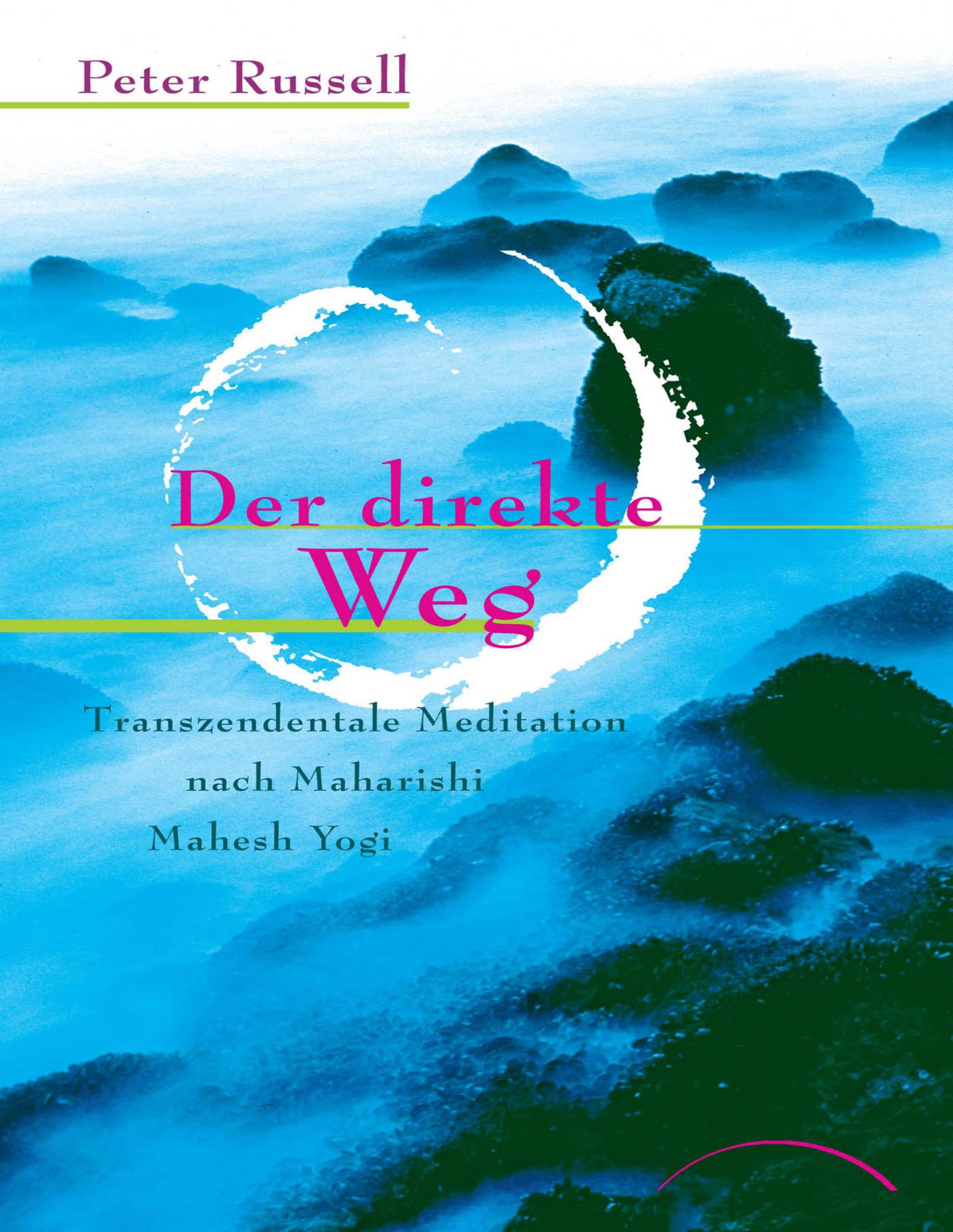


Peter Russell

---



Der direkte  
Weg

---

Transzendente Meditation  
nach Maharishi  
Mahesh Yogi



Titel der Originalausgabe:  
The TM-TECHNIQUE.  
An Introduction to Transcendental Meditation  
and the Teachings of Maharishi Mahesh Yogi

Herausgegeben von:  
Penguin / Arkana

Übersetzung:	Typografie und Satz:
Klaus-Peter Kubiak, René Keber	Wilfried Klei
Bearbeitung: Michael Hübener	Umschlag-Gestaltung:
© J. Kamphausen Mediengruppe	Matrix Typografie & Gestaltung
GmbH, Bielefeld 2003	E-Book Gesamtherstellung:
<a href="mailto:info@j-kamphausen.de">info@j-kamphausen.de</a>	Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

E-Book Ausgabe 2017

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Print 978-3-933496-75-1  
ISBN E-Book 978-3-95883243-5

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Alle Angaben in diesem Buch sind vom Autor sorgfältig gepüft.  
Jegliche Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist jedoch  
ausgeschlossen.

**Peter Russell**

# **Der direkte Weg**

Transzendente Meditation  
nach Maharishi  
Mahesh Yogi



EINLEITUNG

ÜBERSICHT

## **1 WAS IST TM?**

Auflösung innerer Spannungen

Wie lernt man die TM?

## **2 DIE GESCHICHTE DER TM**

Maharishi

Weltweite Ausbreitung der Transzendentalen  
Meditation

Das Wissen muss unverändert weitergegeben werden

## **3 DIE NATUR DES GEISTES**

Die Quelle der Gedanken

Der Vorgang der Meditation

## **4 WIE DIE TM FUNKTIONIERT**

Der Weg der Mühelosigkeit

Die Aufmerksamkeit nach innen richten

Die Technik der Nicht-Technik

Mantren

Persönliche Unterweisung

## **5 DIE PSYCHOPHYSIOLOGIE DER MEDITATION**

Veränderung des Stoffwechsels durch Meditation

Weitere physiologische Veränderungen

Ein vierter Bewusstseinszustand kündigt sich an

Yoga und Zen  
Biofeedback?  
Selbst-Hypnose?  
EEG und Gehirnwellen-Synchronisierung

## **6 STRESSLÖSUNG DURCH MEDITATION**

Die Flucht-Kampf-Reaktion  
Die Anspannung loslassen  
Die „Anpassungs- und Spiel-Reaktion“

