



MEMORANDUM DEUTSCHER ÄRZTE

**ZUM PROGRAMM DER
TRANSCENDENTALEN MEDITATION**

**Der Deutschen
Bundesregierung
überreicht in Bonn am
23. August 1978**

**VEREINIGUNG DEUTSCHER ÄRZTE
ZUR FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT DURCH
TRANSCENDENTALE MEDITATION**

Die „Vereinigung deutscher Ärzte zur Förderung der Gesundheit durch Transzendente Meditation“ wurde als freier Zusammenschluß zur Erfüllung einer dringenden Notwendigkeit unserer Zeit gegründet: Zur Information der Regierung, des Gesundheitswesens und der Öffentlichkeit über die Bedeutung des Programms der Transzendentalen Meditation als Technologie, die höhere Bewußtseinszustände entwickelt und vollkommene Gesundheit beim einzelnen wie in der Gesellschaft fördert.

In unserer Verantwortung als Ärzte und Staatsbürger haben wir uns zur Veröffentlichung dieses Memorandums entschlossen, weil wir es als erfahrene Sachkenner nicht verantworten können, daß die im Programm der Transzendentalen Meditation enthaltenen Möglichkeiten zur Lösung der heutigen Krise im Bereich der Gesundheit trotz der Verfügbarkeit umfassender wissenschaftlicher Erkenntnisse noch nicht in gebührendem Maße zur Kenntnis genommen und praktisch verwendet werden.

Die Gesundheitskrise unserer Zeit kann nur durch eine Lösung der geistig-seelischen Krise des Menschen bewältigt werden. Deshalb ist die Verfügbarkeit einer systematischen Technologie zur Bewußtseinsentwicklung durch das Programm der Transzendentalen Meditation ein Durchbruch in grundlegend neue Dimensionen von Medizin und Volksgesundheit. Durch die so erzielbare psychosomatische Normalisierung des menschlichen Systems, basierend auf biologischer Selbststeuerung, ist die Entwicklung vollkommener Gesundheit in den Bereich des Möglichen gerückt.

Fast immer waren die bahnbrechenden Erkenntnisse im Bereich der Gesundheit Pionierleistungen einzelner kreativer Menschen, die häufig erst nach längeren Auseinandersetzungen mit weniger fortschrittsbewußten Kräften Anerkennung fanden. Im Falle dieser nun entstandenen Welle neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse fühlen wir uns verpflichtet, darauf hinzuwirken, daß sich die Fehler der Vergangenheit nicht wiederholen und daß lösbar gewordene Probleme nicht unnötig fortbestehen.

Diese Initiative von bereits über 100 Ärzten in Deutschland steht nicht allein. In vielen Ländern der Welt — besonders in England, Frankreich, der Schweiz, Skandinavien, Island, den Niederlanden, Israel, Kanada, USA, Südafrika, Australien und Neuseeland —, schließt sich zur Zeit eine wachsende Zahl von Ärzten zur Förderung der Volksgesundheit durch das Programm der Transzendentalen Meditation zusammen. Die wissenschaftlich begründete Technologie der Bewußtseinsentwicklung verbreitet sich rasch zum Segen aller Bereiche der Gesellschaft und ist weltweit ein unaufhaltsames Geschehen geworden.

Wir hoffen, daß möglichst viele Mitglieder des Arztberufes, der Bundesregierung und der Landesregierungen, der Behörden, der privaten Institutionen sowie der gesamten Öffentlichkeit dieses tiefgründige Wissen nutzen werden, um für den einzelnen vollkommene Gesundheit und für die Nation eine ideale Gesellschaft zu verwirklichen.

**VEREINIGUNG DEUTSCHER ÄRZTE
ZUR FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT DURCH
TRANSZENDENTALE MEDITATION**



VEREINIGUNG DEUTSCHER ÄRZTE ZUR FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT DURCH TRANSCENDENTALE MEDITATION

Sprecher: Dr. Eberhard Baumann, Sekretariat: Am Berg 2, 4516 Bissendorf 2

MEMORANDUM AN DIE DEUTSCHE BUNDESREGIERUNG

Dem Bundesminister für
Jugend, Familie und Gesundheit
Frau Antje Huber, MdB

Kennedy-Allee 105-107, 5300 Bonn - Bad Godesberg

überreicht am 23. August 1978

Hochverehrte Frau Minister!

Die Unterzeichnenden dieses Dokumentes teilen der Deutschen Bundesregierung hiermit ihre ernste Besorgnis über die Lage des Gesundheitswesens in Deutschland mit und empfehlen ihr dringend, sich über neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu unterrichten, durch deren Anwendung die gegenwärtige Krise wirkungsvoll gelöst werden kann. Diese Erkenntnisse beziehen sich auf Forschungsergebnisse über das Programm der Transzendentalen Meditation, eine Technologie zur Entwicklung höherer Bewußtseinszustände.

Es ist uns bekannt, daß in der Vergangenheit einzelne Ministerien dieses Programm aufgeschlossen und positiv beurteilt haben. Neuste Verlautbarungen lassen jedoch erkennen, daß Regierung und Behörden dieses Programm noch immer nicht in gebührendem Maße und entsprechend ihrer Verantwortung für das Wohl der Nation in den Bereichen von Gesundheit, Rehabilitation, Jugendförderung, Erziehung und Bildung, Wirtschaft, Verteidigung und weiteren Bereichen öffentlichen Interesses beachten und einsetzen. Wir entnehmen hieraus, daß es erforderlich ist, die Bundesregierung in noch umfassenderer Weise über den Ernst der gegenwärtigen Krise im Bereich der Gesundheit der Nation sowie über die überzeugenden Forschungsergebnisse zu informieren, aus denen Wirksamkeit und wissenschaftlicher Charakter der Programme der *Maharishi European Research University* (MERU) erkennbar sind.

