

LÖSUNG FÜR BILDUNGSPROBLEME:
BEWUSSTSEINSBEZOGENE BILDUNG
begründet von Maharishi Mahesh Yogi

Bildungsproblem	Analyse des Problems	Lösung für das Problem	Wissenschaftliche Studien
LERNSCHWIERIGKEITEN			
<p>Schwierigkeiten zu behalten, was man gelernt hat</p>	<p>Es ist heute allgemein bekannt, dass das Behalten und Abrufen von Lernstoff schwerer fällt, wenn der Lernende müde ist und nicht genug geruht oder geschlafen hat. Mängel des Kurz- und Langzeitgedächtnisses sind daher hauptsächlich auf die Schwäche eines müden oder überlasteten Geistes zurückzuführen. Somit hängt der Lebensstil von Schülern und Studenten eng mit dem Grad an Wachheit oder Dumpfheit seines Geistes zusammen. Der Grad an Wachheit wiederum bestimmt aber die Organisationsfähigkeit des Geistes. Zudem macht jede Anstrengung beim Auswendiglernen oder beim Aufnehmen von Lerninhalten das Lernen unnatürlich und daher erfolglos.</p>	<p>Die Bewusstseinsbezogene Bildung bietet Allumfassendes Wissen, einschließlich der täglichen Ausübung der Transzendentalen Meditation und des TM-Sidhi-Programms. Durch wiederholte Erfahrung des Transzendentalen Bewusstseins verfeinert sich die Wahrnehmungsfähigkeit und der Lernende erfährt tiefe Ruhe in Geist und Körper. Es ist ein Zustand von ruhevoller Wachheit. Der Geist wird sehr wachsam, scharf, integriert und ist zugleich tief gegründet in der Stille reiner Wachheit. Die Aufnahme von Wissen wird dadurch sehr einfach, natürlich und anstrengungslos. Erfahrene Meditierende zeigen ein signifikant besseres Kurz- und Langzeit-Gedächtnis und ein leichteres Abrufen des gelernten Stoffes.</p>	<p>Verfeinerte Wahrnehmung und besseres Gedächtnis <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> 57: 950–964, 1989. <i>Memory & Cognition</i> 10: 207–215, 1982.</p> <p>Verbesserte Lernfähigkeit <i>International Journal of Neuroscience</i> 15: 151–157, 1981. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> 57: 950–964, 1989.</p> <p>Bessere Leistungen in Intelligenztests (IQ) – Eine Langzeitstudie. <i>Personality and Individual Differences</i>, 12, 1105–1116. (1991).</p>

<p>Verkürzte Aufmerksamkeitsspanne (Aufmerksamkeitsdefizit /Hyperaktivitätssyndrom, ADHS)</p>	<p>Wenn Lernende mit einem dumpfen, müden oder angespannten Geist eine wachsende Anzahl neuer Informationen aufnehmen müssen, können sie das Wissen nicht in seinen feinen Einzelheiten absorbieren. Dadurch fehlen ihnen die Feinheiten für das Verständnis der Zusammenhänge, welche im Lernprozess normalerweise ein Gefühl der Erfüllung und den Wunsch nach mehr und vertieftem Wissen erzeugen. Deshalb wandert ihr Geist bald ab zu anderen Dingen, die ihm mehr Befriedigung versprechen.</p>	<p>Mühelosigkeit beim Transzendieren ist der Schlüssel zur Gewinnung tiefer Ruhe, worin sich tief verwurzelter Stress und Anspannung auflösen, sodass der Geist auch während der Aktivität zunehmend in einem Zustand ruhevoller Wachheit verankert bleibt. Durch das Transzendieren werden tiefer liegende Verbindungen im Gehirn belebt, die dem Denkprozess mehr Klarheit verleihen. Die Informationsverarbeitung wird natürlich, mühelos und reibungslos, bringt die tiefe Befriedigung von Aha-Erlebnissen und erhöht damit den Wissensdurst.</p>	<p>Physiologische Ruhe: <i>American Physiologist</i> 42 (1987) 879-881. <i>Science</i> 167 (1970) 1751-1754. <i>American Journal of Physiology</i> 221 (1971) 795-799.</p> <p>Größere physiologische Ruhe während der Erledigung von Aufgaben: <i>Anxiety, Stress and Coping</i> 6: 245–262, 1993.</p> <p>Schnellere Verarbeitung kognitiv komplexer Informationen: <i>Psychophysiology</i> 26: 529 (Abstract), 1989.</p>
<p>Mangel an Konzentrationsfähigkeit (ADHS)</p>	<p>Verminderte Gehirnintegration ist das Resultat von Stress, Ermüdung, Erschöpfung und ungesundem Essen – von angesammeltem Stress, der aus dem unnatürlichen Lebensstil von Schülern und Studenten resultiert. Daher wird deren Denken oberflächlich und unkohärent. In der Folge ereifern sie sich mehr in den groben Aspekten des Lebens und, wenn die Ebenen des Geistes nicht auf kohärente Weise miteinander verbunden sind – wenn z.B. die Sinne die Wahrnehmung dominieren –, dann sind die Lernenden unfähig, sich in komplexere Aufgaben zu vertiefen und intellektuell zu differenzieren. Zudem lässt verminderte Aufmerksamkeit auf Grund unnatürlich hyperaktiver Zustände im Nervensystem die ruhige Konzentration auf eine Aufgabe nicht zu.</p>	<p>Transzendente Meditation beinhaltet keine Konzentration. In der tiefen Ruhe, die sie vermittelt, lösen sich Stresse, welche die optimale Funktionsweise von Geist und Körper blockieren, und das führt zu besseren geistigen Fähigkeiten und mehr Erfüllung im Lernvorgang. Auf ganz natürliche Weise wird der Geist kultiviert, die stillen Ebenen des Bewusstseins, ruhevoller Wachheit, auszuloten. Das schärft den Geist und entwickelt die Fähigkeit, umfassendes Verständnis aufrechtzuerhalten, während man sich ohne Ablenkung auf eine Aufgabe konzentriert.</p> <p>Zudem wird beim Unterricht in Allumfassendem Wissen das Kollektivbewusstsein im Klassenzimmer mit einem solch hohen Grad von Kohärenz gesättigt, dass individuell für jede Schülerin und jeden Schüler eine höchst ideale</p>	<p>Bessere Aufmerksamkeit, verminderte Ablenkung – die physiologische Grundlage für die Linderung von mangelnder Aufmerksamkeit in Kindern: <i>Psychophysiology</i> 34: S89 (Abstract), 1998. <i>Biological Psychology</i> 55: 41-55, 2000. <i>Biological Psychology</i> 61: 293-319, 2002.</p> <p>Umfassenderes Verständnis und besseres Fokussieren der Aufmerksamkeit – mehr Feldunabhängigkeit: <i>Perceptual and Motor Skills</i> 62: 731-738, 1986. <i>Perceptual and Motor Skills</i> 65: 613-614, 1987 <i>Perceptual and Motor Skills</i> 39: 1031-1034, 1974.</p> <p>Weniger Ablenkungseffekte im EEG: <i>Psychophysiology</i> 34: S89 (Abstract), 1998.</p> <p>Wirksameres Funktionieren der Ausführungsbefehle im Gehirn: <i>Biological Psychology</i> 55: 41-55, 2000.</p> <p>Effizienteres Vigilanzverhalten:</p>

