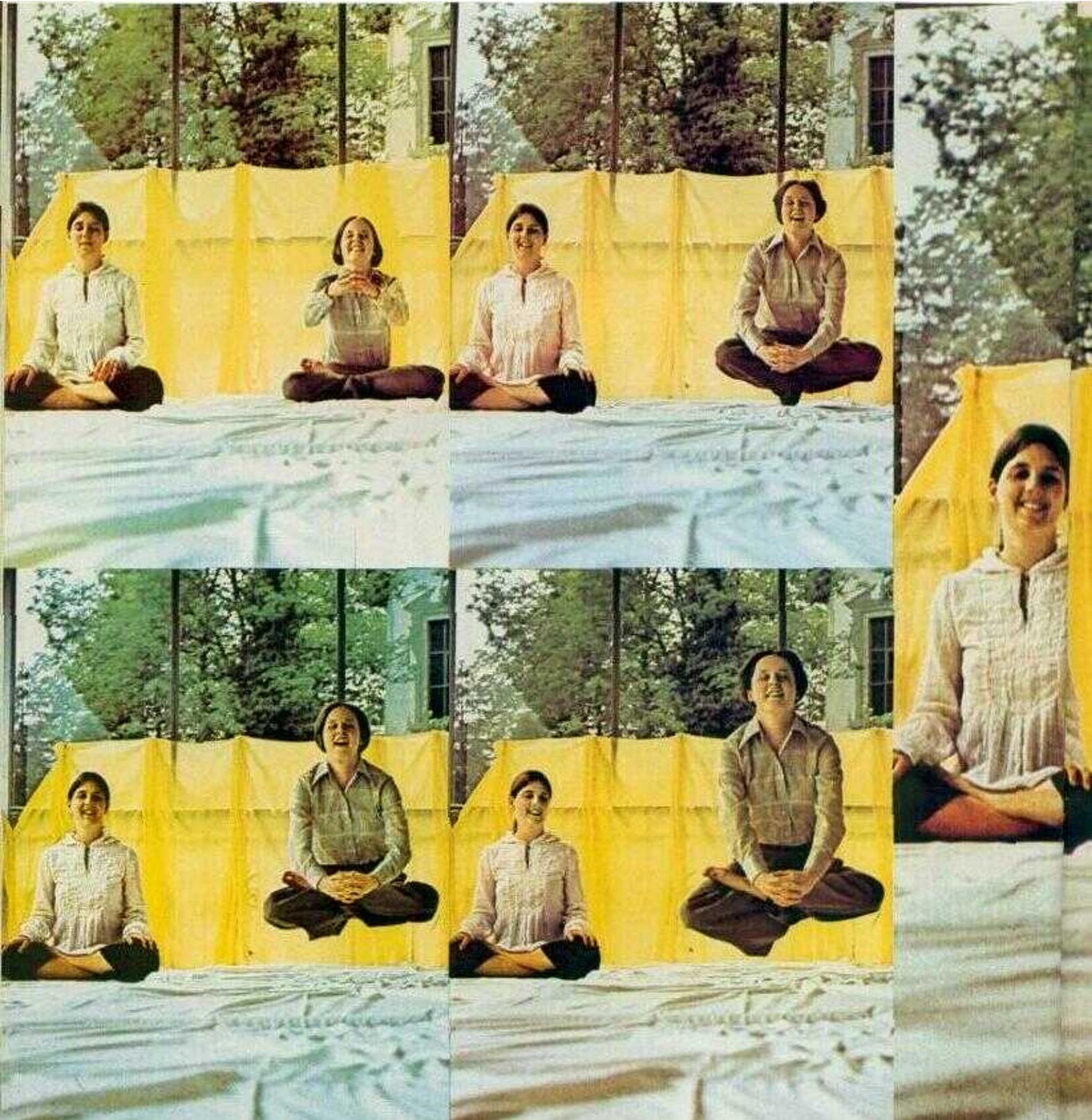


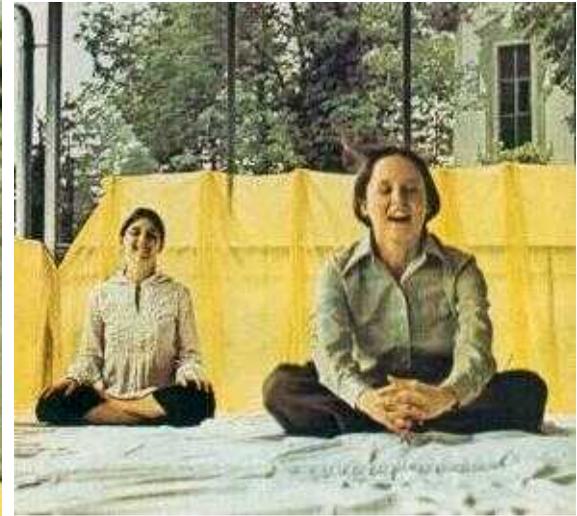
Wie die künstliche Trennung von Verstand, Gefühl und Psyche überwunden werden soll

Flug zum Ich

Transzendente Meditation: Aufbruch zu neuem Bewußtsein



Dies ist keine Science-Fiction-Szene: Die Bilder auf diesen Seiten wurden mit einer Motorkamera gemacht, die drei Bilder pro Sekunde aufnimmt. Die Fotos zeigen **eine** Frau, die im Lotussitz eine zirka anderthalb Meter weite Flugparabel mit einer Levitations-(Schwebe-) Höhe von etwa 40 Zentimetern vollzieht. Auch der Atomphysiker und Philosoph Carl Friedrich von Weizsäcker hatte Levitationserlebnisse, sie verhalfen ihm zu „blitzartigen Erleuchtungen“. Zur Zeit gibt es in der Bundesrepublik bereits 160 Meditierende, die "fliegen" können.



Die Szene könnte aus einer gewagten Science-Fiction-Story stammen: „In einer Hotelhalle sitzen etwa 50 Menschen ruhig und entspannt im Lotossitz auf Schaumgummimatten zusammen. Plötzlich kommt Bewegung in die Gruppe. Vibrierendes Atmen. Die Körper wippen auf der Stelle und heben schließlich vom Boden ab. Weite Sprünge durch die Luft. Einige der Flieger bremsen in der Luft, drehen sich in der Luft, gleiten rückwärts. Alle fliegen und springen kreuz und quer, alle im Lotossitz und zum Teil mit geschlossenen Augen. Das Ganze eine Viertelstunde lang.“

Ein realitätsfernes Gedankenspiel zum Jahrtausende alten Menschheitstraum, aus eigener Kraft fliegen zu können, die Schwerkraft aufzuheben? Durchaus nicht! Was hier dem nüchternen, aufgeklärten, rationalen Bürger auf den ersten Blick so absurd vorkommt, ist Inhalt ernst gemeinter, seriöser Beschreibungen von Vorgängen aus diesem Sommer. Schenkt man diesen sich häufenden Berichten Glauben, wird 1977 möglicherweise in die allgemeine Geschichtsschreibung eingehen als das Jahr, in dem der Mensch fliegen lernte.

