



Ganzheitliche Funktionsfähigkeit des Gehirns ausbilden

Forschungen in der Entwicklungs-Neurophysiologie haben gezeigt, dass spezielle Arten von Erfahrungen notwendig sind, um entsprechende Bereiche des Gehirns zu entwickeln.

Durch das Studium spezifischer, isolierter Wissensgebiete, wie z. B. Sprachen, Mathematik, Naturwissenschaften, werden spezifische Bereiche des Gehirns trainiert. Jedoch wird die ganzheitliche Funktionsfähigkeit des Gehirns dadurch nicht ausgebildet. Dies stellt eine immense Vergeudung des menschlichen Potentials dar.

Es bedarf einer besonderen Erfahrung, um eine integrierte, ganzheitliche Funktionsweise des Gehirns zu fördern: die Erfahrung unbegrenzten Bewusstseins – Transzendentalen



Maharishi Mahesh Yogi

Begründer
Transzendente Meditation
Bewusstseins-Bezogene Bildung

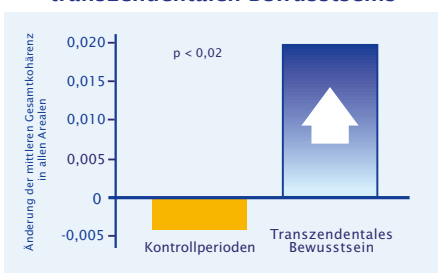
Transzendente Meditation ist die Basis der Bewusstseins-Bezogenen Bildung – der *Vedischen Bildung*. Sie entstammt der Jahrtausende alten Überlieferung des Veda. Maharishi Mahesh Yogi machte Transzendente Meditation vor 50 Jahren der ganzen Welt zugänglich. Seitdem erlernten mehr als 6 Millionen Menschen aller Kulturen diese Meditationstechnik.

„Alle Schüler sollten wissen, dass das Leben Glückseligkeit ist – dass sie geboren wurden, die Geschicke der Welt zu lenken, das Licht Gottes bewusst in sich zu tragen und zur Fähigkeit, sich ihre Wünsche zu erfüllen. Lassen Sie den jungen Menschen diese Bildung, Bewusstseins-Bezogene Bildung, zuteil werden und die ganze Bevölkerung wird sich zur höchsten Würde des Lebens erheben, die dringend erforderlich ist, um die Sicherheit und das Wachstum des Einzelnen und des ganzen Landes zu gewährleisten.“

- Maharishi

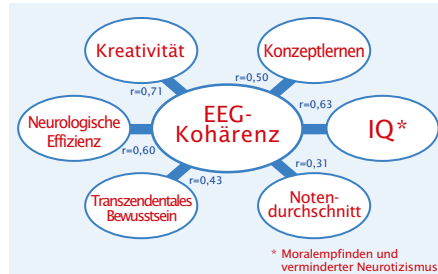
Bewusstseins –, wie sie durch Transzendente Meditation systematisch vermittelt wird. Während dieser Erfahrung allumfassenden Bewusstseins werden die latenten Gehirnreserven belebt und eine höhere Kohärenz, oder Geordnetheit, der Gehirnfunktionen ist zu beobachten.

Erhöhte EEG-Kohärenz während des transzendentalen Bewusstseins



Diese Studie zeigte, dass die Versuchspersonen während der Zeiträume der Erfahrung Transzendentalen Bewusstseins eine höhere mittlere EEG-Kohärenz in allen Frequenzen und allen Gehirnarealen aufwiesen als während der Kontrollperioden. Referenz: *Psychosomatic Medicine* 46: 267-276, 1984.