In unserer Eigenschaft als Angehörige des Arztberufes bitten wir Sie hiermit, die nachstehenden Punkte zu überprüfen und alle verfügbaren Mittel einzusetzen, sie so schnell wie möglich praktisch zu verwerten.

1

Die Verantwortung der Regierung

Es ist die hohe Verantwortung der Regierung, dem Stand der Wissenschaft entsprechend die jeweils besten verfügbaren Möglichkeiten zu nutzen, um die in der Verfassung niedergelegten humanitären Ziele zu verwirklichen. Aufgrund eingehender Prüfung aller Sachverhalte sind wir davon überzeugt, daß die Lehrer der Transzendentalen Meditation und ihre Organisation eine Technologie zur individuellen und gesellschaftlichen Entwicklung von solch weitreichender Bedeutung anbieten, daß es jeder Regierung höchst abträglich wäre, nicht darauf zu reagieren.

2

Ideale Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation der Vereinten Nationen (WHO) definiert ideale Gesundheit als einen „Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“. Trotz intensivster Grundlagenforschung und klinischer Erprobung in den letzten Jahren ist es den Regierungen noch nicht gelungen, diesem Ziel körperlicher, geistiger und sozialer Gesundheit wesentlich näher zu kommen. Obgleich zu keiner Zeit größere Aufwendungen im Gesundheitswesen erbracht worden sind, ist der Gesundheitszustand der Bevölkerung noch immer derart, daß Krankheit, Leiden und schwere soziale Probleme beim einzelnen wie in der ganzen Gesellschaft als eine unvermeidliche Seite des Lebens betrachtet werden.

Dies zeigt nach unserer Überzeugung, daß dem Gesundheitswesen in seiner eigentlichen Aufgabe, das menschliche Leiden in all seinen körperlichen, geistig-seelischen und sozialen Formen zu beseitigen, noch keine wirklichen Fortschritte gelungen sind.

Es ist uns bewußt, daß dieser mangelnde Erfolg weder der Regierung noch den aufrichtig bemühten Männern und Frauen im Gesundheitswesen als ein Versagen angelastet werden kann. Die Ursache ist vielmehr mangelnde Flexibilität und Vitalität im kollektiven Bewußtsein der Nation. Keiner Regierung ist es letztlich möglich, mehr zu tun, als es die Bewußtseinsqualität der von ihr vertretenen Menschen erlaubt.

3

Die Fehler der Vergangenheit vermeiden

Es ist uns bewußt, daß es in der Vergangenheit gelungen ist, viele Krankheitsformen zu beseitigen. Dies beruht jedoch im wesentlichen auf folgenden drei Faktoren:

- Fortschritte in der Präventivmedizin, insbesondere durch Schutzimpfungen;
- Entwicklung der Antibiotika und Fortschritte in chirurgischen Methoden;
- Verbesserungen der individuellen und sozialen Lebensbedingungen.

Alle diese Fortschritte konnten bereits vor vielen Jahren erzielt werden und beruhen auf der Pionierarbeit einzelner kreativer Menschen, die sich durch die schweren An-

griffe aus ihrer Umgebung nicht beirren ließen. In vielen Fällen kam es erst nach harten Auseinandersetzungen mit einem Lager weniger fortschrittsbewußter Kräfte zur Anerkennung.

Nachdem nun eine neue Welle bedeutender medizinischer Fortschritte eingesetzt hat, diesmal durch die Verfügbarkeit einer Technologie der Bewußtseinsentwicklung, ist es unser Hauptanliegen, zu verhindern, daß die Fehler der Vergangenheit wiederholt werden. Wir sind überzeugt, daß es in einem wissenschaftlichen Zeitalter möglich ist, unnötiges Leiden abzustellen, das lediglich durch verzögerte Anwendung gesicherter Erkenntnisse in Therapie und Präventivmedizin fortbesteht.

4

Neue Krankheitsformen

Trotz der von den Pionieren der Medizin erzielten Fortschritte stellen wir heute fest, daß fast alle der früheren schweren Erkrankungen durch ein neues Spektrum an Krankheiten ersetzt worden sind, gegen die sich die bisherigen medizinischen Technologien als vollkommen nutzlos erwiesen haben.

All diese neuen Formen krankhafter Zustände, die vom Formenkreis psychosomatischer und psychiatrischer Krankheiten über Störungen des Familienlebens bis hin zu schweren sozialen Unruhen und allgemeiner nationaler Unsicherheit reichen, sind direkter Ausdruck psychosomatischer Veränderungen, die für chemische und physikalische Behandlungsweisen unzugänglich sind. **Deshalb erfordern diese neuen Störungen einen neuen therapeutischen Ansatz, wie er nun mit dem Programm der Transzendentalen Meditation zur Verfügung steht.** Nachstehend geben wir eine Liste der wichtigsten Erscheinungen, die diese Entwicklung demonstrieren:

Individuelle Gesundheit:

- **Allgemeine Zunahme streßbedingter Krankheiten bereits bei Kindern.**
- **Das Fehlen wirksamer Präventivmaßnahmen für die meisten der heute verbreiteten Krankheitsformen.** In den meisten Fällen, in denen die Ursachen dieser Krankheiten aufgedeckt wurden, ist erkennbar, daß es sich dabei um psychosomatische Faktoren wie Lebensweise, Streß, Alterung, Belastung durch Umweltfaktoren und soziale Parameter handelt, also um Faktoren, die für pharmazeutische oder chirurgische Behandlung unzugänglich sind. Ihre Beseitigung erfordert Verbesserungen im Denken und Verhalten jedes einzelnen, in Bereichen also, die nur durch größere geistig-seelische Ausgeglichenheit und Gesundheit beeinflußt werden können.
- **Zunahme von Krankheitsformen im psychiatrischen Bereich,** besonders von Störungen der Persönlichkeit bis hin zu kriminellem Verhalten bei jungen Menschen sowie Depressionen bei älteren.
- **Störungen im psychiatrischen Grenzbereich,** bedeutsam für Fehlentscheidungen in Regierung und Management, sowie extreme Unruhe und Frustration bei der Jugend.