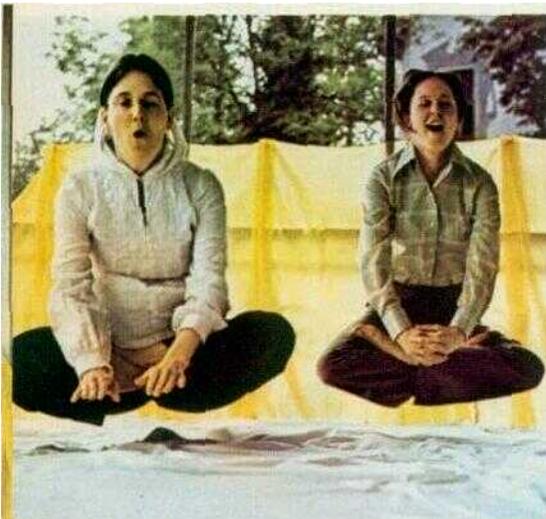
Wie das?

Am 12. Juli dieses Jahres bat der indische Philosoph Maharishi Mahesh Yogi Ver-

*„Einige Flieger bremsen
in der Luft,
gleiten rückwärts:
Eine Szene aus einem
Science-Fiction-Film?“*

*„Während eine Studentin
mit ihrem Baby spielt,
meditiert ihre
Freundin - und
hebt vom Boden ab.“*

*„Nach der 15 Minuten
dauernden Demonstration
wirkten die Teilnehmer
angenehm frisch. Keine Spur
von Erschöpfung.“*



Auch minutenlanges Schweben ist während der Meditation ohne Tricks möglich.

treter der internationalen Presse ins ehemalige Nobelhotel „Sonnenberg“ in Seelisberg in der Schweiz. Maharishi, der einer breiteren Öffentlichkeit bisher nur bekannt war als Lehrer einer körperlichen Entspannungstechnik mit der für abendländische Ohren etwas mystisch klingenden Bezeichnung „Transzenden-

tale Meditation“ (TM) - Maharishi wollte nun in Seelisberg die Erschließung neuer Räume des Bewußtseins öffentlich bekanntmachen.

Zu welchen Erscheinungen und Ergebnissen diese neuen Räume des Bewußtseins führen können, war wenige Tage später in den auflagenstärksten deutschen Blättern, in „Hör zu“ und in der „Bild“-Zeitung, nachzulesen, die „scheinbar Unglaubliches“ behaupteten: „Wirklich, ich kann fliegen!“ („Hör zu“) und „Besuch beim Yogi - Plötzlich schwebte ich durch die Luft“ („Bild“-Zeitung).

Die dazugehörigen Berichte sagten nicht weniger, als daß es TM-Meditierenden angeblich gelinge, durch Erreichen eines bestimmten höheren Bewußtseinszustandes „übernatürliche“ Fähigkeiten zu entfalten. Fotos sollten es beweisen. Bildtext in der Fernsehzeitschrift: „Dieses Foto verblüfft die Welt: Während eine Studentin mit ihrem Baby spielt, meditiert ihre Freundin - und hebt vom Boden ab.“ Und der Autor beschreibt, wie er Zeuge einer Flugvorführung wird.

NDR-Redakteur Michael Laukeninks,

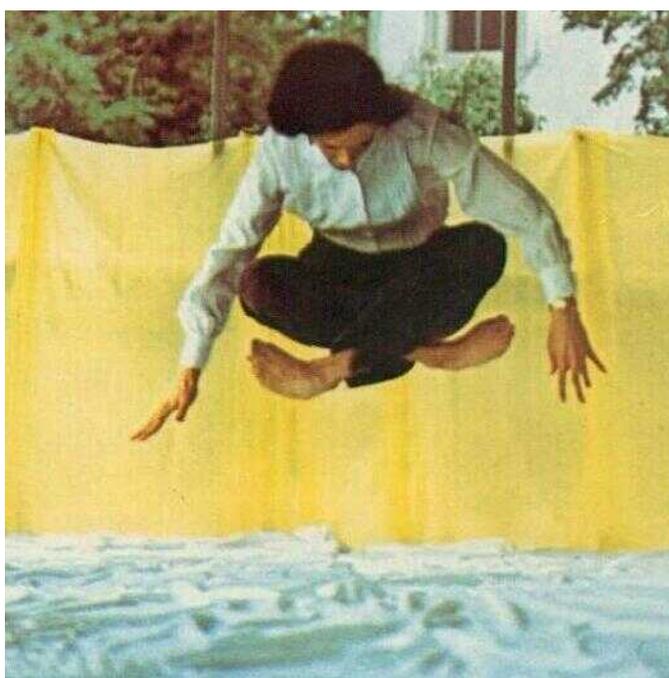
einer der vielen Zeugen, auf die skeptische PARDON-Frage, ob da nicht Tricks oder sportliche Akrobatik im Spiel seien: „Nein! Mir war sofort klar, muskuläres Training konnte diese ungewöhnlichen Bewegungen nicht hervorrufen.“ Und: „Nach der 15 Minuten dauernden Demonstration sprach ich mit den Teilnehmern. Sie wirkten angenehm frisch. Keine Spur von Erschöpfung.“

Und was sagen andere Zeugen von menschlichen Flugvorführungen dieser Art? Ebenfalls im Juli waren drei Beobachter für die Zeitschrift „Esotera“ nach Seelisberg gefahren: der Chemiker Manfred P. Kage, Besitzer eines Instituts für wissenschaftliche Fotografie und Kinematografie, Bodo Kessler, ein freier Kameramann aus München, und der Fotojournalist Hartmut Noeller. Sie hatten in Lindenberg im Allgäu in einer der 17 deutschen Maharishi-Akademien zum erstenmal Fotos von Menschen gesehen, die sich augenscheinlich freischwebend in der Luft befinden. Nun wollten sie sich selbst ein Bild von der ganzen denkwürdigen Angelegenheit machen.

Im TM-Hotel „Sonnenberg“ treffen sie



Nach zehn Monaten ununterbrochener TM-Praxis kann im Prinzip jeder den Science-Fiction-Traum vom Fliegen verwirklichen.



Fliegende Meditierende weisen in der Phase des Aufstiegens eine besonders hohe Kohärenz (Ordnung) der Gehirnwellen auf.

