

Sonderdruck

Wahrheit und Unterscheidung

www.tattva.de

Tattva Viveka

Tattva Viveka

Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur

Die Wissenschaft der Transzendentalen Meditation

Maharishi Mahesh Yogis Einblick
in den Vedanta, das letztendliche Wissen vom
Leben und seine Anwendbarkeit für die
Schaffung des Weltfriedens.

Lothar Pirc, Br. Girish Momaya, Susan Brown

Lothar Pirc, Br. Girish Momaya, Susan Brown

Die Wissenschaft der Transzendentalen Meditation

Maharishi Mahesh Yogis Einblick in den Vedanta, das letztendliche Wissen vom Leben und seine Anwendbarkeit für die Schaffung des Weltfriedens

Die vedische Kultur des alten Indiens ist der Ursprung der Kenntnisse über Meditation und die höheren Zustände des Bewusstseins. Maharishi Mahesh Yogi, Wegbereiter der Transzendentalen Meditation im Westen, beschrieb einen systematischen Übungsweg, der zur objektiven Evaluation geeignet ist. Seitdem wurden umfangreiche medizinische Forschungen und wissenschaftlichen Studien unternommen, die zeigen, dass sich Meditation förderlich auf Gesundheit und sozialen Frieden auswirkt.

Vedanta, das letztendliche Wissen vom Leben, ans Licht gebracht von dem großen Veda Vyasa (er lebte ca. 3000 v. Chr.), lässt eine Philosophie von höchstem Rang als lebendige Wirklichkeit erstrahlen. Große Weise Indiens – wie Adi Shankara, Ramkrishna Paramhansa, Raman Maharishi und in unserer Zeit Maharishi Mahesh Yogi und sein Meister, Swami Brahmanand Saraswati – führten ein Leben im Einheitsbewusstsein, dem Zustand vollständiger Freiheit, der als Advaita und Moksha beschrieben wird, und geleiteten die Menschheit auf dem Pfad zur Erleuchtung. Der vorliegende Artikel behandelt die weltumspannenden Lehren Seiner Heiligkeit Maharishi Mahesh Yogis im Lichte der Weisheit des Vedanta.



Maharishi Mahesh Yogi und sein Guru Dev

Durch die systematische, wissenschaftlich begründete Technik der Transzendentalen Meditation, die in der vedischen Tradition Indiens wurzelt, brachte Maharishi die Erfahrung und das Verständnis von Erleuchtung in die Welt. Die Inspiration und das führende Licht aller Lehren Maharishis war sein



Meister Swami Brahmanand Saraswati, der Shankaracharya von Jyotirmath im Himalaya, den Dr. Sarvepalli Radhakrishnan – der zweite Präsident Indiens und ein bedeutender vedischer Gelehrter



Die Vedische Tradition der heiligen Meister

– als Verkörperung des Vedanta verehrte.

Durch die Technik der Transzendentalen Meditation ermöglichte es Maharishi Millionen von Menschen unterschiedlichster Kulturen und Nationalitäten, die einheitliche Ebene ihres Selbst, *Atma*, das Feld Transzendentalen Bewusstseins, direkt zu erfahren. Damit demonstrierte er der Welt, dass diese Erfahrung universal und natürlich ist, unabhängig vom Glauben oder den intellektuellen Voraussetzungen einer Person. Er entwickelte eine Wissenschaft des Bewusstseins, durch die die Erleuchtung Einzug hielt auf dem Schauplatz systematischer Forschungsmethoden.

In dem äußerst umfassenden Spektrum seines Lehrens erweckte Maharishi in Zusammenarbeit mit vedischen Exper-

Diese Qualität des Vereinigens findet ihre Erfüllung
im Wesenskern des Vedanta:
*das lebendige Absolute,
lebendige Ganzheit – Ichheit, Sein.*

ten viele traditionelle Wissensgebiete im Lichte des Bewusstseins zu neuem Leben und legte dar, wie die Anwendungsmöglichkeiten vedischen Wissens und vedischer Technologie das individuelle Leben transformieren und das Weltbewusstsein zu Glück, Harmonie und Frieden zu führen vermögen.

Die vierzig Zweige der
vedischen Literatur: die Verfassung
des Universums

Ein zentrales Thema in Maharishis Lehren ist, jeden Teil des Wissens in Bezug zur Ganzheit und die Ganzheit des Wissens wiederum in Bezug zum Selbst des Schülers zu setzen. Dieses Prinzip sehen wir im Schaubild Abb. 01 beim Veda und der vedischen Literatur angewendet: Jeder Zweig der vedischen Literatur wird anschaulich als Teil eines integrierten Ganzen dargestellt, nicht als zusammenhangloses literarisches Einzelwerk.

Im Schaubild sehen wir, wie aus Atma, dem Selbst – dem Feld des Bewusstseins

aller Menschen – die insgesamt vierzig Zweige des Veda und der vedischen Literatur entspringen und wie sie in Brahm zusammenlaufen, der letztendlichen Ganzheit des Selbst, in der die Gesamtheit allen Wissens enthalten ist. Hier wird sehr schön deutlich, wie Maharishi den Veda beschreibt: als »verbalen Ausdruck von Atma«, »die Klänge der selbst-interagierenden Dynamik des Bewusstseins«. Diese selbst-interagierende Dynamik beruht auf der Eigenschaft des Bewusstseins sich selbst zu erkennen: Die selbst-rückbezügliche Natur des Bewusstseins stellt einen Bezug her, ein Schwingen zwischen Bewusstsein als Erkennendem, dem Prozess des Erkennens und dem Erkannten. Auf diese Weise veranschaulicht Maharishi die Impulse des Veda als subtile »Klänge« tief innen im Feld des Bewusstseins eines jeden Menschen.

Gemäß Maharishis Analyse entfalten sich die vier Veden und die 36 Zweige der vedischen Literatur in einer schrittweisen Abfolge, die hier im Schaubild als vertikale Entwicklung von oben nach unten nachzuvollziehen ist. Der Rigveda, die erste Ausdrucksform von Atma, dem Selbst, erscheint als die Gesamtheit des Naturgesetzes – die Verfassung des Universums, der Ursprung aller Naturgesetze, die die Schöpfung und das ganze Universum regieren. Genauso wie die verschiedenen Gesetze einer Nation eine gemeinsame Basis in der Verfassung des Staates haben und in ihr vereint sind, so haben die Naturgesetze ihre gemeinsame Quelle im Gesamtpotenzial des Naturgesetzes, der *Samhita*, der Ganzheit des Rigveda, aus der sie auch ihre organisierende Kraft beziehen. Aus diesem Grund wird der Rigveda im Schaubild als die »Samhita von Rishi, Devata und Chhandas« dargestellt: das Zusammensein von Erkennendem, dem Prozess des Erkennens und dem Erkannten.

Maharishi erklärt, dass der Rigveda im Feld der Selbstrückbezüglichkeit enthalten ist, das »für jeden Menschen ganz innig zugänglich ist in seinem eigenen transzendentalen Bewusstsein, dem Ursprung aller Aktivität, dem Ursprung allen Handelns, das die Hirnphysiologie strukturiert und worin er lebendig bleibt« (Maharishi 1994, S. 172).

Die Zweige der vedischen Literatur, als strukturierende Dynamik des Rigveda be-

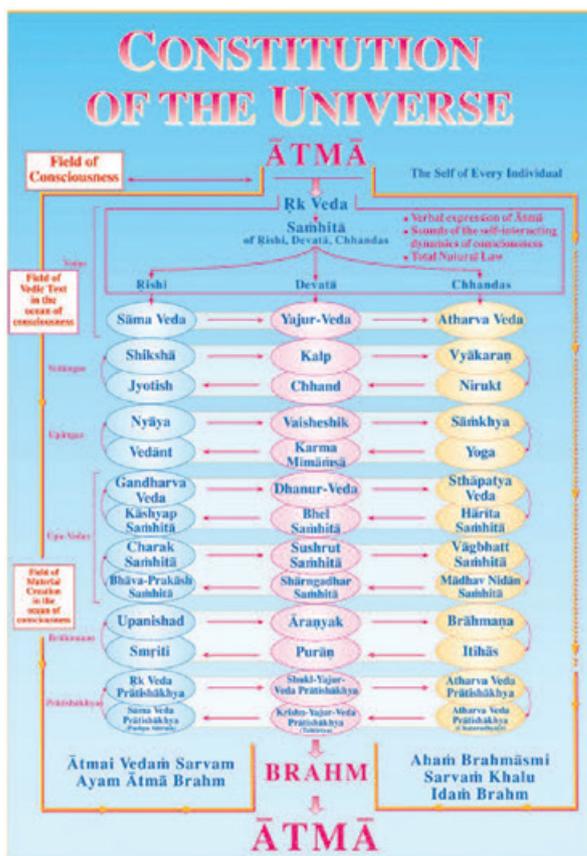


Abb. 1: Die Verfassung des Universums

zeichnet, entspringen der *Sambhita*, wobei sich jeder Zweig durch eine ganz spezifische Qualität von Intelligenz auszeichnet. Die Forschung von Dr. Tony Nader, M.D., Ph.D. – von Maharishi als Maharaja Adhiraj Rajaraam geehrt – ergab, dass jeder der hier im Schaubild dargestellten Zweige der vedischen Literatur eine entsprechende Parallele in der menschlichen Physiologie hat – sowohl hinsichtlich der Qualität der Intelligenz, die sich in dem jeweiligen Aspekt der Physiologie ausdrückt, als auch in deren Struktur und Funktion.

Wie wir sehen, ist das Schaubild in eine Serie von »Schleifen« (»loops«) gegliedert, die den Veda und die verschiedenen Zweige der vedischen Literatur darstellen. Der Vedanta befindet sich in derjenigen »Schleife«, die als Upangas bezeichnet wird.