- **Zunehmender Mißbrauch von Drogen, Medikamenten und Genußmitteln.**

Dieser Sachverhalt ist direkter Ausdruck für äußerste Unzufriedenheit und Unerfülltheit der Bevölkerung und zeigt, daß die Menschen mehr und mehr zu chemischen Hilfsmitteln greifen, um ihr Bewußtsein in einen angenehmeren Zustand zu versetzen. Der Gebrauch dieser Mittel verursacht jedoch zusätzliche Störungen des Zentralnervensystems und führt zu Agression und Gewalt, Dumpfheit, Unfällen, schlechter Arbeitsleistung und somit zu erheblichen volkswirtschaftlichen Belastungen.

- **Zunehmender Verbrauch verordneter Medikamente ohne wirklichen Nutzen für den Patienten oder die Gesellschaft.**

Während in vielen Fällen pharmazeutische Produkte wirkliche Hilfe bei der Behandlung akuter Krankheiten gebracht haben, werden gleichzeitig jedoch in großem Ausmaß Medikamente verordnet, die nur wenig tatsächliche Erleichterung und keinerlei Präventivwirkung erbringen. Erhebliche Beträge werden für diese unnatürlichen und manchmal sogar schädlichen medizinischen Eingriffe ausgegeben, die weder den Arzt noch den Patienten wirklich befriedigen. Dieses enorme Volkseinkommen sollte dafür eingesetzt werden, Krankheiten vorzubeugen, noch bevor sie sich manifestieren.

Kollektive und soziale Gesundheit

- **Zunahme der Jugendkriminalität**

Es ist offensichtlich, daß die Jugend unseres Landes in einer ernsten Krise steht. Die Zunahme der Jugendkriminalität sowie die Frustration und Unruhe unter den jungen Menschen sind Symptome dafür, daß es dem Erziehungswesen nicht gelungen ist, gesunde und wahrhaft kreative Menschen hervorzu- bringen.

- **Die Regierung ist nicht in der Lage, die Nation zu schützen.**

Der zunehmende Terrorismus und die extreme Unsicherheit einer militärischen Verteidigung, die auf dem labilen Gleichgewicht gegenseitiger Abschreckung beruht, sind Faktoren drohender Zerstörung der Nation als Ganzes. Deshalb ist es dringend erforderlich, den Umfang an Integration kollektiven Denkens und Handelns zu erweitern und die Beziehungen zu allen anderen Nationen zu verbessern. Auch diese Aufgaben erfordern eine Verbesserung der körperlich-geistigen und sozialen Gesundheit der Nation.

Es ist nicht angebracht, die Fragen nationaler Verteidigung isoliert zu betrachten. Vielmehr ist davon auszugehen, daß sie aufs engste mit den Verhaltensweisen, der geistigen Verfassung, dem Zustand des Nervensystems und der Physiologie der einzelnen Staatsbürger verknüpft sind, aus denen sich die Nation zusammensetzt.

Die Gesundheit einer Nation und die Frage ihrer Verteidigung als zwei getrennte Probleme anzusehen, könnte schwerwiegende Folgen haben. Die Spannung innerhalb der Nationen und im Gefüge ihrer Auslandsbeziehungen, die zu einer enormen Anhäufung von Kriegsmaterial geführt hat, findet letzt-



lich ihre Ursachen im Streß und in der psychosomatischen Gestörtheit des menschlichen Systems. Solange diese individuellen Störungen nicht beseitigt sind, sind die Nationen wachsender Gefahr ausgesetzt.

5

Eine dringende Notwendigkeit

Alle diese Unzulänglichkeiten verweisen auf einen offenkundigen Mangel: Das Fehlen einer Technologie zur vollen Entfaltung des in jedem Menschen vorhandenen biologischen Potentials, um auf diese Weise seine vollkommene Gesundheit zu bewirken. Das Grundproblem besteht lediglich darin, daß kein Mensch sein volles Potential gebraucht.

Die heutige Krise der Nation ist daher eine Frage der psychosomatischen Medizin und **nicht** des bloßen materiellen Wohlergehens. Dies zeigt, wie dringend eine Entwicklung der inneren Werte des Menschen erforderlich ist.

Allen Ärzten ist bekannt, daß medizinische Eingriffe niemals selbst heilen oder Krankheiten verhüten können. Sie können lediglich die Bedingung dafür herstellen, daß der Heilprozess von einer tieferen Ebene der Natur aus in Gang gesetzt wird. Moderne wissenschaftliche Erkenntnisse weisen darauf hin, daß es im Inneren des Menschen einen Bereich der Geordnetheit und vollkommenen Gesundheit gibt, der nicht von außen gestört werden kann und von dem aus Aufbau und Erhaltung der Gesundheit von Körper, Geist und Umgebung stattfinden.

6

Dieser innere Bereich ist Bewußtsein

Bewußtsein kontrolliert und organisiert im Menschen die gesamten physiologischen Funktionen und das Verhalten. In welcher Weise dies geschieht, ist Gegenstand umfassender neurologischer, physiologischer, biochemischer und psychologischer Untersuchungen. Bisher hat die Regierung die erforderlichen Schritte noch nicht unternommen, die Technologie zur Entwicklung höherer Bewußtseinszustände im Hinblick auf medizinische Fragen zu untersuchen, obwohl erkennbar ist, daß in ihnen enorme Möglichkeiten zur Lösung der Probleme der Nation verborgen sind.

