

Meditation & Yoga

Transzendente Meditation

Transzendente Meditation

Transzendente Meditation

Transzendente Meditation

Transzendente Meditation

Transzendente Meditation

Transzendente Meditation

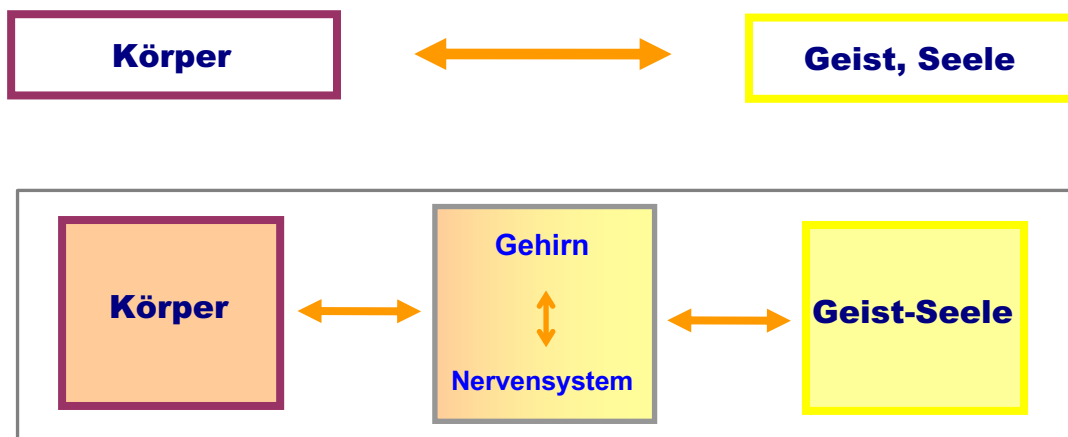
TRANSCENDENTE MEDITATION

Körper und Geist-Seele - zwei Seiten einer Münze

Der Körper auf der einen Seite und Geist / Seele auf der anderen Seite stehen in einer Wechselbeziehung. Bei Freude schlägt das Herz schneller, die Pupillen weiten sich; ist der Körper krank, fühle ich mich in niedergedrückter Stimmung. Wird unser Gehirn an bestimmten Stellen gereizt, tauchen bestimmte Gedanken oder Erinnerungen auf; denken oder fühlen wir in bestimmter Weise, muss unser Gehirn entsprechenden Vorgänge durchführen.

Sie sehen daran, dass Vorgänge im Denken oder Fühlen sich im Gehirn und im Körper auswirken und umgekehrt.

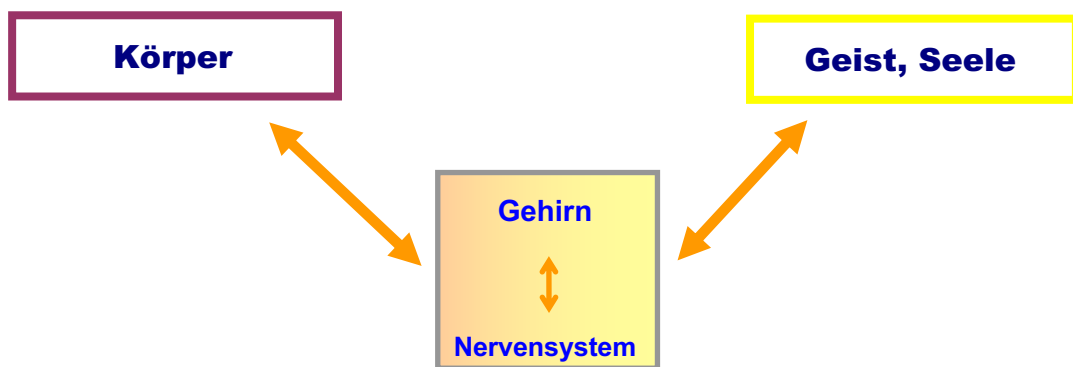
Unser Nervensystem - unter der Steuerung des Gehirns - ist die Schaltstelle zwischen diesen Vorgängen der Seele / des Geistes und denen des Körpers.



Schaltstelle Nervensystem

Meditationstechniken können daher ihren Ansatzpunkt in verschiedenen Bereichen haben.

Transzendente Meditation gibt Seele und Geist tiefe Ruhe, die sich spontan im Nervensystem auswirkt. Die Umschaltung im Nervensystem wirkt wiederum in beide Richtungen: Psyche und Körper.



Zwei Ebenen der Wirklichkeit

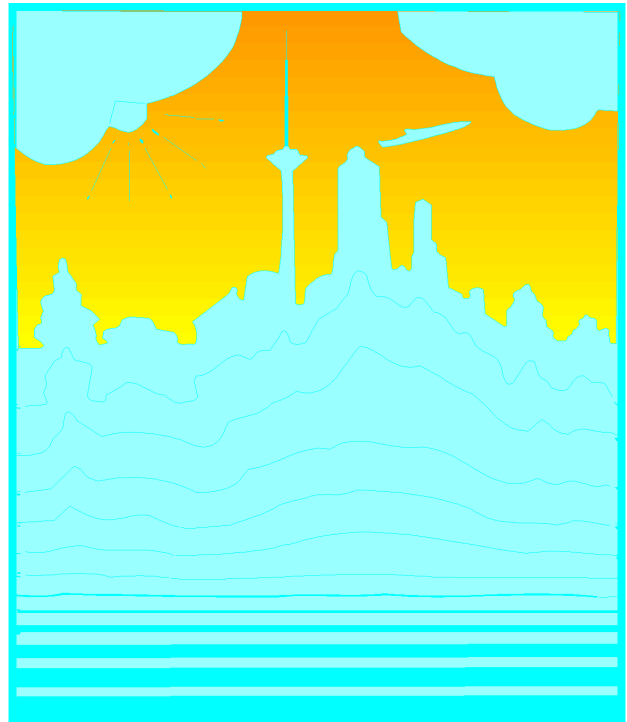
Die Physik bestätigt, dass es ein äußeres Erscheinungsbild der Welt gibt - etwa, wie wir sie erleben; und subtilere, feinere Ebenen, wie beispielsweise Zellen, Moleküle, Atome und noch kleinere Teilchen und darunterliegende ("morphogenetische") Wirkungsfelder bis hin zu einem unmanifestierten, unsichtbaren Feld, das in allem wirkt.

Äußere physikalische Welt



Quantenebene:

Beschreibung des unmanifestierten Grundzustandes der Materie



Drei Ebenen: Körper, Seele, SELBST (Bewusstsein)

In ähnlicher Weise finden wir auch oberflächlichere und tiefere Aspekte menschlichen Seins:

Nach außen drücken wir uns mit sichtbarem Verhalten und Handlungen aus.

Unser Verhalten und Handeln wiederum kündigt von unserem Denken und Fühlen, von unseren Stimmungen. Wenn diese nicht im Verhalten offenbar würden, könnte keiner davon wissen.

Denken und Fühlen jedoch nehmen wir mithilfe unseres Bewusstseins wahr.

Verhalten und Handeln ist Ausdruck von Fühlen und Denken; Fühlen und Denken sind Ausdruck von Bewusstsein (Bewusstheit).

Psychotherapie agiert auf der Ebene geistig-seelischer Vorgänge; Meditation führt zur grundlegenden Ebene des darunterliegenden Bewusstseins.

Bewusstsein ist vor dem Denken, so wie Wachwerden morgens Vorbedingung dafür ist, dass wir beginnen, uns Gedanken über den Tag zu machen.



Meditation verändert die Struktur des Bewusstseins, nicht dessen Inhalte

Transzendente Meditation erlaubt dem Geist, fortschreitend subtilere Stadien des Denkens mühelos zu erfahren und schließlich den feinsten Bereich des Denkens zu überschreiten (transzendieren), um in einen Zustand tiefer geistiger Ruhe einzutauchen.

In der Meditation geht es nicht darum, etwas zu tun, sondern, (los-)zu-lassen.

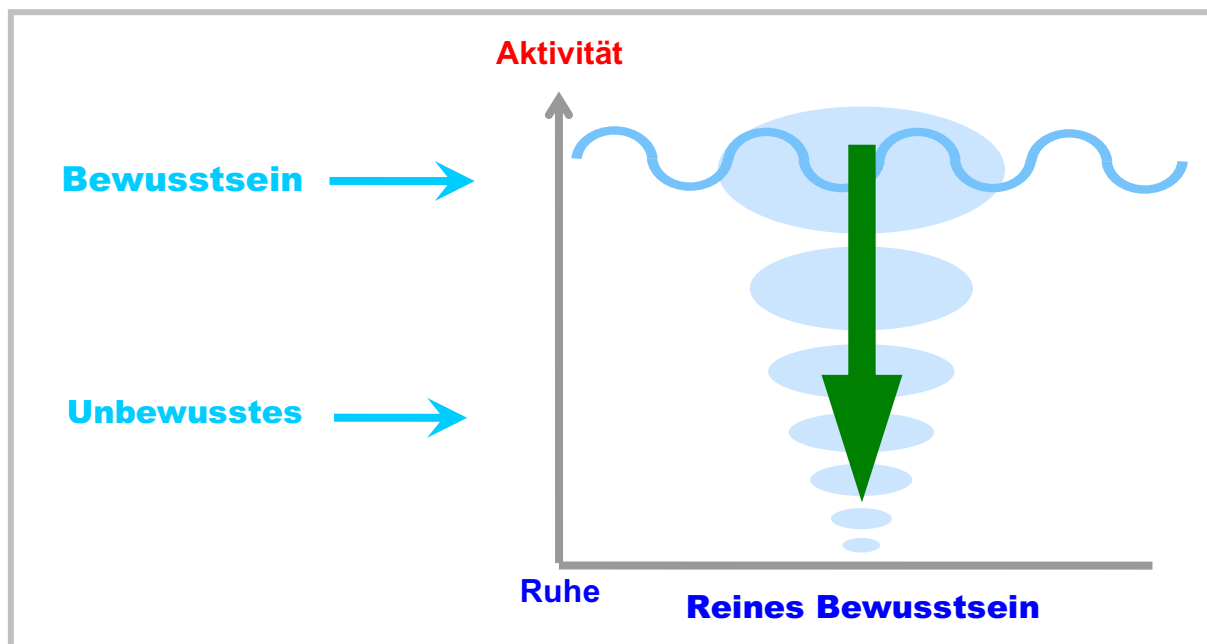
Der dadurch erreichte Zustand "Reinen Bewusstseins" ist ein Bewusstseinszustand ohne Denk-, Fühl- oder andere Wahrnehmungstätigkeit, ohne Inhalte, „a-dvaita“ - unteilbar, „nicht-zwei“. Es ist ein Zustand *ruhevoller Wachheit* ("Restful Alertness").

