

Advice from the Wise.



www.advice-from-the-wise.com

Praxistransfer. Echte Veränderungen von innen herbeiführen. Politik und Wirtschaft handeln jetzt.

Zeitlose Weisheit und ihre pragmatische Umsetzung sind in der Lage, die Probleme der heutigen Zeit zu lösen. Die Bürgerinitiative „Advice from the Wise“ will Verantwortlichen Impulse geben, wie dieses wissenschaftlich bestätigte Wissen für eine grundlegende Erneuerung unserer Gesellschaft in konkrete Projekte zum Nutzen aller umgesetzt werden kann.

- Von der individuellen Gesundheit zur einer gesunden Gesellschaft.
- Die Herausforderung unserer Zeit: Erhöhung der Bildungsfähigkeit.
- Stress- und Kreativitätsmanagement für High-Performance.

Bürgerinitiative
Advice from the Wise
Sprecher Dr. Günther Hermann

Postfach 600303
81203 München
Tel 0711 9371524
E-Mail contact@advice-from-the-wise.com

Projekt 1

Von der individuellen Gesundheit zu einer gesunden Gesellschaft.

Ziel

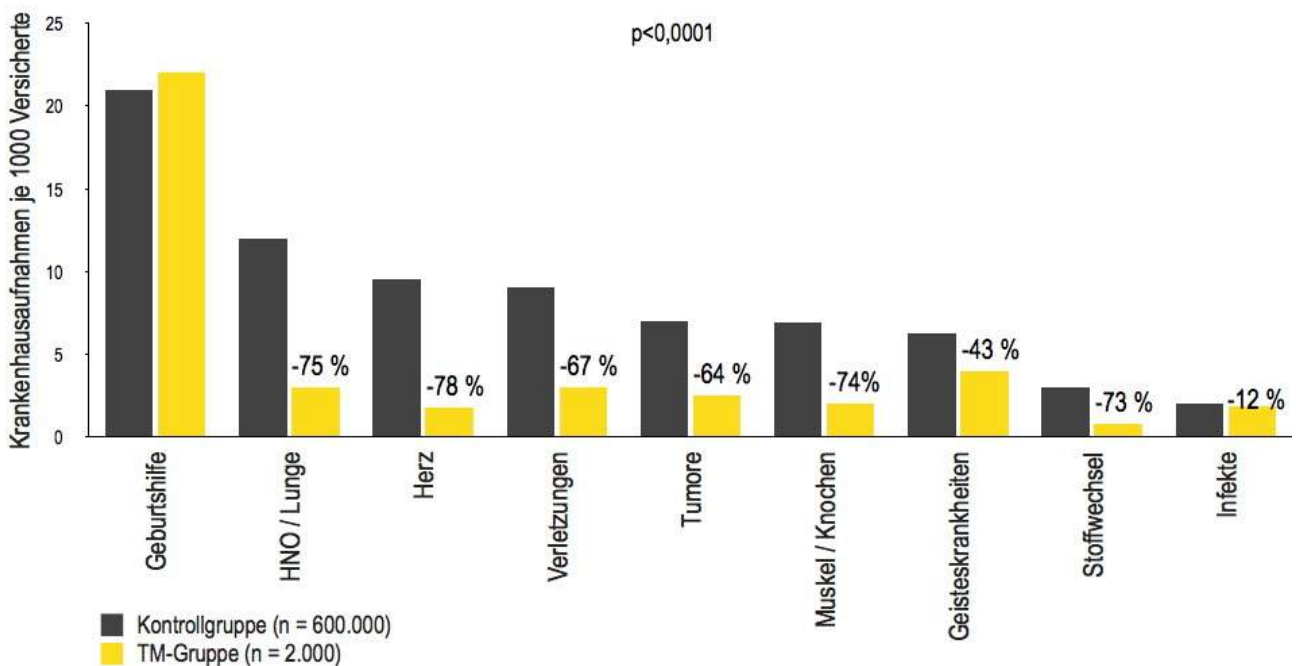
- Umkehrung der durch Entropie (ungeordnete Zustände) erzeugten negativen Trends der Gesellschaft durch Vermittlung der Kohärenz, der perfekten Geordnetheit des allem Relativen zugrunde liegenden "Einheitlichen Feldes" unseres Universums, der Grundordnung der Natur
- Verbesserung der Gesundheit durch Mobilisierung der Selbstheilungskräfte - individuell und kollektiv
- Senkung der Kriminalitätsrate und Schutz vor Terrorismus
- Verringerung der Rückfälligkeit Strafgefangener
- Überwindung posttraumatischer Störungen, z. B. nach Militäreinsätzen