## **7 GESUNDHEIT, KREATIVITÄT UND INTELLIGENZ**

TM und Psychotherapie  
Die Erweiterung des Bewusstseins  
Intelligenz  
Kreativität  
Die Wurzel begießen

VORSCHAU AUF TEIL 2

## **8 EIN VIERTER HAUPTBEWUSSTSEINSZUSTAND**

Transzendentes Bewusstsein  
Die Unendlichkeit und das Nichts  
Der Friede jenseits allen Verstehens  
Das Reine Selbst  
Das Absolute

## **9 DER FÜNFTE BEWUSSTSEINSZUSTAND**

Die Entwicklung Kosmischen Bewusstseins  
A- Die Reinigung des Nervensystems

B- Das Einfließen reinen Bewusstseins in die gröberen Ebenen des Geistes  
Die Bedeutung der Aktivität  
Das sanfte Erwachen

## **10 SELBSTVERWIRKLICHUNG**

Ein Leben in Freiheit  
Der Ruhepunkt einer sich drehenden Welt  
Ungebundenheit  
Bedürfnisse transzendieren  
Richtiges Handeln

## **11 HÖHERE BEWUSSTSEINSZUSTÄNDE**

Der sechste Bewusstseinszustand  
Der siebte Bewusstseinszustand  
Zuerst erkenne dich selbst  
Mystik ist nicht „mysteriös“

## **12 PSYCHOLOGIE UND SEIN**

Gipfel- und Plateau-Erfahrungen  
Bewusstseinsentfaltung als Psychotherapie  
Bewusstseinsveränderung durch chemische Substanzen  
Zurück in die Kindheit?

## **13 DER WEG UND DAS ZIEL**

Sich an das Selbst erinnern?  
Selbstverwirklichung imitieren?  
Die vier Aspekte des Yoga  
Zweihundert Prozent Leben

## **14 DER WISSENDE UND DAS GEWUSSTE**

Objektives und subjektives Wissen  
WKI und interdisziplinäres Studium  
WKI und Wissenschaft  
Maharishi University of Management

## VORSCHAU AUF TEIL 3

### **15 DIE KUNST DES UNMÖGLICHEN**

Die Yoga-Sutras des Patanjali  
Wie die TM-Sidhis funktionieren  
Das Sidhi des Fliegens  
EEG und Sidhis  
Ethik

### **16 DIE REVOLUTION DES BEWUSSTSEINS**

Ein neues Paradigma  
Identität als Meta-Paradigma  
Auf dem Weg zu einem neuen Meta-Paradigma  
Revolution oder Evolution?  
Eine Gesellschaft mit hoher Synergie  
Die Macht der Evolution  
Ein soziologischer Phasensprung  
Alpha oder Omega?

## LITERATURHINWEISE

ANHANG 1: Eine Auswahl aus aktuellen  
Forschungsergebnissen  
ANHANG 2: Adressen

## DANKSAGUNG

# Einleitung

Es ist schon einige Jahre her. Damals kramte ich in den Regalen unserer Stadtbibliothek herum, als ich plötzlich auf ein Buch mit dem Titel „Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens“ von Maharishi Mahesh Yogi stieß. Da ich mich schon seit längerem für alle möglichen Meditationsformen interessierte, nahm ich das Buch zusammen mit einigen anderen Büchern mit nach Hause.

Nach Tagen erst fand ich Zeit, darin zu lesen. Aber dann kam ich aus dem Staunen nicht heraus. Alles, was in dem Buch über Meditation gesagt wurde, war das genaue Gegenteil von dem, was ich bisher über dieses Thema gehört hatte. Es schien sogar den anerkannten „Autoritäten“ auf diesem Gebiet zu widersprechen. Meditation sei sehr leicht, hieß es da; weder Anstrengung, Konzentration noch Kontrolle seien erforderlich. Jeder könne meditieren, ungeachtet seiner körperlichen Verfassung oder seines Lebensstils. Alle traditionellen Lehren wurden hier vollkommen auf den Kopf gestellt. Dennoch klang dies bedeutend vernünftiger als alles, was die anderen mir bekannten Lehrer behaupteten. Nachdem ich das Buch gelesen hatte, sagte ich mir: „Falls diese Meditation auch nur halb so gut ist wie in Maharishis Buch dargestellt, möchte ich sie unbedingt ausprobieren.“

Ich muss zugeben, dass die erste praktische Erfahrung nicht gerade meinen Erwartungen entsprach. Aber mir

wurde bald klar, dass dies nicht an der Technik selbst lag. Ich war einfach zu analytisch an die Sache herangegangen, nicht unvoreingenommen genug gewesen. Meine akademische Ausbildung erwies sich zu diesem Zeitpunkt als eher hinderlich. Während der nächsten Monate zeigten sich jedoch deutlich erste Wirkungen. Ich fühlte mich ruhiger, selbstsicherer und erledigte meine Arbeit deutlich schneller und effektiver als zuvor. Gleichzeitig entschieden sich einige meiner Freunde, die meinen Versuch anfänglich mit Misstrauen und teilweise auch mit Belustigung beobachtet hatten, ebenfalls mit der Transzendentalen Meditation (kurz TM) zu beginnen. Die Erfahrungen, die ich gemacht hatte, wurden jetzt zusätzlich durch die Veränderungen bestätigt, die ich an anderen Personen beobachtete.

Meine Wertschätzung für diese Technik wuchs von Tag zu Tag. Als ich im Jahre 1969 die Gelegenheit hatte, mir ein Jahr frei zu nehmen, reiste ich nach Indien, um dort die TM gründlicher zu studieren. Ich wollte einige Zeit direkt an der Quelle der Lehre verbringen, um mehr Erfahrung und Verständnis für die Thematik zu gewinnen. Die Reise hat sich in jeder Hinsicht gelohnt. Noch ehe ich Indien wieder verließ, war mir klar, dass ich Lehrer für Transzendente Meditation werden wollte.

In den seitdem vergangenen Jahren, habe ich mich intensiv mit Theorie und Praxis dieser Meditation auseinandergesetzt. Dies und die Tatsache, dass ich mittlerweile Hunderte von Menschen in die Meditation eingeführt habe, geben mir die Sicherheit zu sagen, dass wir es hier mit einer sehr wertvollen, wenn auch weitgehend missverstandenen Technik zu tun haben.