Das Schaubild von der Verfassung des Universums gipfelt in den vier Mahavakyas, den großartigen Aussagen der Upanishaden, in denen die erhabenste Ganzheit bzw. die Vollständigkeit der Erleuchtung zum Ausdruck kommt. Die Aussagen, die hier im Schaubild aufgeführt sind, lauten:

Atmāi Vedam Sarvām – Dies alles ist Atma. (Nrisimhottaratapaniya Upanishad 7)

Āyam Atma Brahm – Dieses Selbst ist Brahman. (Mandukya Upanishad 2)

Aham Brahmasmi – Ich bin das voll-

Brahman bleibt eine leere Abstraktion, solange es nicht im Kontext höherer Bewusstseinszustände gesehen wird.

ständige Ganze. (Brihadaranyaka Upanishad 1.4.10)

Sarvām Khalu Idam Brahm – Dies alles ist ein vollständiges Ganzes. (Chhandogya Upanishad 3.14.1)

In dem kürzlich veröffentlichten Buch von Dr. Vernon Katz, der mit Maharishi an der Übersetzung und dem Kommentar zu den Brahma Sutras, dem zentralen Text des Vedanta, arbeitete, wird Maharishis tiefe Einsicht in die Mahavakyas offenbar. Das Buch enthält Aufzeichnungen von Unterhaltungen mit Maharishi über Themen in Bezug zu den Brahma Sutras und den Mahavakyas.¹



Gewöhnlich gibt der Meister eins der ‚Mahavakyas‘, der ‚großen Aussagen‘ der Upanishaden, dem Schüler in genau dem richtigen Moment, um dessen Erleuchtung auszulösen. ... Ich fragte Maharishi, was für einen Unterschied es möglicherweise für Inder bedeute, da sie doch von Kindheit an mit solchen Aussagen vertraut sind, wenn diese vom Meister ausgesprochen werden.

Maharishi antwortete: »Aber wenn die Erfahrung reif ist ... ist es eine Offenbarung.« Wenn es keine Grundlage aus Erfahrungen gibt, dann bleiben die Mahavakyas nur Sätze, aber wenn die Erfahrung reif ist, dann gesagt zu bekommen »Du bist Das« (Tat Tvam Asi) oder »Wahrhaftig, dies alles

ist Brahman« (Sarvām Khalu Idam Brahm)², dann löst das einen ehrfurchtsvollen Schauer aus. (Katz 2011, S. 54)

Die sechs Upangas

Betrachten wir nun näher die sechs Upangas wie im Schaubild dargestellt: die untergeordneten (upa) Glieder (anga) bzw. Darshanas (*Darshana* bedeutet Anblick oder Schau). Sie werden hier im Bild als eine »Schleife« (»loop«) dargestellt, ausgehend von Nyaya links oben und mündend in Vedanta links unten. Jedes dieser

Darshanas wurde von einem bestimmten Rishi geschaut: Nyaya vom weisen Gautama, Vaisheshik von Kanad, Sankhya von Kapil, Yoga von Patanjali, Karma Mimamsa von Jaimini und Vedanta von dem großen Veda Vyasa.

Während die Darshanas vielfach noch als Basis für unterschiedliche, ja sogar widersprüchliche Schulen philosophischen Gedankenguts gelten, sieht Maharishi in jedem von ihnen einen notwendigen Aspekt vollständigen Wissens und der Bewusstseinsentwicklung (Maharishi 1967, S. 472). In seinem Kommentar zur Bhagavad Gita geht Maharishi auf den Begriff Darshana ein und sagt: »Jedes System ist in sich so fundiert, dass es den Anschein hat, es reiche aus, um das vollständige Wissen für Befreiung zu vermitteln«. Gleich darauf ergänzt er jedoch: »Wenn Wissen vollständig sein soll, so ist es erforderlich, dass es von allen sechs Systemen gestützt wird«, um jeden nur möglichen Aspekt des Erkenntnisobjektes in Betracht zu ziehen (ebda., S. 473).

So haben also alle sechs Darshanas ihren Anteil an dem Pfad zur Erleuchtung, wobei die ersten drei – Nyaya, Vaisheshik und Sankhya – den »intellektuellen Aspekt des Pfades zur Erleuchtung« repräsentieren und die anderen drei – Yoga, Karma Mimamsa und Vedanta – die »auf Erfahrung gründende Natur des Pfades zur Erleuchtung« (Maharishi 1994, S. 314).

Von den 40 Qualitäten der Intelligenz, die mit dem Veda und der vedischen Lite-

ratur assoziiert werden, hat Yoga die Qualität des *Vereinigens*. Diese Qualität des Vereinigens findet ihre Erfüllung im Wesenskern des Vedanta: *das lebendige Absolute, lebendige Ganzheit – Ichheit, Sein*. Vedanta – was bedeutet: Ende (anta) des Veda – wird als *Uttar Mimamsa* bezeichnet, die abschließende Analyse (Mimamsa) des Veda. Neben den Brahma Sutras erläutern auch die Upanishaden mit der Bhagavad Gita, die ebenfalls als eine Upanishade gepriesen wird, die Weisheit des Vedanta.

Das Wissen des Vedanta, so kommentiert Maharishi, mag als jenseits des Begriffsvermögens gewöhnlicher menschlicher Intelligenz erscheinen (Maharishi 1967, S. 492) – erst in höheren Bewusstseinszuständen wird der Vedanta voll erkannt und gelebt. Glücklicherweise sind diese höheren Bewusstseinszustände durch Maharishis einfache, natürliche Technik der Transzendentalen Meditation und ihre Fortgeschrittenenprogramme für jeden Menschen in greifbare Nähe gerückt. Das Wissen des Vedanta braucht nicht länger abstrakt und scheinbar jenseits »gewöhnlicher« menschlicher Intelligenz zu bleiben – es kann im Alltag praktisch gelebt werden.

Der Prozess der Verwirklichung, der im Vedanta beschrieben wird, basiert auf vier Qualitäten: *Viveka* – die Unterscheidung, *Vairagya* – das Nicht-Verhaftetsein, *Shat-sampatti* – die sechs Kostbarkeiten und *Mumukshatva* – der Wunsch nach Befreiung (Maharishi 1967, S. 493).

Im Kontext der Physiologie korrespondiert Vedanta mit einer vollkommen integrierten Funktionsweise des Zentralnervensystems und des gesamten Organismus. Dies wurde durch die Forschung von Dr. Nader ans Licht gebracht und 1994 in seinem Buch *Human Physiology: Expression of the Veda and Vedic Literature* (S. 178)³ erstmals veröffentlicht. Die allumfassende Ganzheit des Vedanta ist die höchste Wissensebene, auf der die ganze

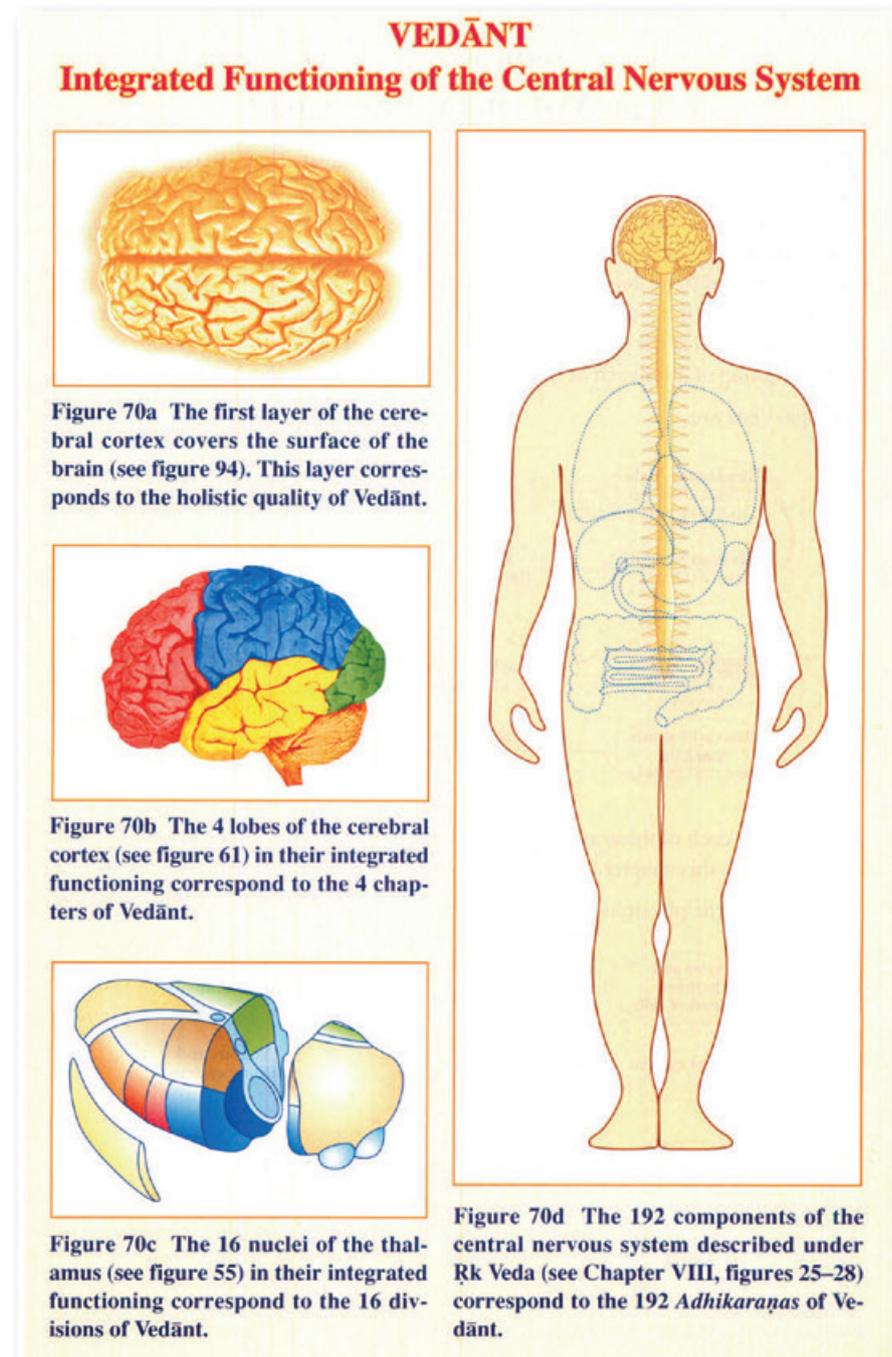


Abb. 2: Die Funktionen des zentralen Nervensystems

Vielfalt quasi zu einer Einheit zusammengefasst ist. Maharishi kommentiert es so:

Dies ist die Verschmelzung der Vielfalt zur Einheit. Die ganze Realität wird in ihrer Selbst-Rückbezüglichkeit als Einheit wahrgenommen, als reine Wachheit, worin jeglicher Aspekt der Vielfalt aufgelöst ist, und nachdem der Geist der Einheit alle Abweichungen von der Einheit aufgelöst hat, jubiliert dieser Geist der Einheit in seiner letztendlichen Souveränität. (Maharishi 1995, S. 461)

Der Vedanta, wie im Überblick über die höheren Bewusstseinszustände noch zu sehen sein wird, korrespondiert mit der Realität des Einheitsbewusstseins und dessen Erfüllung im Zustand von Brahman, dem letzten der Bewusstseinszustände, wie

sie Maharishi beschrieben hat und auf die wir im Folgenden eingehen.

Brahman und höhere Bewusstseinszustände

Inspirierende Beschreibungen von höheren Bewusstseinszuständen sind in der Literatur vieler Kulturen zu finden, insbesondere auch in der vedischen Literatur Indiens; sie nehmen oftmals Bezug auf ein Gefühl der Einheit mit der Existenz, eine erweiterte Wahrnehmung des Selbst, auf ein Erleben himmlischer Bereiche und innerer Transformation (Bucke 1991). Berichte dieser Art werden manchmal für »mystisch« oder rein philosophisch gehalten. Da die Erfahrungen nur vorübergehend oder nicht wiederholbar erscheinen, werden sie als nicht genügend zuverlässig für eine objektive Evaluation erachtet. Maharishis Bewusstseinstechnologien kultivieren diese Erfahrungen auf systematische und zuverlässige Weise, basierend auf der Verfeinerung des physischen Körpers und des Nervensystems. Sie haben somit den Weg zu regelmäßigen, anhaltenden und physiologisch messbaren Erfahrungen höherer Bewusstseinszustände geöffnet.

Maharishi bezeichnete das Wachsen höherer Entwicklungszustände zusammenfassend als das Wachsen der Ganzheit des Lebens – im Vedanta *Brahm* genannt, das vollständige Ganze. Das folgende Buchzitat stellt die Erfahrungen höherer

zendiert sie auch – nicht, weil es eine leere Abstraktion ist, sondern weil es ganz und gar voll ist – es schließt überhaupt nichts aus. (Katz 2011, S. 14)

Die »Geschichte« höherer Bewusstseinszustände kann daher als die Geschichte von *Brahm* angesehen werden. Maharishi erläutert dies in Bezug zum *Brahma Sutra* folgendermaßen:

Das Wort »Brahman« leitet sich ab von der Wurzel »brih« – groß wachsen und seinem Partizip Präsens »brihat« – unermesslich weit, überreich, riesig, grenzenlos. Das Brahma Sutra verfolgt die Schritte, durch die Brahman in der Bewusstheit an Größe zunimmt, bis es voll ausgewachsen ist als das weite, grenzenlose Ganze, das mehr ist als die Ansammlung der verschiedenen Entwicklungsstadien der Bewusstheit, aus denen heraus es sich entwickelte. Die Geschichte Brahmans ist somit die Geschichte des Wachsens von Bewusstsein. (Katz 2011, S. 14)

Bevor wir die »Geschichte« des Wachsens von Bewusstsein skizzieren, können

Durch die Verfeinerung und Ausdehnung des Herzens wird das Göttliche unmittelbar wahrgenommen und erfahren.

das *Brahma Sutra* so gesehen werden, dass es die ganze Geschichte erzählt. In diesem Zusammenhang kommentiert Maharishi das erste *Brahma Sutra* mit dem Wortlaut:

»Athato *Brahma Jigyasa*« – »Nun von hier der Wunsch *Brahma* zu kennen«
(*Brahma Sutra* I.1.1)

Mit Bezug auf das Wachsen von Bewusstsein als einen natürlichen Evolutionsprozess kommentiert Maharishi:

»Von hier« bedeutet: als Mensch geboren zu sein, dieses wunderbare Nervensystem erhalten zu haben. Alles, was geboren wird, entwickelt sich – Evolution ist natürlich. *Vyasa* möchte, dass sich jeder auf solch' eine Weise entwickelt, dass der Evolutionsverlauf ihm selbst auch bekannt ist – nicht einfach auf dem Pfad der Evolution dahindriften wie ein Fluss, der nicht weiß, worauf er sich zubewegt. Er möchte, dass jeder Mensch den Wunsch hat, *Brahman* zu erkennen und sich dann zu diesem Wert (*Brahman*) hin zu entwickeln. ... Dieses *Sutra* fordert uns auf, den Wunsch nach der Erkenntnis *Brahmans* zu haben – nicht in Zukunft, sondern hier und jetzt. Beginne von hier aus, von diesem Moment aus, von dieser Bewusstseinssebene aus, von diesem Ort ... beginne jetzt zu wünschen.« (Zitat aus Katz 2011, S. 15)

Was für ein Prozess ist es aber, der »hier und jetzt« beginnt, »von dieser Bewusstseinssebene aus«? Was für ein Potenzial ist es, das die Menschen, als höhere Bewusstseinszustände und Erleuchtung durch die regelmäßige Erfahrung von *Atma*, im Transzendentalen Bewusstsein entwickeln?

Die sieben Bewusstseinszustände

Die meisten Menschen erfahren die drei Hauptbewusstseinszustände, die allgemein als Wach-, Schlaf- und Traumzustand bekannt sind. Die moderne Wis-

Inzwischen gibt es wissenschaftlich messbare, wohldefinierte Korrelate für den Zustand »ruhevoller Wachheit«, der dem *Samadhi* entspricht.

Zustände in den Zusammenhang von *Brahm*, dem vollständigen Ganzen:

Maharishi erklärt die Ganzheit gern mit Hilfe einer Analogie: »Das Ganze ist etwas, das mehr ist als die Ansammlung von Teilen. Das Haus ist mehr als Wände, Fußboden und Decke – aber ohne diese Komponenten wird das Haus nicht vorzufinden sein.« Wir könnten sagen, dass das »Haus-Sein« des Hauses Brahman ist und seine Komponenten die Erfahrungen höherer Bewusstseinszustände. Brahman ist aus diesen Erfahrungen aufgebaut, aber es trans-

wir diesen Prozess als die Erfüllung des *Brahma Sutra* betrachten – und somit als die Erfüllung des Vedanta. Wie Katz hier hervorhebt, bleibt *Brahman* eine leere Abstraktion, solange es nicht im Kontext höherer Bewusstseinszustände gesehen wird – der Teile, die das Ganze strukturieren. Wenn Maharishi das *Brahma Sutra* auch als die letzten Seiten der Geschichte ansehen mag, so ist es doch schwierig, diese letzten Seiten zu verstehen ohne mit der vorausgehenden Entwicklung der Geschichte vertraut zu sein. In der Tat kann

senschaft hat nachgewiesen, dass sich jeder dieser Funktionszustände durch einen ganz spezifischen Satz physiologischer Korrelate sowie einen ganz spezifischen Satz kognitiver Erfahrungen auszeichnet. Täglich durchlaufen Geist und Körper zyklisch die drei Funktionszustände und dieser Zyklus ist eine wesentliche Voraussetzung für die Erhaltung einer normalen Gesundheit und einer normalen geistigen Funktionstüchtigkeit.

Obwohl höhere Entwicklungszustände in verschiedenen Passagen der vedischen Literatur individuell definiert und beschrieben werden, so war es doch eine der hervorragenden Leistungen Maharishis, sie zu einer schlüssigen Abfolge zu ordnen, in der sich die verschiedenen Stadien des Entwicklungsprozesses zur Erleuchtung widerspiegeln.

In einem Vortrag auf der All-India Yogic Conference 1964 in Kalkutta sprach Maharishi über höhere Bewusstseinszustände, indem er Yoga, den Zustand der Vereinigung, in Bezug setzte zu Brahman:

Der Zustand von Yoga ist der Zustand der Einheit, des vollständigen Ganzen, Brahman, worin große Harmonie, immer währende Kraft und absolute Glückseligkeit liegen. Dies alles zu erlangen ist nicht schwierig, wie viele meinen.