Da es bei dieser Art der Meditation nicht darum geht, etwas Bestimmtes zu denken oder sich auf etwas zu konzentrieren, wird sie auch als "Gegenstandslose (objektlose) Meditation" bezeichnet.

Das reine Bewusst-Sein ist die Quelle all unserer Gedanken und Gefühle. Es beinhaltet in unmanifestierter Form den Stoff, aus dem unser Denken und Fühlen gemacht ist, so, wie die oberflächlichen Aspekte der Schöpfung die feineren Ebenen und letztlich die grundlegende Ebene nicht manifestierten Seins mit beinhalten.

Reines Bewusstsein als Quelle der Gedanken und Gefühle stellt ein unbegrenztes (unendliches) Reservoir von Energie und Intelligenz dar.

Es ist, als würde das Individuum mit seiner endlichen und begrenzten Kapazität seine eigene inneren Quelle mit ihrer unbegrenzten kosmischen Kapazität anzapfen.



Uraltes Wissen an der Basis der Meditation

Obwohl sich die zweite Wirklichkeit - die des Absoluten Bewusstseins, „Reinen Bewusstseins“, „Samadhi“, „Turiya“ - nicht mit der Sprache beschreiben läßt, gibt es in den ältesten Schriften der Menschheit - den Veden (von VEDA = Wissen, lat. “videre” = sehen) - viele Umschreibungen.

Es wird nie geboren, noch stirbt es jemals. Noch auch, nachdem es einmal gewesen ist, hört es auf zu sein. Ungeboren, ewig, immerwährend, seit altersher, geht es nicht zugrunde, wenn der Körper zugrunde geht. *Bhagavad-Gita*, 2.20

Es ist Meister von Vergangenheit und Zukunft. Es ist dasselbe. Es ist dasselbe heute und dasselbe morgen. *Katha Upanishad* 2.1.13

Im Anfang war DIES EINE SELBST, nichts anderes blinkte auf. *Aitareya Aranyaka* 2.4.1

Du bist ... das Ende der Sprache, das, was dahinter ist, das, was vorher war. *Aitareya Aranyaka* 5.3.2

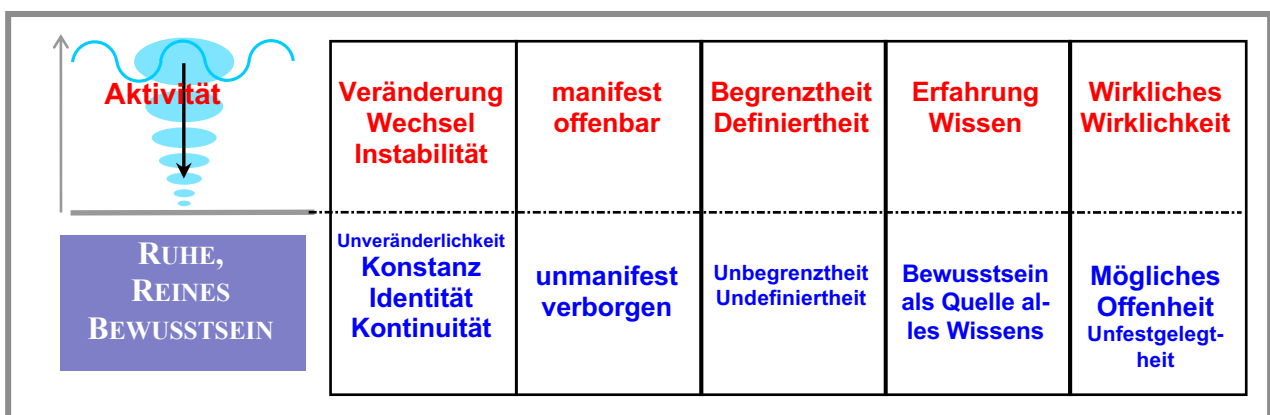
Er ist das Reine, Absolute Bewusstsein, einheitlich unvergänglich als das Innere SELBST von allem. Er ist immer wahr und vollkommen, hat keinen Anfang und kein Ende und ist eigenschaftslos, ewig und **eines ohne ein zweites**. *Bhagavata Purana* 67.70

Aber jene, die das Unvergängliche, das Unbestimmbare, das nicht Manifestierte, das Allgegenwärtige, das Undenkbare, das Unveränderliche und Unbewegliche, das Beständige verehren. *Bhagavad-Gita* 2.20

... welches ewig, all-durchdringend, unmeßbar subtil und endlos in Manifestation ist - das unvergängliche SEIN ist es, welches die Weisen als die Quelle der Schöpfung erkennen. *Mundaka Upanishad* 1.1.6

... in der die Impulse der schöpferischen Intelligenz, die Naturgesetze beheimatet sind. *Rig-Veda* 1.89.10

Du bist sowohl zeitlich, als auch räumlich unbegrenzt. Du gehst hinaus über (die Sinnesorgane, den Geist und den Intellekt). *Visnu Smriti* 98.60-61



http://www.tm-independent.de/Transzendente_Meditation/Advaita_Vedanta/Atman-Brahman/vedische_tradition.html

http://www.tm-independent.de/Tagungsband_2010__TM_zwi_Philos_u_Pragmatik.pdf

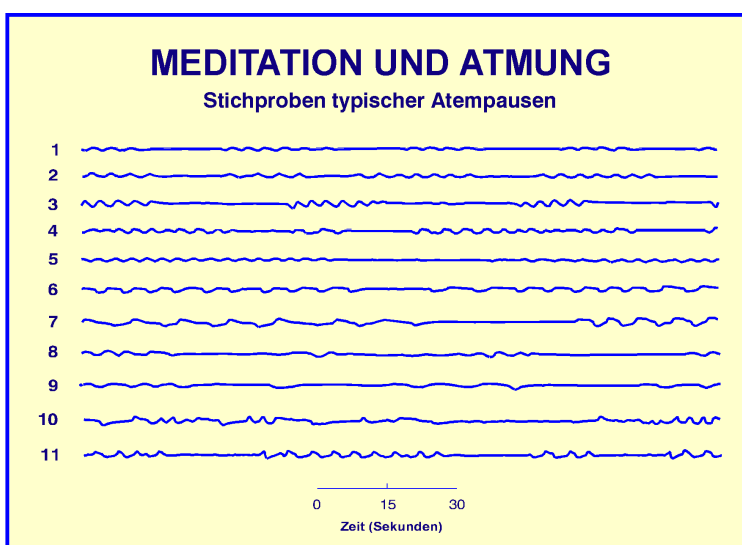
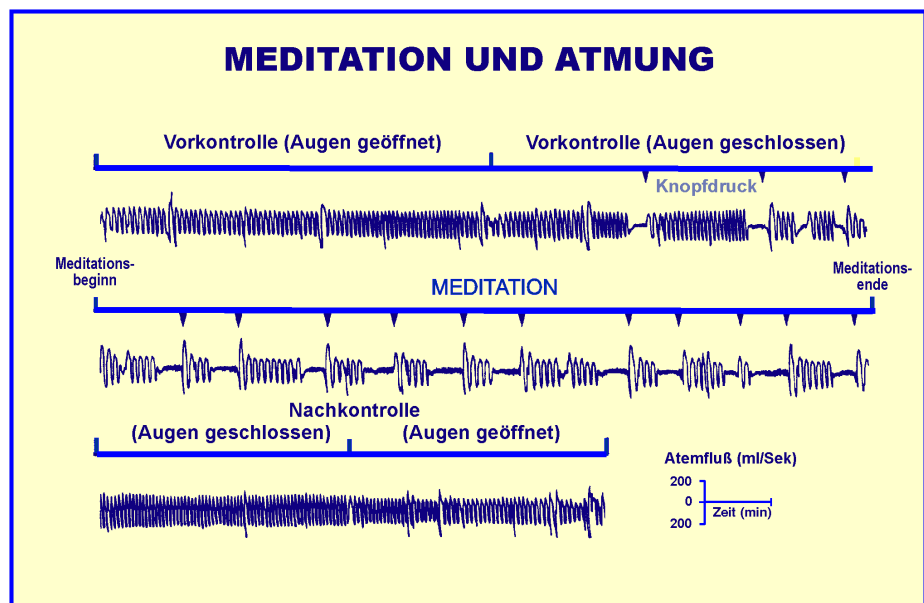
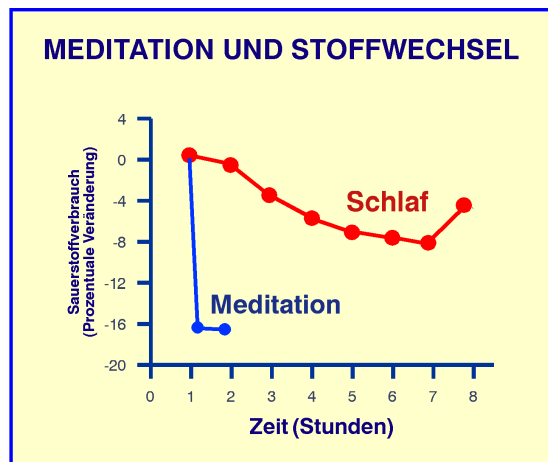
Körperliche Ruhe und Entspannung

Bereits bei Meditationsanfängern sinkt die Stoffwechselrate innerhalb weniger Minuten markant ab: Zeichen für einen rasch eintretenden Zustand tiefer körperlicher Ruhe und Entspannung (oberes Diagramm).

Tiefe der Entspannung

In den beiden nächsten Diagrammen sind Beispiele für wiederholt auftretende spontane Atempausen in der Meditation. Sie sind zu erkennen an den kurzfristigen Pausen zwischen den wellenförmigen Auf- und Ab-Schwingungen, die jeweils Ein- und Ausatmen kennzeichnen.