Viele Menschen stellen sich die Transzendente Meditation als etwas Mystisches vor; als etwas, das für den modernen Menschen des einundzwanzigsten

Jahrhunderts, noch dazu im Westen, nur schwer umsetzbar zu sein scheint. Diese Einstellung ist bis zu einem gewissen Grad durchaus verständlich, denn mit dem Begriff „Meditation“ verbindet man vielfach den zurückgezogenen Lebensstil eines Mönches. Nur Menschen, die spirituell „angehaucht“ sind, sollen sich für so etwas begeistern können. Doch hier verbirgt sich bereits das erste Vorurteil.

Wenn Meditation heute als ein Anachronismus angesehen wird, als etwas, das für eine technisch und wissenschaftlich orientierte Gesellschaft ohne Bedeutung ist, liegt dies ausschließlich daran, dass viele Menschen noch nicht verstanden haben, welche unvorstellbaren Möglichkeiten in dieser einfachen Bewusstseinstchnik schlummern. Es ist bisher versäumt worden, das Wissen um die Meditation in einer modernen Sprache auszudrücken. Genau dies hat Maharishi verändert. Er hat Theorie und Praxis der Meditation auf die Bedürfnisse der heutigen Zeit zugeschnitten. Und er beweist, dass Meditation kein metaphysisches Konzept ist. Sie ist vielmehr eine höchst praktische Technik, die man in Begriffen der Physiologie, Psychologie und Soziologie wissenschaftlich untersuchen und verstehen kann.

Angesichts meines persönlichen Interesses an Maharishis Transzendentaler Meditation mag man sich fragen, ob ich noch in der Lage bin, mich mit ihr neutral auseinanderzusetzen. Natürlich bin ich mir sicher, dass es sich bei der TM um eine wertvolle Technik handelt. Wäre dies nicht der Fall, würde ich mich wohl kaum hinsetzen und ein Buch über sie schreiben. Aber jede Behauptung, dass mein persönliches Engagement mich daran hindert, neutral über die Sache zu berichten, möchte ich zurückweisen. Ganz im Gegenteil: Ich bin überzeugt, dass es ohne persönlichen Erfahrungshintergrund kaum möglich ist, umfassend Stellung zu nehmen.

Ich habe den Wert der TM nicht nur durch kritische Analyse erkannt, sondern kann mich gleichzeitig auf meine eigene Meditationspraxis und die Erfahrungen vieler Menschen stützen, die ich in die Meditation eingewiesen habe. Darüber hinaus habe ich alle mir zugänglichen Schriften und Vorträge Maharishis intensiv studiert und mit vergleichbaren Lehren anderer Kulturen verglichen. Und schließlich habe ich auch die neuesten Erkenntnisse der Physiologie, Psychologie und Physik verarbeitet und zu den experimentellen Untersuchungen über Maharishis Transzendente Meditation in Beziehung gesetzt.

Fachleute der angesprochenen Wissenschaftsdisziplinen werden beim Lesen vielleicht anmerken, dass ich ihr spezifisches Gebiet nicht ausführlich genug berücksichtigt habe. Das ist bei einem Buch mit einem allgemeinen, fachübergreifenden Ansatz leider unvermeidlich. Jedoch soll keiner der verschiedenen Ansätze beweisen, dass TM funktioniert - sie sind lediglich als unterschiedliche Blickwinkel gedacht. Die wissenschaftliche Erforschung der TM hat zwar in den letzten Jahrzehnten beeindruckende Fortschritte gemacht, aber man sollte trotzdem vorsichtig sein, von endgültigen Beweisen zu sprechen. Für mich ist wichtig, dass bis heute keine wissenschaftliche Untersuchung die Aussagen der Meditierenden widerlegt hat. Dies allein zeigt, dass TM weitere Erforschung verdient hat, und aus diesem Grund enthält das Buch eine kurze Schilderung der wichtigsten Untersuchungen.

Zum Schluss noch eine kurze Anmerkung zur Verwendung von Analogien: Zu allen Zeiten haben spirituelle Lehrer gern und ausgiebig Gebrauch von Analogien und Gleichnissen gemacht; Maharishi ist da keine Ausnahme. Viele seiner Konzepte mögen für Sie, als Leser, recht neu und ungewohnt erscheinen. Sie lassen sich

erfahrungsgemäß leichter verstehen, wenn man sie anhand persönlicher Erfahrung erläutert. Zu diesem Zweck ist eine Analogie oft sehr hilfreich. Die verschiedenen Analogien in diesem Buch dienen also nicht dazu, einzelne Aussagen zu beweisen. Sie sollen lediglich helfen, das Gesagte mit unserem Alltag in Beziehung zu setzen.

# Übersicht

Ich habe dieses Buch in drei Teile gegliedert.

Der erste Teil befasst sich hauptsächlich mit der Technik der Transzendentalen Meditation als solcher. Kapitel 1 beginnt mit einer kurzen Einführung in das Thema. Es wird erklärt, was die TM eigentlich ist, welche Rolle sie im Leben spielt und wie sie gelehrt wird. Kapitel 2 gibt einen Überblick über den Ursprung und die Geschichte der TM und den Weg ihrer Verbreitung in der ganzen Welt. Kapitel 3 ist ein wenig theoretischer und befasst sich mit Maharishis Sicht der menschlichen Denkprozesse und der Prinzipien, die der TM zugrunde liegen. Kapitel 4 beschreibt die Wirkungsweise der Technik selbst. Die dann folgenden drei Kapitel befassen sich mit den Wirkungen der TM auf den einzelnen Menschen. In Kapitel 5 stelle ich die wissenschaftlichen Forschungen über TM vor. Am wichtigsten ist der tiefe Ruhezustand, der während der Meditation in Körper und Geist beobachtet werden kann. Kapitel 6 zeigt, wie diese Ruhe tiefe Verspannungen auflöst, und Kapitel 7 geht auf die allgemeine Verbesserung der Lebensqualität ein, die solch eine Befreiung von Verspannungen mit sich bringt.

Teil 2 befasst sich mit den langfristigen Veränderungen, die sich durch regelmäßige Meditation ergeben. Diese Veränderungen beziehen sich sowohl auf unsere Selbstwahrnehmung als auch auf die Wahrnehmung unserer Umwelt.