		<p>Atmosphäre für integriertes und wirksames Lernen geschaffen wird.</p>	<p><i>Biological Psychology</i> 61: 293-319, 2002. Größere physiologische Ruhe während der Ausführung einer Aufgabe: <i>Anxiety, Stress and Coping</i> 6: 245-262, 1993.</p>
<p>Mangel an Kreativität und unzureichende Entwicklung des abstrakten Denkens</p>	<p>Intuition und feinste Unterscheidung sind Mittel der Erkenntnis, die den spontanen Zugang zu den allerfeinsten Denkebenen voraussetzen. Deshalb sind selbst die fortschrittlichsten Lehrmethoden nicht erfolgreich, wenn es um die Förderung der feinsten Vorgänge in Intellekt und Intuition bei durchschnittlichen Schülerinnen und Schülern geht.</p>	<p>Ist das Gewahrsein dauerhaft mit dem Einheitlichen Feld aller Naturgesetze, dem reinen Bewusstsein, identifiziert, belebt jeder Vorgang der Wissensgewinnung durch die Sinne, den Geist, den Intellekt und die Intuition das Einheitliche Feld und erzeugt Glücksgefühle im Lernenden, begleitet von tiefer Befriedigung beim Lernvorgang. Das abstrakte Feld der reinen kreativen Intelligenz wird somit eine konkrete lebendige Wirklichkeit im täglichen Leben der Schüler und Schülerinnen – ein unmittelbares Resultat des Allumfassenden Wissens, das gewonnen wurde.</p>	<p>Zunahme an neuem Gedankengut (Innovation): <i>Dissertation Abstracts International</i> 38(7): 3372B–3373B, 1978.) Verbesserte Gehirnfunktion: <i>Human Physiology</i> 25 (1999) 171-180. <i>Psychophysiology</i> 31 Abstract (1994) S67. <i>Psychophysiology</i> 27 Supplement (1990) 4A. <i>Psychophysiology</i> 26 (1989) 529. <i>International Journal of Neuroscience</i> 15 (1981) 151-157. <i>International Journal of Neuroscience</i> 13 (1981) 211-217.</p>
<p>Geringe Intelligenz – Unfähigkeit, mit dem vorgegebenen Lernpensum Schritt zu halten</p>	<p>Die Forschung hat aufgezeigt, dass den heutigen Programmen der konventionellen Erziehung und Bildung immer noch jene Methoden fehlen, die den Schülerinnen und Schülern helfen, den eigentlichen „Behälter des Wissens“, d.h. ihren Grad an kognitiver und emotionaler Entwicklung, zu erweitern, wobei gerade dies weitgehend für ihren Schulerfolg ausschlaggebend ist. In der Regel sind die sogenannten intelligenten Schülerinnen und Schüler, die ihre Schule mit Auszeichnung abschließen, genau jene, die schon bei Eintritt diese Intelligenz-Qualitäten</p>	<p>Das Prinzip „Wissen ist im Bewusstsein strukturiert“ der Maharishi Wissenschaft der Kreativen Intelligenz besagt, dass der Grad an Wachheit in Schülern und Studenten bestimmt, wie differenziert das Wissen aufgenommen wird und welchen Grad von Bedeutung das aufgenommene Wissen für sie hat. Mit dem Allumfassenden Wissen, das in der Bewusstseinsbezogenen Bildung gelehrt wird, identifiziert sich der bewusste Geist der Lernenden zweimal täglich mit der Quelle allen Wissens, dem Einheitlichen Feld aller Naturgesetze im Transzendentalen Bewusstsein.</p>	<p>Entwicklung der Intelligenz – höherer IQ (bei Universitätsstudenten): <i>Personality and Individual Differences</i> 12:1105–1116, 1991. Zunahme der Intelligenz: <i>Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie</i> 3: 167–182, 1975. <i>Dissertation Abstracts International</i> 38(7): 3372B–3373B, 1978 . <i>College Student Journal</i> 15: 140–146, 1981; <i>Perceptual and Motor Skills</i> 62: 731–738, 1986. <i>The Journal of Creative Behavior</i> 19: 270–275, 1985. <i>Journal of Clinical Psychology</i> 42: 161–164, 1986.</p>