Realisierung

- Langes, gesundes Leben im Einklang mit allen Naturgesetzen durch die Bewusstseinstchnik der Transzendentalen Meditation (TM) aus dem Yoga — Kohärenz-Effekt ab 1% Meditierende einer Bevölkerung
- Potenzierter Kohärenz-Effekt durch Gruppen-Meditation, z. B. Abteilungen eines Unternehmens, Schulklassen, Behörden
- Belebung des einenden Aspektes der Grundordnung der Natur auf kollektiver Ebene durch Anwendung des Kohärenz-Programmes in größeren Kohärenz-Gruppen, die das Fortgeschrittenen-Programm der TM-Sidhis ausüben - Kohärenz-Effekt ab der Quadratwurzel aus 1% einer Bevölkerung, z. B. 900 Teilnehmer für Deutschland. Geeignet dafür Unternehmen, Schulen, Bundeswehr, Polizei, Strafvollzugsanstalten
- Kohärente Gehirnwellen einer Gruppe erzeugen eine kohärente Gesellschaft

Wissenschaftliche Bestätigung

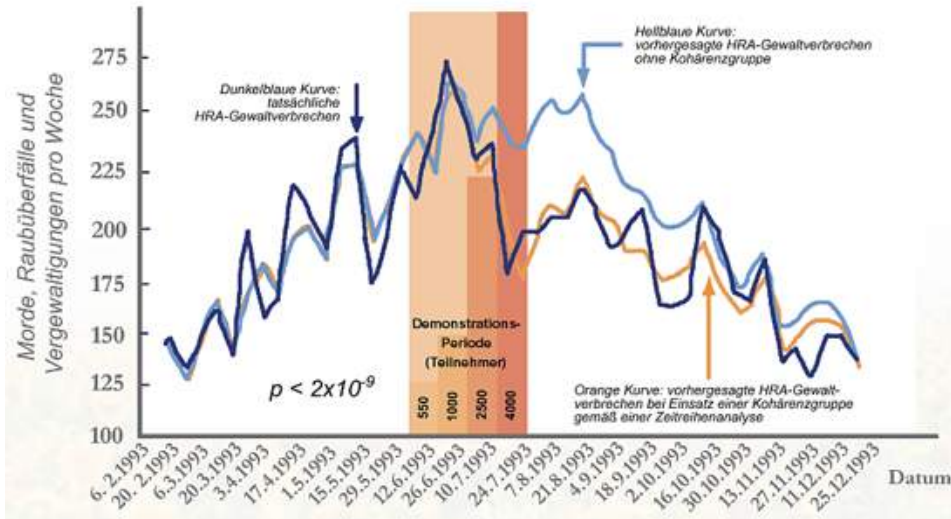
- Bessere Gesundheit - weniger Krankenhausaufnahmen durch die TM-Technik



Die Zahl der Krankenhausaufnahmen von 2.000 Langzeitmeditierenden wurden mit der von 600.000 Kontrollpersonen verglichen. Bei allen Krankheitsbildern lag die Meditierendengruppe deutlich unter der Kontrollgruppe. Lediglich bei Geburtshilfe war sie leicht höher.