*»Die Sprünge steigern sich,
mehrfach hintereinander,
teilweise schnellen
die Meditierenden
rund einen Meter hoch.«*

*„Daß die, Yogi'
fliegen können, bezweifelt
im Dorf niemand mehr.
Und daß sie Geld bringen,
ist gern gesehen.“*

*„Beine oder Hände
werden, so die
Beobachter Kage und
Noeller, nicht zum
Absprung benutzt.“*

auf den Inder Maharishi Mahesh Yogi. Er ist als Zentralfigur inmitten gewaltiger Blumengestecke von seinen Mitarbeitern und Beratern umgeben, die, was ins Auge fällt, nicht etwa in legerem Hippie-Look erscheinen, sondern bewußt Wert auf „solide“ Kleidung legen. Spontaneität kommt auf, als Maharishi von den Anwesenden direkt befragt wird. Meditationserlebnisse werden geschildert, und, was die Beobachter natürlich besonders interessiert, es werden Fragen zur Levitation, diesem Zustand des Schwebens, gestellt.

Manfred Kage ergreift die Gelegenheit und bittet darum, unter anderem auch diese Flug-Phänomene fotografieren, filmen und publizieren zu dürfen. Er erhält die Erlaubnis.

Am Nachmittag findet dann die Flugdemonstration statt. Die Genehmigung zum Zuschauen erhalten rund 20 Leute von verschiedenen Medien. Kage und Noeller schildern fast wörtlich, was auch schon NDR-Redakteur Laukeninks berichtet hat: „... Die Sprünge steigern sich, mehrfach hintereinander, teilweise sind sie rund einen Meter hoch.“

Beine oder Hände werden, soviel ist für die Beobachtenden Noeller und Kage sicher, nicht als Mittel zum Absprung verwendet; sie können es nicht, denn die Journalisten sehen, wie die Körper aus dem Lotossitz einen Meter in die Höhe schnellen, die Beinhaltung aber beibehalten wird. Ein paarmal passiert es auch, daß die Beine sich bei dem einen oder anderen, der den Sitz nicht so gut zu beherrschen scheint, nach dem Sprung etwas lösen. Noeller prüft anschließend mit der Hand den Federungseffekt der Bodenmatten: sie haben keinen.

Am Ende sind die Vorführenden erstaunlich schnell wieder in der „Wirklichkeit“; sie antworten klar auf Fragen und versuchen, den Pressevertretern ihren Zustand erklärlich zu machen.

„Nach dieser Vorführung“, berichtet Noeller, „waren unsere Gefühle gemischt. Einerseits haben wir hier Vorgänge verfolgt, die ich nicht als die Folge akrobatischer Techniken oder hochtrainierten Sportlertums werten kann; dieses



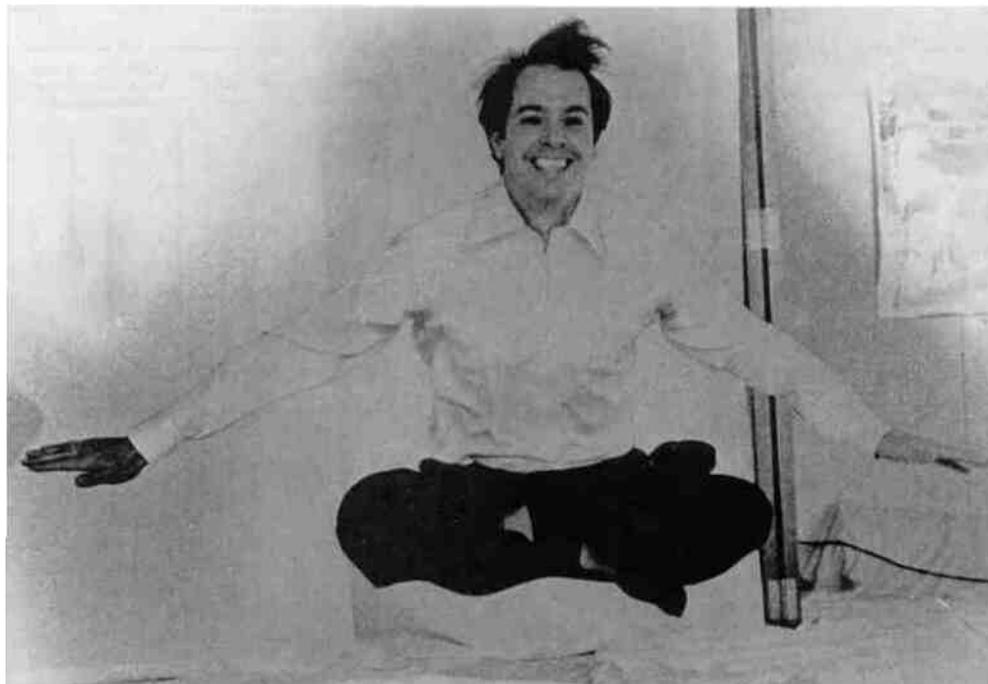
Sie fotografierten das Unwahrscheinliche: Manfred Kage, unter anderem Experte im Bereich der wissenschaftlichen Mikro- und Makrofotografie, und Hartmut Noeller, Fotojournalist (kleines Bild), kamen als skeptische Beobachter-heute sind sie es nicht mehr.

Springen gelingt übrigens auch schwergewichtigen und älteren Menschen.

Andererseits aber hat es sich nicht um eine Levitation im klassischen Sinne gehandelt: ein zumindest sekundenlanges Schweben und in der Vollendung dann mit einer gleichzeitigen Fortbewegung.“

In einer Gaststätte des Ortes unterhalten

sich Noeller und Kage mit Dorfbewohnern. Die sprechen nur von „den Yogis“, wenn die Rede auf die Maharishi-Leute kommt. Zum einen gefällt es ihnen, wenn durch sie Geld in die Gemeinde kommt, zum anderen gibt es aber doch viele Dinge, die sich mit einer korrekten Schweizer Denkungsart nicht so ohne weiteres vereinbaren lassen. Aber daß die „Yogis“ fliegen können, ist Allge-



Die ideale Koordination zwischen Geist und Körper, die das Fliegen voraussetzt, führt zu völlig neuen Dimensionen der Kreativität, die bislang nicht registrierbar gewesen sind.

„TM erhöht die emotionale Stabilität und vertieft die zwischenmenschlichen Beziehungen.“

„Erst durch verändertes Bewußtsem ist eine sinnvolle Evolution der Gesellschaft möglich.“

„Nach der Einführung durch einen Lehrer übt man täglich zweimal 15 bis 20 Minuten“

meingut geworden, und man macht sich darüber kein großes Kopfzerbrechen mehr.

Wer es gesehen hat, wollen die Besucher aus Deutschland wissen. Es gibt welche, die es gesehen haben, erhalten sie mit solchbetonter Selbstverständlichkeit zur Antwort, als hätten sie an den Grundfesten von Seelisberg zu rütteln versucht.



Michael Laukeninks, Redakteur beim NDR, erlebte mit, wie sich bei einer TM-Sidhi-Demonstration in der Schweiz Meditierende in die Lüfte erhoben.



Für den amerikanischen Physik-Professor Lawrence H. Domash ist TM ein Mittel zur Korrespondenz zwischen geistigen und physischen Kräften.

