

Maharishi Vedische Medizin – Bewusstsein-basierte Medizin Die Medizin der Zukunft

Die Technik der Transzendentalen Meditation (TM) Originalmethode nach Maharishi Mahesh Yogi

Studienlage:

Die Technik der Transzendentalen Meditation ist eine traditionelle Yoga-Meditation mit einer jahrtausendealten Tradition. Sie zählt zu den am besten wissenschaftlich untersuchten Entspannungs- und Bewusstseins-entwicklungs-Methoden. In den letzten 40 Jahren wurden mehr als 600 wissenschaftliche Studien über die Technik der Transzendentalen Meditation und TM-Fortgeschrittenentechniken an über 250 Universitäten und Forschungsinstituten in 27 Ländern durchgeführt. In den letzten 20 Jahren wurden mehr als 24 Mio. USD an Forschungsförderungsmitteln von dem National Institute of Health (NIH) für Studien über die Wirkungen der Technik der Transzendentalen Meditation im Bereich Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Verfügung gestellt. Die Arbeiten wurden zum Teil in führenden wissenschaftlichen Journalen publiziert (u.a. Hypertension und Circulation).

- Database: <https://researchtm.net> (über 600 wissenschaftliche Studien abrufbar)

- Summary: <https://research.miu.edu/>

- Individuelle Gesundheit:

www.ayurveda.at/Aerzte/pdf/tm-broschuere-studien-allg.pdf (Zusammenfassung wissenschaftlicher Studien aus dem Bereich „Medizin allg.“; PDF 2,8 MB)

www.ayurveda.at/broschuere_herz.pdf (Zusammenfassung wissenschaftlicher Studien aus dem Bereich „Herz-Kreislauf-Erkrankungen“; PDF 2 MB)

www.ayurveda.at/aha_tm_aw.pdf (Transzendente Meditation bei arterieller Hypertonie; Die American Heart Association (AHA) empfiehlt die Technik der Transzendentalen Meditation als komplementäre Behandlungsmethode bei erhöhtem Blutdruck; ÄrzteWoche März 2015)

www.ayurveda.at/aha.pdf (Beyond Medications and Diet: Alternative Ansätze zur Reduktion erhöhten Blutdrucks; Ein wissenschaftliches Statement der American Heart Association (AHA); Robert D. Brook, et al; Hypertension, 2013; 61:1360-1383, deutsche Zusammenfassung)

www.ayurveda.at/Orme-Johnson-TM-Immune System.pdf (The Transcendental Meditation Technique as a Tool to Strengthen the Immune System; David W. Orme-Johnson, PhD; March 12, 2020)

www.ayurveda.at/psychosoziale_gesundheit.pdf (Förderung psychosozialer Gesundheit in Unternehmen; Dr. rer. pol. Klaus Kairies, Dr. med. Ernst Schrott, Fachhochschule Hannover, Fakultät Wirtschaft und Informatik, Arbeitspapier 08 2011)

www.ayurveda.at/info.pdf (Anlässlich der 25-Jahrfeier der Gründung der Österreichischen Ärztesgesellschaft für Ayurvedische Medizin - Maharishi Vedische Medizin – am 8.4.2010 in der Gesellschaft der Ärzte in Wien (Billrothhaus), erschien eine 3-teilige Serie über Maharishi AyurVeda Medizin in der Ärzte Woche und ProMed-komplementär des Springer Verlages. Dieser hier vorliegende Sonderdruck ist der ungekürzte Originaltext aller drei Teile (www.ayurveda.at/artikel.pdf; Original-Artikelserie in ÄrzteWoche 2011)

<http://transzendentalmeditation.at/wp-content/uploads/2016/12/T.M.-Compared-to-Other-Techniques-of-Meditation-dt.pdf> (TM im Vergleich zu anderen Meditationstechniken)
www.ayurveda.at/ayurveda/PDF/Diplomarbeit-Kostenvergleich-081212.pdf (Kostenvergleich zwischen konventioneller und Ayurveda Medizin; Naim Tahiraga, Diplomarbeit, Medizinische Universität Wien, 2012)

- Erziehungsprojekte

<http://schuleohnestress.org/>
<https://www.davidlynchfoundation.org/schools.html>
www.miu.edu (Maharishi International University – MIU/USA)

- Sozial-Projekte

- www.davidlynchfoundation.org
- Rehabilitationsprojekt eines kath. Priesters in Südamerika
https://transzendentalmeditation.at/news_santos/
<https://www.tm.org/blog/meditation/catholic-priest-transcendental-meditation-orphans-latin-america/>

- Buddhist Girl School in Northern Thailand (Dhammajarinee School) with students coming from poor families, broken homes, orphans, and at risk groups.