In Teil 3 betrachten wir abschließend die Auswirkungen dieser individuellen Veränderungen auf die gesamte Gesellschaft.

# 1

## Was ist TM?

Zu fast jeder Minute des Tages wird irgendwo auf der Welt ein Mensch in die Transzendente Meditation eingewiesen. Er oder sie mag Arzt oder Ärztin sein, Lehrer(in) oder Künstler(in). Auch Arbeiter, Geschäftsleute, Hausfrauen, Polizisten, Studenten, Politiker, oder Angehörige anderer Berufe sind unter ihnen.

Was lernen sie nun, und warum tun sie es?

Die Transzendente Meditation (oder TM, wie sie normalerweise abgekürzt wird) ist eine Technik, um Geist und Körper zu entspannen. Beim Meditieren erfährt man grundlegendere und feinere Ebenen des Denkens bis hin zu einer vollkommenen geistigen Stille. Man sagt, dass unsere Aufmerksamkeit in diesem Zustand die normalen Ebenen des Denkens überschritten, d.h. „transzendiert“ hat - daher die Bezeichnung „Transzendente Meditation“. Während der Geist stiller wird, entspannt sich automatisch auch der Körper. Man schläft jedoch nicht ein, sondern bleibt vollkommen wach und nimmt alles bewusst wahr, was in der Umgebung geschieht. Es handelt sich also nicht um einen Zustand der Bewusstlosigkeit oder hypnotischer Trance. Es ist vielmehr ein Zustand geistiger und körperlicher Ruhe bei gleichzeitiger innerer Wachheit.

Normalerweise meditiert man zweimal täglich, morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Abendessen. Man setzt sich dabei bequem hin, schließt die Augen und beginnt mit der geistigen Übung. Dadurch wird eine Erfahrung tiefer geistiger und körperlicher Ruhe ermöglicht. Beachten Sie bitte, dass ich sage: als *Ergebnis* wird es möglich, einen sehr angenehmen Zustand vollkommener Ruhe aufrecht zu erhalten. Dies ist sehr wichtig.

Bei der Transzendentalen Meditation muss man sich weder anstrengen noch konzentrieren. Richtig begonnen, geschieht alles natürlich und vollkommen automatisch. Jedes Bemühen würde den Vorgang der Meditation nur stören. Das unterscheidet die TM von vielen anderen Entspannungs- und Meditationstechniken.

Der Begriff „Meditation“ beschreibt ein weites Spektrum von Techniken, die mit den unterschiedlichsten Assoziationen verbunden sein können. Für einige Menschen bedeutet Meditation die Konzentration auf eine geistige Vorstellung oder möglicherweise auch auf das „Nichts“. Andere verstehen unter Meditation den Vorgang, über ein bestimmtes Thema nachzudenken oder den eigenen Geist genau zu analysieren. All solche Tätigkeiten und noch viele andere lassen sich unter dem Oberbegriff „Meditation“ zusammenfassen.

Nun werden Sie vielleicht denken, dass auch die TM eine dieser Methoden benutzt. Das ist jedoch nicht der Fall.

Wie wir in [Kapitel 4](#) noch sehen werden, unterscheidet sich die TM deutlich von all diesen bekannten Meditationsformen. Unter Umständen ist das Wort „Meditation“ für die TM sogar eine etwas verunglückte und irreführende Bezeichnung. Aber es gibt kein anderes Wort in unserer Sprache, das diesen Vorgang treffender beschreiben könnte. Also müssen wir uns damit abfinden,

dass von allen möglichen Begriffen der Ausdruck „Meditation“ dieser Technik immer noch am nächsten kommt.

Im Gegensatz zu vielen anderen Formen der Meditation setzt die TM auch keinen Rückzug aus dem alltäglichen Leben voraus. Zwar verlangt die eigentliche Ausübung einen vorübergehenden Verzicht auf Aktivität, aber dieser Verzicht ist notwendig, damit wir dann mit neuer Energie in die Aktivität zurückkehren können. Es ist wie ein Aufladen der geistigen und physischen Batterien. Die meisten Meditierenden haben festgestellt, dass sie sich nach der Meditation deutlich frischer fühlen und über mehr Energie verfügen, um die alltäglichen Pflichten erfüllen zu können. Anstatt uns also völlig von der Welt zurückzuziehen, schenkt uns diese Meditation einen Ausgleich zu den intensiven Belastungen des Alltags. Aktivität wird durch die TM nicht vermindert, sondern sogar gefördert.

Bei der Transzendentalen Meditation meditiert jeder für sich, aber doch nach dem gleichen Verfahren. Für den Meditationsvorgang ist nicht die Bedeutung der Gedanken wichtig, sondern die Art und Weise, wie Gedanken im Geist entstehen. Ein Mensch kann Künstler oder Wissenschaftler sein, alt oder jung, Engländer oder Inder: der Prozess, wie sich Gedanken entwickeln, ist für jeden Menschen derselbe. Daher ist auch die TM für jeden dieselbe.

Ein weiterer Vorteil der Transzendentalen Meditation ist, dass man beim Meditieren weder auf eine besondere Art sitzen noch irgendwelche exotischen Körperhaltungen einnehmen muss. Man braucht weder seinen Lebensstil zu ändern noch muss man eine bestimmte Philosophie akzeptieren.

Die TM hat einen eigenen theoretischen Unterbau, eine eigene Philosophie, wie wir später noch sehen werden. Für die Wirkung der Meditation ist es jedoch unerheblich, ob wir diese Philosophie akzeptieren oder nicht. Der persönliche Glaube spielt bei dieser Technik keine Rolle. Man muss noch nicht einmal daran glauben, dass sie funktioniert. Folgt man einfach den Anweisungen des Lehrers, stellen sich die Wirkungen automatisch ein.

Dank der Fortschritte in Psychologie und Physiologie ist es heute möglich, die Wirkungen der Meditation auch wissenschaftlich zu bestätigen. Die Transzendente Meditation spielte hier in den vergangenen Jahrzehnten eine wichtige Vorreiterrolle. Schon Anfang der 70er Jahre wurden im großen Stil Versuchsreihen mit TM-Praktizierenden durchgeführt. Und so konnte mittlerweile vieles von dem, was man während der Meditation als subjektive Erfahrung erlebt, durch wissenschaftliche Methoden auch objektiv bestätigt werden.