Verbesserung geistiger Leistungen



Höhere Grade von EEG-Kohärenz während der Transzendentalen Meditation sind mit einem breiten Spektrum geistiger Fähigkeiten positiv korreliert: Kreativität, Lerneffizienz, verbale Intelligenz, Moralempfinden, bessere geistige Gesundheit, verbesserter Notendurchschnitt und gesteigerte neurologische Effizienz. Besonders hoch ist die Korrelation mit Kreativitätssteigerung ($r=0,71$). Referenzen: 1. *International Journal of Neuroscience* 13: 211 - 215, 1981. 2. *International Journal of Neuroscience* 15: 151 - 157, 1981.

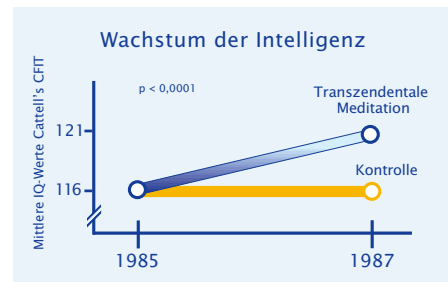
Wissenschaftliche Bestätigung

Mehr als 600 wissenschaftliche Studien, die in den letzten 30 Jahren an 200 Universitäten und Forschungseinrichtungen auf der ganzen Welt durchgeführt wurden, belegen die positiven Wirkungen der Transzendentalen Meditation.



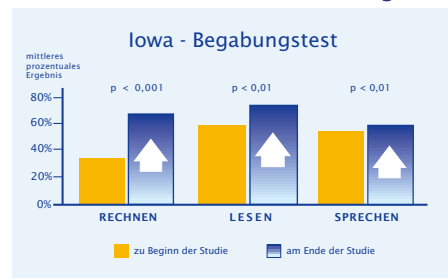
Sie dokumentieren den großen Nutzen Bewusstseins-Bezogener Bildung für Schüler und Studenten: erhöhtes Wachstum der Intelligenz, vermehrte Kreativität, bessere schulische Leistungen, verminderter Drogenkonsum, höhere Selbstachtung, verminderte Ängste und mehr Erfolg und Befriedigung im Beruf.

Wachstum der Intelligenz – höherer IQ
Studenten der Maharishi University of Management in Iowa, USA, die regelmäßig das Programm der Transzendentalen Meditation ausübten, wurden über zwei Jahre mit einer Studentengruppe einer anderen Universität verglichen.



Die meditierenden Studenten zeigten im Gegensatz zur Kontrollgruppe ein deutliches Wachstum an Intelligenz und in der Fähigkeit, schnelle Auswahlentscheidungen zu treffen. Referenzen: 1. *Personality and Individual Differences* 12 (1991): 1105-1116. 2. *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986): 731-738. 3. *The Journal of Creative Behaviour* 19 (1985): 270-275.

Verbesserte Schulische Leistungen



Schüler der Mittelstufe zeigten nach einjähriger Ausübung der Transzendentalen Meditation gemäß dem in USA standardisiertem IOWA-Begabungstest eine hochsignifikante Zunahme ihrer schulischen Leistungen in Mathematik und Deutsch. Eine deutliche Leistungssteigerung wurde in einer zweiten Studie bei Oberschülern festgestellt, die an einem Bildungstest teilnahmen. Eine dritte Untersuchung ergab, dass die Zeitdauer, während der Schüler die Transzendente Meditation ausgeübt hatten, signifikant mit ihren schulischen Leistungen korrelierte, unabhängig vom IQ-Wert der Schüler. Referenzen: 1. *Education* 107: 49-54, 1986. 2. *Education* 109: 302-304, 1989.