<https://www.youtube.com/watch?v=eCd7CfME2J8&feature=youtu.be>
<https://www.youtube.com/watch?v=rtJP0rZnkD4&t=1s>

- Rehabilitation von Strafgefangenen:

Studienmaterial, inkl. Videos über internationale Gefängnisprojekte:
<https://transzendentalmeditation.at/wp-content/uploads/2020/11/Summary1.pdf>

- Landesverteidigung

Studienmaterial, inkl. Videos:
<https://transzendentalmeditation.at/wp-content/uploads/2020/11/research-summary1.pdf>

- Kollektive Gesundheit:

In über 50 wissenschaftlichen Arbeiten wurde die Hypothese bestätigt, dass Bewusstsein eine Feldeigenschaft besitzt, die entscheidend ist für grundlegende soziale Veränderungen in der Gesellschaft. Sie bestätigen eine reduzierende Wirkung der Vedischen Bewusstseinsstechniken (TM- und TM-Sidhi Programm) auf das Stress-Niveau im Kollektiv-Bewusstsein, d.h. Abnahme der Gewaltbereitschaft und Kriminalität, sowie Zunahme von Kohärenz, d.h. Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität in der Gesellschaft.

Links:

<https://transzendentalemeditation.at/die-wirkungen-der-technik-der-transzendentalen-meditation-auf-das-kollektive-bewusstsein/>

<https://meditation.at/transzendieren-fuer-bessere-welt/>

<https://research.miu.edu/maharishi-effect/>

Übersichtsartikel 1: <https://research.miu.edu/maharishi-effect/theory-and-research-on-conflict-resolution>

Übersichtsartikel 2: <https://research.miu.edu/maharishi-effect/achieving-world-peace-theory-and-research/>

www.truthabouttm.org/SocietalEffects/Rationale-Research/

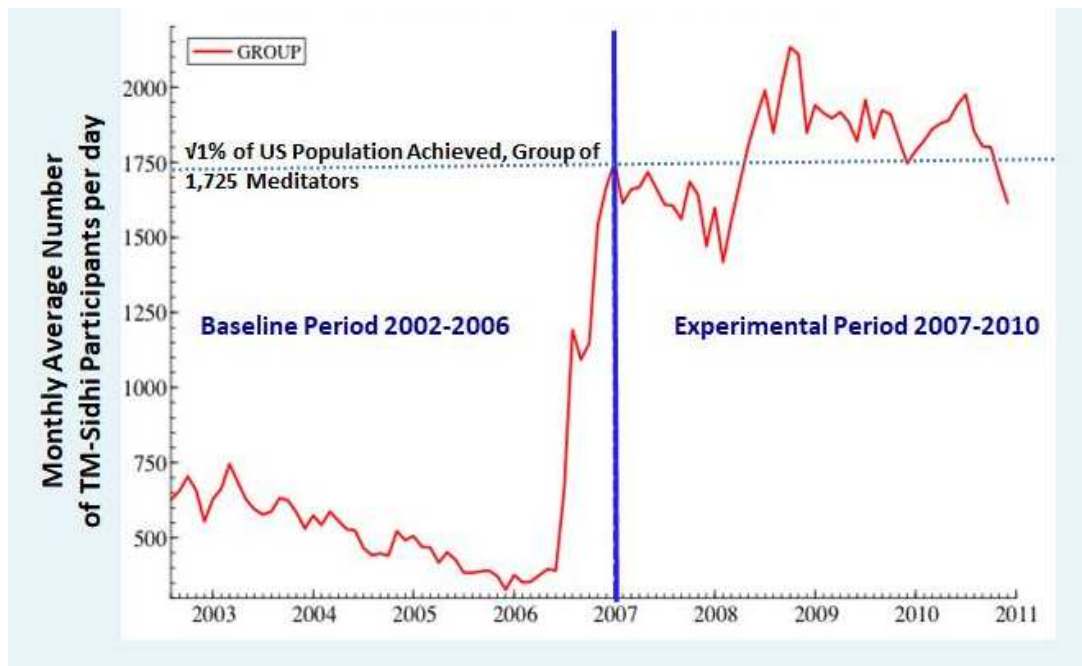
Literatur:

„An Antidot to Violence – Evaluating the Evidence“: Barry Spivack, Patricia Saunders; Change Makers Books, UK, USA, 2020