Diese Atempausen treten auf in Momenten tiefster seelischer und geistiger Ruhe ("Transzendentes Bewusstsein" oder "Reines Bewusstsein" genannt).



http://www.tm-independent.de/html/tm_und_medizin.html

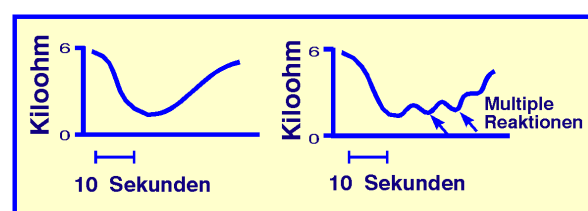
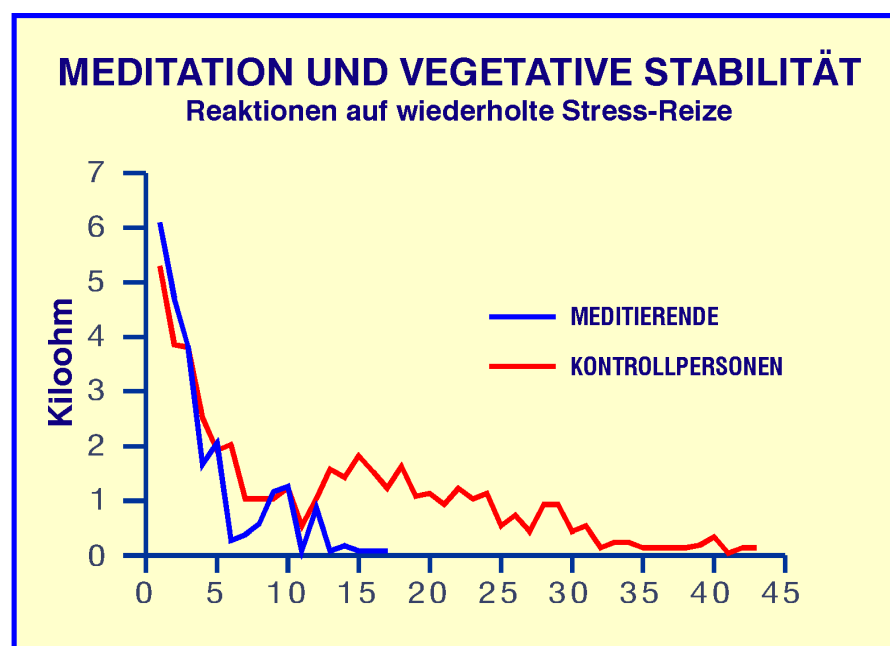
Stabilität und Flexibilität - nervliche Effizienz und Anpassungsfähigkeit

Messungen zeigen, dass die körperliche Verarbeitung wiederholter Stressreize bei Meditierenden im Vergleich mit nicht-Meditierenden rascher und wirkungsvoller verläuft. Die Stressreaktionen des vegetativen Nervensystems meditierender Versuchspersonen auf laute Stressgeräusche sinken (oberes Bild) innerhalb von etwa 17 Durchgängen auf Null, während normale Versuchspersonen erst bei über 40 Reizdarbietungen in eine Gewöhnung kommen.

Außerdem ist die Anzahl der sogenannten “multiplen Reaktionen” (unteres Bild) des vegetativen Nervensystems bei nichtmeditierenden Normalpersonen größer. Das bedeutet, dass ein ausgeruhtes Nervensystem (linke Kurve in Bild 2) sich rascher erholt als ein labiles und gestresstes (rechte Kurve in Bild 2).

Fazit:

Die raschere Verarbeitung von Stress bei Meditierenden zeigt ihre größere nervliche Stabilität und ihr erhöhtes physiologisches Anpassungsvermögen - größere Flexibilität - an die Umweltbedingungen. Ihr Nervensystem arbeitet ökonomischer und wirkungsvoller bei der Abschirmung gegenüber Stress.



Höherer Ordnungsgrad der Hirnfunktionen

Untersuchungen der Hirnströme bei Meditierenden haben in den letzten dreißig Jahren Aufsehen erregt: Meditation führt zu einer deutlichen Zunahme der Synchronisation der beiden Hirnhälften (oberes Bild) und der vorderen und hinteren Funktionen (Diagramm darunter).

Meditation fördert also die Koordination der beiden Hälften des Gehirns:

rechts: schwerpunktmäßig ganzheitliches, intuitives, kreatives, raumbezogenes, schöpferisches Denken

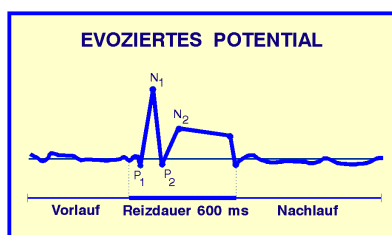
links: schwerpunktmäßig analytisches, folgerichtiges, sprachliches, mathematisches und logisches Denken.

vorne: Handlungskonzept

hinten: Wahrnehmung

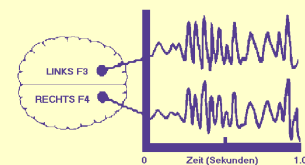
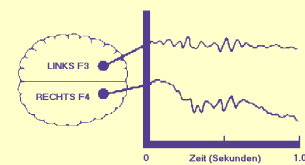
Höhere Geschwindigkeit des Gehirns

(Die beiden unteren Diagramme) Untersuchungen an der Universität Erlangen wiesen eine beschleunigte Verarbeitung von Sinneswahrnehmungen im Gehirn Meditierender im Vergleich zu nicht-Meditierenden, während und außerhalb der Meditation nach. Die Säulen zeigen die Latenz- (=Verzögerungs) Zeiten der hervorgerufenen Hirn-(Reaktions-) Potentiale, das kleine Diagramm den Ablauf der Reaktion



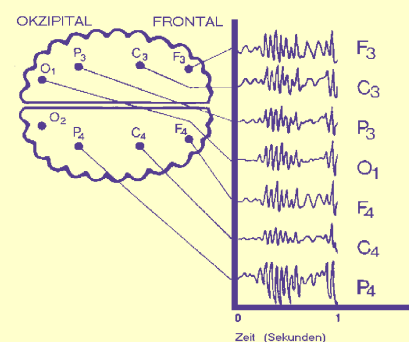
MEDITATION UND GEHIRN:

Synchronisation



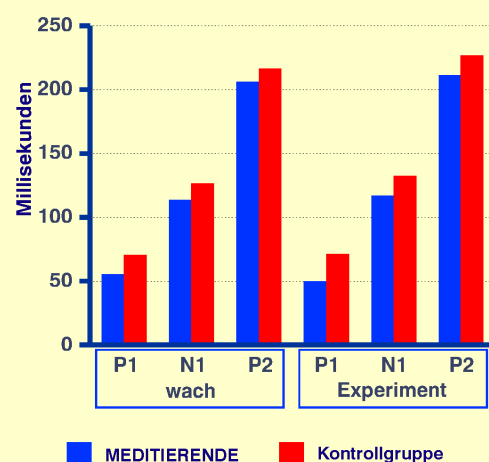
MEDITATION UND GEHIRN:

Kohärenz



MEDITATION UND GEHIRN:

Höhere Geschwindigkeit



http://www.tm-independent.de/html/tm_und_medizin.html

Bessere Gesundheit

Positive Wirkungen auf die Gesundheit des Körpers durch regelmäßige Meditation wurden in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen der letzten 30 Jahre nachgewiesen.

Dafür drei Beispiele:

Normalisierung des Blutdrucks

Durch die Absenkung überhöhten Blutdrucks (oberes Diagramm) wirkt die Meditation vorbeugend unter anderem gegen Herzinfarkt und Schlaganfall.

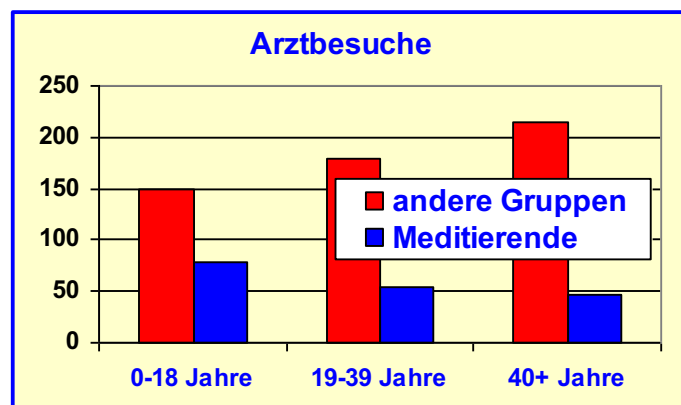
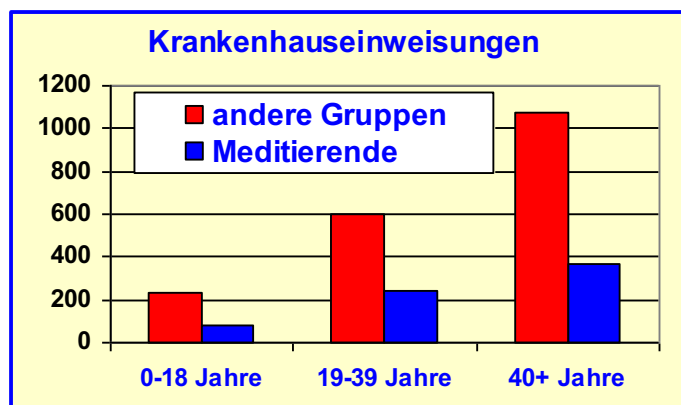
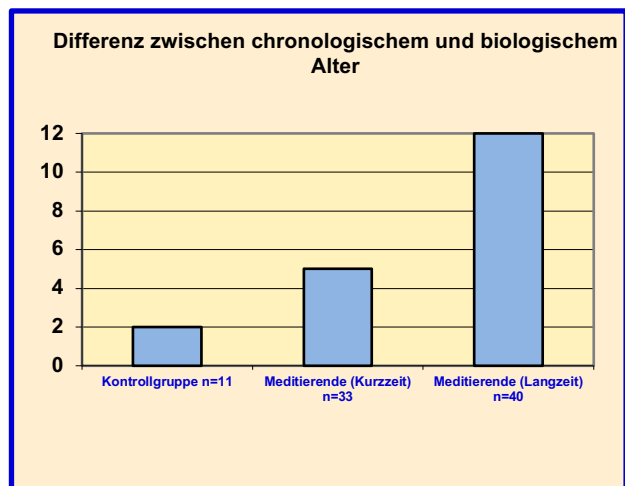
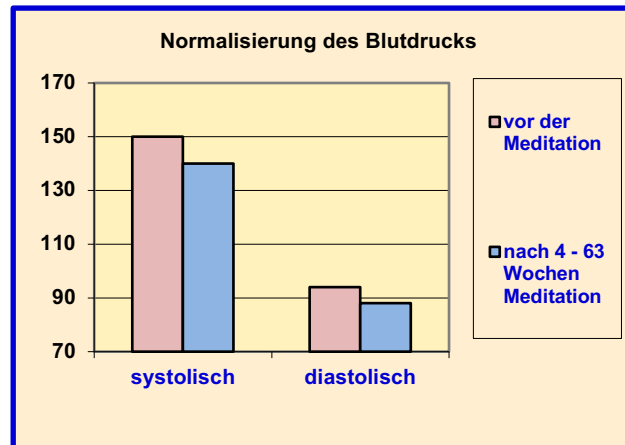
Verzögerung des Altersprozesses