„Unsere Lehrkräfte lernten die Transzendente Meditation wegen der guten Auswirkungen auf die geistige und körperliche Gesundheit, was sich im Berufsleben in deutlich weniger Stress bemerkbar macht. Bei den Schülern haben wir gesehen, dass das TM-Programm Lernverhalten und Lernerfolg verbessert, zu eigenständigerem Denken führt und zu besserem sozialen Verhalten – alles durch die tiefe Ruhe, die Körper und Geist erfahren.“ (Carmen N’Namdi, Rektorin in Detroit, Michigan, USA)

„TM hat mir in der Schule sehr geholfen und auch, um mit meinem Leben besser zurecht zu kommen. Die Meditation entspannt mich und ich fühle mich nicht mehr so frustriert. Meine Noten sind auch besser geworden.“ (Darren Riddle, 8. Klasse)

Bildung

und Bewusstsein



Regelmäßige Erfahrung Reinen Bewusstseins
im eigenen inneren Selbst entwickelt das kreative Potential
jedes Lernenden und entfaltet alle Bereiche seiner Persönlichkeit
- für ein Leben in Erfolg und Erfüllung

Ein wissenschaftlich erprobtes Programm
für jede Schule, Hochschule und Universität
zur Verwirklichung des höchsten Bildungsziels

Erfahrungen

Bewusstseins-Bezogene Bildung wird mit großem Erfolg in Schulen und Hochschulen auf allen Kontinenten eingesetzt. Hier einige Beispiele:

Im ersten Jahr nach Einführung der Transzendentalen Meditation ging die Durchfallquote bei Abschlussprüfungen um 18 Prozent zurück (eine **Mittelschule bei Johannesburg, Südafrika**).



Die **Maharishi Schule in Fairfield, Iowa**, gehört laut staatlichen Vergleichsprüfungen zu den Topschulen in USA.

Kinder mit Aufmerksamkeits-Hyperaktivitätssyndrom einer **Schule bei Washington** berichteten kurze Zeit nach Erlernen der Transzendentalen Meditation, dass sie sich besser konzentrieren und selbständig an Aufgaben arbeiten können. Ihre Lehrer gaben an, dass diese Schüler weniger gestresst und aufmerksamer sind, mehr Lernbereitschaft zeigen und über bessere Organisation und Planung verfügen.

Die **Maharishi Schule in Lathom, Lancashire**, ist nach Angaben der britischen Prüfungsbehörde eine der erfolgreichsten Schulen in ganz Großbritannien.

In einer **Public School in Washington** gingen Verhaltensprobleme der Schüler nach Einführung der Transzendentalen Meditation stark zurück und die hohe Rate unentschuldigter Fehlens wurde auffallend geringer.

Studenten der **Maharishi University of Management, Fairfield, USA**, gewinnen jedes Jahr in den verschiedensten Fachrichtungen weit überdurchschnittlich viele Preise in Wettbewerben auf nationaler und internationaler Ebene.

„Jeder Pädagoge, der sich von den Ergebnissen Bewusstseins-Bezogener Bildung überzeugen möchte, sollte unsere Schule besuchen. Unsere Schüler zeigen nie dagewesene Erfolge in den wissenschaftlichen Fächern, in Kunst, Musik, Sport und kreativer Problemlösung, darüber hinaus sind sie auch gesunde, mitfühlende und verantwortungsbewusste junge Menschen, bestens vorbereitet für Führungspositionen in allen Berufszweigen.“ (Dr. Ashley Deans, Direktor der Maharishi School of the Age of Enlightenment, Fairfield, Iowa, USA)

„Ich hatte eine ‚2‘ in Naturwissenschaften, bis ich durch die Meditation besser wurde. Jetzt habe ich eine ‚1‘, weil ich gelernt habe, vor dem Unterricht ruhiger zu werden.“ (Erin Moore, 11 Jahre)

„Meditation macht mich wacher. Die nicht meditieren, konzentrieren sich nicht so auf den Unterricht wie wir.“ (Christina Turner, 12 Jahre)

Pressestimmen

Liverpool Echo, 12. Januar 2002

Meditation – der Weg zu guten Noten

Wenige Schulen können sich mit dem Rekord einer Durchfallquote von Null Prozent bei den GCSE Prüfungen (Mittlere Reife) hervortun.