7

Bewußtsein ist der Schlüssel zur Entwicklung vollkommener psychosomatischer Gesundheit

Physiologisch bedeutet Bewußtsein das Fließen von Wissen, bedeutet Informationsverarbeitung durch Rückkopplungsmechanismen, die es ermöglichen, daß das Nervensystem, der Körper und die ganze Gesellschaft als **ein** integriertes System funktionieren. Die moderne Physik betrachtet diesen Bewußtseinsaspekt

der Information und Vermittlung von Wissen als grundlegenden Faktor in der Organisation der Natur.*

8

Bewußtsein kann entwickelt werden

Umfangreiche, unabhängige und vielfach reproduzierte Forschung hat während der letzten zehn Jahre eindrucksvoll bewiesen, daß es durch die Technik der Transzendentalen Meditation möglich ist, den Bewußtseinszustand eines jeden Menschen zu verbessern. Dies bedeutet, daß sich das Ausmaß seiner Wachheit, Wahrnehmung, Flexibilität und kreativen Intelligenz — und damit zugleich seiner Gesundheit — steigern läßt.

Bewußtsein kann zwei extreme Formen der Anregung annehmen: In seinem angeregtesten Zustand ist es am stärksten auf isolierte Werte ausgerichtet und am wenigsten erweitert. Dies ist der Fall bei krankhaften Zuständen wie Angst, Verhaltensstörungen und Depressionen. Im Zustand der geringsten Anregung befindet sich das Bewußtsein dagegen auf seinem höchsten und am stärksten erweiterten Niveau. In diesem Falle ist es als Zustand ruhevoller Wachheit ein unbegrenzter Bereich vollkommener Einheit und unendlicher großer Korrelation, der die Quelle der kreativen Intelligenz im Menschen bildet. Dieser Zustand der geringsten Anregung des Bewußtseins, der als ein Bereich vollkommener Gesundheit anzusehen ist, wird auf systematische Weise durch die Technik der Transzendentalen Meditation entwickelt.

9

Wissenschaftliche Forschung über Transzendente Meditation und das TM-Sidhi-Programm

Reichweite und Umfang der Forschungsergebnisse über das Programm der Transzendentalen Meditation sind sowohl hinsichtlich ihrer Qualität als auch ihrer Bedeutung für die Gesundheit bemerkenswert. Nach Angaben der MERU sind inzwischen über 150 Veröffentlichungen erschienen, neben 150 weiteren Arbeiten, die in absehbarer Zeit abgeschlossen werden. Ferner wurde eine noch größere Zahl von Forschungsprojekten — darunter etwa 100 allein in Europa — neu eingeleitet.

* In den letzten Jahren haben eine Reihe führender Physiker die wissenschaftliche Arbeit der MERU im Bereich der Bewußtseinsforschung studiert und haben diesen für die Physik bahnbrechenden Erkenntnissen ihre Anerkennung ausgesprochen. Unter den Physikern, die das Programm der Transzendentalen Meditation untersucht haben, befinden sich Prof. Dr. E. Sudarshan, Direktor des Center for Particle Theory, University of Texas, Austin, USA; Prof. Dr. O. Costa de Beauregard, Direktor am Centre Nationale de la Recherche Scientifique, Paris; Prof. Dr. B. Josephson, Nobelpreisträger für Physik, 1974, Cambridge University, England; Prof. Dr. J. Nilsson, Institutet för Teoretisk Fysik, Göteborgs Universitet und Chalmers, Göteborg, Schweden, sowie zahlreiche weitere führende Wissenschaftler. Sie alle haben auf die engen Beziehungen zwischen Bewußtsein und dem Grundzustand hingewiesen, der der Struktur von Materie, Energie und Raum-Zeit zugrundeliegt.



Die derzeitige wissenschaftliche Forschung zeigt übereinstimmend, daß der durch die Technik der Transzendentalen Meditation entwickelte Zustand der geringsten Anregung des Bewußtseins durch ein hohes Maß an Geordnetheit und innerer Wachheit gekennzeichnet ist. EEG-Untersuchungen zeigen hohe Grade an Kohärenz und Synchronisation zwischen den verschiedenen Bereichen des Gehirns, die mit wachsender Erfahrung in einer zunehmenden Zahl von Frequenzbändern auftritt. Diese Kohärenz ist in hohem Maße mit größerer neurophysiologischer Effizienz, mit subjektiver Erfahrung von Wohlbefinden und mit besseren Leistungen in Kreativitätstests korreliert. Weitere Untersuchungen zeigen eine beträchtliche Abnahme des stress-bezogenen Hormons Cortisol, Veränderungen im Spiegel der Schilddrüsen- und Hypophysenhormone sowie Veränderungen im Stoffwechsel der Neurotransmitter.

Unter den Nachweisen praktischer Vorteile der Technik der Transzendentalen Meditation sind besonders erwähnenswert: Besserungen bei psychosomatischen Erkrankungen, Verminderung und Heilung von Drogen-, Alkohol- und Tabakmißbrauch, Abbau von Angst und Aggression, größere sensomotorische Geschicklichkeit, verbesserte Rehabilitation und Resozialisierung von Strafgefangenen und psychiatrischen Fällen sowie bemerkenswerte Verbesserungen im sozialen Verhalten.

Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Forschung über das TM-Sidhi-Programm, einer weiteren Stufe in der Technologie der Bewußtseinsentwicklung, zeigen eine Fortentwicklung und Intensivierung der durch Transzendente Meditation erzielten Verbesserungen. Das TM-Sidhi-Programm umfaßt eine Reihe höchst bemerkenswerter Verfahren und verdient intensivste Untersuchung, da es die Entwicklung völlig neuer Normen menschlicher Gesundheit und Leistungsmöglichkeiten beinhaltet.

Die vorliegenden Forschungsergebnisse über Transzendente Meditation und das TM-Sidhi-Programm sind umfassender als bei jedem vergleichbaren in der Medizin verwendeten Verfahren. Die Zeit ist reif für eine Anwendung dieser Erkenntnisse auf breiter Basis zum Nutzen aller Menschen und der Nation als Ganzes.