— Reduzierung der Kriminalitätsrate

In einem wissenschaftlich begleiteten Projekt in Washington D.C. wurde in einer Zeitreihenanalyse die prozentuale Veränderung der Kriminalität (Mord, Totschlag, Raub, Vergewaltigungen) im Verhältnis zur Größe der Kohärenz erzeugenden Gruppe ermittelt. Die maximale Verringerung lag bei 23,3 % in den letzten zwei Projektwochen. Rechnet man den ermittelten erwarteten Anstieg in diesem Zeitraum ein, lag die Verringerung sogar bei 30,4 %. Der Effekt nahm mit der Länge des Demonstrationsprojektes zu und hielt auch bis 8 Wochen nach Beendigung des Kohärenz-Programms weiter an.



Quelle: Social Indicators Research 47: 153-201, 1999

— Lösung für weitere Problembereiche der Gesellschaft

<http://www.davidlynchfoundation.org>
https://www.youtube.com/watch?v=6gM_sXiUPvo

SCHOOLS	MILITARY	WOMEN	HIV	HOMELESS SHELTERS	PRISONS	AMERICAN INDIAN	AFRICA
---------	----------	-------	-----	-------------------	---------	-----------------	--------

IT'S AMAZING HOW GOOD I FEEL

"Ever since a kid, I've just been miserable being myself. After just one month of meditating, I've felt so much energy, it's amazing how good I feel."

- Kevin, prison inmate serving life sentence


VIDEO Freedom Behind Bars

VIDEO Oregon inmates find freedom from stress

Transcendental Meditation in prison: freedom behind bars

The costly warehousing of inmates

The U.S. has the highest incarceration rate of any country, and that rate has steadily



IT'S SURPRISING TO ME

"I was just so frustrated and full of misguided anger. I didn't know where to direct it to. Now people tell me I look very calm. It's surprising even to me."

– Howard, formerly homeless man



VIDEO Empowering homeless men in Harlem

VIDEO Abused teens find strength in a shelter

Homelessness in America

Addressing a national shame

- An estimated 3.5 million people were homeless at some point last year, including 1.4 million children
- Each night, more than 700,000 people are homeless



QUIET TIME CHANGES LIVES

"Since I started TM, life has gotten a lot easier. I think more clearly and I don't rush into things. Plus, my grades have gone up."

– Cecilia, 7th grader



VIDEO NBC: Detroit school uses TM as stress-buster

VIDEO National summit on Quiet Time in the classroom (highlights)

The Quiet Time program: improving academic performance and reducing stress and violence

Stress: the #1 enemy of learning

Projekt 2 Quiet Time Program - Bewusstseinsbezogene Bildung.

Ziel

— Ganzheitliche Entwicklung des latenten geistigen Potentials von Schülern und Studenten durch Gruppen-Meditation

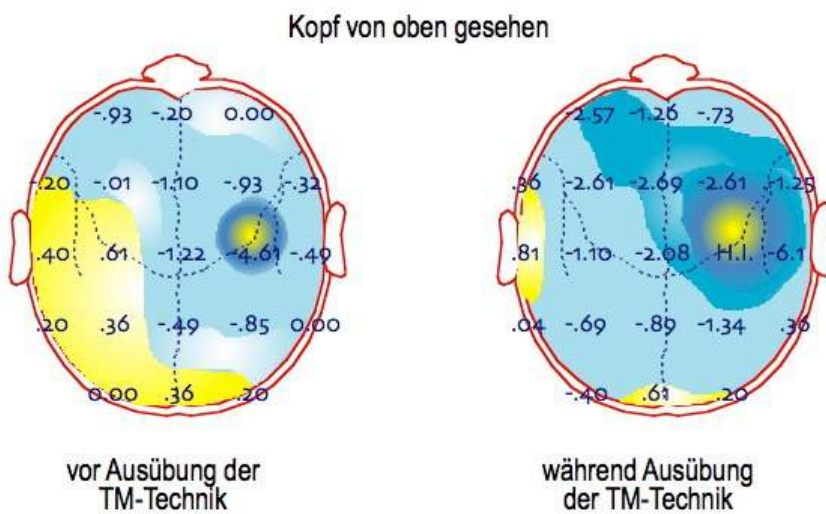
- Deutliche Verbesserung des Leistungsniveaus und Lernklimas
- Zunahme von Intelligenz, Kreativität, Aufnahmevermögen, Motivation, Selbstvertrauen, Konzentrationsvermögen, Reaktionsfähigkeit und Toleranz
- Abnahme negativer Erscheinungen wie Stress, ADHD (Aufmerksamkeitsdefizit), Mobbing, Ängste und Suchtgefahr