Aber die Maharishi School of the Age of Enlightenment erbringt schulische Spitzenleistungen mit besseren Ergebnissen als Schulen wie Eton und Westminster...

International Herald Tribune, 15. Febr. 2005

Transzendente Meditation hilft Schülern und Studenten

Eine neue wissenschaftliche Studie spricht offenbar für das Lehren der Transzendentalen Meditation an US-Schulen. Sie zeigt, dass diese ein Mittel ist, die Konzentration der Lernenden zu verbessern und deren körperliches und geistiges Wohlbefinden zu fördern.

Befürworter sagen, dass Schüler, die täglich meditieren, ruhiger, weniger abgelenkt und weniger gestresst sind und weniger zu gewalttätigem Verhalten neigen...

USA Today, 2. April 2004

Studie: Meditation bei Bluthochdruck von Teenies

Eine Studie des Medical College of Georgia erbrachte, dass zwei 15minütige Meditationssitzungen täglich – eine zu Hause, die andere in der Schule – Teenies halfen, ihren Blutdruck innerhalb von vier Monaten zu senken. Der Blutdruck sank auch weitere vier Monate nach Ende der Meditationssitzungen noch [in Richtung Normalwert] ab, sagten Wissenschaftler...

Business Week, 29. März 2004

Meditation for Moppets

Gestresste Kids finden in Meditationstech-

niken wie TM Erleichterung. Jeden Morgen und Nachmittag sitzt der 12jährige Haid Monokian in seinem Zimmer, schließt die Augen lässt sich nicht von seinem Mantra ablenken. Der Schüler aus Morganville, New Jersey, mit lauter Einsen glaubt, dass Transzendente Meditation ihm hilft, mit seinem mit Schule, Musikunterricht, Basketball, Karate, Schachklub vollgepackten Tag und dem Druck im Leben eines Teenagers gelassen umzugehen. „Wenn ich mich durch irgendetwas gestresst fühle, fühl ich mich [durch TM] besser“, ...

Daily Mail, 28. Januar 2002

Die jüngsten Yogis

Maharishi-Technik verhilft Schule an die Spitze der Prüfungstabelle

...Ein führendes Mitglied der Nationalen [britischen] Gesundheitsbehörde (NHS) meint nun, dass Schulen Meditation unterrichten sollten, um die Angst von Teenagern zu bekämpfen und Kinder von Drogen fernzuhalten. Professor John Ashton, Direktor von NHS North West, gab diesen Kommentar ab, nachdem er eine Schule in Skelmersdale in der Grafschaft Lancashire besucht hatte...

Die Welt, 31. Januar 2006

Meditieren mit Lynch

US-Regisseur David Lynch stellte in Berlin seine „Stiftung für Bewusstseinsbezogene Bildung und Weltfrieden“ vor.

Der große amerikanische Filmregisseur David Lynch (60, „Wild at Heart“) erklärt seine rätselhaften Filmen nicht gern. Um so überraschender wirken die Beredtheit und die Leidenschaft, die er darauf verwendet, etwas zu erklären, was viele Menschen noch weniger kapieren: die Transzendente Meditation, die Lynch selbst seit mehr als 30 Jahren praktiziert. In der Deutschen Film- und Fernsehakademie redete er vor Filmstudenten über „Bewusstsein, Kreativität und das Gehirn“, um damit für das gewaltige Projekt seiner „David Lynch Foundation“ zu reden, die Studenten in aller Welt in die Technik der transzendentalen Meditation (TM) einweisen lassen will...

Internet

www.VedischeWissenschaft.de
www.maharishischooliowa.org
www.mum.edu
www.stressfreeschools.org
www.adhd-tm.org

Maharishi Weltfriedens-Stiftung

„Schule ohne Stress“
Sophienstraße 7, 30159 Hannover
Tel.: 0511-3539 7054
Fax: 0511-1235-7281
Konferenz@SchuleOhneStress.de
www.SchuleOhneStress.de

Überreicht durch