10

Die Dringlichkeit sofortiger Untersuchung und Anwendung

Wir sind ernsthaft besorgt über die Tatsache, daß die Bundesregierung und die Landesregierungen trotz dieses großen Umfangs an Forschungsergebnissen weder praktische Schritte unternommen noch diesen Untersuchungen die erforderliche Aufmerksamkeit gewidmet haben. Wir betrachten dies als ein Zeichen dafür, daß Streß und Probleme in unserem Land solche Ausmaße erreicht haben, daß Lösungen nicht mehr erkannt oder für möglich gehalten werden, selbst wenn sie unmittelbar vor uns liegen.

11

Der Maharishi-Effekt

Inzwischen gibt es über 1100 Städte in der Welt, in denen mindestens 1% der Bevölkerung das Programm der Transzendentalen Meditation ausübt. Eine wachsende Zahl statistischer Untersuchungen an diesen Städten erhärtet zunehmend die bemerkenswerte Tatsache, daß die Indikatoren der sozialen Lebensqualität eine positive Tendenzwende aufweisen, sobald die 1%-Grenze erreicht wird. Dies zeigt sich z. B. am Rückgang der Kriminalität, der Unfälle und Krankenhauseinweisungen sowie an Verbesserungen zahlreicher weiterer Faktoren. Diese Erscheinung wird nach Maharishi Mahesh Yogi, der sie bereits vor 15 Jahren vorhersagte, „Maharishi-Effekt“ genannt.

Diese Wirkungen im Bereich großer soziologischer Einheiten sind Ausdruck der inzwischen wohlbegründeten Tatsache, daß der Bereich des Bewußtseins, wie er während der Transzendentalen Meditation erfahren wird, etwas sehr viel Tieferliegendes ist als ein lokalisiertes Merkmal einzelner Menschen. Alle Ergebnisse weisen darauf hin, daß es sich tatsächlich um die direkte Erfahrung jenes Bereiches der Natur handelt, der für die gleichzeitige Organisation aller physischen Systeme — der anorganischen, zellulären, individuellen, sozialen und ökologischen — verantwortlich ist.

Die Entdeckung eines solchen Bereiches und die Möglichkeit eines direkten Zuganges zu ihm durch das menschliche Nervensystem bedeutet einen enormen Fortschritt der Wissenschaft, vergleichbar mit dem Fortschritt, wie er durch das Verständnis des elektromagnetischen Feldes oder der Struktur des Atomkerns ausgelöst wurde. Jedes Land, das diese Entdeckung ignoriert, tut dies auf eigene Gefahr. Keine Nation kann es sich mehr leisten, ihr volles Potential an Kreativität und Gesundheit nicht zu nutzen.

12

Empfehlungen

Nachdem es unübersehbar ist, welch umfassenden Beitrag das Programm der Transzendentalen Meditation für die Lösung der Probleme unserer Zeit zu leisten vermag, wenden sich die Unterzeichnenden aus ihrer Verantwortung als Ärzte und Staatsbürger eindringlich mit folgender Empfehlung an die Bundesregierung und zugleich an die gesamte deutsche Öffentlichkeit:

Erste Empfehlung

Bewußtseinsentwicklung — neues Aufgabengebiet der Regierung

Wir empfehlen dringend die Einrichtung einer eigenen Abteilung innerhalb eines Ministeriums der Bundesregierung, die für die praktische Entwicklung von höhe-

rem Bewußtsein in den einzelnen Mitgliedern aller Gesellschaftsbereiche verantwortlich ist. Diese Abteilung fördert die Ausbildung von mindestens einem Lehrer für das Programm der Transzendentalen Meditation für jeweils 10 000 Menschen und setzt sich dafür ein, daß ein Prozent der Bevölkerung so schnell wie möglich die Technik der Transzendentalen Meditation erlernt. Um dieses Ziel zu erreichen, fördert und koordiniert sie die nachstehend empfohlenen Maßnahmen.

Zweite Empfehlung

Sofortige Information der Öffentlichkeit

Wir empfehlen dringend die Nutzung aller verfügbaren Informations- und Einflußmöglichkeiten zur Unterrichtung der Öffentlichkeit und ihrer Institutionen über die im Programm der Transzendentalen Meditation enthaltenen weitreichenden Möglichkeiten zur Förderung des einzelnen Menschen wie der ganzen Gesellschaft.

Dritte Empfehlung

Gesundheitsvorsorge

Wir empfehlen dringend die Einführung eines wirksamen Programmes zur Förderung der Volksgesundheit auf der Grundlage eines intensiven Einsatzes der Transzendentalen Meditation in der Präventivmedizin. Dieses Programm beinhaltet:

- Aufnahme des TM-Programms in die allgemeine medizinische Betreuung einschließlich der Familienfürsorge;
- Aufnahme des TM-Programms in die Leistungen der Kranken-, Unfall- und Lebensversicherungen;
- Aufnahme des TM-Programms in die Versorgung durch Schul-, Studenten- und Betriebsärzte;
- Aufnahme des TM-Programms in die Maßnahmen zur Verhütung von Arbeitsunfällen und in die Wiedereingliederungsprogramme unter Einbeziehung der Familienmitglieder;
- Aufnahme des TM-Programms in die Vorsorgeprogramme der Gesundheitsämter und anderer öffentlicher Einrichtungen, die durch Reihenuntersuchungen Risikofaktoren in den Bereichen von Hypertonie, von Erkrankungen der Herz-, Kreislauf- und Atemorgane, Neoplasien und Unfällen aufdecken.

