



# *Meditation* *på skoleskemaet*

Et program der fremmer  
læring, kreativitet og trivsel  
i skolen



Denne brochure præsenterer 30 års erfaringer med  
Transcendental Meditation® i skolen  
[www.TMnu.dk](http://www.TMnu.dk)



**V**i har en løbende debat i Danmark omkring en række problematikker i skolen. De emner der diskuteres, er bl.a. det faglige niveau, uro i timerne, mobning og integration af tosprogede børn. Også et emne som det stadig større antal børn, der modtager specialundervisning pga. forskellige former for indlæringsvanskeligheder eller manglende trivsel, tages op i medierne.

Ved at tilbyde Transcendental Meditation(TM) som et valgfrit fag i skolen er det muligt at opnå forbedringer på alle disse forskellige områder.

### **Mere ro og opmærksomhed i klassen**

Transcendental Meditation er en enkel meditationsteknik der virker afslappende og øger den mentale klarhed - og dermed forbedrer indlæringssevnen. Daglig meditation giver eleverne et indre holdepunkt. De bliver roligere, gladere og mere fokuserede på skolearbejdet. Når hele skoleklasser mediterer, giver det ro og opmærksomhed i klassen.

Erfaringer fra skoler i udlandet der har sat Transcendental Meditation på skemaet, viser at eleverne klarer sig bedre fagligt og ofte ryger helt til tops ved standardiserede tests. Samtidig bortfalder mange adfærdsmæssige problemer, og børnenes selvværd vokser. Det samme gør deres motivation og kreativitet, ligesom børnene naturligt orienterer sig mod mere positive værdier.

### **Erfaringer med meditation i skolen**

**I Danmark** har TM i 25 år været en del af undervisningstilbuddet på Højskolen for Bevidsthedsudvikling i Rørvig. Der er en klar forskel før og efter at et nyt hold lærer at meditere. Meditationen bringer en større glæde og spontanitet ind i samværet mellem elever og lærere.

**I Skelmersdale ved Liverpool i England** har en skole med godt hundrede elever TM på skemaet udover det almindelige pensum. Skolens elever ligger helt i toppen af det britiske landsgennemsnit, og det på trods af at de modtager undervisning færre timer om ugen end andre britiske skoleelever.

**I Detroit i USA** udøver 160 elever ved Nataki Talibah Schoolhouse TM i skolen. De bliver fulgt af forskere fra University of Michigan for at se om meditationen gør en forskel i deres hverdag. Undersøgelsen viser at børnene har fået et bedre selvværd og kommer bedre ud af det med deres kammerater. Eleverne fortæller selv at meditationen hjælper dem til at være opmærksomme i timerne, at de ikke længere har så nemt ved at blive stressede, og at de er mere fokuserede på deres skolearbejde.

**På en skole i den indre by i Washington D.C. i USA** har flere hundrede elever og lærere lært TM. Skoleleder George Rutherford fortæller at metoden blev set som et stresshåndteringsprogram, og at adfærdsvanskelighed aftog markant.

**På en skole i Iowa i USA** mediterer alle elever og lærere. Skolens elever vinder jævnligt præmier i skolekonkurrencer inden for så forskellige områder som kreative fag, akademiske discipliner og sport. De ældste klasser ligger konsekvent i toppen af landsgennemsnittet i deres besvarelser af nationale standardiserede tests. Det gælder også elever der lå på et mere gennemsnitligt niveau, da de startede på skolen.

### **Børn med problemer får det bedre**

Det er dog ikke kun almindeligt velfungerende børn der kan have glæde af at meditere. Også børn med stress eller traumer, børn der er ude på et skråplan og børn med indlæringsvanskeligheder kan opleve større indre ro og faglig fremgang.

Meditationen bidrager til at give eleverne en højere grad af forankring i sig selv. Og det er måske lige præcis det der skal til for at kunne manøvrere i en foranderlig og uforudsigelig verden, hvor såvel børn som voksne bliver udsat for mange modsatrettede krav og påvirkninger.