Physiologen konnten z.B. nachweisen, dass die TM tatsächlich eine einzigartige tiefe Ruhe herbeiführt, in der sich Stress und körperliche Verspannungen ganz natürlich auflösen. Zusätzlich wurde festgestellt, dass viele Menschen nach der Meditation friedlicher, entspannter, aber gleichzeitig auch wacher sind. All dies hat geholfen, anfängliche Vorbehalte und Zweifel zu zerstreuen, welche dieser Meditation in der Öffentlichkeit entgegengebracht wurden. Heute gilt Maharishis Transzendente Meditation als die in ihren Wirkungen am besten wissenschaftlich untersuchte Meditationsform weltweit.

## **Auflösung innerer Spannungen**

Ein wesentlicher Faktor, der zur schnellen Verbreitung der TM in den letzten Jahren beigetragen hat, ist ihre Wirksamkeit bei der Auflösung von Stress und inneren

Spannungen. Durch die allgemeine Industrialisierung und den technischen Fortschritt wurden uns zwar viele schwere, körperliche Arbeiten abgenommen und unser Lebensstandard erhöht; aber diese bringen auch starke nervliche Belastungen mit sich. Man bezeichnet dies allgemein als Stress. Die Menschenmassen in unseren Großstädten, das Autofahren im dichten Verkehr, Lärm am Arbeitsplatz, Flug- und Verkehrslärm sowie soziale Probleme beim Umgang mit angespannten und aggressiven Menschen sind hinreichend bekannte Stressfaktoren. Der immer härtere Wettbewerb und ein allgemeines Gefühl der Unsicherheit kommen noch dazu.

Nervenzusammenbrüche und Herzkrankheiten sind für viele Menschen mehr oder weniger zum Berufsrisiko geworden. Je besser bezahlt ein Beruf ist, desto größer ist auch meist die nervliche Belastung. Fluglotsen zum Beispiel, die jeder für das Leben von Hunderten von Menschen verantwortlich sind, weisen den höchsten Anteil an Magengeschwüren unter der Bevölkerung auf. Das andere Extrem, die monotone Arbeit am Fließband, kann ähnliche Auswirkungen haben.

Das rapide anwachsende Tempo des modernen Lebens bringt es mit sich, dass wir uns neuen Situationen immer schneller anpassen und Entscheidungen immer kurzfristiger treffen müssen. Wenn sich die Umgebung schneller ändert als unsere Fähigkeit, uns auf neue Situationen einzustellen, führt dies ganz natürlich zu geistigen und körperlichen Verspannungen. Je intensiver die Herausforderungen sind, desto größer wird auch das Überlastungsrisiko. Die Zahl der Menschen, die unter chronischen Verspannungen leiden, wächst täglich. Vielfach ist der Druck so intensiv, dass die normale Schlafdauer dem Körper nicht mehr genügend Erholung und Ruhe bietet, um die Belastungen zu kompensieren.

Mich verwundert es nicht, dass heute nicht mehr die Infektionskrankheiten, sondern stressbedingte Krankheitsbilder als häufigste Todesursache angesehen werden. Viele Ärzte gehen mittlerweile davon aus, dass rund 75 % aller Krankheiten psychosomatisch bedingt sind; 50 % aller Todesfälle gehen ebenfalls auf dieses Konto. Britische Ärzte versuchen diese Belastung „abzufedern“, indem sie jährlich 60 Millionen Rezepte für „Beruhigungsmittel“ und „Antidepressiva“ verschreiben. Hinzu kommen noch Aspirin und viele weitere rezeptfreie Beruhigungs- und Schmerzmittel. Auch Milliarden von Zigaretten werden jährlich als „Beruhigungsstängel“ konsumiert, um sich zumindest ein Gefühl der Entspannung zu verschaffen.

Nur, damit kommen wir der Lösung des eigentlichen Problems auch nicht einen Millimeter näher. Ganz im Gegenteil: Das systematische Unterdrücken der Belastungssymptome führt früher oder später dazu, dass die Spannungen umso deutlicher zum Vorschein kommen. Außerdem unterdrücken diese Mittel nicht nur die unangenehmen Symptome, sondern auch die Sensibilität und wache Aufmerksamkeit eines Menschen. Man wird müde und abgestumpft.

Aber wie soll man die Probleme denn sonst lösen? Den Druck von außen und die krankmachenden Belastungen kann man nicht beseitigen. Aber vielleicht ist auch gar nicht der Druck von außen das eigentliche Problem, sondern unsere Unfähigkeit, mit den Mehrbelastungen fertig zu werden? Das rapide wachsende Tempo des modernen Lebens macht es notwendig, dass wir uns länger ausruhen. Aber gleichzeitig hindert uns gerade dieses wachsende Tempo daran, zur Ruhe zu kommen. Was wir also brauchen, ist eine neue Form der Entspannung, die uns kurzfristig eine intensive und tief greifende Ruhe

schenkt. Wird dem Körper diese Ruhe nicht gewährt, nimmt er sie sich früher oder später selbst, zum Beispiel durch eine Krankheit. Wenn wir seine Bedürfnisse weiter ignorieren, dann wird ihm eines Tages die Ruhe zuteil, die ewig währt.

Die Frage ist: Wie können wir uns schneller und effektiver entspannen? Die Antwort ist: Es gibt es keine allgemein gültige Antwort.

Schon der Gedanke an eine unangenehme Situation reicht oft aus, um den Blutdruck steigen zu lassen. Andererseits ist es nicht ganz so einfach, ihn zu senken, z. B. indem wir an eine angenehme Situation denken. Je verspannter die Menschen sind, es umso schwerer fällt es ihnen, sich zu entspannen. Gerade ängstliche Menschen verfallen sehr leicht diesem Teufelskreis. Sie verspannen sich noch mehr, wenn sie feststellen, dass es ihnen einfach nicht gelingen will, sich zu entspannen. Da ist es von großem Vorteil, dass bei der Transzendentalen Meditation kein bewusster Versuch zur Entspannung unternommen wird. Der Vorgang erfolgt ganz automatisch. Wer in sein tägliches Leben systematische Meditationspausen integriert, löst Stress und Verspannungen, bevor sie dem Körper Schaden zufügen können.