Realisierung

- Bewusstseinsbezogene Bildung durch die mentale Technik der TM zur Erhöhung der Bildungsfähigkeit
- Systematische Verbesserung der Gehirnfunktionen durch Stressabbau und Erzeugung von Gehirnwellen-Kohärenz
- Schaffung eines Ausgleichs zum hektischen Schulalltag durch Einführung des „Quiet Time“-Programms in Schulen und Universitäten. Dieses wird vor und nach dem Unterricht jeweils ca. 10 Minuten als wirksames Anti-Stress- und Kreativitäts-Programm ausgeführt. Allein die David Lynch Foundation hat die Erlernung dieses Programms bereits über 500.000 Schülern, Studenten und At-Risk-People ermöglicht.

Wissenschaftliche Bestätigung

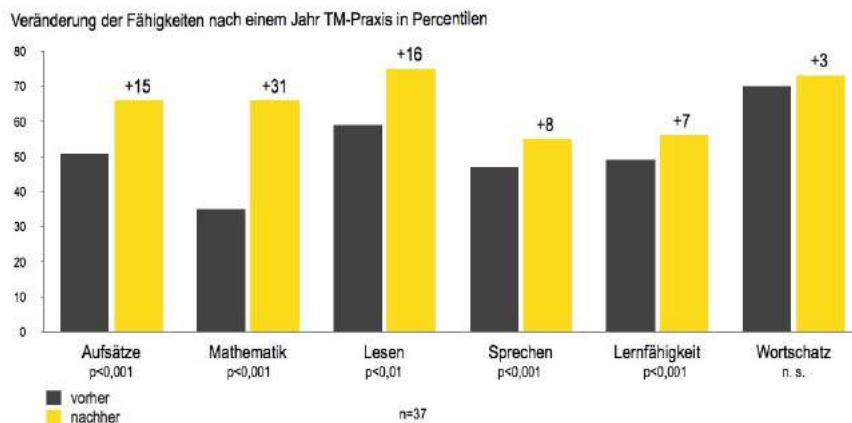
- Zunehmende Aktivierung von Gehirnreserven durch die TM-Technik



Diese Untersuchung zeigt, dass während der Ausübung der Technik der TM ungenutzte Gehirnreserven insbesondere im präfrontalen Kortex aktiviert werden (dunkelblauer Bereich). Der Kortex ist an der Wahrnehmung von spezifischer Information und an der Erweiterung der funktionellen Verbindung der beiden Gehirnhälften beteiligt. Dadurch wird die Gesamtleistung des Gehirns erhöht.

Quelle: N.N. Lyubinov, "Electrophysiological Characteristics of Mobilization of Hidden Brain Reserves", Human Physiology 25 (1999), 171-180

- Verbesserte schulische Leistungen durch die TM-Technik



Grundschüler zeigen nach einjähriger Ausübung der TM im Rahmen des Unterrichts gemäß dem in den USA standardisierten Iowa-Begabungstest eine hochsignifikante Zunahme ihrer schulischen Leistungen.

Quelle: Education 107 (1986), S. 49-54

Projekt 3

Manage the Manager - Stress- und Kreativitätsmanagement für High-Performance.