### **TM fører til:**

- bedre koncentrationsevne
- bedre indlæringssevne
- højere intelligenskvotient
- bedre eksamensresultater
- større kreativitet
- større motivation
- bedre reaktioner

### **TM hjælper ved:**

- stamning
- præstationsangst
- adfærdsvanskeligheder
- mobning
- uro i klasserne
- stress hos elever og lærere



**‘Det jeg sætter størst pris på når jeg mediterer, er den indre ro og dybe hvile. Det gør mit sind klarere og min dag meget lettere.’**

**- Coral, 17 år**



## **FORSKNING**

Transcendental Meditation er en særdeles veldokumenteret metode - med over 600 videnskabelige undersøgelser, udført på mere end 250 universiteter og forskningssinstitutioner over hele verden. Her nogle få eksempler på forskningsresultater af særlig betydning for undervisningsområdet og børn og unge:

### **Forbedret hjernefunktion**

TM øger graden af kohærens (orden) i hjernens elektriske aktivitet og forbedrer kommunikationen mellem forskellige områder af hjernen.

*The Journal of Creative Behavior* (1979, 1985), *International Journal of Neuroscience* (1981), *Journal of Clinical Psychology* (1986), *Perceptual and Motor Skills* (1986)

### **Intelligens, indlæringsevne og kreativitet**

Mediterende skoleelever gør betydelige fremskridt i deres besvarelser af IQ tests, nationale standardiserede tests, foruden tests der involverer indlæringsevne, hukommelse, kreativitet, kognitive evner og selvværd.

*Perceptual and Motor Skills* (1974, 1986, 1987), *Dissertation Abstracts International* (1975, 1976, 1977, 1978), *British Journal of Educational Psychology* (1985), *Memory and Cognition* (1982), *Education* (1986)

### **Stress**

TM er en af de mest effektive og grundigt undersøgte metoder til forebyggelse og behandling af stress.

*Journal of Clinical Psychology* (1977, 1989), *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal* (1994), *Journal of Counselling and Development* (1986)

### **Forhøjet Blodtryk**

En gruppe på godt hundrede amerikanske teenagere med forhøjet blodtryk blev undersøgt af The Georgia Prevention Institute i USA. Halvdelen mediterede to gange om dagen, mens den anden halvdel fik undervisning i kost og livsstil. De mediterende elevers blodtryk faldt efter fire måneder, mens der ikke var nogen signifikant bedring hos kontrolgruppen.

*American Journal of Hypertension* (2005)

### **ADHD**

I Silversprings i Maryland i USA viser foreløbige resultater af undersøgelser af børn med ADHD, at når børnene dagligt udøver TM, og samtidig indtager visse kosttilskud, forbedres deres indlæringsevne, således at medicinsk behandling kan reduceres eller undgås.

### **Misbrug**

Forbruget af tobak, alkohol og stoffer falder med regelmæssig brug af Transcendental Meditation. Simpelthen fordi behovet for stimulanser forsvinder som følge af den afslapning og energi som meditationen giver.

*Alcoholism Treatment Quarterly* (1994), *International Journal of the Addictions* (1991)

### **Kriminalitet**

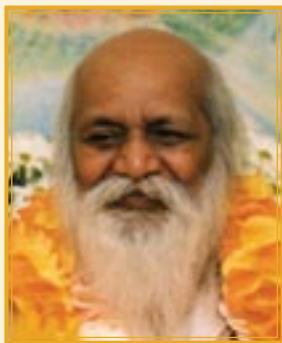
I Missouri i USA og i Geraldton i Australien bliver unge lovovertrædere dømt til at lære Transcendental Meditation, fordi det har vist sig at være en effektiv metode til rehabilitering. I kombination med specifikke tiltag nedsætter TM risikoen for at unge kriminelle overtræder loven igen.

*Journal of Criminal Justice* (1987), *Journal of Offender Rehabilitation* (2003)

## **Hvordan man sætter meditation på skoleskemaet**

Det er let at indføre Transcendental Meditation i en skole. Eleverne mediterer 10-15 minutter to gange dagligt i et klasselokale sammen med læreren, om morgenen før timerne begynder, og igen om eftermiddagen inden de går hjem.

Det er værd at understrege at meditationen kan tilføjes som valgfrit fag uden at ændre på det eksisterende pensum, og uden at ændre på skolens principper, rutiner eller værdier. Metoden kan bruges af alle, uanset alder, baggrund og livssyn.