Physiologische Untersuchungen haben gezeigt, dass während der Meditation genau jene biochemischen Prozesse im Körper abnehmen, die unter Stress und Belastung zunehmen. Während zum Beispiel Stress die Herz- und Atemfrequenz erhöht und den Blutdruck steigen lässt, kommt es während der Transzendentalen Meditation (TM) zu einer Senkung des Blutdrucks, zu einer Verlangsamung von Atmung und Herzschlag und dadurch zu einer allgemeinen und tiefen Entspannung.

So gibt die TM Körper und Geist nicht nur tiefe Ruhe, sondern neutralisiert auch die während des Tages entstandenen Spannungen. Wer regelmäßig zweimal täglich meditiert, löst selbst die tiefen und festsitzenden Stresssymptome auf, die sich im Laufe vieler Jahre im Nervensystem angesammelt haben. Manchmal ist der Stress so tief in Körper und Geist verankert, dass selbst der Nachtschlaf nicht ausreicht, um ihn zu lösen. Die zusätzliche tiefe Ruhe der Transzendentalen Meditation wirkt hier Wunder. Sie baut die Verspannungen ab, ohne die geistige Wachheit und Sensibilität zu beeinträchtigen. Viele Meditierende vergleichen deshalb die Wirkung einer einzigen Meditation von 20 Minuten, mit der Ruhe und Entspannung eines ganzen Wochenendes. Durch regelmäßige Meditation wird das Leben erfüllter, lohnender und positiver.

## **Wie lernt man die TM?**

Das Erlernen der Transzendentalen Meditation ist gar nicht so schwer. Normalerweise besucht man einen so genannten TM-Grundkurs, der in vier Lektionen oder Stufen an vier aufeinander folgenden Tagen durchgeführt wird. Jede Lektion erfordert einen Zeitaufwand von ca. ein bis eineinhalb Stunden. Die fachgerechte Unterweisung erfolgt durch speziell ausgebildete Lehrer, von denen es mittlerweile auch im deutschsprachigen Raum genügend gibt.

Der eigentliche Inhalt des TM-Grundkurses ist standardisiert. TM wird auf der ganzen Welt in derselben Systematik unterrichtet. Daher ist es unerheblich, von welchem Lehrer oder in welchem Land man in die TM eingeführt wird.

Der erste Schritt ist ein *Einführungsvortrag*, bei dem über die Möglichkeiten und Vorteile gesprochen wird, die diese Meditation bietet. Dabei werden in erster Linie die Auswirkungen behandelt, die der zukünftige Meditierende erwarten kann. Außerdem werden die Grundlagen vermittelt, auf denen die TM beruht. Daran schließt sich der *aufbauende Vortrag* an, in dem genauer auf Theorie und Ursprung der Meditation eingegangen wird. Jetzt weiß man bereits alles Nötige, um die Meditation erfolgreich beginnen zu können. Am Ende dieses aufbauenden Vortrages erfolgt in der Regel das *persönliche Interview*, also ein kurzes privates Gespräch mit dem Lehrer. Hier können persönliche Fragen gestellt werden, und Schüler und Lehrer lernen einander etwas näher kennen. Der vierte Schritt ist die *persönliche Unterweisung* in die Technik. Sie dauert ungefähr eine Stunde und geschieht immer einzeln und individuell. Nach dieser persönlichen Unterweisung kann man bereits selbstständig meditieren. Der fünfte, sechste und siebte Schritt besteht in der *Auswertung der während der Meditation gemachten Erfahrungen*. In den folgenden drei Tagen meditiert man zweimal täglich zu Hause und erhält im Rahmen der TM-Grundkurs-Seminare vom Lehrer zusätzliche Instruktionen und Erklärungen. Diese drei Zusammenkünfte erfolgen normalerweise in Gruppen, so dass man aus den Erfahrungen anderer Meditations-anfänger lernen kann. Unabhängig davon steht die TM-Lehrerin bzw. der TM-Lehrer jederzeit für zusätzliche Fragen zur Verfügung.

Nach diesen vier Tagen der Unterweisung sind die Teilnehmer hinreichend mit der Technik der Meditation vertraut und können problemlos allein meditieren.

Aber obwohl die Transzendente Meditation sehr einfach ist, ist sie gleichzeitig auch sehr subtil. Gerade in der Anfangsphase können sich unbeabsichtigt kleine Fehler oder Missverständnisse einschleichen. Die Folge könnte

sein, dass die Meditation nicht mehr so effektiv ist und wahrscheinlich auch nicht mehr so angenehm.

Um derartige Fehler so früh wie möglich zu erkennen und abzustellen, ist es ratsam, dass der neue Meditierende zumindest in den ersten Monaten in regelmäßigem Kontakt mit seinem Lehrer bleibt und etwa einmal pro Monat seine Meditation „checken“, d. h. überprüfen lässt. Zusätzlich bieten viele TM-Lehrer *Aufbauseminare zum TM-Grundkurs* an, wo alle für einen Meditationsanfänger wichtigen Themen systematisch und kompakt behandelt werden. So wird sichergestellt, dass die Transzendente Meditation immer richtig ausgeübt wird und der Meditierende alle Informationen erhält, die er benötigt.

## 2

# Die Geschichte der TM

Die Transzendente Meditation ist keine Erfindung unserer Zeit: Sie ist eine uralte Technik, deren Ursprung auf eine Jahrtausende alte Tradition zurückgeht. Selbstverständlich hat man ihr nicht immer den gleichen Namen gegeben, aber die gleiche grundlegende Technik wurde in der Vergangenheit viele Male gelehrt. Es gab Lücken, in denen das Wissen verloren ging. Die Geschichte der TM ist nicht kontinuierlich, aber nach einer Zeit der Stille kam das Wissen um die Transzendente Meditation immer wieder an die Oberfläche zurück.

Dies ist eine unvermeidliche Konsequenz für eine Lehre, die mündlich von einer Person zur anderen weitergereicht wird. Es sind die langen Zeiträume, die das Wissen um Meditation immer mehr verändert haben, bis schließlich kaum noch etwas von dem Ursprung übrig blieb. Es ist so, als ob man die Kopie einer Kopie von einer Kopie usw. macht. Jede Kopie wird ein wenig undeutlicher, bis sie schließlich nicht mehr zu entziffern ist.