Ein Mann an ihrem Tisch mischt sich in das Gespräch. Nach einem mühevollen Frage- und Antwortspiel ergibt sich schließlich diese skurrile Geschichte: Der Mann ist Handwerker und mit an der zur Zeit laufenden Renovierung des großen TM-Gebäudes beschäftigt. Er und Kollegen haben ein Loch in die Wand zum Übungsraum der Frauen gebohrt. Durch diese Öffnung haben sie eine Frau beobachtet, die vom Boden abhob und minutenlang in der Luft stehen blieb. „Dabei legte unser Informant Wert darauf“, ergänzt Noeller, „daß wir ihn in einem Punkt nicht mißverstehen; er sagte: Nur diese Frau schwebte, bei allen anderen sei es ein Springen gewesen.“

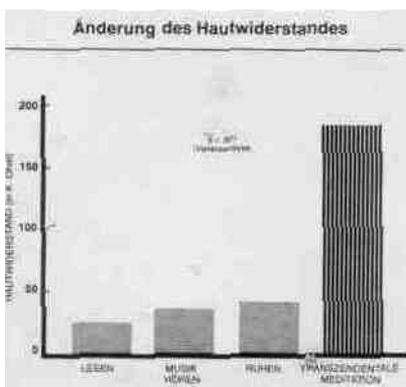
Kann nun jeder diese Kunst des Fliegens lernen und wozu soll das gut sein?

Michael Laukeninks: Lernen kann das grundsätzlich jeder. Aber die Fähigkeit, fliegen zu können, ist nur eine Art Nebenprodukt, das beim Meditieren nach der Technik der Transzendentalen Meditation entsteht. Die Hauptsache, das Wesentliche ist jedoch, daß mit Hilfe von TM emotionale Stabilität, erhöhte Wahrnehmungs- und Handlungsfähigkeit, klareres Denken und vertiefte zwischen-

menschliche Beziehungen bewirkt werden, was zu einer positiven Veränderung der Gesamtpersönlichkeit führt. Auf diesen „befreiten Menschen“ kommt es an, erst mit dem veränderten Bewußtsein ist eine sinnvolle Evolution der Gesellschaft möglich. TM ist damit eine Technik, die nicht nur der körperlichen und geistigen Entspannung dienen will und dem fortgeschritten Meditierenden ne-

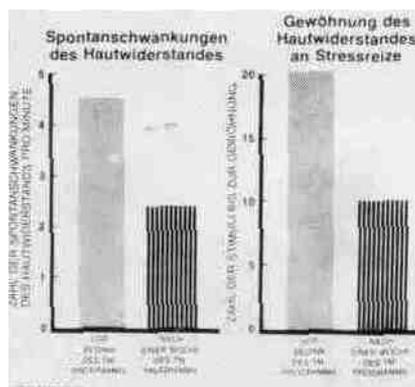


in „Sidhi“-Kursen werden Bewußtseins-ebenen erschlossen, die ohne Meditation nicht erreichbar sind. Sidhis sind Leistungen höherer Bewußtseinszustände, die für eine Reihe westlicher Wissenschaftler heute keinen Sensationseffekt mehr haben: so-



ZUSTAND DER ENTSPANNUNG

Der elektrische Hautwiderstand liegt während der TM deutlich höher als etwa beim Lesen, Musikhören oder Ruhen. Ferner wurde beobachtet, daß der Hautwiderstand im Verlauf der TM sprunghaft anstieg. Der Zustand der Ruhe, der sich durch die TM-Technik einstellt, liegt wesentlich tiefer als bei anderen Formen der Entspannung im Wachzustand. Die besondere ruhevollere Wachheit, die durch TM-Praxis erreicht wird, bezeichnet man als „vierten Hauptbewußtseinszustand“.



EIN MITTEL GEGEN STRESS

Nach einer Woche TM-Praxis sinkt bereits erheblich die Anzahl der Spontanschwanngen des elektrischen Hautwiderstandes, selbst bei Stressreizen. Die Ergebnisse vieler Untersuchungen lassen erkennen, daß die Technik der Transzendentalen Meditation bereits wenige Tage nach dem Erlernen die Stabilität des Nervensystems steigert. Unter anderem wurde dies in umfassenden vergleichenden Untersuchungen an der Universität von Wales (Swansea/Wales) festgestellt.



SPORTLICH FIT DURCH TM

Vor und nach einem sechswöchigen Training wurde bei Sportlern die Zeit beim 50-Meter-Lauf gemessen. Diejenigen Sportler, die zu Beginn des Trainings TM erlernt hatten, verbesserten ihre Schnelligkeit um 0,13 Sekunden, die anderen Personen nur um 0,03 Sekunden. TM fördert eine ganzheitliche Entwicklung der Koordination von Körper und Geist, dies zeigt sich unter anderem auch an kürzeren Reaktionszeiten und einer verbesserten Stoffwechselökonomie.

„Sich zweimal täglich etwas Ruhe gönnen - das ist alles, was man in seinem Leben ändern muß.“

„Durch TM erholt sich das Nervensystem, der Sauerstoffverbrauch sinkt, der Stoffwechsel verlangsamt sich.“

„Der Meditierende fühlt sich weniger gereizt, gesünder und kreativer.“

benbei das Fliegen möglich macht, sondern sie will vor allem einen Evolutionsprozeß einleiten.

Wie sieht das konkret aus? Was muß man wie lange tun, bis man so weit ist, daß man fliegen kann?

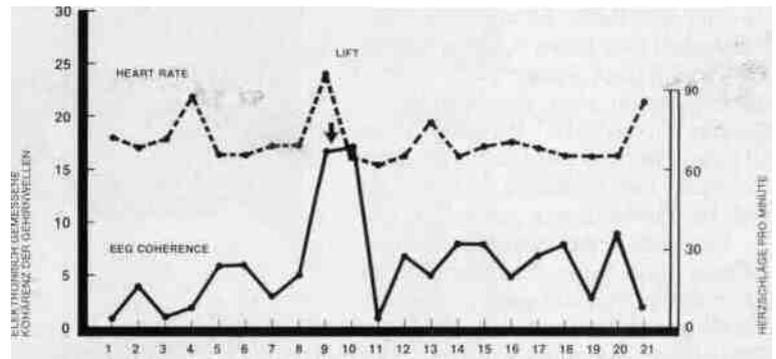
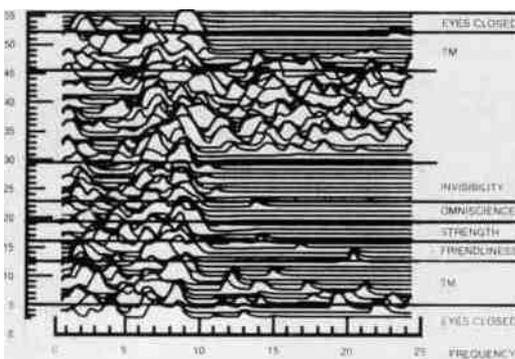
Dr. Klaus-Dietrich Kniffki vom Forschungsring „Schöpferische Intelligenz“

in Kiel: TM ist schnell zu lernen, die tägliche Ausübung kein Problem. Nach der Einführung durch einen Lehrer übt man täglich zweimal je 15 bis 20 Minuten eine bestimmte Art des Sich-Entspannens. Dabei sitzt man bequem im Stuhl, die Augen geschlossen. (Im Lotossitz geht's natürlich ebenfalls.)