Ziel

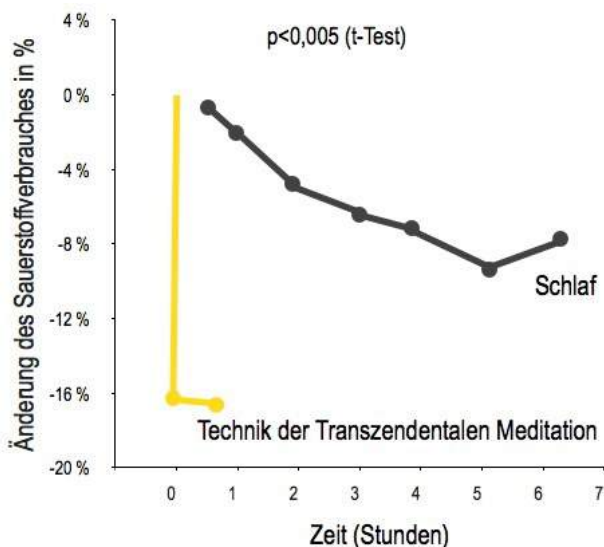
- Befreien von individuellen und kollektiven Stressbarrieren und Förderung der Stress-Resistenz
- Systematischer Zugriff auf kreative Höchstleistungen für außergewöhnliche Innovationen in der Kreativ-Ökonomie

Realisierung

- Stress- und Kreativitätsmanagement-Programm mit fünf zusammenwirkenden Strategien auf Basis des einfach zu erlernenden, leicht auszuübenden und sehr effizienten TM-Grundprogramms in Verbindung mit Ayurveda, dem Wissen vom gesunden und langen Leben.
 1. Stressbewältigung und Mobilisierung neuer kreativer Energien durch tiefe Entspannung
 2. Synchronisation mit natürlichen Rhythmen und Zyklen
 3. Typspezifische Ernährung
 4. Typspezifische Bewegung und Sport
 5. Reinigungstherapien

Wissenschaftliche Bestätigung

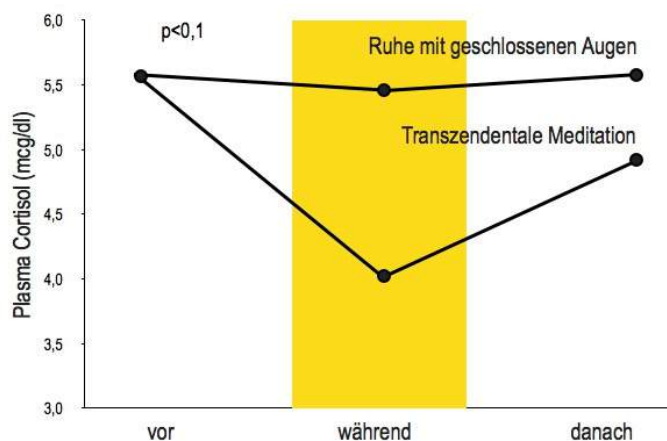
- Tiefere Ruhe als im Tiefschlaf durch die TM-Technik



Bei Versuchspersonen wurden die Ebenen der Ruhe im Vergleich Tiefschlaf/TM anhand der Stoffwechselrate durch die Messung des Sauerstoffverbrauches ermittelt. Die Untersuchung zeigt, dass der Sauerstoffverbrauch während der TM-Technik signifikant absinkt. Die durchschnittliche Abnahme während der ersten 10 Minuten einer TM-Sitzung betrug 16 %. Weiterhin ergab sich, dass der Partialdruck von Sauerstoff und Kohlendioxid im Blut im Wesentlichen konstant blieb. Die Verminderung des Gesamtsauerstoffverbrauches während der TM weist auf einen Zustand einzigartig tiefer Ruhe hin. Diese Verminderung wird nicht durch bewusste Beeinflussung der Atmung oder durch forcierten Entzug von Sauerstoff verursacht, sondern ist eine natürliche physiologische Folge des geringeren Sauerstoffbedarfs der Zellen während dieses mühelosen Vorgangs.