Die Kenntnis von Yoga ist die Kenntnis des Absoluten; er ist nicht nur ein direkter Weg zur Selbst-Verwirklichung, er verleiht dem Erkennenden auch die Fähigkeit, das innere Feld des Lebens mit dem äußeren in Einklang zu bringen, und als solches wird er zur Grundlage für materiellen Wohlstand. Auf diese Weise gelangt der Mensch zur Vollkommenheit und ist in der Lage, sich selbst und der Gesellschaft das Beste seines Intellekts und seiner Physis zu geben. Alle Menschen in allen Gesellschaftsschichten wünschen sich Frieden, Energie, Glückseligkeit, Leistungsfähigkeit und Wohlstand. Somit hat Yoga eine universale Anziehungskraft sowohl für den Haushälter als auch für den Einsiedler. (Maharishi 1986, S. 548)

In dieser wunderbaren Beschreibung gibt uns Maharishi eine Kostprobe davon, was höhere Bewusstseinszustände – Selbstverwirklichung – bedeuten: das Erfahren von Harmonie, Glückseligkeit, Frieden, Energie und Leistungskraft sowie die Fähigkeit, das Beste des eigenen Intellekts und der eigenen Physis für sich selbst und zum Wohle der Gesellschaft zu nutzen.

Jedes Objekt wird als das eigene Selbst wahrgenommen.

Die »höheren Zustände« des Bewusstseins, so wie Maharishi sie geordnet hat, beginnen mit dem vierten Zustand, dem Transzendentalen Bewusstsein – *Turiya Chetana* – dem Zustand ruhevoller Wachheit von Geist und Körper, der während der Technik der Transzendentalen Meditation erfahren wird. Dieser Zustand unterscheidet sich physiologisch und experimentell von Wachen, Träumen und Schlafen (Näheres dazu im Abschnitt Forschung). Das regelmäßige Erfahren Transzendentalen Bewusstseins im Wechsel mit der Aktivität während des Tages geht mit der Zeit über in den fünften Zustand, das Kosmische Bewusstsein – *Turiyatit Chetana* –, in welchem das Transendentale Bewusstsein auf spontane Weise gleichzeitig mit Wachen, Träumen und Schlafen fortbesteht. Dies ist der Zustand vollständiger innerer Freiheit. Die innere Erfahrung ruhevoller Wachheit geht selbst während dynamischer Aktivität nicht verloren, denn aufgrund des regelmäßigen Erfahrens Transzendentalen Bewusstseins funktioniert das Nervensystem stressfrei und integriert. Da der ruhevollere Zustand des Nervensystems mit dem aktiven Zustand koexistiert, hinterlassen starke Eindrücke und Erfahrungen keinerlei Verspannungen mehr im Nervensystem, sondern werden schnell wieder aufgelöst.

Schöpfung fließt. Durch die Verfeinerung und Ausdehnung des Herzens wird das Göttliche unmittelbar wahrgenommen und erfahren.

Indem sich die Wahrnehmung weiter verfeinert und sich über den himmlischen zum unmanifesten Zustand an der Basis aller Existenz hinausbewegt, führt sie zum siebten Zustand, dem Einheitsbewusstsein – *Brahmi Chetana* –, wo die transendentale Fülle im Inneren des Erkennenden mit dem transzendentalen, unmanifesten Wert der Wahrnehmungsobjekte verschmilzt: Jedes Objekt wird als das eigene Selbst wahrgenommen. Nichts ist dem Selbst mehr fremd, die direkte Erfahrung der Einheit allen Lebens herrscht vor. Jetzt ist Advaita erreicht, der Zustand der Einheit, wie ihn der Vedanta beschreibt. Hier gipfelt der Wunsch Brahman zu erkennen, der als »*Athato Brahma Jigyasa*« begann, im »Anta«, dem Ende des Veda – Vedanta –, dort, wo die Verwirklichung der Mahavakyas stattfindet und der Satz in der Bhagavad Gita seine wahre Bedeutung erlangt: »*Esha Brahmi Sthitih*« – »Dies ist der Zustand von Brahman«⁴.

In jedem der Bewusstseinszustände wird die Welt also unterschiedlich wahrgenommen: Jeder Zustand hat seine eigene Welt aufgrund der unterschiedlichen Funktionsmuster von Geist und Körper.

Es zeigten sich bei den meditierenden Versuchspersonen dramatische Veränderungen zu einer Besserung ihrer Gesundheit sowie bei der Krankheitsverhütung.

Im Zuge einer weiteren Verfeinerung des Nervensystems entwickelt sich der sechste Zustand, das glorifizierte Kosmische Bewusstsein bzw. Gottesbewusstsein – *Bhagavad-Chetana*. Kennzeichnend für diesen Zustand ist das Wahrnehmen der feinsten Ebene relativer Existenz, der herrlichen himmlischen Sphäre, in der das Herz in universeller Liebe zur ganzen

Maharishi hat dies folgendermaßen zusammengefasst:

Physiologisch, geistig, verstandesmäßig und spirituell (in Bezug zum Selbst) ist das Leben unterschiedlich in den verschiedenen Bewusstseinszuständen, das heißt, vom Null-Grad von Bewusstheit, dem Null-Grad von Intelligenz (Schlafzustand) bis hin zum unendlichen, unbegrenzten Stadium des voll

erwachten, in sich hellwachen Bewusstseinszustands (selbst-rückbezügliches Einheitsbewusstsein) sind die physiologische Struktur und Funktion unterschiedlich. (Maharishi 1995, S. 445)

Die Definition von »spirituell« – hier als »in Bezug zum Selbst« im Kontext der verschiedenen physiologischen Funktionsmuster bezeichnet – vermittelt uns einen Einblick in die Beschaffenheit von Selbstverwirklichung als messbare Wirklichkeit eines normal funktionierenden, stressfreien menschlichen Nervensystems.

Eine wissenschaftliche Grundlage für das Bestimmen und Beschreiben eines vierten Hauptbewusstseinszustands (Transzendentes Bewusstsein) wurde erst durch die Forschung von Wallace und anderen in den frühen siebziger Jahren gelegt (Wallace et al., 1971, 1972; zur Forschung siehe nächstes Kapitel). Inzwischen gibt es wissenschaftlich messbare, wohldefinierte Korrelate für einen solchen vierten Hauptbewusstseinszustand, das Transzendente Bewusstsein, den Zustand »ruhevoller Wachheit«, der dem Samadhi entspricht. Auf ähnliche Weise wird daran geforscht, physiologische Parameter für den fünften, sechsten und siebten Bewusstseinszustand bei solchen Personen zu identifizieren, die von anhaltenden subjektiven Erfahrungen berichten, die mit den Beschreibungen dieser Zustände in den traditionellen vedischen Texten übereinstimmen.

In den Bereich dieser Forschung gehören das Analysieren von a) EEG-Kohärenzmustern, -Leistung und kontingenter negativer Variation (CNV), die kennzeichnend sind für die Integration von transzendentalen Bewusstsein und Wachbewusstseinszustand (Travis et al. 2002), b) der psychischen und physischen Eigenschaften eines vorgeschlagenen objektbezogenen / selbst-rückbezogenen Kontinuums von Selbsterfahrung (Travis et al., 2004) sowie c) der elektrophysiologischen Korrelate höherer Bewusstseinszustände während des Schlafs bei Langzeit-Praktizierenden des Programms der Transzendentalen Meditation (Mason, Alexander, Travis et al. 1997).

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die sieben Bewusstseinszustände entsprechend Maharishis Vorgaben und ordnet jedem Zustand einige ihn bestimmende Merkmale zu.

**Die sieben Bewusstseinszustände
entsprechend der Aufstellung in Maharishis Vedischer Wissenschaft**

Moderne Bezeichnung	Vedische Bezeichnung	Beschreibung von Erfahrung und Wissen im jeweiligen Bewusstseinszustand
1. Schlafbewusstsein	<i>Shushupti Chetana</i>	Geist und Körper ruhen und regenerieren sich in Vorbereitung auf Aktivität; ein für die Erhaltung von Gesundheit wichtiger Bestandteil des täglichen Zyklus; keine Erfahrung von Wahrnehmungsobjekten und keine Erfahrung des eigenen Selbst.
2. Traumbewusstsein	<i>Swapn Chetana</i>	Geist und Körper regenerieren sich in Vorbereitung auf Aktivität; wichtig für eine ausgewogene mentale und physische Gesundheit; illusionäre Erfahrung von Objekten und der eigenen Person. Subjektive Traumerfahrungen bedürfen der Bestätigung von außerhalb des Traumzustands.
3. Wachbewusstsein	<i>Jagrat Chetana</i>	Geist und Körper befassen sich mit Aktivität; die eigene Person und Wahrnehmungsobjekte werden als eingebunden in Zeit und Raum erfahren. Die essentielle, absolute Natur von Objekt und Subjekt (Selbst) ist unbekannt, weshalb dieser Zustand auch als <i>Avidya</i> (Unwissenheit) bezeichnet wird.
4. Transzendentes Bewusstsein	<i>Turiya Chetana</i>	Von Patanjali ⁵ als das völlige Zur-Ruhe-Kommen des Geistes beschrieben; auch bekannt als reines Bewusstsein oder <i>Samadhi</i> ; wird erfahren als der selbst-rückbezügliche Zustand »ruhevoller Wachheit«. Der Geist transzendiert gedankliche Aktivität und Sinneswahrnehmung und identifiziert sich mit der stillen, nicht-aktiven, unveränderlichen, einheitlichen Ebene von Atma, dem universalen Selbst.
5. Kosmisches Bewusstsein	<i>Turiyateet Chetana</i>	Der vierte Zustand innerer unbegrenzter Bewusstheit oder zeitweiligem Samadhi ist zu dauerhaftem Samadhi geworden – auf spontane Weise aufrechterhalten zusammen mit den drei anderen wechselnden Bewusstseinszuständen Wachen, Schlafen, Träumen. Die essentielle Natur des Selbst wird im Zustand der vollständigen inneren Freiheit verwirklicht – die Grundlage für ein Höchstmaß an Geschick im Handeln.
6. Verfeinertes oder glorifiziertes Kosmisches Bewusstsein	<i>Bhagavad Chetana</i>	Kennzeichnend hierfür ist die Wahrnehmung der feinsten relativen bzw. himmlischen Ebene eines Wahrnehmungsobjektes; entwickelt sich mit zunehmender Verfeinerung des Nervensystems. In diesem Zustand fließt das Herz in den Wogen universaler Liebe.
7. Einheitsbewusstsein	<i>Brahmi Chetana</i>	Sowohl das innere Selbst als auch die äußeren Wahrnehmungsobjekte werden als essentiell transzendente Ganzheit realisiert, der höchste Yoga ist erlangt – die Einheit von Selbst und Nicht-Selbst. Dies wird von den Mahavakyas ausgedrückt: <i>Tat Tvam Asi</i> – Du bist Das, und <i>Sarvam Khalu Idam Brahma</i> – All dies ist wahrhaftig Brahman. Das Transzendente Bewusstsein (4. Zustand) ist auf systematische und wiederholbare Weise erfahrbar beim Ausüben der Technik der Transzendentalen Meditation. Der 5., 6. und 7. Bewusstseinszustand entwickelt sich jeweils ganz natürlich als Resultat regelmäßigen Abwechslens der Erfahrung Transzendentalen Bewusstseins und der Zustände von Wachen, Schlafen und Träumen. ⁵

Der Zustand von Yoga ist der Zustand der Einheit, des vollständigen Ganzen, Brahman, worin große Harmonie, immer wählende Kraft und absolute Glückseligkeit liegen.