Vierte Empfehlung

Therapie und Rehabilitation

Wir empfehlen dringend gesundheitspolitische Maßnahmen zur Aufnahme des Programms der Transzendentalen Meditation in die kurative Medizin als begleitende Therapie und in die Rehabilitation, besonders in den Bereichen von Drogenabhängigkeit und Alkoholismus.

Fünfte Empfehlung

Strafvollzug

Wir empfehlen dringend den Einsatz des Programms der Transzendentalen Meditation zur vollständigen Rehabilitation und Resozialisierung aller Strafgefangenen, wie er bereits in zahlreichen Vollzugsanstalten mit großem Erfolg praktiziert wird.

Sechste Empfehlung

Erziehung und Bildung

Wir empfehlen dringend den Einsatz des Programms der Transzendentalen Meditation in Schulen und Universitäten und in der Jugendfürsorge, um die dort bestehenden Probleme zu lösen und dem Bildungswesen die Verwirklichung seines Ideals zu ermöglichen, voll entwickelte, gesunde, harmonische und kreative Menschen heranzubilden.

Siebte Empfehlung

Industrie und Arbeit

Wir empfehlen dringend den Einsatz des Programms der Transzendentalen Meditation im Bereich von Industrie und Arbeit mit dem Ziel, durch Streßabbau und Kreativitätssteigerung den Arbeitenden vor körperlichem und seelischem Verschleiß und vor der Streßbelastung durch Routinearbeit zu schützen und zugleich Effizienz und Produktivität zu steigern.

Achte Empfehlung

Regierung und Verwaltung

Wir empfehlen dringend den Einsatz des Programms der Transzendentalen Meditation in allen Bereichen von Regierung und Verwaltung, um bei Politikern, Beamten und Angestellten und ihren Familien maximale Gesundheit und Kreativität zu erzielen. Die Folgen hiervon sind richtigere Entscheidungen und effiziente Arbeitsleistungen. Dies bewirkt eine erhebliche Kostenersparnis im Staatshaushalt, die durch Verminderung von Heilkosten und Fehlzeiten noch vergrößert wird.

Neunte Empfehlung

Bundeswehr: Abbau der Kriegsursachen

Wir empfehlen dringend den Einsatz des Programms der Transzendentalen Meditation in der Bundeswehr. Schon allein auf diesem Weg ist es möglich, einem Prozent der Bevölkerung die Technik der Transzendentalen Meditation zu lehren und so in ganz Deutschland den „Maharishi-Effekt“ auszulösen. Dadurch wird das Militär seine Aufgabe, ein Instrument zur Sicherung von Frieden und Unbesiegbarkeit zu



sein, auf wirkungsvollere, weniger riskante und humanere Weise erfüllen und zugleich seine innere und äußere Stärke vergrößern.

Nirgendwo ist das Prinzip „Vorbeugen ist besser als Heilen“ angebrachter als im Bezug auf Kriegsgefahr. Wirkliche Vorbeugung bedeutet kaum die Anhäufung von Rüstung, sondern Maßnahmen, das Anwachsen von Streß und Spannungen zu verhindern, die bis zum Ausbruch von Kriegen führen können.

Zehnte Empfehlung

Ein nationales Forschungsprogramm

Aufbauend auf den bereits vorhandenen wissenschaftlichen Untersuchungsergebnissen empfehlen wir dringend Planung und Förderung eines umfassenden Forschungsprogramms, um die Erkenntnisse über die Wirkungsmechanismen und Einsatzmöglichkeiten der Transzendentalen Meditation zu erweitern.

Insbesondere empfehlen wir eine sorgfältige Untersuchung des „Maharishi-Effekts“, um die Wirkungen einer Bewußtseinsentfaltung in der Bevölkerung in großem Maßstab unmittelbar experimentell zu erfassen. Da in Hamburg bereits auf diesem Gebiet eine Modelluntersuchung angelaufen ist, schlagen wir die Unterstützung einer soziologischen Untersuchung im Großraum Hamburg vor, in deren Verlauf ein bis vier Prozent der Bevölkerung die Technik der Transzendentalen Meditation erlernen. Die wissenschaftliche Untersuchung der dabei auftretenden Verbesserungen in der Lebensqualität bildet ein Forschungsprojekt von größter Bedeutung für Regierung und Nation.

Elfte Empfehlung

Ein neuer Beruf im Gesundheits- und Sozialbereich

Wir empfehlen dringend, Angehörigen verschiedener Berufszweige des öffentlichen Dienstes, z. B. Lehrern, Ärzten, Sozialarbeitern, Krankenschwestern usw., die Möglichkeit zu einer Zusatzausbildung zum Lehrer für Transzendente Meditation zu schaffen, um sie als Bedienstete des Staates für die Bewältigung der umfangreichen, oben ausgeführten Aufgaben einzusetzen.

Wir empfehlen der Bundesregierung ferner, die Ausbildung zum Lehrer für das Programm der Transzendentalen Meditation als gesicherten Lebensberuf zu fördern. Diese Ausbildung sollte außerdem unverzüglich bei der Umschulung von Arbeitslosen berücksichtigt werden.

Zwölfte Empfehlung

Zusammenarbeit mit den Organisationen und Lehrern der Transzendentalen Meditation

Wir empfehlen intensive Zusammenarbeit der Bundesregierung mit den in Deutschland das Programm der Transzendentalen Meditation vertretenden Organisationen

und Lehrern für Transzendente Meditation. Wir haben uns davon überzeugt, daß die Aktivitäten dieser Lehrer von hoher beruflicher Sachkenntnis getragen sind. Als Angehörige aller Altersgruppen und sozialer Herkunft sind sie uns stets als freundliche und aufgeschlossene Menschen von hohem Verantwortungsgefühl begegnet. Die Organisationen, die die Transzendente Meditation lehren, haben wir stets als einfach, offen und für die Durchführung ihrer Aufgaben gut ausgerüstet erlebt.