	<p>zeigten. Hingegen verlassen jene, die sich bei ihrem Schuleintritt nicht als sonderlich intelligent erwiesen hatten, am Ende der Schulzeit ihre Schule meist auch ohne Verbesserung ihres Intelligenzniveaus.</p> <p>Fazit: Solange Schüler nicht das ihnen innewohnende, enorme, unangezapfte Potential selbst entwickeln, werden sie kaum in ihrer Lernfähigkeit, Sensibilität, Aufnahmefähigkeit, Tiefe und Intelligenz wachsen.</p>	<p>So erlangt der Heranwachsende systematisch höhere Bewusstseinszustände mit dem nötigen Wissen, der geistigen Klarheit und der Organisationsfähigkeit zum schnellen Erreichen großer Ziele.</p>	<p><i>Personality and Individual Differences</i> 12: 1105–1116, 1991. <i>Intelligence</i> 29: 419–440, 2001. <i>Higher Education Research and Development</i> 15: 73–82, 1995.</p>
Angst	<p>Fortwährender Druck durch Erwartungen seitens der Lehrer und/oder der Eltern führt zu einem Gefühl der Unfähigkeit, den Erwartungen auch gerecht werden zu können. Das Ergebnis ist Angst und Depression, was wiederum die natürlichen, spontanen Mechanismen der Wissensaufnahme blockiert.</p>	<p>Allumfassendes Wissen schließt die Erfahrung Transzendentalen Bewusstseins ein, die ganz unmittelbar Erleichterung von Angst und Furcht bewirkt und einen Zustand entspannter Wachheit schafft. Dies ermöglicht den Lernenden, besser zu fokussieren und auf tieferen, umfassenderen Ebenen des Geistes zu denken, den Ebenen reiner Kreativität, und so mit einem klar funktionierenden Gedächtnis und verfeinerter Intuition ruhig und gesammelt tätig zu sein.</p>	<p>Abnahme von Angst: <i>Journal of Counseling and Development</i> 64: 212–215, 1985. <i>International Journal of Neuroscience</i> 46: 77–86, 1989. <i>Journal of Clinical Psychology</i> 45: 957–974, 1989.</p> <p>Größere physiologische Ruhe bei der Erledigung von Aufgaben: <i>Anxiety, Stress and Coping</i> 6: 245–262, 1993.</p>
MANGEL AN MOTIVATION			
Frustration beim Lernen	<p>Die heutige Bildung lehrt nur fragmentarisches Wissen über das Naturgesetz und konzentriert sich dabei auf das objektive Wissen, den Lerninhalt. Mit jedem neu hinzukommenden Lernbereich entdecken Schüler und Studenten, wie wenig sie wissen und wie viel noch zu lernen ist und dass der Bereich des</p>	<p>Maharishis Bewusstseinstechen vermitteln die unmittelbare, subjektive Erfahrung der vollen Reichweite des eigenen Bewusstseins von der aktiven Oberflächenebene des Denkens bis hin zur tiefsten inneren Stille im Transzendentalen Bewusstsein, dem Feld des Allumfassenden Wissens, dem gesam-</p>	<p>Zunehmende Energie und Enthusiasmus: <i>Dissertation Abstracts International</i> 38(8): 3895B, 1978.</p> <p>Bessere Aktivierung des gesamten Gehirnpotentials – Mobilisierung latenter Gehirnreserven: <i>Human Physiology</i> 25: 171–180, 1999.</p> <p>Größere Fähigkeiten bei Problemlösungen:</p>