Je mehr die praktischen Übungen einer Lehre verfälscht werden, desto mehr verlieren sie ihre Effektivität und entfalten kaum noch Wirkung. Schließlich werden sie ausrangiert und das, was verbleibt, sind nur noch leere Worthülsen, welche die Meditation und ihre ursprünglichen Wirkungen beschreiben. Jeder Hinweis darauf, dass

Meditation sehr leicht und natürlich sein kann, wird dann schnell als lächerlich abgetan.

Wenn auch die Meditationsanleitungen zu großen Teilen verloren gingen, so überlebte doch der Samen, aus dem sie entstanden sind. Immer wieder gab es Lehrer, denen es gelang, die Technik der Meditation in ihrer Ursprünglichkeit wiederherzustellen. Gegenwärtig sind wir Zeugen einer solchen Wiederbelebung der alten Lehre, die sich diesmal sogar über die ganze Welt verbreitet. Der Lehrer, der uns heute die Techniken vermittelt, heißt Maharishi Mahesh Yogi und ist allgemein als „Maharishi“ bekannt.

Bevor Maharishi 1955 aus dem Himalaya kam, war er ein treuer Schüler und Mitarbeiter des berühmten indischen Weisen Brahmananda Saraswati. Der vollständige Titel seines Lehrers war „Swami Brahmananda Saraswati – Jagadguru Bhagwan von Jyotir Math“, aber Maharishi nennt ihn einfach „Guru Dev“. Dies ist ein sehr weit verbreiteter Titel in Indien und bezieht sich auf einen „gottbegnadeten“ Meister, der eine Tradition lehrt und leitet.

Guru Dev wurde im Jahre 1868 geboren und begann mit seiner spirituellen Suche schon im Alter von neun Jahren. Bereits als kleiner Junge erkannte er, dass er keine dauerhafte Zufriedenheit aus den weltlichen Freuden gewinnen konnte. Schon sehr früh wurde ihm bewusst, dass wahre Erfüllung aus dem Inneren kommt. Also machte er sich auf die Suche nach einem spirituellen Meister. Er wanderte zu Fuß den Himalaya hinauf und suchte vier Jahre lang, bevor er einen Lehrer traf, der seinen hohen Ansprüchen gerecht werden konnte: Dieser Lehrer musste nicht nur über das vollständige spirituelle Wissen seiner Zeit verfügen, sondern auch selbst Erleuchtung erlangt haben und lebenslang im Zölibat leben.

Maharishi spricht relativ selten über das Leben seines Meisters. Er meint, dass Ereignisse im äußeren Leben eines Meisters seiner wirklichen Bedeutung nicht gerecht werden können. Sie sind nicht in der Lage, das zu beschreiben, was wirklich zählt, nämlich sein Bewusstsein und seine innere Größe. Trotzdem erzählt uns Maharishi eine Geschichte, die für die Sorgfalt bezeichnend ist, mit der Guru Dev seinen Meister suchte.

Während seiner Wanderung durch den Himalaya traf der junge Guru Dev auf einen Sannyasin, der angeblich erleuchtet sein sollte. Ein Sannyasin ist ein Mann, der sehr zurückgezogen lebt und allen materiellen Dingen und weltlichen Genüssen entsagt hat. Traditionsgemäß dürfen diese Menschen nicht ihre eigene Nahrung kochen, denn es ist ein Teil ihrer Disziplin, kein Feuer zu benutzen. Als Guru Dev diesen Sannyasin traf, fragte er ihn als Erstes, ob er vielleicht etwas Feuer von ihm haben könnte. Der Mann wurde sehr zornig und schrie den Jungen an, wie er es wagen könnte, ihn um so etwas zu bitten. Ob er nicht wüsste, dass ein Sannyasin niemals Feuer benutzt, und dass es eine große Beleidigung sei, ihn um so etwas zu bitten! Der Junge entgegnete ihm daraufhin bescheiden, aber bestimmt: „Wenn Sie kein Feuer haben, von wo ist es denn jetzt aufgeflammt?“

Der Sannyasin beruhigte sich augenblicklich, denn er erkannte, dass dies kein gewöhnlicher Junge war, der vor ihm stand. Er bat ihn inständig, bei ihm zu bleiben und sein Schüler zu werden. Aber der Junge hatte genug gesehen, um zu erkennen, dass dieser „Heilige“ nicht seinen Ansprüchen genügen würde.

Nach vier Jahren der Suche in gesamten Himalaya traf Guru Dev schließlich auf einen Meister, der seinen Vorstellungen entsprach. Dies war Swami Shri Krishnanand

Saraswati, ein großer Heiliger seiner Zeit. Er lebte tief in den Bergen an einem Ort namens Uttar Kashi, im so genannten „Tal der Heiligen“. Der junge Guru Dev wurde bald sein engster Schüler und blieb 20 Jahre bei ihm. Im Alter von 34 Jahren verließ er Swami Krishnanand und zog sich in die Wälder Zentralindiens zurück. Dort lebte Guru Dev, Maharishis Meister, vierzig Jahre in völliger Einsamkeit im Urwald, fernab aller menschlichen Ansiedlungen. Aber selbst aus diesem spärlichen Kontakt zur Außenwelt entstand sein Ruf, ein wahrhaft Erleuchteter zu sein.

Nach Jahrzehnten in der Stille und Einsamkeit bat man Guru Dev, die Berge zu verlassen und das erwürdige Amt des Shankaracharya von Jyotir Math zu übernehmen. Jyotir Math in Nordindien ist eine der vier Klosterschulen, die der Weise und Reformator Adi Shankara vor gut 2500 Jahren eingerichtet hatte, um seine Lehre vor Verfälschung zu bewahren. In den letzten 150 Jahren hatte sich jedoch niemand gefunden, der geeignet gewesen wäre, die wichtige Position des Shankaracharyas einzunehmen. Die Hüter der Tradition Shankaras hatten erkannt, dass es mit Brahmananda Saraswati einen der wenigen voll verwirklichten Menschen gab, der die Kraft und innere Größe besaß, die Menschen Indiens zu den ursprünglichen Lehren Adi Shankaras zurückzuführen. Deshalb baten sie ihn, dieses Amt zu übernehmen. Doch Guru Dev wies das Angebot zurück. Jahr für Jahr wurden ihm Botschaften zugesandt, in denen man ihn anflehte, die Wälder zu verlassen und diese für ganz Nordindien wichtige Position einzunehmen, aber er weigerte sich standhaft. Es vergingen noch weitere zwanzig Jahre, bevor er das Amt schließlich übernahm. Dieses Mal wurde ihm keine Chance gegeben, abzulehnen.