Andere Untersuchungen zeigten eine Verzögerung des Altersprozesses (mittleres Diagramm) in verschiedenen Bereichen. So wurden in einer Studie an über fünfzigjährigen Menschen eine relative Verjüngung um 5 Jahre für Kurzzeitmeditierende (bis 5 Jahre Praxis) und um 12 Jahre für Langzeitmeditierende (mehr als 5 Jahre Praxis) festgestellt.

Weniger krank

Eine Feldstudie in den USA an 2000 TM-Praktizierenden zeigte mit steigendem Alter unerwartet stark abnehmende Zahl von Behandlungen bei Ärzten oder in Krankenhäusern. Die Krankenhauseinweisungen bei über Vierzigjährigen waren im Vergleich 69% weniger als normal, die Arztbesuche sogar 74%.

<http://www.tm-independent.de/html/gesundheit.html>



Die Psychologie der Meditation

Zunahme von

GELassenheit und Selbstvertrauen

Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft (MAS)

Stabilität und Ausgeglichenheit (NER)

Ungezwungenheit und Spontaneität (GEH)

Tatkraft und gute Laune (GEH)

Abnahme von

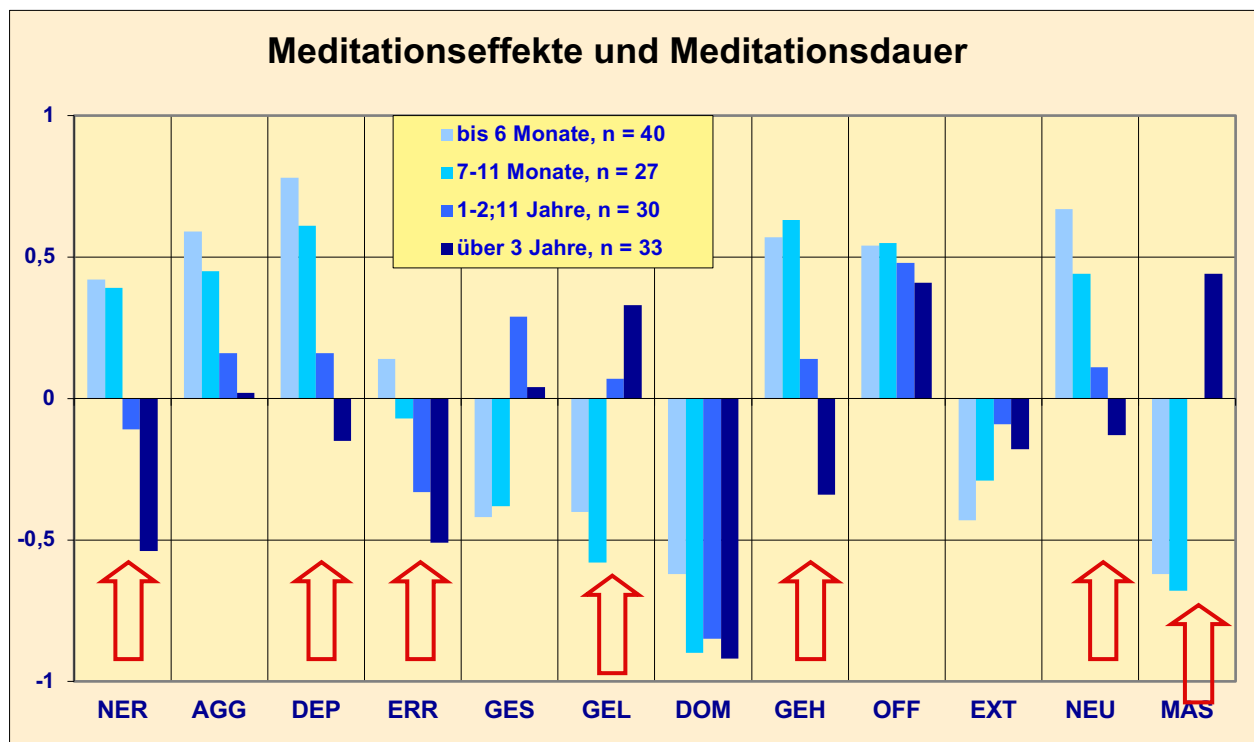
NERvosität, Unruhe

GEHemmtheit, Angespanntheit

ERRregbarkeit, Reizbarkeit

DEPpressivität, Verstimmtheit

NEUrotizismus, Labilität



Grundeigenschaft Meditierender

überdurchschnittlich tolerant und verständnisvoll

Die Folge regelmäßiger Meditationspraxis sind allmähliche, stetige Veränderungen, die Säulenlänge z. B. in der ersten Skala „Nervosität“ fällt mit zunehmender Praxis regelmäßiger Meditation fortschreitend geringer aus.

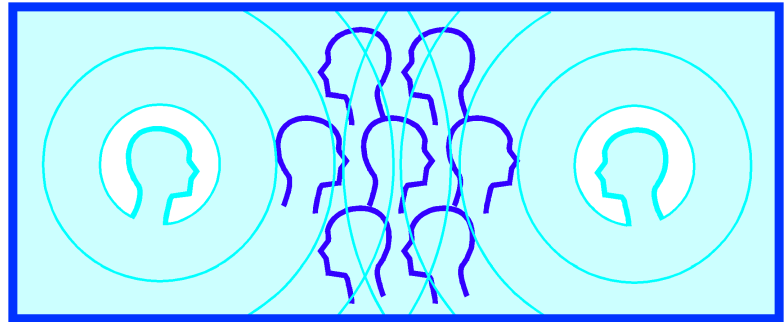
Es sind bei einer Reihe von Skalen solch deutliche Treppeneffekte der Säulen zu sehen, ein Hinweis auf Veränderungen der Säulenlängen in Bezug zu längerer Meditationspraxis. Die Meditierenden haben offensichtlich deutliche Fortschritte in einer Reihe von Skalen (oben aufgezählt) zu verzeichnen. Statistisch signifikante Veränderungen sind durch rote Pfeile gekennzeichnet.

<http://www.tm-independent.de/PPmP.pdf>

http://www.tm-independent.de/Transzendente_Meditation/Forschung/Psychologie/tm_und_psychologie.html

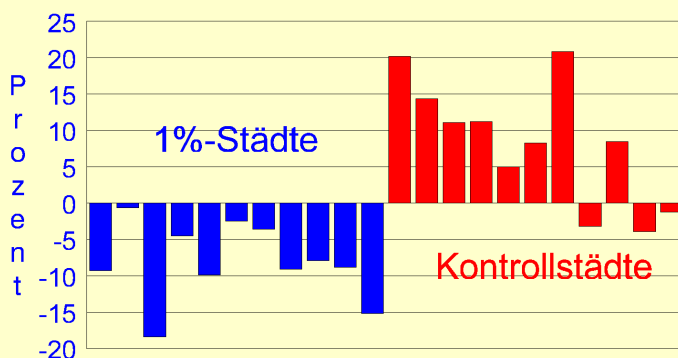
Morphisches bzw. Quanten-Feld:

Wechselwirkung zwischen individuellem und kollektivem Bewusstsein



MEDITATION UND KRIMINALITÄT

Veränderungen 1972 nach 1973



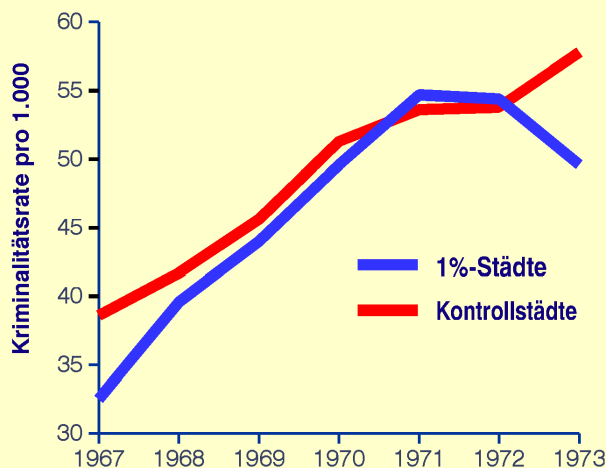
Seit Mitte der siebziger Jahre zeigen Untersuchungen, dass auch die Umwelt sich verändert, wenn einzelne meditieren.

Wenn in einer Gemeinde mehr als ungefähr ein Prozent aller Einwohner Meditation praktizieren - also etwa jeder Hundertste - , zeigen sich Tendenzen zur Verbesserung ihres kollektiven Umfelds:

Behördliche Statistiken verzeichneten tatsächlich weniger Unfälle, weniger Krankenhauseinweisungen, weniger Selbstmorde, weniger Kriminalität.

Als Beispiel die Daten der ersten Studien dieser Art über Meditation und Kriminalität: Ab 1% meditierenden Einwohnern gibt es einen Knick (71/72) zum Abnehmen. Vergleichbare Kontrollstädte ohne Meditierende unterliegen dem üblichen Trend: Kriminalitätsanstieg.