	<p>Unwissens schneller wächst als der Bereich des Wissens. Ohne die Entwicklung des Wissenden selbst, des unbegrenzten Potentials im Inneren, im eigenen Selbst, kann das aufgenommene Wissen niemals vollständig und verlässlich sein. Wenn der Zugang zur tiefsten, unveränderlichen Ebene des Geistes fehlt, dann entstehen unter den Lernenden persönliche Unzufriedenheit und Pessimismus, die so weit verbreitete Frustration.</p>	<p>ten Potential des Geistes an der Quelle der Gedanken, dem Feld reiner kreativer Intelligenz. Diese Erfahrung gibt Schülerinnen und Schülern jeden Alters nicht nur ein tiefes Gefühl innerer Befriedigung, sondern weckt darüber hinaus auch den inneren Genius in jedem Einzelnen. Es wachsen emotionale Reife und Expertise im Handlungsbereich, was die Lernenden motiviert, mit mehr und mehr Freude in die Fülle des Wissensangebots einzutauchen.</p>	<p><i>Dissertation Abstracts International</i> 38(7): 3372B–3373B, 1978.</p> <p>Bessere akademische Leistungen in der Primar- und Sekundarstufe, auf Universitäts- und im Doktoranden-Studium: <i>Education</i> 107: 49–54, 1986. <i>Education</i> 109: 302–304, 1989. <i>British Journal of Educational Psychology</i> 55:164–166, 1985.</p> <p>Zunahme von Wohlbefinden in Körper und Geist: <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> 57: 950–964. <i>Japanese Journal of Industrial Health</i> 32: 656, 1990. <i>Japanese Journal of Public Health</i> 37(10 Suppl.): 729, 1990. <i>Psychosomatic Medicine</i> 49: 493–507, 1987.</p> <p>Kognitive Ausrichtung auf positive Werte: <i>Perceptual and Motor Skills</i> 64: 1003–1012, 1987.</p> <p>Zunahme der emotionalen Reife: <i>Dissertation Abstracts International</i> 38(8): 3895B, 1978.</p>
<p>Mangel an aktiver Beteiligung im Unterricht</p>	<p>Viele Schülerinnen und Schüler verstecken sich hinter einer passiven Fassade, u.a. weil es ihnen an Fantasie, Kreativität und innovativen Ideen fehlt. Wenn man nur einen kleinen Teil seines geistigen Potentials nutzt, dann fehlt unausweichlich die Freude am Lernprozess, denn Dumpfheit und Trägheit im Geist führen zu Langeweile. Dieser Mangel an Wachheit, Aufgeschlossenheit und Lebendigkeit hat einerseits seine Wurzeln in der Ansammlung von Stress aus der frühen Kindheit, andererseits im konventionellen Schulsystem, das mit der bruchstückhaften Wissensvermittlung nur auf</p>	<p>Mit der Bewusstseinsbezogenen Erziehung und Bildung nimmt das geistige Potential der Schülerinnen und Schüler systematisch zu und gibt ihnen Zugang zur vollen Reichweite ihres Geistes. Mit der täglichen Belebung aller Gehirnteile werden nach und nach die funktionellen Löcher aufgelöst zugunsten einer reibungslosen Kommunikation zwischen allen Ebenen des Geistes: den Sinnen, dem Assoziationsbereich des Geistes, dem Intellekt und dem Ego.</p> <p>Durch die innere Erfahrung des Bereiches Allumfassenden Wissens macht der Lernprozess mehr Freude und mit</p>	<p>Zunehmende Selbstverwirklichung <i>Journal of Social Behavior and Personality</i> 6: 189–247, 1991.</p> <p>Bessere Blutzirkulation im Gehirn <i>Physiology & Behavior</i> 59: 399–402, 1996.</p> <p>Vermehrte Kreativität <i>Dissertation Abstracts International</i> 38(7): 3372B–3373B, 1978. <i>The Journal of Creative Behavior</i> 19: 270–275, 1985. <i>Journal of Creative Behavior</i> 13: 169–180, 1979.</p> <p>Verbesserte Gehirnfunktion <i>Human Physiology</i> 25 (1999) 171-180. <i>Psychophysiology</i> 31 Abstract (1994) S67. <i>Psychophysiology</i> 27 Supplement (1990) 4A.</p>

	<p>Teilwissen ausgerichtet ist. Durch die Anhäufung von Stress können so genannte „funktionelle Löcher“ im Gehirn entstehen, welche die eigentlichen Begabungen von Schülern und Studenten beeinträchtigen und zu einem Mangel an Aufnahmevermögen und kognitiven Fähigkeiten führen.</p>	<p>dem Anwachsen der persönlichen Erfüllung und des Selbst-Wissens wird der Wissensdurst mit jedem weiteren Lernschritt mehr und mehr befriedigt und ganz natürlich entsteht Begeisterung und die aktive Teilnahme am Unterrichtsgeschehen nimmt zu.</p>	<p><i>Psychophysiology</i> 26 (1989) 529. <i>International Journal of Neuroscience</i> 15 (1981) 151-157. <i>International Journal of Neuroscience</i> 13 (1981) 211-217.</p>
<p>Den Schülern fehlt der Anreiz zu lernen</p>	<p>Wenn Schüler und Studierende immer mehr realisieren, dass der Bereich des Unbekannten mit zunehmendem Lernen schneller wächst als der Bereich des Wissens, dann können die Unterrichtenden trotz all ihrer Bemühungen das Bedürfnis des Lernenden nach Erfüllung nicht mehr befriedigen. Es entsteht ein Motivationsproblem. Tritt die Erfüllung nicht ein, dann fehlt jede Motivation, noch mehr wissen zu wollen.</p>	<p>Während ihrer täglichen Erfahrung Transzendentalen Bewusstseins kontaktieren die Lernenden das Feld reiner kreativer Intelligenz in ihrem eigenen Selbst und erfahren dabei die Empfindung tiefen Glücks und innerer Erfüllung. Es gibt ihnen das Gefühl, mit jedem Unterrichts- oder Studienfach schon gleich von Beginn an vertraut zu sein. Deshalb wird der Lernvorgang sehr erfüllend und lohnenswert.</p>	<p>Zunehmende Selbst-Verwirklichung. Die Ergebnisse einer statistischen Meta-Analyse von 42 Studien zeigten, dass durch TM im Vergleich zu Kontemplations-, Konzentrations- und anderen Methoden die Selbstverwirklichung um das Dreifache wächst. <i>Journal of Social Behavior and Personality</i> 6: 189-247, 1991.</p>
<p>Hohe Abbruchquote</p>	<p>Wenn Schulen und Hochschulen nicht fähig sind, die Talente, Begabungen und Fähigkeiten der Lernenden zu entfalten und ihnen nicht einmal einen flüchtigen Einblick in ihre eigenen immensen inneren Fähigkeiten und Möglichkeiten zu geben vermögen, dann führt die mangelnde Erfahrung von Fortschritt und Erfüllung zu Frustration und Desinteresse und die Lernenden geben auf.</p>	<p>Maharishis Bewusstseinstechnologie und das entsprechende Wissen darüber – wie es bei der Bewusstseinsbezogenen Bildung in der Schule angeboten wird –, lässt Erleuchtung in den Schülern und Schülerinnen immer mehr wachsen und führt zu umfassenderem Denken und engagierterem Lernen. So sind die Lernenden erfüllt und stolz auf ihre Leistungen. Ihre Sorgen und die Unzufriedenheit der Lehrkräfte lösen sich auf.</p>	<p>Besseres Verhalten in der Schule – Abnahme von unerlaubtem Fernbleiben und Verstoß gegen die Schulregeln, weniger Tage der Suspendierung <i>Health and Quality of Life Outcomes</i> 1: 10, 2003. Mobilisierung latenter Gehirnreserven: <i>Human Physiology</i> 25: 171–180, 1999.</p>