Forschung an der Transzendentalen Meditation

Dass die Erfahrung von Erleuchtung – die Erfüllungsweisheit des Vedanta – aus dem Bereich des Mystizismus in die praktische Welt von heute eingegangen ist, veranschaulicht die wissenschaftliche Forschung an der Transzendentalen Meditation. Bis heute sind weltweit an über 200 Forschungsinstituten und Universitäten mehr als 600 publizierte wissenschaftliche Studien über die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit des Einzelnen und der Gesellschaft durchgeführt worden, die auf der Erfahrung der Transzendenz während der Ausübung der Technik der Transzendentalen Meditation beruhen. (*Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program: Collected Papers, Band 1-7*).



Bände zu wissenschaftlichen Forschungen

Zu den genannten positiven Auswirkungen zählen Veränderungen der Stoffwechselrate, der Gehirnwellenaktivität, des Hormonspiegels und des Blutzuflusses zum Gehirn. Einige der Forschungsarbeiten wurden seitens der US-Regierung mit finanziellen Mitteln gefördert. Beispielsweise haben die »National Institutes of Health« der USA während der letzten

20 Jahre für die Erforschung der Auswirkungen der Transzendentalen Meditation auf Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen⁷ 24 Millionen US-Dollar bereit gestellt. Zu diesen Auswirkungen gehören ein verringerter Einsatz von Bluthochdruck-Medikamenten (Schneider, Alexander, Staggars et al. 2005), Verringerung des Blutdrucks (typischerweise stärkere Wirkungen als bei anderen Verfahren) (Rainforth, Schneider, Nidich et al. 2007), Rückgang von Herzinsuffizienz (Jayadevappa, Johnson, Bloom et al. 2007), Abnahme der Verdickung von Koronararterienwänden (Castillo-Richmond, Schneider, Alexander et al. 2000), Rückgang bei den Risikofaktoren für Bluthochdruck, Diabetes und Fettleibigkeit (Paul-Labrador, Polk, Dwyer et al. 2006) sowie eine höhere Lebenserwartung (Schneider, Alexander, Staggars et al. 2005).

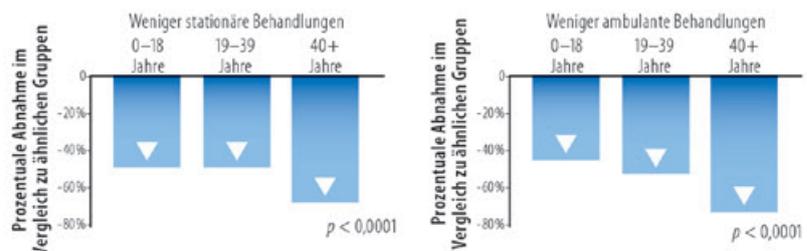
Erwiesenermaßen stellt sich eine signifikante globale Besserung der Gesundheit

schon bald ein, wenn eine Person die TM-Technik regelmäßig ausübt. Solche gesundheitsfördernden und krankheitsabwehrenden Wirkungen sprechen für einen integrativen Entwicklungsprozess von Geist und Körper. Indikatoren für diese Entwicklung sind unter anderem ein Zustand größeren Gleichgewichts in der Physiologie, Veränderungen in den EEG-Mustern während und außerhalb der Meditation, die eine höhere Kohärenz in der Hirnfunktion anzeigen, ein Rückgang aller Stressindikatoren, Verjüngung (höhere DHEAS-Konzentration) sowie verbesserte Körperfunktionen und ein besseres Verhalten.

Ein Beispiel: In einer retrospektiven 5-Jahres-Studie verglich Orme-Johnson unter Verwendung von Blue-Cross-/Blue-Shield-Daten die Inanspruchnahme medizinischer Versorgung in einem breiten Spektrum medizinischer Kategorien bei einer Gruppe von TM-Ausübenden (n = 2.000) mit einer entsprechenden Kontrollgruppe, die nicht die TM ausübte (n = 160.000). In der TM-Gruppe verringerte sich sowohl die ambulante als auch die stationäre Behandlungsdauer signifikant: bis zu 46,8% bei Kindern und bis zu 73,7% bei Erwachsenen mittleren und fortgeschrittenen Alters (Alter > 40 Jahre) im Vergleich zur Kontrollgruppe. Die Krankenkassen-Ausgaben für Krankenhauseinweisungen waren in der TM-Gruppe bei 17 von 18 Krankheitskategorien ebenfalls signifikant geringer: 30,6% bis 87,3% im Vergleich zu den Ausgaben für die Gruppe der Nicht-Meditierenden (Orme-Johnson 1987).

Geringere Inanspruchnahme stationärer und ambulanter Behandlungen

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION



Verringerte Krankenhausaufenthalte und Arztbesuche durch die Wirkung der Meditation

Durch die TM-Praxis gingen auch die Kosten für medizinische Versorgung zurück. Bei 599 Personen wurden die Kostenangaben für einen Drei-Jahres-Zeitraum vor Beginn ihrer TM-Praxis erhoben und verglichen mit einem Drei-Jahres-Zeitraum nach Beginn ihrer regelmäßigen TM-Praxis. Im Vorher-Nachher-Vergleich beider Zeiträume zeigte sich ein signifikanter Rückgang (-12,4%) bei den jährlichen Ausgaben für medizinische Versorgung. Bei denjenigen Versuchspersonen, die ursprünglich die höchsten Kosten für medizinische Versorgung verursacht hatten, gab es einen Rückgang von 18% und in der Gruppe der über 50-Jährigen einen Rückgang von 19% (Herron & Cavanaugh 2005).

Diese Ergebnisse sind wirklich einzigartig insofern, als die Behandlung nicht spezifisch für das jeweilige Krankheitsbild ausgelegt war, das heißt, bei den TM-Ausübenden war die Art der Intervention stets gleich: zweimal täglich die Technik der Transzendentalen Meditation praktizieren. Dennoch zeigten sich bei den meditierenden Versuchspersonen trotz eines vielfältigen Spektrums von Krankheitsbildern dramatische Veränderungen zu einer Besserung ihrer Gesundheit sowie bei der Krankheitsverhütung. Dass eine geistige Technik, die Transzendente Meditation, die mit Bewusstseinerweiterung einhergeht, zu gesundheitlichem Nutzen führt, unterstützt die These, dass Bewusstsein primär ist und Materie sekundär. Es führt auch zu der logischen Schlussfolgerung, dass eine Therapielinie bei jedwedem Bemühen um Erhaltung oder Rückgewinnung von Gesundheit, Gleichgewicht und

Dass eine geistige Technik zu gesundheitlichem Nutzen führt, unterstützt die These, dass Bewusstsein primär ist und Materie sekundär.

zende Behandlung, die angewendet wird, um Geist und Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Ein Beispiel: In einem publizierten randomisierten Doppelblindversuch an 176 Personen mit Arthritis wurden nach der Vedischen Vibrationsbehandlung signifikante Verbesserungen festgestellt. Eine andere Studie mit 358 chronisch Kranken ergab signifikante Verbesserungen in allen sechs Krankheitskategorien.

Eine beachtliche Zahl von Forschungsarbeiten – ca. 50 Studien – wurde auch an den soziologischen Auswirkungen der Transzendentalen Meditation und deren Fortgeschrittenenpraxis, dem sogenannten Sidhi-Programm der Transzendentalen Meditation, durchgeführt, das auf den Yoga-Sutras des Patanjali beruht. Das Sidhi-Programm der Transzendentalen Meditation beinhaltet u. a. die Praxis des Yogischen Fliegens, das ein Höchstmaß an Geist-Körper-Integration sowie einen hohen Grad an Gehirnwellenkohärenz bewirkt. Wann immer das Programm der

ausübte, ein Rückgang der Kriminalitätsrate auffiel. Eine erweiterte Version dieser Studie, welche die Kriminalitätsstatistiken von 24 Städten einbezog, wurde 1981 veröffentlicht (Dillbeck, Orme-Johnson und Landrith 1981). Die erste Forschungsarbeit über Auswirkungen von großen Gruppen Yogischer Flieger wurde 1987 veröffentlicht (Dillbeck, Cavanaugh, Glenn, Orme-Johnson und Mittlefehdt 1987); sie beschrieb den Rückgang der Kriminalitätsrate während vier großer Zusammenkünfte von Yogischen Fliegern in den USA, Indien, Puerto Rico und auf den Philippinen. Der Herausgeber der Zeitschrift, in der diese Studie veröffentlicht wurde – *The Journal of Mind and Behaviour* – schrieb in seinem Kommentar, die wissenschaftliche Durchführung basiere »zwar einerseits auf einer extrem unkonventionellen Idee«, führte aber des Weiteren aus: »Andererseits wurde diese Idee von rigiden statistischen Analysen untermauert – mathematisch dermaßen ausgeklügelt, wie man es selten in psychologischen oder soziologischen Studien zu sehen bekommt.«

Unter Anwendung der Zeitreihenanalyse – um ein weites Spektrum von Faktoren zu prüfen – fand man bei einer Studie einen hochsignifikanten Rückgang von Kriegstodesfällen – bis zu 76% – im Libanon, einhergehend mit einem Rückgang von Unfällen und Bränden sowie einer Verbesserung der Lebensqualität während des Zeitraums, in dem große Gruppen das Programm der Transzendentalen Meditation und der Sidhis der Transzendentalen Meditation in jener Region gemeinsam ausübten (Orme-Johnson, Alexander, Davies, Chandler und Larimore 1988).