MEDITATION UND KRIMINALITÄT



Mittlere Kriminalitätsraten (1967 - 1973) für 11 EIN-PROZENT-Städte und 11 Kontrollstädte

<http://noosphere.princeton.edu>

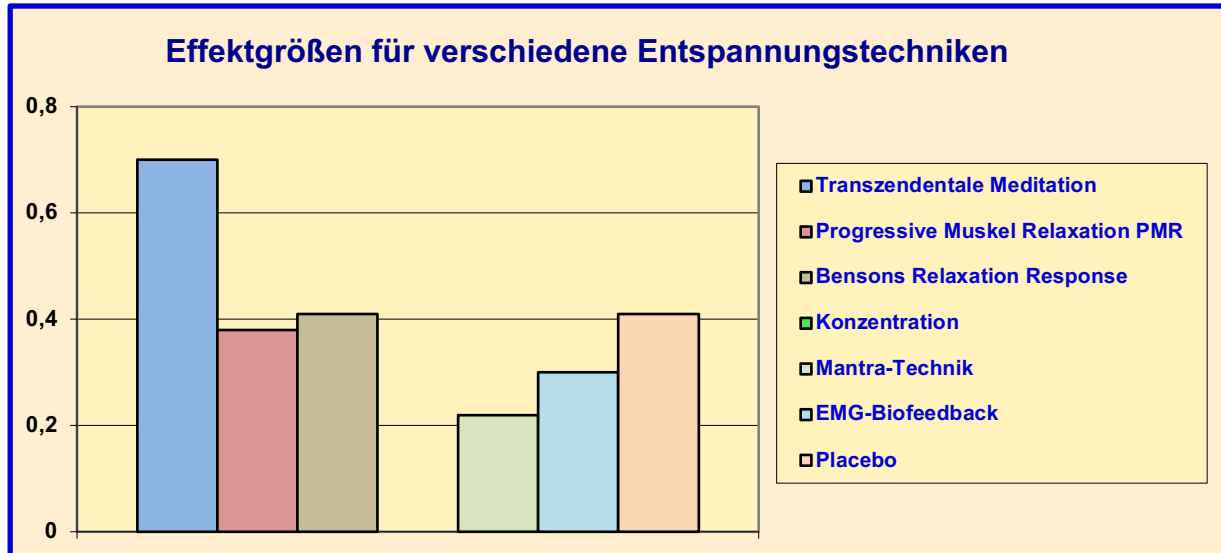
<http://64.7.11.43/peace.intention.html>

<http://64.7.11.43/world.medit.070520.html>

http://www.tm-independent.de/Transzendente_Meditation/Forschung/Soziologie/tm_und_soziologie.html

Meditation im Vergleich mit anderen Methoden

An 104 Untersuchungen über angstreduzierende Entspannungstechniken analysierten amerikanische Forscher die Wirkungsgrößen verschiedener Techniken. Die meisten Verfahren hatten vergleichbare Effekte; Transzendente Meditation zeigte mit Abstand die größte Wirkung.



http://www.tm-independent.de/Transzendente_Meditation/Forschung/Andere_Techniken/effizienz__1_.html

Feldstudie von Prof. Engel:

In einer **Feldstudie** sammelte Prof. K. Engel (Universität Bochum, akademisches Lehrkrankenhaus Dortmund) Informationen über die Erfahrungen von 1550 erfahrenen Langzeitmeditierenden aus verschiedenen Traditionen. TM – Praktizierende zeigten die höchsten Werte in allen vier Skalen: „Allgemeine Tiefe“, „Mystische Erfahrung“, „Nirvana“ und „Körper-Geist-Entspannung“. (Diagramm s. nächste Seite: Meditationstiefe)

Mystisches Erleben

- hochpositive Gefühle (Liebe, Freude, Glück)
- Gefühle der Einheit, des Einsseins
- Empfindung des Göttlichen, Verbindung mit einer höheren Kraft
- Energie- und Lichtwahrnehmungen
- Tiefes Verständnis, Leben als kostbar empfunden

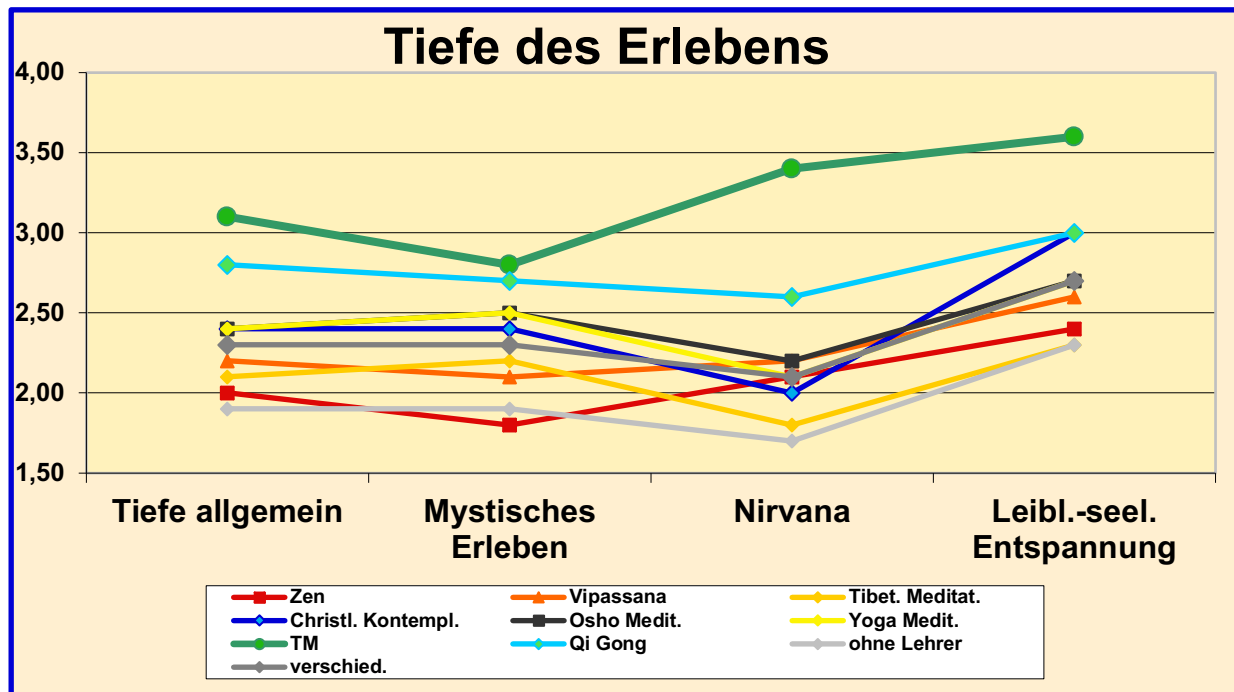
Nirvana Faktor

- Keine Gefühle, Empfindungen, Gedanken
- Reines Sein, pure Existenz
- Alles vergessen, kein Bewusstsein des Meditierens
- Keine Wünsche, kein Zeitgefühl, Körper wird nicht mehr wahrgenommen
- Nicht mit Worten zu beschreiben, „Ich“ löst sich auf

Leiblich - seelische Entspannung

- Ausgeglichen, sicher, geborgen, ruhig, zufrieden
- Keine Ängste und Sorgen
- Körper gelöst und frei von Spannungen, Leichtigkeit
- Atmung kaum noch wahrnehmbar
- Gegensätze und Widersprüche lösen sich auf

Tiefe gesamt

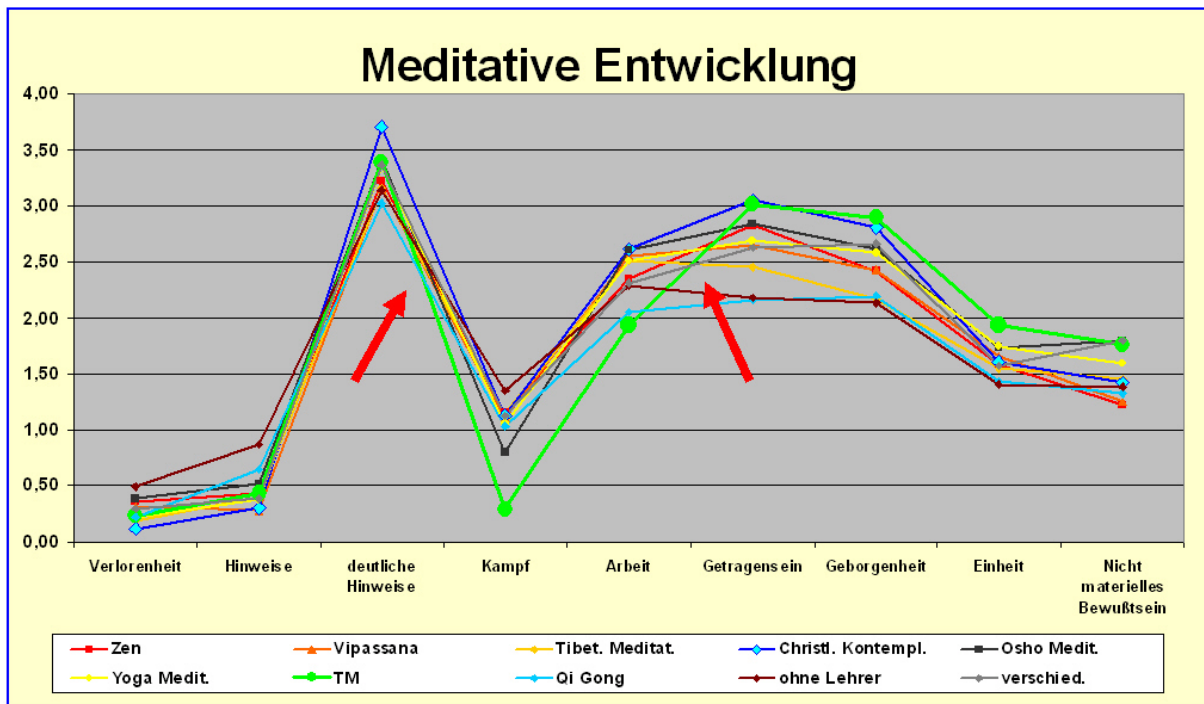


Yoga-Meditierende und christliche Kontemplation liegen im mittleren Bereich, Vipassana, tibetische Meditation sowie ZEN weisen die geringsten Meditations-Tiefenwerte auf.