GESUNDHEITSPROBLEME

<p>Schlafprobleme</p>	<p>Ansammlung von Stress und Verspannungen stören die natürlichen Schlafmuster, was zu einem Mangel an regenerierender Ruhe führt, was dann wiederum erhöhten Stress bewirkt – ein Teufelskreis, der zu einer Beeinträchtigung des geistigen Potentials führt.</p>	<p>Tiefe Ruhe während der Transzendenten Meditation führt zu solch wirksamer Entspannung, dass Anspannungen und Verspannungen im Nervensystem aufgelöst werden und sich die Schlafmuster innerhalb kurzer Zeit wieder normalisieren können.</p>	<p>Abnahme von Verspannungen bei Testpersonen, die regelmäßig die Transzendente Meditation ausüben: <i>Anxiety, Stress and Coping</i> 6: 245–262, 1993. <i>Zeitschrift für klinische Psychologie</i> 7: 235–255, 1978. <i>Hospital & Community Psychiatry</i> 26: 156–159, 1975.</p>
<p>Unterrichtsversäumnis und Schulabbruch wegen Unwohlsein und schlechter Gesundheit</p>	<p>Fehlende Gesundheitserziehung in Schulen ist der Grund für die schlechter werdende Gesundheit und Zunahme chronischer Erkrankungen bei Schülern und Studenten. Hinzu kommt, dass diese unter dem negativen Einfluss eines ungesunden Lebensstils und ungesunder Lebensgewohnheiten in ihrem Umfeld stehen.</p>	<p>Die regelmäßige Ausübung der Transzendenten Meditation, einschließlich des Yogischen Fliegens, vermindert biochemische und andere physiologische Stress-Indikatoren und erfrischt und vitalisiert das Nervensystem. Dadurch baut der Lernende systematisch einen Zustand vollkommener geistiger und körperlicher Gesundheit auf. Wenn darüber hinaus die Schülerinnen und Schüler Maharishis Bewusstseinstechnologie in Gruppen ausüben, dann wird das gesamte Kollektivbewusstsein der Schule angehoben und damit die Geordnetheit des Denkens in jedem einzelnen von ihnen erhöht. Spontan werden sie immer richtiger handeln im Sinne eines gesunden Verhaltens, das für sie selbst förderlich ist und gleichzeitig allen andern dient.</p>	<p>Zunahme der Intelligenz und verbesserte geistige und körperliche Gesundheit bei Schülern, die sich auf das Universitätsstudium vorbereiten. <i>Journal of Instructional Psychology</i> 22: 308–3319, 1995.</p> <p>Wirkung der Transzendenten Meditation auf den ambulant gemessenen Blutdruck in afroamerikanischen Jugendlichen: <i>American Journal of Hypertension</i> 17: 366–369, (April) 2004.</p> <p>Verbesserte Gesundheit und Abnahme von Stress: <i>Journal of Biomedicine</i> 1: 73–88, 1980.</p> <p>Einfluss von Kohärenz und Harmonie im kollektiven Bewusstsein: <i>Journal of Mind and Behavior</i> 8: 67–104, 1987. <i>Psychological Reports</i> 76: 1171–1193, 1995.</p>

VERHALTENSPROBLEME

Schikanieung (einschließlich Mobbing) auf Schulhöfen und Diskriminierung im Klassenzimmer

Ethnische, religiöse und soziale Minderheiten stoßen häufig auf Schwierigkeiten durch Diskriminierung und gegen sie gerichtete Gewalt aufgrund mangelnder emotionaler Reife und Persönlichkeitsentwicklung bei den Mitschülern. Wenn das Wissen nicht vorhanden ist, wie man die Feindseligkeit im Klassenzimmer auflösen kann, leiden diejenigen darunter, die einer Minderheitsgruppe angehören und diese fühlen sich schwach.

Allumfassendes Wissen fördert eine ausgewogene psychische Entwicklung bei Kindern und Erwachsenen durch eine ganzheitliche Belegung des Gehirns während der täglichen Ausübung der Transzendentalen Meditation. Die wachsende Bewusstseinsentwicklung in jedem Einzelnen trägt dazu bei, auch das Kollektivbewusstsein im Klassenzimmer anzuheben. Außerdem führt die tägliche Gruppenausübung der Fortgeschrittenentechnik des Yogischen Fliegens zu einem friedlichen, integrierten Kollektivbewusstsein. Wie in zahlreichen Forschungsprojekten erwiesen, strahlt dieser Effekt proportional zur jeweiligen Größe der Gruppe der Ausübenden auch in die weitere Umgebung aus und leistet dadurch einen Beitrag zu einem integrierten Bewusstsein der Nation, was letztendlich zur Unbesiegbarkeit des gesamten Landes führt.

Abnahme von negativen Persönlichkeitsmerkmalen wie verminderte Feindseligkeit und Aggression: *Journal of Offender Rehabilitation* 36:127-160, 2003.

Abnehmende Verspannung: *Anxiety, Stress & Coping* 6: 245-262, 1993.

Zunehmende Toleranz: *Dissertation Abstracts International*, 3372B-3373B, 38(7) 1978.

Zunehmende emotionale Reife: *Dissertation Abstracts International* 38(8), 3895B, 1978.