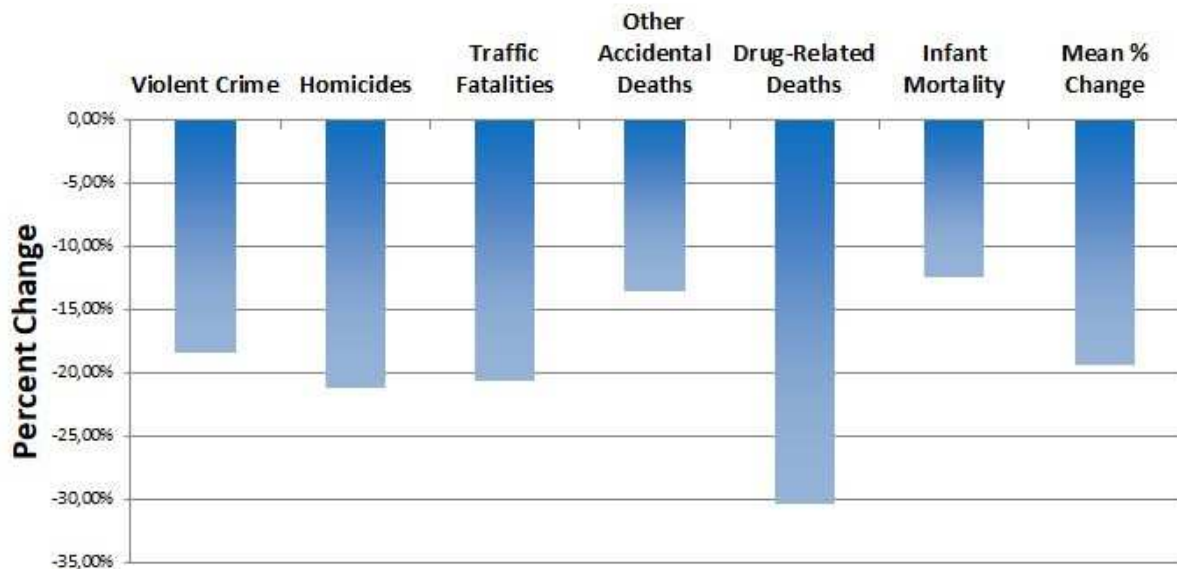
Studienbeispiel:

In einer Studie aus dem Jahre 2016 (siehe Graphik 1 und 2) wird der Zusammenhang zwischen Gewaltparametern in der Gesellschaft und der Qualität des Kollektiv-Bewusstseins dargestellt. Es werden zeitliche Perioden verglichen, in denen a) nur eine kleine Experten-Gruppe und b) eine größere Gruppe, die das TM- und TM-Sidhi Programms gemeinsam ausüben, vorhanden war (aus früheren Studien war bekannt, dass die erforderliche Mindestanzahl an Experten, mit Hilfe derer der Kohärenz-Effekt ausgelöst werden kann, der Quadratwurzel aus 1 % der Bevölkerung entspricht; für die USA waren dies zum Zeitpunkt der Studie 1.725 Personen). Die Größe der Expertengruppe in den beiden Perioden ist in Graphik 1 dargestellt; die Änderungen der entsprechenden Parameter, die das Stress-Niveau im Kollektiv-Bewusstsein widerspiegeln, in Graphik 2 (Kriminalitätsrate, Unfallrate, Drogen-abhängige Mortalitätsrate, etc.). Die durchschnittliche Reduktion der unterschiedlichen gemessenen Werte betrug 19%.

Graphik 1: Size of Vedic Expert Group (TM- and TM-Sidhi Program) during Baseline Period (2002 – 2006) and Experimental Period (2007 – 2010)



Graphik 2: Summary of Stress related Parameters in Collective Consciousness



Reference I: Dillbeck MC, Cavanaugh KL.; Societal violence and collective consciousness: SAGE Open. 2016; April-June: 1-16.

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2158244016637891>

Reference II: Orme-Johnson D, Alexander Ch, Davies J; International Peace Project in the Middle East. Journal of Conflict Resolution, Vol 32, Issue 4, 1988.

<https://www.jstor.org/stable/174032?seq=1>

Rückfragen:

Österreichische Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin – Maharishi Vedische Medizin

Dr. Lothar Krenner, Arzt für Allgemeinmedizin

1080 Wien, Piaristengasse 1

T: 01 513 43 52

M: 0650 23 122 32

F: 01 513 96 60

eM: lothar.krenner@ayurveda.at

www.ayurveda.at

www.meditation.at

www.transzendentalmeditation.at

www.ayurveda.at/zukunftsstadt.pdf

Fachbuch:

Integrative Medizin - Evidenzbasierte komplementärmedizinische Methoden

Hrsg.: Michael Frass, Lothar Krenner, unter Mitarbeit von Karin Dembowsky

2019, 1124 S. 268 Abb., Geb. ISBN 978-3-662-48878-2; eBook ISBN 978-3-662-48879-9

Link: www.ayurveda.at/SpringerInfoBlatt4.pdf (Kurzinformation);

www.ayurveda.at/SpringerInfoFolder.pdf (Ausführliche Informationen mit Geleitwort, Vorwort, Inhalts- und Autorenverzeichnis)