Prof. Engel (18, 2001) beschäftigte sich außerdem mit der meditativen Entwicklung innerhalb der verschiedenen Meditationsrichtungen. Hierfür entwarf er die Hypothese eines Spektrums von Entwicklungsstufen, die mit „Verlorenheit“ beginnen und mit „nicht-materielles Bewusstsein“ (= non-dualistisches Samadhi) enden und ordnete die Meditationen innerhalb dieses Spektrums an. Die vollständige Kreuzung der TM-Linie über die Linien aller anderen Meditationsverläufe hinweg zwischen den Stufen „Arbeit“ und „Unterstützung“ (siehe orangefarbene Pfeile) und eine weitere Kreuzung über alle Verläufe außer einem (Christliche Kontemplation) zwischen den Stufen „Hinweise“ und „Kampf“ bedeuten Minimalwerte der Transzendentalen Meditation im Vergleich zu allen anderen Techniken auf den Entwicklungsstufen „Kampf“ und „Arbeit“ und Höchstwerte auf den Entwicklungsstufen „Getragensein“, „Geborgenheit“, „Einheit“ und „nicht materielles Bewusstsein“.

Nähere Betrachtung zeigt, dass Praktizierende „ohne Lehrer“ im Kontrast zur Transzendentalen Meditation in „Kampf“ den höchsten Wert und in „Getragensein, Geborgenheit, Einheit“ die niedrigsten Werte aufweisen. Die Linie dieser mit selbst gestrickten Meditationsformen meditierenden Probanden kreuzt die aller anderen Gruppen, allerdings im Vergleich zur TM entgegengesetzt. Mit Ausnahme von christlicher Kontemplation und Osho-Meditation zeigen Meditationsformen mit hohen Werten in „Arbeit“ bestenfalls mittlere Werte in „Getragensein“ bis „nicht-materielles Bewusstsein“. Tibetische Meditation liegt in „Getragensein bis Einheit“ im unteren Drittel der Meditationsformen, ZEN und Vipassana im Mittelbereich und im nicht-materiellen nondualistischen Bewusstsein (Reines Bewusstsein, Samadhi) an niedrigster Stelle. Qi-gong zeigt von der Stufe „Arbeit“ an in den höheren Stufen Niedrigwerte in meditativer Entwicklung.

Es spricht daher alles dafür, dass Kampf und Arbeit hinsichtlich der Qualität der Meditationserfahrung auf den höheren Stufen der meditativen Entwicklung hinderlich sind. Zwischen Kampf und den Stufen 6 bis 9 besteht sogar eine deutlich umgekehrte Beziehung. Die These, dass Anstrengungslosigkeit, Natürlichkeit und Spontaneität unverzichtbare Voraussetzungen für eine effektive Meditation darstellen, wird durch die Studien Engels bestätigt.



Stufen meditativer Entwicklung: (1) Verlorenheit, (2) Keine Erfahrungen, (3) Hinweise, (4) Kampf, (5) Arbeit, (6) Getragensein, (7) Geborgenheit, (8) Einheit, (9) Nondualistisches Advaita Bewusstsein

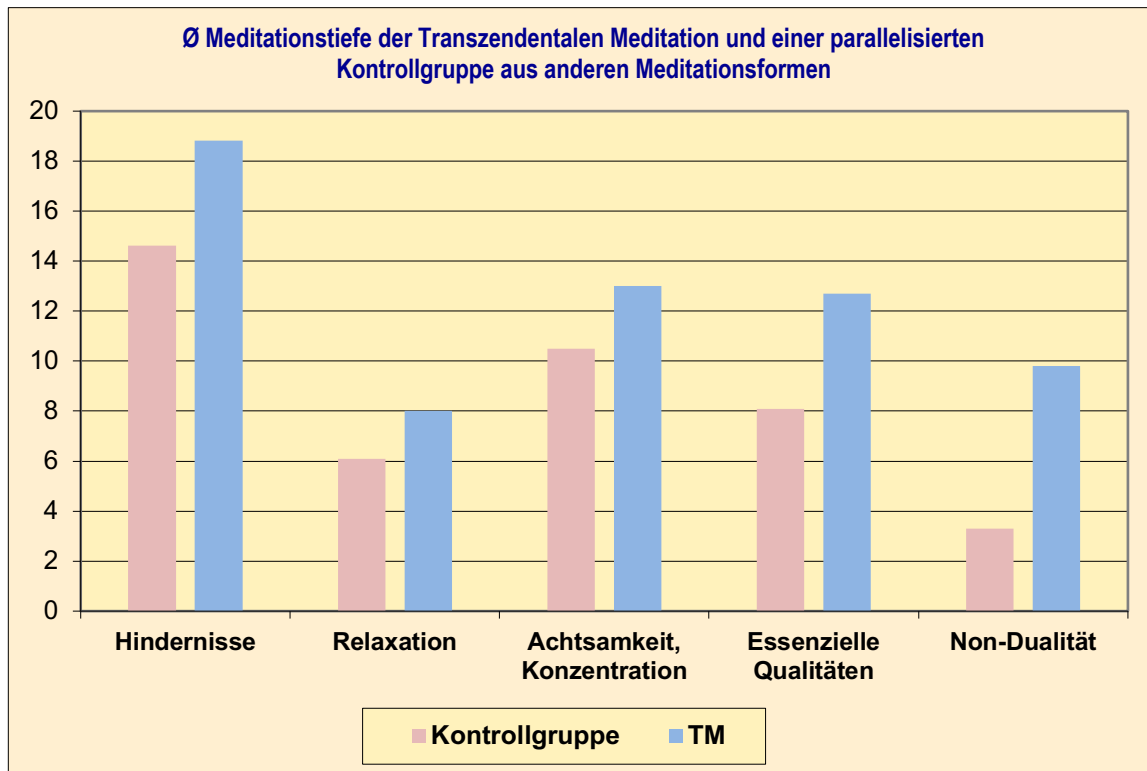
Der **Fragebogen zur Meditationstiefe MTF** von Piron (2001) gibt neben einem Gesamttiefewert Auskunft über fünf Teilbereiche der Meditationstiefe:

1. **Hindernisse:** Widerstände, Schwierigkeiten.
2. **Entspannung:** Körperliche, emotionale und mentale Entspannung.
3. **Personales Selbst:** (Dharana), Konzentration, Gewahrsein (*Achtsamkeit*) über die Gedanken ohne Anhaften bzw. zunehmendes Kontroll-Erleben (Disidentifikation); dadurch Erfahrung einer inneren Mitte, einer starken Energie im Inneren, eines Energiefeldes, körperlicher Leichtigkeit, sowie Gleichmut und innerem Frieden; intuitive Einsichten und Erkenntnisse können auftreten.
4. **Transpersonale Qualitäten:** Meditation als Methode sowie Zeitgefühl werden überwunden und transpersonale Qualitäten wie Klarheit, Wachheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut, Gnade, Dankbarkeit, bedingungslose Selbstakzeptanz, formlose Energie und grenzenlose Freude werden erfahren.
5. **Transpersonales Selbst, Non-Dualität:** kognitive Vorgänge wie Gedanken, Vergleiche, Unterscheidungen, Urteile sowie Wahrnehmungen von Emotionen und Empfindungen kommen vollständig zur Ruhe; die Einheit mit allem, Leerheit und Unendlichkeit des Bewusstseins werden erfahren; die Dichotomie von Subjekt und Objekt wird überwunden bzw. beide hören auf, (als eigenständige Entitäten) zu existieren.

Wir wollten unter Berücksichtigung der Meditationsdauer (in Jahren) die Meditationstiefen (Tiefe eins bis fünf und gesamt) der Transzendental Meditierenden mit denen anderer Meditationsformen (Yoga-Meditation, ZEN, Vipassana, Mahayana, Christliche Meditation, QiGong, „selbst gestrickte Techniken“) miteinander vergleichen. Dazu nahmen wir die bereits vorliegenden Daten von 122 Meditierenden verschiedener Traditionen von Piron und zogen daraus eine Kontrollgruppe, die in Meditationsdauer der TM-Gruppe in etwa vergleichbar war – tatsächlich hatte die Kontrollgruppe immer noch etwa doppelt so lange meditiert wie die TM-Meditierenden - nämlich ca. drei Jahre im Vergleich zu etwa anderthalb Jahren. Trotzdem fanden wir, dass die

Transzendente Meditation der aus den Meditierenden anderer Meditationsformen zusammengesetzten Kontrollgruppe in allen fünf Bereichen an Meditationstiefe deutlich (statistisch signifikant) überlegen ist.

Die Effektstärken der TM-Gruppe war in allen fünf Tiefebereichen signifikant größer: Sie zeigten erheblich tiefere Meditationserfahrung im Bereich Hindernisse (also weniger Probleme in der Meditation), in der erreichten Entspannungstiefe, in den Transpersonalen Qualitäten und natürlich besonders in non-dualer Erfahrung ("Transzendentes Bewusstsein"), die die spezielle Erfahrungsdomäne der Transzendentalen / Transzendente Meditation darstellt.