Als einfache und natürliche Technik ist Transzendente Meditation für eine Bereicherung des Lebens in allen Teilen der Gesellschaft und in allen Nationen gleichermaßen geeignet. Sie erfüllt zudem in idealer Weise die heute so wichtig gewordene Aufgabe, die Vielfalt und Eigenständigkeit der kulturellen, religiösen und ethnischen Gegebenheiten zu fördern, indem sie deren natürliche Grundlagen stärkt.

Aus all diesen Gründen halten wir es für gesichert, daß der Regierung und den medizinischen Berufen aus einer Zusammenarbeit mit diesen für das Wohl der Gesellschaft engagierten Männern und Frauen ausschließlich eine umfassende Bereicherung und Effizienzsteigerung ihrer verantwortungsvollen Tätigkeiten erwachsen kann.

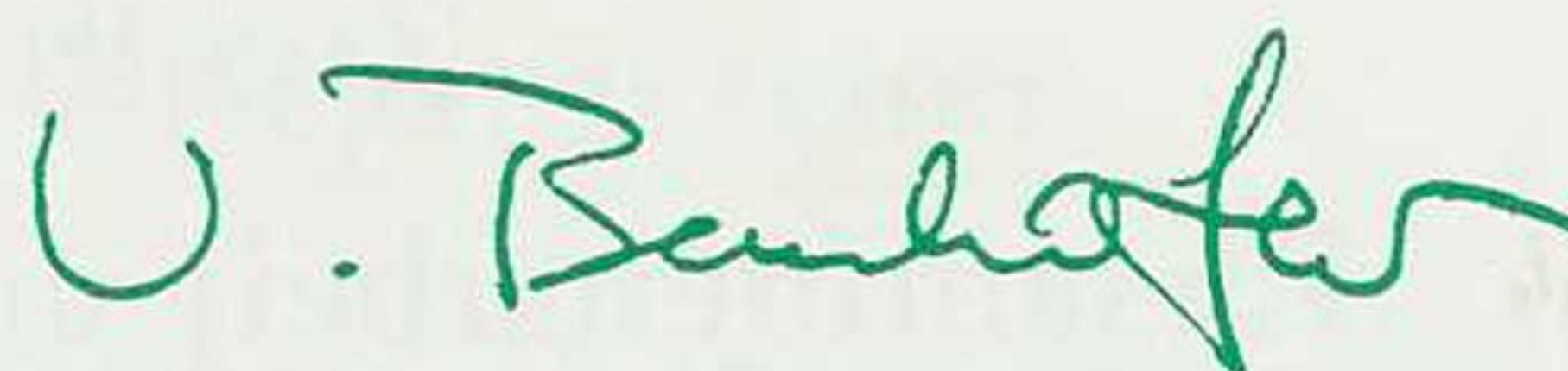
Wir nehmen an, daß die Bundesregierung auf dieses Memorandum positiv reagieren wird. Bewußtseinsentwicklung ist eine moderne, weltweite Technologie. Sie verbreitet sich schnell, und wir sehen keinen Nutzen darin, wenn sich unsere Nation ihre Vorteile nicht zu eigen macht. Wir bitten die Deutsche Bundesregierung, unseren Vorschlägen ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken und schnell praktische Schritte einzuleiten, um die segensreichen Möglichkeiten durch das Programm der Transzendentalen Meditation jedem einzelnen und der Nation als Ganzes verfügbar zu machen.