Zunehmende Freundlichkeit: *Zeitschrift für Klinische Psychologie* 7, 1978.

Abnahme von Feindseligkeit und Aggression: *Criminal Justice and Behavior* 5: 3–20, 1978.

Wirkungen der Gruppenausübung des Programms der Transzendentalen Meditation auf die Verhütung von Gewaltverbrechen in Washington, DC: *Social Indicators Research*, 47(2), 153-201, 1999.

Physische Gewalt bei Schülern

Die Anwendung von körperlicher Gewalt bei Jugendlichen in Schulen ist ein Zeichen der Unausgeglichenheit aufgrund ständiger Zweifel, unbeantworteter Fragen und von unbefriedigtem Durst nach Wissen, das dem Leben Sinn, Glück und Erfüllung geben könnte. Als Folge entsteht in diesen Schülern und Schülerinnen ein Desinteresse, der Wunsch, sich zu wehren oder zu zerstören, oder die Suche nach einem

Täglich genährt von der bewussten Erfahrung der tiefsten Ebene ihrer eigenen Existenz, dem Heim aller Naturgesetze, der Ebene reinen Glücks, weisen Schülerinnen und Schüler spontan mehr Aufgeschlossenheit, Selbstachtung, Kreativität und emotionale Stabilität auf. In ihnen entwickelt sich ganz natürlich mehr Wohlbefinden begleitet von lebensunterstützenden Gedanken und Verhaltensweisen. In der Folge werden ihre

Weniger Verhaltensprobleme in Schulen: Rückgang von Fehlzeiten, Fehlverhaltens und Suspendierung vom Unterricht: *Health and Quality of Life Outcomes* 1: 10, 2003 (109).

Abnahme von Impulsivität *Dissertation Abstracts International* 38(8): 3895B, 1978. *Japanese Journal of Industrial Health* 32: 656, 1990 (44, 45).

	<p>Ventil, das kurzfristig Entlastung bringt – aber durch Handlungen, die ihre physische und geistige Gesundheit schädigen.</p>	<p>Aktivitäten nützlicher und erfüllender und ihre Lebensqualität wird innerhalb und außerhalb der Schule deutlich angehoben. Die zunehmende Ordnung im individuellen Gehirnwellenmuster durch den starken Einfluss des Yogischen Fliegens in Gruppen begünstigt zudem diese Verfeinerung der Lebensgewohnheiten.</p>	<p>Rückgang von Konflikten und Gewalt: <i>Journal of Conflict Resolution</i> 32: 776–812, 1988. <i>Proceedings of the Social Statistics Section of the American Statistical Association</i> (Alexandria, VA: American Statistical Association): 297–302, 1990.</p>
<p>Noch unreife Schüler streben nach einem völlig unabhängigen Leben</p>	<p>Es ist ein ganz natürlicher Wunsch der Eltern, ihre Kinder erfolgreich zu sehen. Aber wenn die Beziehung zwischen Eltern und Kindern nicht von gegenseitig liebevollen und nährenden Gefühlen getragen ist, kann es sein, dass sich die heranwachsenden Jugendlichen zu sehr unter Erwartungsdruck gestellt sehen und schon früh die Trennung von den Eltern planen.</p> <p>Zudem wird der Generationenkonflikt noch größer, wenn den Jungen die Liebe und Wertschätzung für die Älteren fehlt. Im Grunde ist dies auf das Versagen bei den Bildungsinstitutionen zurückzuführen, die unfähig sind, in den Schülerinnen und Schülern Eigenschaften und Werte von Erleuchtung zu fördern wie: Toleranz, Liebe, Flexibilität in der Stabilität, Mitgefühl, Respekt für die Älteren und eine gewisse Weitsicht im Leben.</p>	<p>Die natürliche zärtliche Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern wird durch Maharishis Bewusstseinstechnologien tiefgreifend genährt. Mit der täglichen Erfahrung der grundlegendsten einheitlichen Ebene der Existenz im eigenen Bewusstsein werden sowohl Heranwachsende als auch Eltern immer vertrauter mit der unbegrenzten Ebene des Lebens, der Quelle allen Wissens. Sie entwickeln sich zu höheren Bewusstseinszuständen und ihr Leben wird bereichert durch ein friedvolleres Gemüt, mehr Selbstvertrauen, größere Toleranz und Fähigkeit der Wertschätzung, verbesserte Beziehungen zu allen Familienmitgliedern und leichteres Überbrücken des Generationenkonflikts durch größeren gegenseitigen Respekt und die zarten Empfindungen von Liebe.</p>	<p>Größere Sensibilität gegenüber den Gefühlen anderer, Zunahme der emotionalen Reife: <i>Dissertation Abstracts International</i> 38(7): 3372B–3373B, 1978.</p> <p>Zunahme der Toleranz: <i>Dissertation Abstracts International</i> 38(7): 3372B–3373B, 1978.</p> <p>Mehr Vertrauen, geringere Empfindlichkeit gegenüber Kritik: <i>Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie</i> 4: 206–218, 1976.</p> <p>Größere Fähigkeit zu herzlichen, warmen zwischenmenschlichen Beziehungen – Zunahme von Freundlichkeit: <i>Journal of Counseling Psychology</i> 20: 565–566, 1973. <i>Zeitschrift für klinische Psychologie</i> 7: 235–255, 1978. <i>Dissertation Abstracts International</i> 38(7): 3372B–3373B, 1978.</p> <p>Ausrichtung auf positive Werte – Bessere Rückerinnerung an positive anstatt negative Worte; größere Gehäuftheit positiver Bekundungen über andere Menschen: <i>Perceptual and Motor Skills</i> 64: 1003–1012, 1987.</p> <p>Abnahme starrer Verhaltensmuster: <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> 57: 950–964, 1989.</p>