Quelle: Scientific American 226, Nr. 2: 84-90, 1972

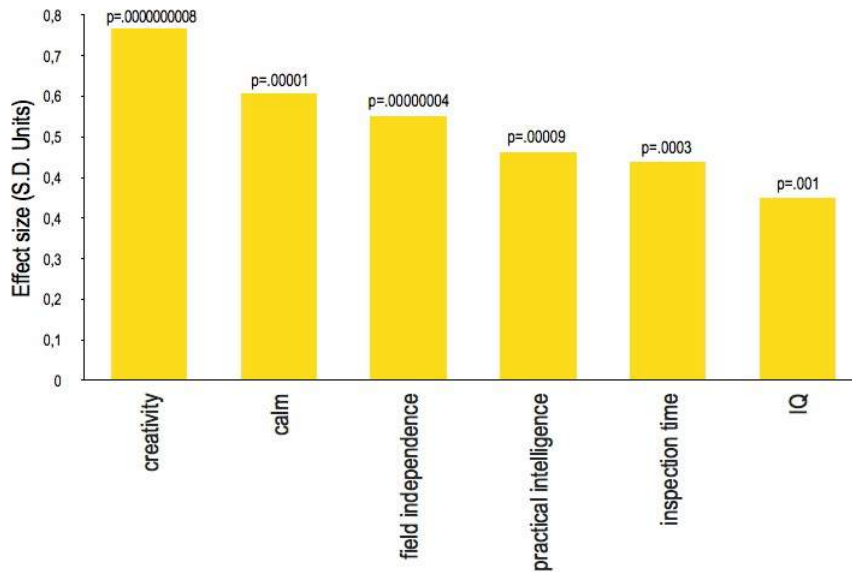
- Geringere Ausschüttung von Stress-Hormonen durch die TM-Technik



Die Untersuchung zeigt, dass bei Menschen, die die Technik der TM praktizieren, die Blut-Cortisol-Werte, die sich in Stress-Situationen erhöhen, drastisch zurückgehen und dass ihre Blut-Cortisol-Werte außerhalb der Meditation niedriger sind im Vergleich zu denen der allgemeinen Bevölkerung. Je länger sie meditieren, desto niedrigere Werte weisen sie auf. Dieses Ergebnis ist eines der überzeugendsten wissenschaftlichen Erkenntnisse, dass die Technik der TM Stress reduziert.

Quelle: R. Jevning, A. F. Wilson, J. M. Davidson, "Adrenocortical Activity During Meditation", Hormones and Behaviour, 10 (1): 54-60, 1978

— Zunehmende ganzheitliche Intelligenz durch die TM-Technik



Wenn Menschen die Transzendente Meditation erlernen, zeigt sich bereits nach etwa 14 Wochen, dass sich gleichzeitig 6 Aspekte der Intelligenz, insbesondere die Kreativität, verstärken. Diese Verbesserungen gehen mit erhöhter Gehirnwellen-Kohärenz und subjektiv klaren Erfahrungen der 2. Dimension einher.

Quelle: So Kam-Tim, D. W. Orme-Johnson, "Holistic Longitudinal Effects of the TM Technique on Cognition", Intelligence (29)5: 1-22, 2001

Advice from the Wise.

Vermittlung von Experten zur Präsentation und Realisierung der Projekte.

Die Bürgerinitiative „Advice from the Wise“ ist eine private Non-Profit-Organisation. Sie vermittelt deshalb für die Projektdurchführung Experten aus unterschiedlichen Fachgebieten wie Gesundheit, Bildung und Wirtschaft.

Ja. Wir haben Interesse.

Projekt _____

Name _____

Funktion _____

Organisation _____

Adresse _____

Telefon / Fax _____

E-Mail _____

Ort / Datum _____

Bürgerinitiative
Advice from the Wise
Sprecher Dr. Günther Hermann

Postfach 600303
81203 München
Tel 0711 937 15 24
E-Mail contact@advice-from-the-wise.com