Glückseligkeit und Erleuchtung sind für jeden möglich.

Ganzheit sich vorrangig mit der Verbindung zwischen Bewusstsein und dessen als Geist und Körper ausgedrückten Formen befassen sollte. Hiermit schließt sich die Feedback-Schleife, denn Gesundheit, Gleichgewicht und Ganzheit sind die psycho-physiologischen Voraussetzungen, die der Erleuchtung zugrunde liegen.

Auch die gesundheitlichen Auswirkungen der Maharishi vedischen Vibrationsbehandlung wurden erforscht; dies ist eine die Transzendente Meditation ergän-

zende Transzendentalen Meditation und der Sidhis der Transzendentalen Meditation in großen Gruppen ausgeübt wird, löst dies nachweislich einen starken Anstieg von Kohärenz und Frieden in der Gesellschaft aus, was als *Maharishi-Effekt* bezeichnet wird.

Der früheste Beweis für den Maharishi-Effekt ergab sich gegen Ende des Jahres 1974, als in einigen Städten, in denen mehr als ein Prozent der Bevölkerung die Technik der Transzendentalen Meditation

Herz und Geist sehnen sich nach innerem Frieden in einer hektischen Welt.

Studien zum Maharishi-Effekt sind auch mit Bezug zu Terrorismus, internationalen Beziehungen, Lebensqualität und Wirtschaft durchgeführt worden und haben damit den Maharishi-Effekt als die am gründlichsten erforschte und praktischste Methode ausgewiesen, Frieden zu schaffen und die Lebensqualität der Gesellschaft anzuheben.

Was diese Meditationstechnik auszeichnet und wie man sie erlernen kann

Während die theoretische Erörterung der Transzendentalen Meditation ein breites Spektrum philosophischer Themen berühren kann, liegt der eigentliche Wert dieser Technik darin, dass sie so leicht, natürlich und angenehm auszuüben ist. Maharishi wurde dazu bewegt, sie an andere weiterzugeben, als er die Diskrepanz sah zwischen den vedischen Aussagen, die die Natur des Lebens als Glückseligkeit beschreiben, und dem, was die Menschen in ihrem Alltagsleben erfahren. Da die Meditationspraxis so einfach und effektiv ist und da sie auf systematische Weise, wenn regelmäßig ausgeführt, das innere Potenzial des Menschen zum Erblühen bringt, sind Glückseligkeit und Erleuchtung für jeden möglich.

Die Wissenschaft hat uns in unserem Verständnis von der Welt um uns herum und in hochentwickelten Technologien so weit vorangebracht – und dennoch wird das Leben des Menschen niemals durch rein materielle Errungenschaften gänzlich

erfüllt sein. Herz und Geist sehnen sich nach innerem Frieden in einer hektischen Welt. Wo können wir diesen Frieden finden? So wie bei einem Ozean, der auf der Oberfläche sehr bewegt und in der Tiefe still ist, so ist auch der Geist von uns Menschen in einer unentwegten Wellenaktivität gefangen und es gelingt uns nicht, die innere Stille zu finden. Ohne das Aktiv-Sein abschalten zu wollen, erlaubt die Transzendente Meditation ein natürliches Eintauchen ins Innere – erlaubt dem Geist sich niederzulassen und die innere Stille unterhalb der Wogen des Aktiv-Seins zu erfahren. Transzendente Meditation ist keine Technik, die den Geist einengt oder durch Konzentration Gedanken verdrängt. Vielmehr benutzt sie die natürliche Tendenz des Geistes, sich zu mehr und mehr Glückseligkeit hinzubewegen. Diese Tendenz ist für gewöhnlich nach außen gerichtet, aber wenn man dem Geist den richtigen Eintauchwinkel gibt, dann fließt er anstrengungslos in Richtung höchster Glückseligkeit und Erfüllung in der Stille des transzendentalen Bewusstseinszustands. Bemühung und Anspannung würden diesen natürlichen Fluss nur behindern.

Die Forschung hat den Beweis erbracht, dass Transzendente Meditation eine tiefe und erfrischende Ruhe bewirkt, das volle Potenzial des Geistes entfaltet, die Gesundheit stärkt und Langlebigkeit fördert, unser Verhalten innerhalb der Familie, zu Freunden und Kollegen verbessert – sogar kriminelles Verhalten verringert – und, wie wir gesehen haben, einen direkten und messbaren Einfluss auf den Rückgang von Unfällen, Gewalt und

sogar auf die Anzahl von Kriegstoten hat sowie internationale Beziehungen verbessert. Die Lebensqualität innerhalb einer Gesellschaft kann wahrhaftig zum Himmel auf Erden anwachsen.

Derlei Vorteile in Form eines glücklicheren, friedvollen Lebens der Einzelnen und einer friedlichen, fortschrittlichen Gesellschaft und Völkerfamilie können wir uns als eine würdige Folge des Wissens von der wunderbaren, zeitlosen Weisheit des Vedanta vorstellen.

Die Technik der Transzendentalen Meditation wird in einem Sieben-Schritte-Kurs erlernt: nach den ersten Informationsvorträgen an vier aufeinanderfolgenden Tagen in jeweils ein- bis eineinhalbstündigen Treffen. Jede Person wird einzeln unterrichtet. Da die Menschen verschieden sind und daher für den größtmöglichen Nutzen eine persönliche, schrittweise Unterweisung brauchen, erfolgt diese durch einen gut ausgebildeten Lehrer bzw. eine gut ausgebildete Lehrerin und nicht durch ein Buch. Einige einfache, praktische Voraussetzungen sind zu beachten, die zuvor persönlich mit dem Lehrer/der Lehrerin durchgesprochen werden. Die wichtigste »Voraussetzung«, um den größtmöglichen Nutzen aus der Transzendentalen Meditation zu ziehen und höhere Bewusstseinszustände zu entfalten, besteht jedoch darin, zweimal täglich 20 Minuten bequem sitzend und mit geschlossenen Augen den natürlichen, mühelosen Vorgang des Transzendierens zu genießen.

Die wichtigsten Aktivitätsbereiche in Maharishis Movement

Um das Wachsen von Bewusstsein auf der Welt zu beschleunigen, brachte Maharishi eine Vielzahl von praktischen Programmen in den Bereichen Erziehung und Bildung, Gesundheit, Verwaltung und Architektur heraus. Im Bereich der Bildung entwickelte er zum Beispiel den Ansatz der bewusstseinsbezogenen Bildung, der heute weithin als Maharishi Vidya-Mandir-System an Schulen in Indien genutzt wird, wie auch an der vor 30 Jahren gegründeten Maharishi University of Management (MUM) in den USA und an anderen Bildungseinrichtungen in vielen

Teilen der Welt. Allein in Lateinamerika kamen in jüngster Zeit Tausende von Schülern und Schülerinnen in den Genuss der zahlreichen Vorzüge bewusstseinsbezogener Bildung.

Auf dem Gebiet der Gesundheit arbeitete Maharishi seit den frühen achtziger Jahren mit führenden Vaidyas zusammen und entwickelte so den Maharishi Ayur-Veda und den Maharishi Vedischen Ge-

Iowa wurde eine Stadt mit dem Namen Maharishi Vedic City erbaut, in der alle Gebäude und die gesamte Stadtplanung den Prinzipien des Maharishi Sthapatya-Veda entsprechen.

Besonders hervorzuheben ist Maharishis unermüdlicher Einsatz für die Wiederaufnahme der Ausbildung von Vedischen Pandits, Gelehrten, basierend auf deren Erfahrungen des Transzendierens

Wenn man dem Geist den richtigen Eintauchwinkel gibt, dann fließt er anstrengungslos in Richtung höchster Glückseligkeit und Erfüllung.

sundheitsansatz: Darin sind alle traditionellen Behandlungsmodalitäten – Kräuter, Nadi Vigyan, Panchakarma und der Einsatz von Vedischen Klängen im Maharishi Vedischen Vibrationsprogramm – aufgrund ihrer Anwendung im Licht des Bewusstseins zu ihrer vollständigen, ursprünglichen Wirksamkeit wiedererweckt worden. Durch Maharishis Werk erwachte in Millionen von Menschen das Interesse am Wissen des Ayur-Veda, der bis dahin im Westen unbekannt war; Tausende westlicher Ärzte ließen sich in Maharishi Ayur-Veda ausbilden und in vielen Ländern wurden Panchakarma-Kliniken eröffnet.