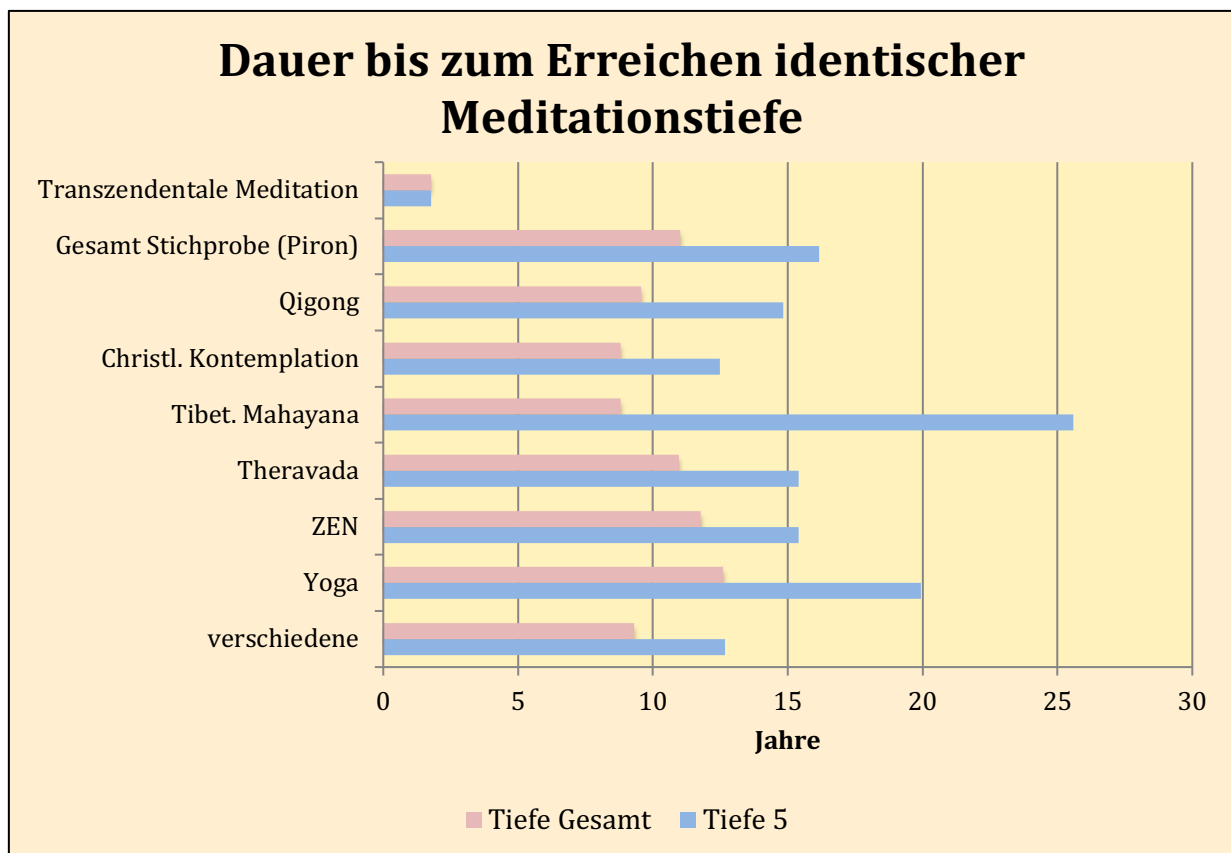
http://www.tm-independent.de/the_role_of_simplicity.pdf

Wenn „Reines Bewusstsein“, „Samadhi“ erfahren wird, gibt es darin keine Grenzen mehr – das Bewusstsein ist unbegrenzt. Es ist die Konsequenz des Meditationsprozesses, dass sich (vorher fokussierte) Aufmerksamkeit während des Transzendierens zu Bewusstsein / Bewusstheit ausweitet und unendlich wird. In Reinem Transzendentalen Bewusstsein (Samadhi, Turiya) fallen erfahrendes Subjekt, Erfahrungsprozess und Objekt der Erfahrung in eins zusammen. Wilber nannte diesen Bewusstseinszustand entsprechend der Advaita-Philosophie „Nicht-Dualität“.

Die Berechnung äquivalenter Zeiten für das Erreichen derselben Meditationstiefen (über Regressionsgleichungen aus den signifikant korrelierenden Datenreihen von „Meditationspraxis in Jahren“ und „Meditationstiefe“) wie die von den TM-Meditierenden erreichten ergab unterschiedliche Zeiträume: Von 8.80 Jahren (bei der christlichen Kontemplation) bis zu 12.61 Jahren (Yoga-Meditierende) im Gesamtwert der Meditationstiefe und von 12.47 (christliche Kontemplation) bis 19.93 Jahren (Yoga-Meditierende) im nondualen Transzendentalen Bewusstsein („Reines Bewusstsein“, Samadhi). Der Referenzwert der TM-Meditierenden betrug 1.7 Jahre für den Gesamtwert der Meditationstiefe und für den Tiefebereich 5 – nonduales Bewusstsein (= Reines Bewusstsein, Samadhi)(s. Diagramm auf der nächsten Seite). Für Meditationsformen unterschiedlichster Art bietet sich daher die Transzendente Meditation als Referenztechnik an,

mit der die Wirksamkeit anderer Meditationsarten beurteilt werden kann, bestimmte Tiefen in den verschiedenen Tiefebereichen oder im Tiefe-Gesamtwert des MTF zu erfahren.

Es kann mehrere Gründe geben dafür, dass Transzendental Meditierende so rasch Meditationstiefe im Bereich der Erfahrung des „non-dualen transpersonalen Selbst“ (Transzendentes Bewusstsein, Samadhi, Reines Bewusstsein) erfahren. Die Resultate bestätigen, dass die einfachen und unkomplizierten Anweisungen zur Durchführung der Technik eine wichtige Rolle spielen, zweitens die regelmäßige zweimal tägliche Praxis, die einen wesentlichen Anteil am Erreichen der Meditationstiefe hat. Die bisher referierten Ergebnisse sind Argumente dafür, dass vor allem Unkompliziertheit und Einfachheit der Transzendentalen Meditation und die von Anfang an eingeübte strikte Regelmäßigkeit zweimaligen täglichen Übens zur Tiefe der Meditation in allen Tiefebereichen bis hin zum Erfahrungsbereich „Non-Dualität“ (Reines Bewusstsein, Samadhi) beitragen.



Äquivalente Zeiten der Meditationspraxis in Jahren für das Erreichen derselben Meditationstiefe (Tiefe Gesamtwert; Tiefe 5 = Nonduales transzendentales Bewusstsein, Samadhi, absolute Stille) im Meditationstiefefragebogen MTF (H. Piron). Die Säulen geben an, wie lang für das Erreichen derselben Meditationstiefe in verschiedenen Meditationsformen praktiziert werden muss (Näherungswerte). Um die von TM-Praktizierenden nach 1,7 Jahren beschriebene Meditationstiefe zu erreichen, benötigen Praktizierende beispielsweise des ZEN über 10 Jahre (Tiefe gesamt) bzw. etwas über 15 Jahre (Tiefe 5).

http://www.tm-independent.de/Transzendente_Meditation/Meditationstiefe/effizienz_2_meditationstiefe.html

Fazit:

Transzendente Meditation führt zu einem Zustand tiefer körperlicher Ruhe und Entspannung. Anders als Entspannungsverfahren erzeugt sie einen spezifischen Bewusstseinszustand wacher, ruhevoller Bewusstheit (Reines Bewusstsein, Samadhi) rascher und anstrengungsloser als andere Meditationsformen.

In mehreren hundert wissenschaftlichen Untersuchungen seit den frühen siebziger Jahren wurde nachgewiesen, dass der meditationsspezifische Zustand ruhevoller Bewusstheit, "Samadhi"

- ▶ *leicht und rasch zu erreichen ist,*
- ▶ *eine tiefe Entspannung erzielt,*
- ▶ *zu positiven Veränderungen im Bereich des Nervensystems und des Gehirns führt,*
- ▶ *Stress-Symptome nachhaltig reduziert und Stress-Resistenz etabliert,*
- ▶ *eine gelassener, ausgeglichener und selbstbewusster Mentalität schafft*
- ▶ *den Zustand von Reinem Bewusstsein, Samadhi und non-dualistischem Transzendentalen Bewusstsein rascher als andere Meditationsformen herstellt.*

Diese Art tiefer Meditation ist generell angenehm - weil nicht-konzentrativ - und mühelos durchzuführen. Als einfache und zugleich natürliche Entspannungsmethode ist sie leicht zu lernen. Heute gilt sie als eine der am meisten verbreiteten und erfolgreichsten Techniken. Zum Erlernen der Technik bedarf es eines qualifizierten Meditationslehrers. Um zu meditieren, braucht man keine besonderen geistigen oder körperlichen Voraussetzungen. Die Technik ist weltanschaulich neutral.

Meditation und Psychotherapie

Regelmäßige Meditation bereichert die therapeutische Arbeit. Sie gibt Ihnen die Möglichkeit, vollständig abzuschalten und die mitunter in der Therapie auftretenden inneren Stürme oder Krisen zu glätten. Meditation kann in Zeiten des Stresses und der Unruhe oder Angst helfen, zur Ruhe und zur inneren Balance zu finden. Meditation wird im Normalfall die Effektivität Ihrer Arbeit an sich selbst erheblich steigern.

Dies wird Ihnen deutlicher werden, wenn ich die sieben Prinzipien aufzähle, die die Meditation charakterisieren:

1. Das Prinzip des zweiten Elementes: Zur Lösung eines Problems wird ein zweites Element eingeführt: Statt Dunkelheit zu bekämpfen, wird das Licht angemacht.
2. Das Prinzip der Bewusstheit ("Achtsamkeit")
3. Das Prinzip des Fokussierens
4. Das Prinzip der Mühelosigkeit (Minimierung des Aufwandes)
5. Das Prinzip des Loslassens - Sie lernen, loszulassen
6. Das Prinzip des Zulassens - Sie lernen, (sich selbst) zu akzeptieren
7. Das Prinzip des Transzendierens - Reines Bewusstsein - Samadhi

Sie sehen, dass es zum Teil dieselben Prinzipien sind, die in der Meditation und in therapeutischer Arbeit wirksam sind.

[http://www.tm-independent.de/tm and psychotherapy.pdf](http://www.tm-independent.de/tm_and Psychotherapy.pdf)

Shri Bhagavan Brahmananda Saraswati,

der Shankaracharya ("Lehrer in der Tradition des indischen Philosophen Shankara" = „Leiter“ oder „Lehrer“) des Ashrams Jyotir Math in Nordindien. Er war der spirituelle Lehrer von Maharishi Mahesh Yogi.



Maharishi Mahesh Yogi

brachte die "Transzendente Meditation" in die westliche Welt. Er förderte in den sechziger und siebziger Jahren die wissenschaftliche Untersuchung der Meditation und die Einführung des uralten Wissens im Westen durch wissenschaftliche Konferenzen und Kongresse.

http://www.tm-independent.de/Transzendente_Meditation/Kurz-Info/Vedische_Tradition/vedische_tradition.html

Dipl. - Psych. **Theo Fehr** wurde von Maharishi Mahesh Yogi in den USA (1968) und Indien (1969) zum Meditationslehrer ausgebildet und persönlich initiiert. Er arbeitete bis 1978 ein Jahrzehnt lang vorwiegend in Forschung, Anwendung und Verbreitung der Meditation. Anfang der siebziger Jahre führte er die weltweit ersten psychologischen Untersuchungen zu den Wirkungen der Transzendentalen Meditation durch. Von 1972 bis 1978 war er Vorstandsmitglied einer privaten deutschen Forschungsgemeinschaft zur Förderung und Betreuung wissenschaftlicher Untersuchungen der Meditation an deutschen Universitäten.