<p>Drogenmissbrauch bei Jugendlichen</p>	<p>Kinder und Jugendliche, die drogenabhängig sind, werden Opfer ihrer Umgebung. Ihnen fehlt der ausgeprägte Sinn für ihr eigenes Selbst. Ihr lebensschädigendes Verhalten ist ein sicheres Anzeichen für Stress in der Gehirnfunktion und mangelnder Gehirnentwicklung, was zu eingegengtem Denken und kurz-sichtigem Verhalten führt wie z.B. der Einnahme von Suchtmitteln unterschiedlicher Art.</p>	<p>Mit der Nutzung der gesamten Gehirnfunktion, die aus der Implementierung der Transzendentalen Meditation im Unterricht resultiert, entwickeln die Heranwachsenden auf natürliche Weise die Fähigkeit spontan richtigen Handelns, des Handelns im Einklang mit dem Naturgesetz, das evolutionär und lebensunterstützend ist und natürlich auch zu einer gesünderen Lebensweise führt.</p>	<p>Rückgang von Drogenmissbrauch: Zahllose Studien an Gymnasialschülern, Studenten und Erwachsenen belegen, dass durch die Ausübung der Technik der Transzendentalen Meditation ein Rückgang von Drogenmissbrauch (wie Konsum aller Klassen von illegalen Drogen, von Alkohol, Zigaretten und nicht verordneten Medikamenten) sowie darüber hinaus von antisozialem Verhalten eintritt: <i>Alcoholism Treatment Quarterly</i> 11: 1–524, 1994.</p>
<p>ENTMUTIGUNG UND RESIGNATION BEI SCHÜLERN UND STUDENTEN</p>			
<p>Fehlzeiten und hohe Abbruchquoten aufgrund von Lernproblemen</p>	<p>Schüler und Schülerinnen sowie Eltern werden entmutigt, wenn der Lernprozess trotz großer Bemühungen nicht die gewünschten Resultate erbringt. Dies führt insbesondere bei wirtschaftlich Benachteiligten häufig zum Fernbleiben vom Unterricht oder vorzeitigem Abbruch des Schulbesuchs.</p>	<p>Wenn die innere unbegrenzte Fülle, die in der Transzendentalen Meditation erfahren wird, mit dem andauernden Wachbewusstseinszustand zu koexistieren beginnt, dann ist der Lernprozess leicht und mühelos. Das kreative Denken verbessert sich und Selbstvertrauen wächst in den Schülern wie auch in ihren meditierenden Eltern.</p>	<p>Verbesserungen bei Kindern aus Familien mit niedrigem Einkommen – Intelligenzwachstum und verbessertes Selbstkonzept: <i>Journal of Social Behavior and Personality</i> 17:65-91,2005. Abnahme der Schulabbruchrate bei wirtschaftlich benachteiligten Heranwachsenden mit Lernproblemen: <i>Dissertation Abstracts International</i> 38(6): 3351A, 1977.</p>
<p>Das Syndrom der sich selbst überlassenen Kinder</p>	<p>Kindern, die ohne die liebevolle Leitung und Fürsorge ihrer Eltern aufwachsen, fehlt die richtige Führung bei der Bewältigung ihrer Lebensprobleme. Der Lernprozess wird dadurch erheblich beeinträchtigt aufgrund eines Mangels an Urvertrauen (innerem Sicherheitsgefühl), Selbstwertgefühl und Eigenständigkeit.</p>	<p>Durch den täglichen Vorgang des Transzendierens zum Heim aller Naturgesetze im eigenen Innern entwickelt sich spontan ein ganz natürliches von innen Geleitetwerden und das führt zu einer größeren Unabhängigkeit, eigenständigem Verhalten und besserer Meisterung der verschiedenen Lebensherausforderungen.</p>	<p>Zunahme der Feldunabhängigkeit <i>Perceptual and Motor Skills</i>, 62, 731-738. Verbesserungen von Persönlichkeitsaspekten, wie zunehmende Unabhängigkeit und selbstunterstützendes Verhalten und verbesserte Selbstachtung relevant für Lernstörungen bei ökonomisch benachteiligten Heranwachsenden mit Lernproblemen.,. <i>Dissertation Abstracts International</i> 38(6): 3351A, 1977.</p>

LEHRERPROBLEME

Lehrer-Burnout

Der Stress der Schüler und in der Schulatmosphäre, der sich auch durch ruppiges und unaufmerksames Verhalten der Schülerinnen und Schüler ausdrückt, nimmt den Lehrern die Energie und die Kraft, die wachsenden Forderungen von Seiten der Schüler, Eltern, Schulleitung und -verwaltung noch weiter zu bewältigen und all die gestellten Erwartungen wirklich zu meistern. Der Lehrberuf führt dann zu mentaler und physischer Erschöpfung. Stress behindert den freien Ausdruck von Kreativität, Flexibilität, Klarheit und Mitgefühl und das führt zu mangelnder Sensibilität der Lehrer gegenüber den Bedürfnissen ihrer Schüler.