Darüber hinaus arbeitete Maharishi auch mit vedischen Experten auf den Gebieten von *Jyotish* und *Yagya* (vedische Astrologie und Opferzeremonien) zusammen und brachte auf dem Gebiet der Architektur den *Sthapatya-Veda* in den Westen, wodurch Privathäuser, Bürogebäude und Städteplanungen im Einklang mit dem Naturgesetz entstanden. Im US-Staat

und des Yogischen Fliegens. Im Brahmasthan Indiens und an anderen Orten auf der Welt gründete Maharishi große, permanente Gruppen von Vedischen Pandits, die Yagyas für den Weltfrieden durchführen.⁸ In den USA, mit einem Campus in Maharishi Vedic City, besteht bereits eine Gruppe von 1.000 Vedischen Pandits, Yogischen Fliegern, die von dort aus, im Herzen Amerikas, Yagyas durchführen.

Viele führende Organisatoren in Maharishis Bewegung setzen sich überall auf der Welt dafür ein, Spenden für die langfristige finanzielle Unterstützung der Pandit-Gruppen in Indien zu sammeln. Um diese Gruppen für die Schaffung und die Erhaltung des Weltfriedens zu etablieren, gründete Maharishi 2008 den *Brahmananda Saraswati Trust*, dessen Vorsitz der gegenwärtige Shankaracharya von Jyotir Math innehat.

Schlussbemerkung

Persönliche Erleuchtung und Weltfrieden auf der Basis der zeitlosen vedischen Weisheit bedeuten die Erfüllung und lebendige Verwirklichung der höchsten Vedanta-Philosophie. Maharishis Genialität, inspiriert durch seinen Meister, brachte die volle Reichweite des Vedanta in einer praktikablen Form ans Licht und rückte die tiefst gehende Philosophie des Lebens in den Geltungsbereich moderner Wissenschaft, um sie für ein lang andauerndes Wohlergehen der Menschheit anzuwenden.

Quellenhinweis

Der Text erschien in Englisch unter dem Titel »Maharishi Mahesh Yogi's Insight into Vedanta, the Ultimate Knowledge of Life, and Its Application to Bring World Peace – from Philosophy to Science«, erschienen in: *Modern Perspectives on Vedanta, Proceedings of the 20th International Congress on Vedanta, New Dehli 2012*

Danksagung

Der Abschnitt wissenschaftliche Forschung in diesem Artikel und das Schaubild mit dem Überblick über die höheren Bewusstseinszustände basieren auf einem Artikel von Lothar Pirc, Karin Pirc und Jeremy Fields, der zuvor zur Veröffentlichung im *Light on Ayurveda Journal* freigegeben wurde (in Druck). (<http://www.loaj.com/index.html>)

Fußnoten

- 1 Übersetzung und Kommentar des Buches bisher unveröffentlicht
- 2 Chhandogya Upanishad 6.11
- 3 Die Illustration »Vedant: Die integrierte Funktionsweise des Zentralnervensystems« hier mit freundlicher Erlaubnis dem Buch entnommen »Die menschliche Physiologie: Ausdruck des Veda und der vedischen Literature« (Einzelheiten s. Literaturverzeichnis)
- 4 Bhagavad Gita, 2.72
- 5 Yoga Sutra 1.2
- 6 Weitere Informationen hierzu auf der Website des *Center for Brain, Consciousness and Cognition* der Maharishi University of Management (MUM): <http://www.mum.edu/cbcc/publications.html> und <http://www.mum.edu/cbcc>
- 7 Eine Liste der von den NIH (staatliche US-amerikanische Gesundheitsbehörde) finanzierten Forschungsarbeiten über die Technik der Transzendentalen Meditation befindet sich auf der Website der NIH: <http://www.nih.gov/>
- 8 Siehe www.VedicPandits.org für weitere Informationen.

Literatur

- Bucke, Richard (1991). *Cosmic Consciousness: A Study in the Evolution of the Human Mind*, Penguin.
- Castillo-Richmond, A., Schneider, R.H., Alexander, C.N., Cook, R., Myers, H., Nidich, S.I.,



Vedische Pandits

Bemühung und Anspannung würden diesen natürlichen Fluss nur behindern.

Haney, C., Rainforth, M.V., Salerno, J.W. (2000). Effects of stress reduction on carotid atherosclerosis in hypertensive African Americans. *Stroke*, 2000; 31:568-573.

Dillbeck, M. C., Orme-Johnson, D. W., & Landrith, G. (1981). The Transcendental Meditation program and crime rate change in a sample of forty-eight cities. *Journal of Crime and Justice*, 4, 25-45.

Dillbeck, M. C., Cavanaugh, K. L., Glenn, T., Orme-Johnson, D. W., & Mittelfehldt, V. (1987). Consciousness as a field: The Transcendental Meditation and TM-Sidhi program and changes in social indicators. *Journal of Mind and Behavior*, 8(1), 67-104.

Herron, R.E., Cavanaugh, K. (2005). Can the Transcendental Meditation Program Reduce the Medical Expenditures of Older People? A Longitudinal Cost Reduction Study in Canada. *Journal of Social Behavior and Personality*, 17:415-442.

Jayadevappa, R., Johnson, J., Bloom, B., Nidich, S.I., Desa, S., Chhatre, S., Razian, D., Schneider, R.H. (2007). Effectiveness of Transcendental Meditation on functional capacity and quality of life of African Americans with congestive heart failure: a randomized control study. *Ethnicity and Disease*, 17:72-77.

Katz, Vernon (2011). *Conversations with Maharishi*. Fairfield, Iowa, USA: MUM Press.

Mason, L. I., Alexander, C. N., Travis, F. T., Marsh, G., Orme-Johnson, D. W., Gackenbach, J., et al. (1997). Electrophysiological correlates of higher states of consciousness during sleep in long-term practitioners of the Transcendental Meditation program. *Sleep*, 20(2), 102-110.

Maharishi Mahesh Yogi (1967). *Maharishi Mahesh Yogi on the Bhagavad-Gita: A new translation and commentary* (Chapters 1-6). London, UK: Penguin.

Maharishi Mahesh Yogi (1994). *Maharishi Vedic University: Introduction*. Holland: MVU Press.

Maharishi Mahesh Yogi (1995). *Maharishi's Absolute Theory of Government: Automation in administration*. India: Age of Enlightenment Publications.

Maharishi Mahesh Yogi (1986). *Thirty years around the world: Dawn of the Age of Enlightenment, Volume One 1957-1964*. Holland: MVU Press.

Nader, T. (1994). *Human physiology: Expression of Veda and the Vedic Literature*. (4th ed.). Holland: MVU Press.

Orme-Johnson, D. W. (1987). Medical Care Utilization and the Transcendental Meditation Program. *Psychosomatic Medicine*, 49:493-507.

Orme-Johnson, D. W., Alexander, C. N., Davies, J. L., Chandler, H. M., & Larimore, W. E. (1988). International peace project in the Middle East: The effect of the Maharishi Technology of the Unified Field. *Journal of Conflict Resolution*, 32, 776-812.

Paul-Labrador, M., Polk, D., Dwyer, J.H., Velasquez, I., Nidich, S.I., Rainforth, M.W., Schneider, R.H., Bairey, M. N. (2006). Effects of a randomized controlled trial of Transcendental Meditation on components of the metabolic syndrome in subjects with coronary heart disease. *Archives of Internal Medicine*, 166:1218-1224.

Rainforth, M.V., Schneider, R.H., Nidich, S.I., King, C.G., Salerno, J.W., Anderson, J.W. (2007). Stress reduction programs in patients with elevated blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *Current Hypertension Reports*, 9:520-528.

Schneider, R.H., Alexander, C.N., Staggars, F., Rainforth, M., Salerno, J.W., Hartz, A., Arndt, S., Barnes, V.A., Nidich, S.I. (2005). Long-term effects of stress reduction on mortality in persons ≥ 55 years of age with systemic hypertension. *American Journal of Cardiology*, 95:1060-1064.

Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program: Collected Papers, Volumes 1-6, Maharishi University of Management Press, 2011.

Schneider, R., Alexander, C. N., Staggars, F., Orme-Johnson, D. W., Rainforth, M., Salerno, J. W., Sheppard, W., Castillo-Richmond, A., Barnes V.A., Nidich, S. I. (2005) A randomized controlled trial of stress reduction in African Americans treated for hypertension over one year. *American Journal of Hypertension*, 18:88-98.

Travis, F.T., Tecce J., Arenander A., Wallace R. K. (2002). Patterns of EEG coherence, power, and contingent negative variation characterize the integration of transcendental and waking states. *Biological Psychology*, 61:293-319

Travis, F.T., Arenander A., DuBois D. (2004). Psychological and physiological characteristics of a proposed object-referral/self-referral continuum of self-awareness. *Consciousness and Cognition*, 13: 401-420.

Wallace, Robert Keith et al. (1971). A wakeful hypometabolic physiologic state. *American Journal of Physiology*; 221: 795-799.

Wallace, Robert Keith et al. (1972). The Physiology of Meditation. *Scientific American*, 226:84-90.

Über die Autoren:



Lothar Pirc ist Gründer und geschäftsführender Gesellschafter der Maharishi Ayurveda Privatklinik in Bad Ems, Generalsekretär der European Ayurveda Medical Association (EURAMA) und Kurator der Stiftung zur Förderung des Vedischen Weltkulturerbes.

Dr. Girish Momaya, DSCI, ist Direktor der Maharishi Vedic University, Niederlande.



Susan Brown, Ph.D. in Maharishi Vedischer Wissenschaft, ist Gastprofessorin an der Maharishi University of Management (MUM), Iowa / USA, Gremiumsmitglied der International Foundation for Consciousness-Based Education und beratendes Mitglied an der Maharishi School, Melbourne, Australien.