Nach Aufnahme der Praxistätigkeit in Wesel im Jahr 1979 erfolgte 1988 eine Trennung von der „TM-Bewegung“ und ihren Organisationen.

Anke Beumann erhielt ihre Ausbildung zur Lehrerin der Transzendentalen Meditation von T. Fehr. Sie führt die TM-Lehrtradition in der von T. Fehr bei Maharishi Mahesh Yogi (1968-1975) erlernten Weise unverändert fort. Anke Beumann ist Yoga-Lehrerin (Yoga Vidya) und gibt Yoga-Kurse (einzeln und in Gruppen). Sie arbeitet seit 1994 als Heilpraktikerin mit alternativmedizinischen Methoden der Naturheilkunde und erhielt Zusatzausbildungen als *Gerda Boyesen Professional Trainer* (Biodynamische Psychotherapie) und *Craniosacraltherapeutin* (Hugh-Milne-Institut).

Wie können Sie Meditation lernen ? Sie lernen Meditation an vier aufeinanderfolgenden Tagen. Anschließend sind in Intervallen von 10 Tagen bis zu mehreren Wochen nach individueller Absprache weitere (teils Einzel-, teils Gruppen-) Sitzungen sinnvoll bzw. notwendig.

Literatur

http://www.tm-independent.de/Transzendente_Meditation/TM_Literatur_/literatur.html

Bücher

Fehr, Theo: Yoga - Meditation - Samadhi - Therapie aus Sicht des Advaita-Vedanta. Die Philosophie des Nondualismus und psychosoziale Wirkungen ihrer Anwendung. Peter Lang Europäischer Verlag der Wissenschaften, broschiert, 271 Seiten, Euro 45,50

Informiert über die neuesten wissenschaftlichen Ergebnisse zum Samadhi-Zustand, über die Philosophie des Nondualismus - Advaita Vedanta, über höhere Bewusstseinszustände; Übersicht über die Forschungsergebnisse zur Meditation der letzten dreißig Jahre: Medizin, Gesundheit, Hormone, Gehirn, Psychologie, Soziologie; Meditationseffekte im Rahmen therapeutischer und psychologischer Techniken, Vergleiche mit anderen Meditationsformen und Entspannungstechniken.

Gottwald/Howald: Selbsthilfe durch Meditation, myg Pb., 256 S.

populärwissenschaftliches Buch über Meditation, leicht verständlicher Überblick über den gesamten Bereich der Wirkungen.

Nancy Cooke de Herrera: Die Weisen, Aquamarin Vlg., 500 S.

persönliche Erlebnisgeschichte einer TM-Lehrerin mit der Transzendentalen Meditation über mehr als ein Jahrzehnt, mit den Beatles, Greta Garbo, Maharishi und weiteren bekannten Heiligen und Gurus. Ein wenig amerikanisch, aber recht unterhaltsam zu lesen.

Maharishi Mahesh Yogi: Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens

Maharishis verständliche Darstellung der philosophischen Hintergründe der Meditation und ihrer Wirkungen in den verschiedenen Feldern des Lebens

Paramahansa Yogananda: Autobiographie eines Yogi, 658 S., Kartoniert, Shanti-Books, SRF; auch: gebunden, Barth-Vlg.

Authentische Lebensbeschreibung eines indischen Yogi: „Pflichtlektüre“ ! Leicht lesbar, spannend!

H.H. Bloomfield, R.B. Kory: Das Glückspotential. B. Kleine Vlg., 340 S.,

Populärwissenschaftliches Buch über Psychotherapie und Transzendente Meditation, Darstellung des Wachstumszyklus, des Stress-Zyklus, die Psychophysiologie des Glücks u.a.; empfehlenswert !

B. Müller-Elmau: Kräfte aus der Stille, ECON-Ratgeber, 187 S.

B. Müller Elmau kommt von „der Elmau“ – Schloß Elmau am Wetterstein, schrieb als TM-Lehrer dies Buch; er betrachtet die Meditation hier aus christlicher Perspektive. Eine spirituelle Inspiration aus christlicher Tradition.

B. Müller-Elmau: Heilung durch das Selbst. Bonz Vlg., 141 S.,

Ein Buch über Heilung, Ganzwerdung und Gesundheit aus spiritueller und christlicher Sicht.

Aron, E. und A.: Der Maharishi Effekt. Heyne 08/9591

Über die Feld-Effekte (Quantenfeldeffekte) der Transzendentalen Meditation (Kriminalität, Indizes der Lebensqualität, Friedensprojekte)

Fortgeschritten:

Maharishi Mahesh Yogi: On the Bhagavad-Gita, A New Translation And Commentary Chapters 1 – 6

Maharishis Kommentar über die ersten 6 Kapitel der Gita, in englischer Sprache (empfehlenswert); Darlegung der Philosophie des Advaita Vedanta anhand der Erzählungen der Gita.

Maharishi Mahesh Yogi: Bhagavad Gita, übersetzt und neu kommentiert, Kapitel 1 – 6, Vlg. International SRM Publications

Maharishis Kommentar über die ersten 6 Kapitel der Gita, in deutscher Sprache

Bede Griffiths: Die Hochzeit von Ost und West. Hoffnung für die Menschheit. 217 S.,

Der Autor war Benediktiner in England, der 1955 nach Indien ging und dort in einem Ashram lebte, in dem Menschen verschiedener religiöser Bekenntnisse zusammenwachsen. Griffiths plädiert für eine Synthese östlichen und westlichen Denkens und zeigt Parallelen zwischen vedischer, jüdischer und christlicher Offenbarung auf.

Spezielle Literatur für Fortgeschrittene:

A. M. Sastry: The Bhagavad Gita with the commentary of Sri Sankaracharya. Samata Books Madras. 534 S.

Adi Sankaras earliest extant commentary on the Bhagavad Gita. This book contains the original Sanskrit text of the Gita in Devanagari followed by its translation as also the translation of Sankara's Gita Bhasya in English by Alladi Mahadeva Sastri.

Bhagavadgita. Der vollständige Text mit dem Kommentar Shankaras. Knaur Esoterik. 415 S.

Trevor Leggett: Sankara on the Yoga Sutras. Motilal Banarsidass.

The first complete english translation of a highly significant historical find, an unknown early Sanskrit subcommentary purporting to be by Sankara, on the Yoga Sutras of Patanjali, a genuine work of India's greatest religious and philosophical genius and architect of the non-dual Vedanta school.

Sankara: Die Erkenntnis der Wahrheit. Eines der großen Weisheitsbücher der Menschheit. Econ, 205 S.

Das „Kleinod der Unterscheidung“ („Vivekachudamani“) gehört zu den heiligen Schriften der Inder und zu den großen Weisheitsbüchern der Menschheit. Inhalt außerdem: Die Philosophie des Nicht-Dualismus, Die Erkenntnis der Wahrheit (Tattva-bodha).

Alston, A. J. (2004) A Shankara Sourcebook in six volumes. London, Shanti Sadan

Angôt, M. (2002) L'Inde classique. Paris, Société d'édition Les Belles Lettres

Aranya, Swami Hariharananda (1977) Yoga Philosophy of Patanjali, rendered into English by P. N. Mukerji, Calcutta, University of Calcutta

Bettina Bäumer: Upanishaden – Befreiung zum Sein. W. Heyne Vlg. München. 238 S.

Innere Weite und Freiheit aus den indischen Weisheitslehren. Die Upanishaden gehören mit zu den ältesten geistigen Werken der Veden. Ein schönes, preiswertes Bändchen. über die Advaita-Philosophie.

E. Wolz-Gottwald: Meister Eckhard und die Upanishaden. Königshausen und Neumann, 230 S.

Eine sauber ausgearbeitete wissenschaftliche philosophische Abhandlung.

Christian Brehmer: Die Evolution des Bewußtseins und die Erforschung ihres zukünftigen Verlaufes im Rahmen eines erweiterten Wissenschaftsverständnisses. Peter Lang Vlg.

C. Brehmer ist Lehrer der Transzendentalen Meditation und belegt in dieser Promotionsarbeit die These, dass die gegenwärtige globale Krise vor allem eine Krise des Bewußtseins ist, die nur durch eine evolutionäre Erweiterung des Bewußtseins gelöst werden kann. Anspruchsvoll und hochinteressant!

Prof. Dr. Dr. Klaus Engel: Meditation – Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie. Peter Lang Vlg., 2. stark erweiterte Auflage 1999, 479 S.

Ein ausführliches wissenschaftliches Werk mit hervorragenden sachlichen Darstellungen der wichtigsten Meditationsrichtungen. Wer dies Buch gelesen hat, ist wissenschaftlich auf dem absolut neuesten Stand !! Lässt sich allerdings nicht wie ein Roman lesen...

Swami Vivekananda: Raja Yoga, Hermann Bauer Vlg., 286 S.

Über den Yoga-Pfad, Atemkontrolle (Pranayama), Konzentration und Meditation sowie die Yoga-Aphorismen des Patanjali. Wer die Grundlagen des Yoga studieren möchte, ist hier richtig.

Swami Vivekananda: Karma-Yoga und Bhakti-Yoga, Bauer Vlg., 261 S.

Handeln in Nicht-Anhaftung und der Pfad der Liebe sind hier die Themen.

Swami Vivekananda: Jnana-Yoga I und II. Bauer Vlg. Bd. I 262 S., Bd. II 253 S.

Advaita Vedanta, Atman, Brahman, das Absolute, die EINHEIT, die Freiheit der Seele sind hier die Themen.

Moderne Erwachte und Erleuchtete über Erwachen und Erleuchtung

I AM THAT; Talks with Sri Nisargadatta Maharaj, translated by M. Frydman, ed. by S. Dikshit, Chetana Ltd. Bombay

Sri Nisargadatta Maharaj: Ich Bin. Gespräche mit Sri Nisargadatta Maharaj. Hrsg. M. Frydman, Peters & Kamphausen Vlg.

Raphael: Jenseits des Zweifels, Lüchow Vlg.

Raphael: Yoga - Initiationswege zum Transzendenten. Kamphausen Vlg.