Das ist alles, was man in seinem Leben

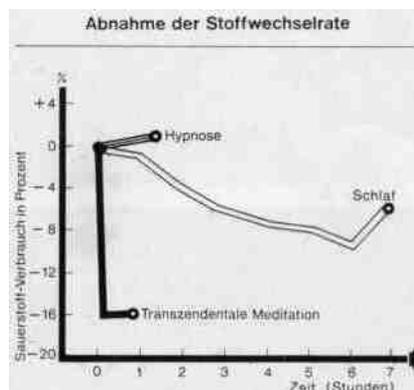
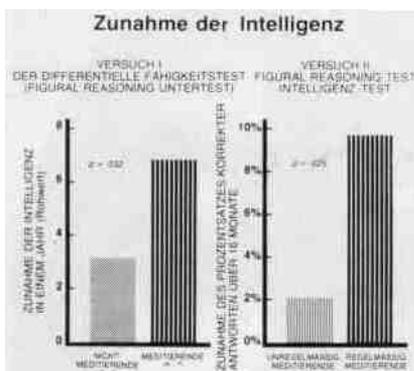
ändern muß: man muß sich zweimal am Tag noch etwas Ruhe zusätzlich gönnen.

Erste Ergebnisse: Durch die TM-Übungen lösen sich Verspannungen und psychische Blockaden, das Nervensystem erholt sich, der Sauerstoffverbrauch wird gesenkt, der Stoffwechsel verlangsamt sich, die Gehirnaktivitäten koordinieren sich, und der Blutdruck wird normal.



bald durch bestimmte, einfache Techniken die Ebene tiefster Ruhe erreicht wird, können durch willentliches Setzen von Impulsen verschiedene, heute noch als „supernormal“ empfundene Wünsche erfüllt werden, zum Beispiel der Wunsch zu fliegen. Voraussetzung dafür ist eine optimale Kohärenz (Ordnung) der

Gehirnwellen: Auf dem mittleren Skalen-Bild ist abzulesen, daß das Stadium des Fliegens im Moment der größten Kohärenz erreicht wird. Insgesamt ist für das Fliegen oder Schweben eine optimale Koordination der körperlichen und geistigen Funktionen wichtig. Das rechte Schaubild zeigt, daß sich im Augenblick des Fliegens die Kurve der Gehirnwellenströme und die der Herzschlagfrequenz annähern und überschneiden. Fliegen ist jedoch nur ein „Nebeneffekt“



NAHRUNG FÜRS HIRN

Bei einer Langzeit-Untersuchung, die besonders ausführlich in wissenschaftlichen Psychologie-Publikationen in den Niederlanden dargelegt wurde, konnte festgestellt werden, daß sich bei einer Gruppe von Schülern und Erwachsenen, die regelmäßig TM praktizierten, der Intelligenzgrad deutlich stärker erhöhte als bei denjenigen, die während der Versuchszeit von 16 Monaten nicht regelmäßig meditiert hatten. Auch bei älteren Personen fördert TM die kreative Intelligenz.

DIE TIEFE RUHE

Während der TM-Übung verringert sich der Sauerstoffverbrauch erheblich. Die Abnahme ist größer und erfolgt schneller als während der Hypnose oder des Tiefschlafs. Während der TM wird ebenfalls ein Zustand der fast vollkommenen Synchronie der Gehirnwellen zwischen den verschiedenen Gehirnregionen beobachtet, was die Grundlage für größere Ordnung im Denken, Kreativität und Integration der Aktivität nach der Meditation bildet. So die US-Zeitschrift „Scientific American“.

Angst und Depressionen verlieren sich, der Meditierende fühlt sich weniger gereizt, gesünder und kreativer.

Und wie lange dauert's, bis man fliegen kann?

Das kommt darauf an, wie lange man schon meditiert. Grundvoraussetzung ist eine Mindest-Meditationspraxis von sechs Monaten (Kategorie C). Wer also ganz von vorn beginnt, benötigt bei einer angenommenen direkten -Abfolge der nötigen Ausbildungsstufen (sechs Monate transzendente Meditation, acht Wochen Vorbereitungskurs und acht Wochen Sidhi-Kurs - eine Ausbildung in den Fortgeschrittenen-Techniken) jedenfalls zehn Monate ununterbrochener Praxis. Die Kurse für länger Meditierende sind kürzer.

Frühestens dann also kann das, was bisher nur ein Stück Science-Fiction-Literatur gewesen ist, Realität werden, kann es, nach den vorliegenden Berichten, Men-

„Nur eine Verbindung von östlicher Meditationspraxis und westlicher Wissenschaft führt unsere Erde aus der Krise.“

»Die stärksten Kräfte, jedem Motor überlegen, trägt der Mensch in seinem Bewußtsein.«

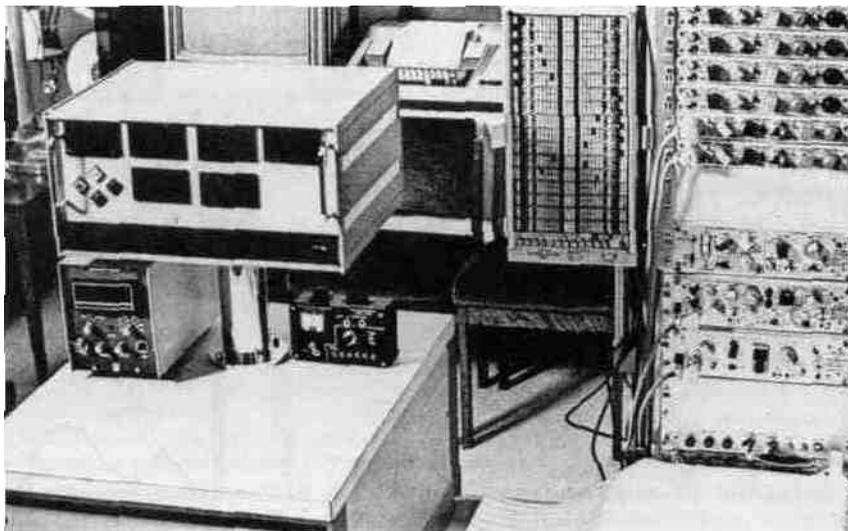
„Bewußtsein erschöpft sich nicht im Denken, sondern läßt konkrete physikalische Kräfte entstehen.“

sehen gelingen, nicht nur die verschiedensten Formen der Materie zum Fliegen zu bringen, sondern auch sich selbst. So scheinen mit einem Mal physikalische Erfahrungen, die dem allgemeinen Bewußtsein nicht zugänglich gewesen sind und deren Gesetze man noch nicht kennt, wirksam zu werden und die Möglichkeiten des Menschen auf bisher unvorstellbare Weise zu erweitern.