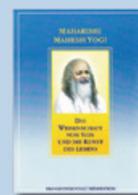
Bücher von Maharishi Mahesh Yogi:



Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens

480 Seiten, Paperback, 16,50 €, ISBN 3-933496-40-3

J. Kamphausen Verlag



Maharishis Kommentar zur Bhagavad Gita - Kapitel 1-6

480 Seiten, Paperback, 16,50 €, ISBN 3-933496-41-1

J. Kamphausen Verlag



MAHARISHI MAHESH YOGI
– Begründer der Transzendentalen Meditation

»Ich bezeichne meine Methode als Meditation, doch tatsächlich ist sie eine Technik der Selbst-Erforschung. Sie erlaubt uns, tief in die innersten Bereiche unseres Seins einzutauchen, dort, wo die Essenz des Lebens und die Quelle aller Weisheit, aller Kreativität, allen Friedens und allen Glücks ruht ... Das Wort Meditation ist nicht neu, und ebensowenig ist ihr Nutzen etwas Neues ... Nur war diese Form der Meditationstechnik jahrhundertlang in Vergessenheit geraten.«

Transzendente Meditation: positive Auswirkungen auf alle Lebensbereiche

Die besonders tiefe Ruhe während der Transzendentalen Meditation (TM) bewirkt eine ganzheitliche Regeneration, die sich positiv auf die Gesundheit und alle Lebensbereiche auswirkt.

- Selbst-Erfahrung
- Mehr Intelligenz
- Bessere Gesundheit
- Mehr Energie
- Weniger Stress
- Mehr Harmonie
- Bessere Beziehungen
- Weltfrieden

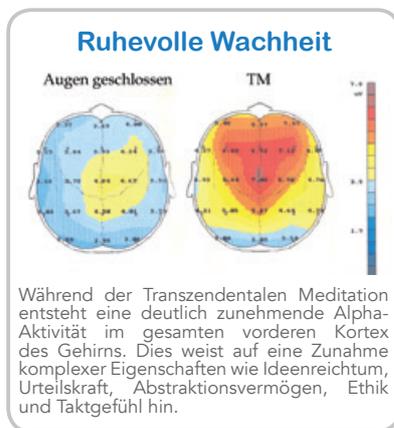
Richtiges meditieren ist einfach und mühelos!

Die Transzendente Meditation ist ursprünglich, einfach und effizient. Sie entstammt der jahrtausendealten vedischen Kultur. Sie ist eine Technik des Transzendierens, um zum einfachsten, kraftvollsten Zustand des Bewusstseins finden - ohne dass irgendeine Kontrolle des Geistes oder des

Denkprozesses involviert wäre. Bei TM bemüht sich der Meditierende nicht, zur Stille zu finden, sondern er lässt zu, dass Körper und Geist ganz von selbst ruhiger werden. TM löst einen Vorgang aus, den wir alle schon instinktiv kennen: Er muss uns nur wieder gezeigt werden.

Hunderte wissenschaftliche Untersuchungen

Über die Transzendente Meditation wurden über 600 wissenschaftliche Studien an über 200 verschiedenen Universitäten in der ganzen Welt durchgeführt. Besonders interessant ist die Veränderung der Gehirnwellenaktivität während der Meditation. Die auftretenden kohärenten Gehirnwellenmuster mit vermehrter Alpha-Aktivität im vorderen Kortex weisen auf einen besonderen, integrierten Bewusstseinszustand hin, der sich von den bekannten Zuständen Wachen, Schlafen und Träumen deutlich unterscheidet.



Erlernen der Transzendentalen Meditation

Sie erlernen die Transzendente Meditation in einem siebenstufigen Grundkurs. In einer persönlichen Einweisung weist ein erfahrener Lehrer Sie Schritt für Schritt in die Technik ein. An den folgenden drei Tagen werden in weiteren Treffen à ca. 1-2 Stunden Ihre Erfahrungen besprochen und

vertieft sowie das intellektuelle Verständnis der Meditationspraxis vermittelt. Nach diesen vier Tagen sind Sie in der Lage, zuhause erfolgreich alleine zu meditieren. Weitere Treffen in 14-tägigem oder 4-wöchigem Abstand vermögen die Praxis weiter zu festigen.



Transcendentale Meditation™

Deutschland: www.meditation.de
Tel. 0800 62 42 74 744
Schweiz: www.meditation-tm.ch
Tel. +41 55 410 8100
Österreich: www.meditation.at
Tel. +43 1 512 78 59



MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS

VORBEUGUNG VERJÜNGUNG
REVITALISIERUNG HEILUNG

Ayurveda ist das älteste natürliche Gesundheitssystem der Welt. Das Ziel des Ayurveda ist vollständige Gesundheit und ein langes Leben.

AYURVEDA KUREN

WÄHLEN SIE DAS BESTE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Medizinisches Behandlungsspektrum:

Stressabbau, Stärkung des Immunsystems, Entgiftung, Schlafstörungen, Angstzustände, Migräne, Wechseljahrsbeschwerden, Über- und Untergewicht, Bluthochdruck, nervöse Herzbeschwerden, Herzrhythmusstörungen, Magengeschwüre, Diabetes, Rheuma, Asthma, Heuschnupfen, Allergien, Hautkrankheiten und viele weitere Beschwerden.

Persönliche Beratung und Information

unter 02603-9407-0.

www.ayurveda-badems.de



MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS GMBH

Am Robert Kampe Sprudel
56130 Bad Ems

Tel. 02603 9407-0

info@ayurveda-badems.de
www.ayurveda-badems.de

Die Maharishi Ayurveda Privatlinik Bad Ems ist seit 1992 eine der führenden Ayurveda-Einrichtungen Europas. Staatlich anerkannte Privatlinik (§ 30 GewO) mit erfahrenerem Ärzteteam. Mehrfach ausgezeichnet für Qualität und Service.



Tattva Viveka

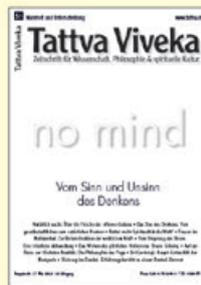
Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur

**UNSERE MISSION:
DIE VERBINDUNG VON
WISSENSCHAFT UND
SPIRITUALITÄT**

»Der erste Trunk aus dem Becher der Naturwissenschaften macht atheistisch, aber auf dem Grund des Bechers wartet Gott.«
Werner Heisenberg, Physiker und Nobelpreisträger

»Mehr als von allem anderen hängt die Zukunft der Zivilisation davon ab, inwieweit die beiden kraftvollsten Mächte der Geschichte – Wissenschaft und Religion – es vollbringen, zueinander in Beziehung zu treten.«
Alfred North Whitehead, Mathematiker und Philosophieprofessor in Harvard

Im Abo nur 30,- €
Sie sparen Porto,
Verpackung und
Euro **6,00**



Abonnement und Pakete:

- Das Schnupper-Abo:** 2 Ausgaben für nur 12,00 € (Ausland 16,00 €) incl. Versand (keine automatische Verlängerung des Schnupper-Abos, keine Abo-Prämie)
- Das reguläre Abo:** 4 Ausgaben/Jahr für nur 30,00 € (Ausland 39,00 €) incl. Versand (fortlaufend, Kündigung jederzeit möglich)
- Das Förder-Abo:** Unterstützen Sie die Arbeit der Tattva Viveka mit einem Förderabo (Betrag frei wählbar, ab 50,00 €/Jahr).
- Das ermäßigte Abo:** 4 Ausgaben/Jahr für nur 23,50 € (Ausland 28,50 €) incl. Versand (Geringverdiener, Arbeitslose, Studenten, Rentner – bitte eine Bescheinigung vorlegen)
- Das Geschenk-Abo:** 4 Ausgaben/Jahr, Preise wie reguläres Abo (machen Sie Ihren Lieben eine Freude, unbefristet oder wahlweise auf 1 Jahr befristet)
- Das 5er-Paket:** 5 Hefte freie Auswahl für 29,90 €. Sie sparen bis zu 15,00 €! (Versand Inland 5,50 €, Ausland 9,00 €)
- Das 10er-Paket:** 10 Hefte freie Auswahl für 49,90 €. Sie sparen bis zu 40,00 €! (Versand Inland 5,50 €, Ausland 18,00 €)
- Das 20er-Paket:** 20 Hefte freie Auswahl für 99,90 €. Sie sparen bis zu 80,00 €! (Versand Inland 8,00 €, Ausland 22,00 €)

Ausführliche Themenübersicht mit Recherchefunktion und Bestellmöglichkeit auf unserer Homepage! Bestellkarte im Heft!

Jetzt mit Abo-Prämie!*

Bestellen Sie ein Tattva Viveka-Jahresabo und erhalten Sie die DVD »Die Physik des Lebens« im Wert von 24,90 € kostenlos dazu!



Die Physik des Lebens
DVD, 156 min., im Wert von 24,90 €
Mit Dr. Michael König, Marcus Schmiede, Alexander Lauterwasser, Dr. Klaus Volkamer, Prof. Dr. Claus Turtur über Quantenphysik, Klangschwingungen, Energie-medicin, feinstoffliche Materie, Freie Energie, Handystrahlung – ein Film der FOSTAC AG.

* gilt nur für Jahresabos, nicht bei Schnupperabo

Redaktion:
Tattva Viveka, Akazienstraße 28
D-10823 Berlin
T. 030-3730 2586, redaktion@tattva.de

Bestellungen:
Sandila Handels-GmbH, Sägestr. 37
D-79737 Herrischried
T. 07764-93970, info@sandila.de

Gratis-Probeheft als eMagazin! Besuchen und liken Sie unsere Facebook-Seite, diskutieren Sie mit. Dort Gratisheft als Pdf-Exemplar der Ausgabe 55 abholen: www.facebook.com/tattva.viveka



www.tattva.de