Alle zwölf Jahre findet in Allahabad, dem Ort, wo die heiligen Flüsse Ganges und Yamuna zusammenfließen, die Kumbha Mela, Indiens größte Versammlung der „Heiligen“ statt. Es ist üblich, dass zu diesem Anlass Tausende von Einsiedlern ihre Höhlen in den Bergen verlassen, um an dieser Versammlung teilzunehmen. So auch Guru Dev. Diejenigen, die ihn schon wiederholt gebeten hatten, nutzten diese Gelegenheit und machten ihn in einer feierlichen Zeremonie offiziell zum Shankaracharya für Nordindien.

Guru Dev hatte kaum eine andere Wahl, als diese Ehre anzunehmen. Er kehrte nicht in den Urwald zurück, sondern verbrachte den Rest seines Lebens damit, den Menschen Nordindiens das uralte Wissen Adi Shankaras in seiner ursprünglichen Kraft und Reinheit wieder neu zu vermitteln.

## **Maharishi**

Zu dieser Zeit studierte Maharishi Physik und Chemie an der Universität von Allahabad. Neben seinen Studien hatte er ein starkes Interesse an spirituellen Lehren. Als er hörte, dass Brahmananda Saraswati (Maharishis späterer Guru Dev) für eine gewisse Zeit nach Allahabad gekommen war, ging er eines Abends zu dessen Haus, um ihn zu besuchen.

Maharishi erzählt, wie er ohne große Worte auf das flache Dach des Hauses geführt wurde und dort in Dunkelheit und Stille verweilte, ohne etwas von dem Heiligen zu hören oder zu sehen. Nach einer Zeit wendete plötzlich ein Wagen in der Ferne, und Scheinwerfer beleuchteten für einen kurzen Augenblick das Gesicht Guru Devs. Ohne mit ihm gesprochen zu haben, erkannte Maharishi sofort, dass es sich um einen voll erwachten und außergewöhnlichen Menschen handelte. Nach einigen

weiteren Besuchen entschloss sich Maharishi, ein Schüler dieses Mannes zu werden. Guru Dev akzeptierte ihn unter der Bedingung, dass er zuerst seine Studien beenden solle. Maharishi erfüllte diesen Wunsch seines Meisters. Nach Abschluss seiner Universitätsausbildung verbrachte er die nächsten zwölf Jahre damit, bei Guru Dev zu sein, zu lernen und zu arbeiten.

Während dieser Zeit wurde Maharishi zu Guru Devs engstem Schüler, und bevor dieser starb, gab er alles Wissen seiner Tradition an Maharishi weiter. Mit diesem Wissen zog sich Maharishi in die Einsamkeit einer Berghöhle tief im Himalaya zurück. Zu diesem Zeitpunkt hatte er keine bestimmten Pläne; er wollte einfach bei sich selbst und in Stille sein. Nach zwei Jahren des Schweigens fühlte er sich jedoch in die Welt zurückgezogen. Einsiedler, die in der Nähe Maharishis wohnten, versuchten, ihn davon abzubringen, in die Zivilisation zurückzukehren. Sie meinten, die oberflächliche Welt wäre wie ein Sumpf, und es gäbe keinen Grund für einen Erleuchteten, sich darin zu verunreinigen. Maharishis Gefühl wurde jedoch täglich stärker, und so verließ er schließlich die Ruhe und den Frieden seiner Berghöhle und machte sich auf den Weg in die Ebenen Nordindiens. Von dort aus ging er weiter in den Süden, wo er schließlich zum ersten Mal gebeten wurde, seine Meditation zu lehren.

Diesen zwei Jahren des Schweigens sind nun mehr als 45 Jahre intensiver Arbeit gefolgt. Maharishi ist ständig aktiv. Morgens, nachmittags, und abends bis spät in die Nacht ist er ständig in Kontakt mit Menschen und das Tag für Tag, Monat für Monat. Selten nimmt er sich Zeit für „unnützes Geschwätz“, oder um einmal genussvoll die Zeitung zu lesen. Statt dessen widmet er jede Minute seines Tages der Aufgabe, die Menschen seine Transzendente Meditation so effektiv und schnell wie möglich zu lehren.

Aber trotz der intensiven Aufmerksamkeit, die er in seine Arbeit investiert, wertet Maharishi den Erfolg nicht als seine persönliche Leistung. Er betont stets, dass er alles seinem Meister Guru Dev zu verdanken habe. Aus diesem Grund beendet er jeden Vortrag und jedes Gespräch mit dem Satz „Jai Guru Dev“, der in etwa „Durch die Gnade von Guru Dev“ bedeutet. Dadurch gibt er zu erkennen, dass alles, was Maharishi lehrt, nur durch die Liebe und Arbeit seines Meisters heute wieder verfügbar ist.

## **Weltweite Ausbreitung der Transzendentalen Meditation**

Nachdem Maharishi den Himalaya verlassen hatte, ging er zuerst nach Kerala, einem Bundesstaat tief im Süden des indischen Subkontinents. Maharishi hatte keine besonderen Vorbereitungen getroffen, dort einen Vortrag zu halten, er fühlte sich nur irgendwie dort hingezogen. Nach ein paar Tagen wurde er auf der Straße von einem Mann angesprochen, der ihn als einen Mönch aus dem Norden erkannte und ihn bat, für die lokale Bevölkerung Vorträge zu halten. Maharishi nahm das Angebot an. Was er zu erzählen hatte, faszinierte die Menschen so sehr, dass die gemietete Halle bereits am siebten Abend vollkommen überfüllt war. Daraufhin wurde Maharishi spontan gebeten, auch in anderen Städten dieser Gegend zu sprechen. Aus den anfangs geplanten sieben Tagen wurden schließlich sechs Monate, in denen Maharishi im ganzen Staat Vorträge hielt und die TM lehrte.

Gegen Ende dieser Vortragsserie wurde bereits das erste Buch zur Transzendentalen Meditation veröffentlicht. Es trug den Titel: „The Beacon Light of the Himalayas“ (Das strahlende Licht des Himalaya). Da das Buch nur in geringer Auflage gedruckt wurde, ist es heute nicht mehr