Mit Bewusstseinsbezogener Bildung wird das Lehren ein erfreulicher Beruf. Die Schüler sind aufmerksamer im Unterricht, zeigen mehr Enthusiasmus und sind freundlicher, während die Lehrer selbst energievoller, gesunder und einfallreicher werden. Der zutiefst ruhvolle Zustand reinen Bewusstseins, der während der Transzendentalen Meditation erfahren wird, ist eine unendlich dynamische, unerschöpfliche Quelle von Energie, Kreativität und Unbesiegbarkheit, die immer mehr in die dynamischen Aktivitäten des Unterrichts einfließen. Der Lehrer ist psychisch gesund und hält ganz natürlich inmitten der ablenkenden Umgebung des Klassenzimmers seine innere Stabilität aufrecht, d.h. er bewahrt Ruhe und inneres Gleichgewicht, bleibt effizient und kann seine Ausgeglichenheit und geistige Klarheit aufrechterhalten, während er die Lernziele konzentriert verfolgt und sich zugleich den wechselnden Anforderungen der Situation im Klassenzimmer anpasst. Zusätzlich erzeugt das Yogische Fliegen in Gruppen in der Schule einen nährenden und ordnenden Einfluss auf Lernende und Lehrkräfte, so dass die Lehrer in einem Zustand der Unbesiegbarkheit und Erleuchtung unterrichten und ganz natürlich auch die Schülerinnen und Schüler inspirieren, in Erleuchtung zu wachsen.

Zunehmende Flexibilität und Stabilität – Fähigkeit des Nervensystems, schneller auf eine Situation zu reagieren, während es ebenso auch schneller zu einem ruhigen Zustand zurückkehrt, nachdem die Situation vergangen ist: *Psychosomatic Medicine* 35: 341–349, 1973.

Zunehmende Feldunabhängigkeit – größerer Widerstand gegenüber Ablenkung und sozialem Druck: *Perceptual and Motor Skills* 39 (1974): 1031–1034. *Perceptual and Motor Skills* 65 (1987): 613–614. *Perceptual and Motor Skills* 59 (1984): 999–1000.

Zunehmende psychische Gesundheit: Zunahme an Toleranz, Wertschätzung, der Fähigkeit zu warmen Beziehungen, Hilfsbereitschaft und fürsorglichem Verhalten: *College Student Journal* 15: 140–146, 1981. 16, 39, 43, 44).

Verbesserte Problemlösungsfähigkeit: *Personality and Individual Differences* 12 (1991): 1105–1116.

Erhöhte Aufmerksamkeit, Abnahme der Ablenkbarkeit:

Psychophysiology 34: S89 (Abstract), 1998. *Biological Psychology* 55: 41–55, 2000. *Biological Psychology* 61: 293–319, 2002.

Entwicklung der Persönlichkeit – Bessere Werte in Tests bezüglich Selbstentwicklung bei fortgeschrittenen Teilnehmern am Programm der Transzendentalen Meditation: *Transcendence and Mature Thought in Adulthood [Tanszendenz und Reife – Denken im Erwachsenenalter]* (Lanham, MD: Rowman & Littlefield): 39–70, 1994.

**Häufiger
Berufswechsel
von Lehrern
und Lehrer-
wechsel für die
Klasse**

Immer mehr Lehrer verlassen die Schule nach kurzer Zeit, weil die Schwierigkeiten, mit denen sie konfrontiert werden, zu groß sind im Verhältnis zur Befriedigung, die der Beruf bringt. Der häufige Personalwechsel kommt dem Staat teuer zu stehen und beraubt Schülerinnen und Schüler des Vorteils, von erfahrenen Lehrern unterrichtet zu werden.

In der Bewusstseinsbezogenen Erziehung und Bildung erhalten die Lehrkräfte gleichzeitig mit ihren Schülern **Allumfassendes Wissen**. Ihre tägliche Erfahrung des Einheitlichen Feldes aller Naturgesetze entwickelt in ihnen die Meisterschaft über die Naturgesetze, sodass sie volle Unterstützung in all ihren Lehrtätigkeiten haben. Es gibt ihnen mehr Energie, Kreativität, und einen klaren Geist; zudem bringt ihnen der Kontakt mit dem Einheitlichen Feld, dem inneren Glückseligkeitsbewusstsein, ein Gefühl innerer Fülle und mit der zusätzlichen Energie und Kreativität sind sie eher fähig, ihre Schülerinnen und Schüler mit Freude, Enthusiasmus und großer Effektivität zu unterrichten; sie sind innovativer und leichter befähigt, ihren Schülern individuell Aufmerksamkeit zu widmen, ohne dabei zu ermüden.

Vermehrte Energie, Dynamik und Enthusiasmus: *Dissertation Abstracts International* 38(7): 3372B–3373B, 1978. *Anxiety, Stress and Coping* 6: 245–262, 1993.

Größere Fähigkeit zu Objektivität, Gerechtigkeit und Angemessenheit: *Dissertation Abstracts International* 38(8): 3895B, 1978.

Bessere Zeitkompetenz – größere Fähigkeit in der Gegenwart zu denken und handeln: *Journal of Social Behavior and Personality* 6: 189–247, 1991.

Erhöhte Kreativität, persönliche Befriedigung und Selbstverwirklichung: *Journal of Social Behavior and Personality* 6: 189–247, 1991; *Journal of Creative Behavior* 13: 169–180, 1979.

Mehr Zufriedenheit am Arbeitsplatz, bessere Arbeitsleistung und bessere Beziehungen mit den Vorgesetzten und Mitarbeitern: *Anxiety, Stress and Coping* 6: 245–262, 1993.

Bessere Gesundheit und verminderter Stress: *Psychosomatic Medicine* 49: 493–507, 1987. *Journal of Biomedicine* 1: 73–88, 1980.

Höhere Grade an Selbstentwicklung: *Journal of Social Behavior and Personality* 17: 93–121, 2005.

Creating an Influence of Coherence and Harmony in Collective Consciousness: *Journal of Social Behavior and Personality* 17: 65–91, 2005. *Journal of Conflict Resolution* 32: 776–812, 1988. *Journal of Social Behavior and Personality* 17: 285–338, 2005.