Dies alles ist nicht etwa nur Unglaubliches aus dem Reservoir eines indischen Philosophen und seiner Anhänger. Hinweise und Belege liefern auch viele in unseren Augen eher glaubwürdig erscheinende westliche Wissenschaftler und naturwissenschaftliche Forschungsergebnisse. Der englische Nobel-Preisträger für Physik, Bryan Josephson, und der Begründer der Streß-Forschung, Professor Hans Selye, zum Beispiel, erläutern neuerdings auf ganz ungewöhnliche Weise Zusammenhänge bei der Realisierung außergewöhnlicher und noch als supernormal geltender Fähigkeiten des Homo sapiens. Und sie berichten, daß sie selbst seit Jahren die Technik der Transzendentalen Meditation mit erstaunlichen Ergebnissen ausüben.

Carl Friedrich von Weizsäcker, einer der prominentesten Physiker und Philosophen, berichtet in seinem neuesten Buch über eigene Levitationserfahrungen und von seiner Überzeugung, daß

nur eine Verbindung von östlicher Meditationspraxis mit westlicher Wissenschaft unsere Erde aus der gegenwärtigen Krise herausführen kann. Kritische und unverdächtige Beobachter und



Die Mitarbeiter der „Maharishi European Research University“ (MERU) im wissenschaftlichen Forschungszentrum Weggis/Schweiz arbeiten mit modernsten Computeranlagen, die eine gleichzeitige automatische Notierung verschiedener, mittels Elektroden gemessener Körperfunktionen ermöglichen. Die elektronischen Meß- und Aufzeichnungsgeräte dienen in erster Linie der umfangreichen Datenerfassung während der Transzendentalen Meditation.



Transzendente Meditation, vor nicht allzu langerzeit noch viellach als „exotische Spinnerei“ abgetan, wird mittlerweile in renommierten internationalen Publikationen und von vielen Wissenschaftlern (siehe Titel des „Time“-Magazin) ernsthaft diskutiert und eingehend erforscht.

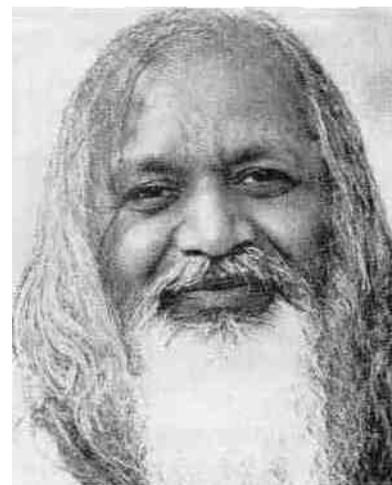
TM ORDNET DAS DENKEN



Gedanken sind ungeordnet, wenn kreative Intelligenz brach liegt.

Transzendente Meditation vermittelt die Erfahrung reiner kreativer Intelligenz, die zur Ordnung der Gedanken rührt.

Nach der Beendigung von TM-Übungen bleiben die Gedanken in einem geordneten System.



„Alles, was wir seit Anlang der Bewegung gesagt haben, war unglaublich; aber es wurde schließlich geglaubt. Von Anfang an sind wir unmöglich gewesen, und wir müssen fortfahren, unmöglich zu sein, weil wir unsere Stimme erheben gegen das Leiden, das bisher für die Natur des Lebens gehalten wurde. Es ist für uns eine Freude, für unmöglich gehalten zu werden“

Maharishi Mahesh Yogi

TM-Praktiker üben nachweislich eine Ausstrahlungskraft aus, die sich zum Beispiel darin zeigt, daß in Städten, in denen zumindest ein Prozent der Bevölkerung meditiert, die Kriminalitätsrate deutlich absinkt.

Fortsetzung auf Seite 78

„Auch Einstein war von einem einheitlichen Wirkungsfeld überzeugt, nur der mathematische Beweis fehlte ihm noch.“

„Nichtmeditierenden fiel auf, daß sich ihre meditierenden Freunde in einem revolutionären Prozeß befanden“

„Egoistisches Denken unterblieb, Kommunikationsfreudigkeit und das Interesse an sozialen Problemen nahmen zu“

Fortsetzung von Seite 16:

Fotos bezeugen also: Mitten unter uns gibt es bereits Menschen, die zum Fliegen ansetzen - ohne Motor und ohne Netz.

Oder vielleicht doch mit einem Motor, den wir nur noch nicht gekannt haben? Maharishi Mahesh Yogi, zu dessen wissenschaftlichen Symposien von Jahr zu Jahr immer mehr renommierte Professoren aller Disziplinen stoßen, würde die Antwort auf die Formel bringen: die stärkste Kraft, jedem Motor überlegen - und dies nicht symbolisch gemeint -, trägt der Mensch in seinem Bewußtsein; je besser Wissen in diesem Bewußtsein strukturiert ist, um so mächtiger sind seine konkreten Möglichkeiten, ein erfülltes Leben zu führen, zu seinem persönlichen Nutzen und gleichzeitig dem der Gesellschaft.

Bewußtsein wird hier als etwas verstanden, das sich nicht im Denken erschöpft; im Bewußtsein entstehen konkrete physikalische Kräfte, die sogar die Fähigkeit zu fliegen zeigen können.

Mußte solches Wissen aus dem Osten kommen? Eigentlich nicht. Mit den Forschungen von Einstein, Heisenberg, de Broglie und Schrödinger gegen Ende der 20er Jahre hätte eine geistige Umwälzung stattfinden können: Materie erwies sich gleichzeitig als Energie. Schrödinger, der Physiker und Philosoph, erkannte die Entsprechungen: So, wie die Elementarteilchen als angebliche „Bausteine der Materie“ ihre Identität verloren, so war es auch mit der Individualität von Bewußtsein. Alles führte, trotz der Vielgestaltigkeit im äußeren Schein, in Wirklichkeit zu einem einzigen Bewußtsein, von dem aus alle Kraft wirkt. Es gibt nur ein Etwas, und die scheinbare Vielfalt ist nichts als eine Serie von verschiedenen Aspekten dieses Einen. Auch Einstein war von diesem einheitlichen Wirkungsfeld überzeugt, nur der mathematische Beweis gelang ihm noch nicht.