*Maharishi Mahesh Yogi*

**”I verden i dag, hvor livet er præget af frygt og usikkerhed, bør hvert eneste barn have ret til en skoletime hvor det kan dykke dybt ind i sig selv og erfare stilhed – lyksalighed - det enorme reservoir af energi og intelligens, der findes dybest i os alle.”**

**Maharishi Mahesh Yogi, grundlægger af Transcendental Meditation**

## UDTALELSER

**OLE BLENKOV**, *Forstander for Højskolen for Bevidsthedsudvikling i Rørvig*

”Vores erfaringer med undervisning i det daglige bekræfter til fulde hvad de mange videnskabelige undersøgelser har påpeget: Indlæring sker langt nemmere når eleven er fuldt udhvilet og opmærksom. Den ekstraordinære dybe hvile som Transcendental Meditations-teknikken giver blot to gange tyve minutter daglig, gør en afgørende forskel.”

**ASHLEY DEANS, Ph.D.**

*Skoleleder ved den prisbelønnede Maharishi-skole (500 elever) i Iowa i USA hvor elever og lærere udøver Transcendental Meditation*

”Vores undervisning her på skolen er enestående i verden i dag fordi den - som forskningen viser - udfolder mere af hjernens potentiale; og det gør eleverne mere vågne og motiverede. Alle skoleledere burde komme på besøg og opleve vores skole. Vores elever opnår ikke bare uhørt succes i alle akademiske fag, sport og kreativ problemløsning, de er også helstøbte, ansvarsbevidste og omsorgsfulde personligheder, som naturligt bliver ledere inden for deres interessefelt.”

**GEORGE H. RUTHERFORD, Ph.D.**

*Skoleleder gennem mere end 30 år i Washington D.C. og Maryland USA hvor han har introduceret flere hundrede elever og lærere til Transcendental Meditation*

”Den måde som både offentlige og private skoler fungerer på i dag, gør at hele skolegangen er fyldt med stress, og stress fører til vold. Min erfaring her på skolen er, at når elever og lærere udøver Transcendental Meditation, mindskes stressniveauet, og det gør både læringen og undervisningen en hel del lettere. Transcendental Meditation kan forbedre atmosfæren på alle skoler. Og det er noget der vil mindske den dybe stress, der fører til vold i skolen, og til vold og terrorisme i verden som helhed.”

**CARMEN N’NAMDI**

*Skoleleder, Michigan, USA*

”Vores personale lærte TM på grund af de positive virkninger på sind og krop som kommer med mindre stress. Vi har set at eleverne bliver dygtigere fagligt, fordi deres indlæringsevne forbedres. Og de bliver bedre til at forholde sig kritisk til tingene. Samtidig har de en varm og venlig adfærd - alt sammen på grund af den dybe hvile som kroppen får under meditationen. Vi glæder os til årene der kommer, hvor flere og flere skoler og arbejdspladser indser, at de ikke får meget udrettet, før de begynder at gøre noget effektivt ved stress.”

**GITTY SLOT**

*Skoleleder ved en hollandsk skole der har TM på skemaet*

”Som skoleleder ser jeg virkningerne af Transcendental Meditation hver dag. Eleverne er ivrige efter at lære og åbne over for al viden. De er glade og har en naturlig respekt for hinanden og for deres lærere.”

*Lærer ved en skole i USA der har TM på skemaet*

”Børnene suger viden til sig med stor iver. Det er meget fuldbyrrende for mig som lærer at opleve at det jeg underviser i, bliver modtaget så godt. Med hver lektion vokser de og bygger på den forrige lektion i deres forståelse. Deres spørgsmål er så dybe. De trækker viden ud af mig. Efter at have undervist dem, glæder jeg mig til næste gang.”

*18-årig elev, USA*

”Ved at komme til denne fantastiske skole har jeg fundet noget der rækker ud over skoleundervisning og sport: Jeg har fundet mig selv.”

Læs mere på de danske hjemmesider: [www.TMnu.dk](http://www.TMnu.dk), [www.rfh.dk](http://www.rfh.dk) og [www.vediskefterskole.dk](http://www.vediskefterskole.dk)  
og på de udenlandske sider: [www.maharishischool.com](http://www.maharishischool.com), [www.maharishischooliowa.org](http://www.maharishischooliowa.org),  
[www.mum.edu](http://www.mum.edu), [www.cbeprograms.org](http://www.cbeprograms.org) og [www.adhd-tm.org](http://www.adhd-tm.org)