Diesen Beweis nun versucht Maharishi zu liefern. Seine Leistung wird darin zu sehen sein, daß er nachweist: den bisher als unüberbrückbar geltenden Gegensatz von Wissenschaft und Metaphysik

gibt es gar nicht. Was der Westen in der Forschung als Metaphysik abgetan hat, ist nur von ihm noch nicht aufgearbeitete Wissenschaft. In den ältesten Überlieferungen der Menschheit, den Veden, ist längst erkannt: Wenn Materie Energie ist und umgekehrt, dann ist richtig strukturiertes Bewußtsein auch jedem Menschen als materielle Energie verfügbar. Es kommt nur darauf an, den zentralen Ort der Energie aufzufinden und die Technik zu erlernen, um von diesem Ort aus seine Handlungen auszuführen; jedenfalls nicht mehr von der dünnen Randschicht unseres bisher erschlossenen Bewußtseins aus.

Wo aber liegt dieser Ort? Für Maharishi ist es „das Heim aller Naturgesetze“, die Quelle aller Aktivität, der dynamische Bereich aller Möglichkeiten. Es ist der Bereich des Absoluten (im Gegensatz zum Relativen), der Bereich unendlicher Ruhe. Je mehr man den Pfeil am Bogen zurückzieht, um so größer ist seine potentielle Energie und damit seine Wirkung. Durch Zurücknahme von Aktivität in Richtung auf das Feld absoluter Ruhe schafft man damit den Ausgangspunkt für neue, nunmehr gerichtete und damit verstärkte wirkende Aktivität. Nichts anderes ist das Prinzip der Transzendentalen Meditation: Aktivität und Ruhe. Durch eine Technik des täglichen zweimaligen Ruhestellens des Körpers wird automatisch der Bereich aller Kraft aktiviert, aus dem heraus der Mensch zu nachweisbar besserem, weil nunmehr streßfreiem Handeln kommt.

Diese Technik, so einfach sie ist, hat in den letzten Jahren überraschende Veränderungen im Gesundheitszustand der Meditierenden, in ihrem zwischenmenschlichen Verhalten und im Erfolg ihrer täglichen Handlungen bewirkt. Nichtmeditierenden fiel auf, daß sich ihre meditierenden Freunde offensichtlich in einem revolutionierenden Prozeß befanden: Unselbständigkeiten verschwanden, Emanzipation in Beruf und Familie wurden selbstverständlich, egoistisches Denken unterblieb, Kommunikationsfreudigkeit und Interesse an sozialen Problemen nahmen zu.

Das sprach sich herum. Maharishi, der vor fast genau 20 Jahren seine erste Reise

in die westliche Welt begann, konnte inzwischen über 12.000 Lehrer ausbilden, die Zahl der Meditierenden ist auf über 1,5 Millionen Menschen angestiegen.

Die Frage also mußte kommen: haben TM-Techniken sozialen Wert?

Im Dezember 1974 wurde die Nachricht vom sogenannten Maharishi-Effekt bekannt. Verschiedene amerikanische Untersuchungen haben gezeigt, daß bereits ein Prozent Stadtbevölkerung, die die Technik der Transzendentalen Meditation ausübt, genügt, um die Kriminalitäts-, Krankheits- und Unfallrate signifikant zu senken.

Solche Einflüsse Einzelner auf das kollektive Verhalten sind auch aus der modernen naturwissenschaftlichen Forschung bekannt. So kann beispielsweise bei der Physik von Ferromagneten ein Prozent gerichtete Kraft genügen, damit ein Phasenübergang von ungeordnetem zu geordnetem, harmonischem Verhalten erfolgt. Durch den Nachweis des „Maharishi-Effekts“ in Amerika angespornt, ging in vielen Städten von den TM-Lehrern eine Welle der „Ein-Prozent-Kampagnen“ aus, um zumindest ein Prozent der Bevölkerung anzuregen, täglich morgens und abends zwanzig Minuten zu meditieren. Tatsächlich konnten innerhalb von zwei Jahren bereits 800 Städte den sogenannten Maharishi-Effekt registrieren.

Von dieser Basis aus hat Maharishi nun den nächsten Schritt unternommen, um, wie er sagt, seinen Beitrag zu einer friedvollen Welt, zu einer „Idealen Gesellschaft“ zu leisten: geübte Meditierende erhalten das sogenannte TM-Sidhiprogramm. Mit nur 10.000 Meditierenden, die die Sidhis beherrschen, soll es möglich sein, nach dem gleichen Prinzip der positiven Wirkung Einzelner auf die Umwelt jede Art von Aggressionen abzubauen und eine ideale Gesellschaft zu etablieren. Meditierende werden ermutigt, an Fortgeschrittenenkursen für die Realisierung bisher unaktivierten Bewußtseins als dem Bereich aller Möglichkeiten teilzunehmen. Ziel ist das, was Maharishi „Erleuchtung“ nennt.

So exotisch das zunächst klingt, es cha-

PARDON: Gibt es wissenschaftliche Untersuchungen, die eine erhöhte Geist-Körper-Koordination bei Meditierenden bestätigen?

Sattler: Ja, weit über hundert Experimente, die an verschiedenen Universitäten durchgeführt worden sind, zeigen, daß in physiologischer, psychologischer, soziologischer und ökologischer Hinsicht die negativen Eigenschaften Angst, Depressivität, Starrheit, Feindseligkeit, Aggressivität abnehmen und die positiven Eigenschaften Anpassungsfähigkeit, Stabilität, Integration, Reinigung, Wachstum sich im Leben des einzelnen und der Gesellschaft entfalten. Insbesondere zeigte dies der sensomotorische Mirror Star Tracing Test*.

PARDON: Wie zeigt sich eine erhöhte physiologische Anpassungsfähigkeit?

Sattler: Durch den täglichen Zyklus von Ruhe und Aktivität entwickelt das Nervensystem die Fähigkeit, sich mit einem Minimum an Energieverbrauch Veränderungen anzupassen. Dies zeigt sich in der schnellen Erholung von Stresssituationen, zum Beispiel lauten Geräuschen* und Schlafentzug*. Die größere Anpassungsfähigkeit zeigt sich auch durch schnellere Genesung von Infektionskrankheiten*, Zahnfleischentzündungen*, Bronchialasthma*, erhöhtem Blutdruck* und Schlaflosigkeit.

PARDON: Ergeben sich aus den physiologischen Veränderungen auch psychologische Veränderungen?

Sattler: Ja, auch die psychologische Anpassungsfähigkeit nimmt zu, das heißt die Fähigkeit des Geistes, sich Veränderungen zum Zwecke des Überlebens und Fortschritts anzupassen. Das zeigt sich durch vergrößerte Intelligenz*, erhöhte Aufmerksamkeit*, vergrößerte Wahrnehmungsfähigkeit*, gesteigerte Lernfähigkeit*, erhöhte Reaktionsgeschwindigkeit*, verbesserte Leistungen im Studium*.

PARDON: Ergeben sich daraus auch soziologische Veränderungen?

Sattler: Ja, die Gesellschaft erhält die Fähigkeit, sich zum Zwecke des größten gegenseitigen Nutzens zu verändern. Dies zeigt sich durch dynamischere und lohnendere berufliche Beziehungen*, vergrößerte Fähigkeit zu vertieften zwischenmenschlichen Beziehungen*, mehr Geselligkeit*, vermindertes soziales Fehlverhalten*, verminderte Intro-

TM: „Macht muntere Löwen friedlich“.

*Der Physiker Dr. Klaus Sattler, Leiter einer Forschungsgruppe der Universität Konstanz, hat sich einige Jahre wissenschaftlich mit den Auswirkungen der Meditation im sozialen Bereich beschäftigt, unter anderem durch empirische Untersuchungen an der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Zürich. Die im Interview mit *) versehenen Thesen aus Untersuchungen wurden PARDON im Anschluß an das Interview im Detail durch Forschungsberichte nachgewiesen. Sie sind auch enthalten in den „Collected Papers,,“ MERU-Press, Weggis/Schweiz.*



Der Physiker Dr. Klaus Sattler untersuchte auf wissenschaftlicher Basis die Auswirkungen der transzendentalen Meditation.

vertiertheit*, verringertes antisoziales Verhalten*, verringerten Konsum von Alkohol, Zigaretten und nichtverordneten Medikamenten und Drogen*.

PARDON: Beseitigt TM Feindseligkeit?

Sattler: Ja. Im Bereich der Physiologie ist allgemein bekannt, daß Feindseligkeit folgende physiologische Veränderungen herbeiführt („Kampf-Flucht-Reflex“): erhöhte Stoffwechselrate, zunehmende Atemfrequenz, verringerter elektrischer Hautwiderstand, dissynchronisierte Gehirnwellen. Durch Ausübung der TM nimmt feindseliges Verhalten ab.

PARDON: Verringert sich die Feindseligkeit im sozialen Verhalten?

Sattler: Ja. Verringerte soziale Feindseligkeit bei Meditierenden zeigt sich zum Beispiel in besseren menschlichen Beziehungen, größerer Toleranz* und

wachsender Freundlichkeit* bei steigendem Selbstwertgefühl, innerer Kraft und Stabilität.

PARDON: Danach müßte TM auch zu weniger Gewalttätigkeiten führen...

Sattler: Ja. Experimente zeigen außer verringerter Reizbarkeit* auch verringertes Dominanzstreben*, was sich in verringerten Aggressionen*, Depressionen*, Minderwertigkeitsgefühlen* und Frustrationen* auswirkt. Damit werden die Ursachen für Gewalttätigkeiten beseitigt. Die Auswirkungen davon haben sich deutlich bei Untersuchungen über die Rehabilitation von meditierenden Gefangenen gezeigt. So wurde eine Verminderung von Psychasthenie und sozialer Introversion festgestellt*, was sich zum Beispiel in wachsender Anzahl positiver Beschäftigungen wie die häufige Teilnahme an Sport, gesellschaftlichen Veranstaltungen und Fortbildungsprogrammen zeigte.

PARDON: Gibt es Beweise dafür, daß sich das Bewußtsein einzelner auf die Gesellschaft überträgt?

Sattler: Ja. Es wurde festgestellt, daß bei Städten, in denen mindestens ein Prozent der Bevölkerung meditiert, die Anzahl der Kriminaldelikte signifikant zurückging, während sie bei Kontrollstädten mit weniger Meditierenden weiterhin anstieg.

PARDON: Gibt es direkte Experimente an Meditierenden, welche eine für den Bewußtseinszustand charakteristische Abstrahlung zeigen?

Sattler: Ja. Ich habe in einer Versuchsreihe (mit thermografischer Fotografie - die Red.) feststellen können, daß die räumliche Verteilung der vom Menschen ausgesandten Infrarotstrahlung während der Ausübung der TM wesentlich verschieden ist vom Infrarotmuster außerhalb der Meditation. Da sich der bei der TM erfahrene transzendente Zustand mehr und mehr im Nervensystem stabilisiert, kann man daraus schließen, daß das abgestrahlte Infrarotmuster des Menschen für seinen Bewußtseinszustand charakteristisch ist. So könnte beispielsweise ein Tier, welches eine „Antenne“ für Temperaturveränderungen besitzt, feststellen, ob sich ihm ein aggressiver oder liebevoller Mensch nähert, und entsprechend darauf reagieren. Aus der Geschichte ist uns ja bekannt, daß es Mönche gab, die mit wilden Tieren friedlich zusammenlebten.

„Im Herz- und Kopfbereich stabilisiert sich nach einiger Zeit der Übung eine leuchtende Helligkeit.“

Charakterisiert die Erfahrungen vieler Meditierender: Im Herz- und Kopfbereich stabilisiert sich nach einiger Zeit der Übung eine leuchtende Helligkeit. Carl Friedrich von Weizsäcker hat in seinem gerade erschienenen Buch „Im Garten des Menschlichen“ (Carl Hanser Verlag) von einer ähnlichen Erfahrung berichtet, die sich offenbar in zwei Phasen abgespielt hat. Erste Phase: eine wie „im Blitz“ geschehende Ausdehnung des Wissens, eine Erleuchtung also. Zweite Phase: beglückendes Schweben.

In der zweiten Phase hatte Weizsäcker, wie der „Spiegel“ referiert, Bewegungserlebnisse unterschiedlicher Art. Das eine war die Empfindung einer Levitation, deren Ende Weizsäcker als ein sanftes Herabgleiten beschreibt: „Ganz behutsam ließ die Erfahrung mich zur Erde zurück!“ Im anderen Fall sah er sich selbst „wie eine Metallkugel, die auf eine blanke Metallfläche fällt und, nach der Berührung eines Augenblicks, zurückspringt, woher sie kam.“

Das Levitations- und Erleuchtungserlebnis ist für Weizsäcker ein wichtiges und heilsames Ereignis gewesen. Er selber berichtet, daß die dabei gemachte Erfahrung ihn aus jahrelangen Depressionen erlöst habe. „Ohne sie hätte ich“, schreibt er, „die Erstickererlebnisse jener Jahre vielleicht nicht bestanden.“

Im nächsten Heft:

Carl Friedrich von Weizsäcker: „Die Begegnung von westlicher Wissenschaft und östlicher Meditation ist ein geschichtliches Ereignis.“

Meditierende sind psychisch und sozial stärker: Ergebnis eines Tests an der Universität Groningen (Niederlande).

Lust beim Fliegen: Ein Student beschreibt sein Erlebnis während des Fliegens bei der transzendentalen Meditation.

„TM - kein Widerspruch zur Naturwissenschaft“ - so ein US-Physik-Professor.

Das Computer-Zentrum des Maharishi Mahesh.

Meditation contra Streß