Mit vorzüglicher Hochachtung

VEREINIGUNG DEUTSCHER ÄRZTE ZUR
FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT DURCH
TRANSCENDENTALE MEDITATION



Dr. E. Baumann,
Arzt



U. Bauhofer,
Arzt



E. Briel

Dr. E. Briel,
Prakt. Ärztin

S. Fuchs

Dr. S. Fuchs,
Ärztin

W. Ellmann

Dr. W. Ellmann,
Stationsarzt

B. Grandpierre

Dr. B. Grandpierre,
Stationsärztin

H. Klein

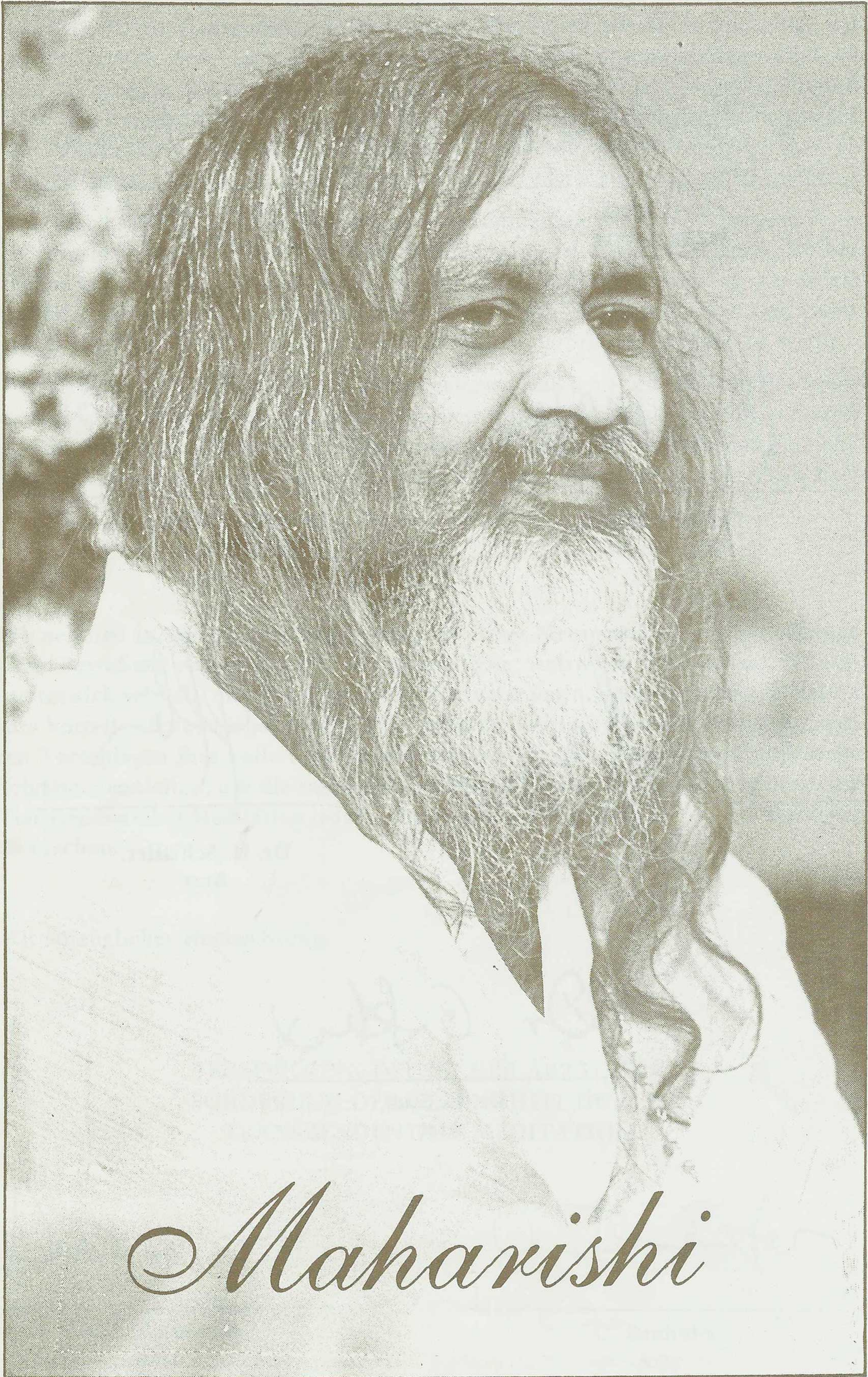
Dr. H. Klein,
Facharzt

H. Schäffler

Dr. H. Schäffler,
Arzt

G. Stux

Dr. G. Stux,
Arzt





Maharishi Mahesh Yogi, Begründer des Programms der Transzendentalen Meditation: Vollkommene Gesundheit

Die Krise im Bereich der Gesundheit ist offensichtlich. Während die Menschheit stolz auf ihre Erfolge in der medizinischen Forschung ist, die nach einem langen Weg endlich viele wichtige Gefahrenherde für die menschliche Gesundheit beseitigt haben, wird sie zugleich mit neuen schrecklichen Krankheiten konfrontiert, gegen die der Mensch keinerlei Schutz hat.

Das Zeitalter der Unwissenheit, das nun hinter uns liegt, war schwer gezeichnet von tiefen Mißverständnissen, die die wahre Bedeutung der Gesundheit verschleierten. Begrenzungen auf jedem Gebiet wurden allgemein als Teil des menschlichen Lebens hingenommen; Krankheit und Tod galten als unvermeidliche Tatsachen der Existenz.

Je mehr die medizinische Forschung in die Geheimnisse von Körper und Geist des Menschen vordrang, desto stärker erweiterte sich vor den Augen von Ärzten und Forschern das noch unbestellte Feld des Wissens. Das Ergebnis war, daß Pessimismus um sich griff, weil man sich unfähig fühlte, dem Leiden und den neu auftretenden Krankheiten wirkungsvoll entgegenzutreten. Statt sich um das Leben in seiner Gesamtheit zu kümmern, richtete sich das Augenmerk der Medizin vornehmlich auf die Errichtung von Krankenhäusern und Kliniken und auf die Vervollkommnung der Techniken von Diagnose und Therapie. Dieses Mißverständnis ist der eigentliche Grund dafür, daß der Bereich der Gesundheit heute eher mit Krankheit als mit Leben zu tun hat und nun in einer eklatanten Krise steht, weil niemand in der Lage ist, dem Menschen wirklich zu helfen.

Mitten in dieser düsteren, fatalistischen Stimmung ist nun ein neues Wissen aufgekommen, welches zeigt, daß es konkret möglich ist, ein vollkommen gesundes Leben zu führen. Statt ruhig und friedlich Krankheit und Tod als unumgänglich hinzunehmen, wird nun das Alter aus dieser Sicht zu einer Zeit der Vorbereitung für Unsterblichkeit. Wir können nur unserer höchsten Freude Ausdruck geben, daß es für die Menschheit jetzt möglich geworden ist, ein gesundes Leben zu führen, sofern wir nur dieses grundlegende Wissen über die Natur des Lebens und die Naturgesetze, die den menschlichen Körper beherrschen, annehmen.

Gesundheit heißt Ganzheit des Lebens. Unwissenheit aus vergangenen Zeiten ließ die Menschheit die Gesundheit lediglich als kurzfristiges Ergebnis der Behandlung dieser oder jener Krankheit ansehen. Diese enge Perspektive von Gesundheit wurde akzeptiert, weil es kein Wissen darüber gab, wie Krankheit in erster Linie zu verhüten war. Im neuen Zeitalter der Erleuchtung wissen wir nun, daß alle Krankheit und alles Leiden dadurch entstehen, daß wir Naturgesetze verletzen; und wir besitzen auch die Technik, durch die wir uns erziehen, diese Gesetze einzuhalten.

Dies ist eine Zeit der Erfüllung der medizinischen Wissenschaften. Im Programm der Transzendentalen Meditation und der TM-Sidhis besitzen wir nun die Formel für eine perfekte Präventivmedizin, die dem Bereich der Gesundheit neue Perspektiven bis hin zur Unsterblichkeit verleiht.

Die Krise im Gesundheitswesen ist entstanden, weil das Wissen über die Naturgesetze fehlte, die den einzelnen Menschen und das Land, in dem er lebt, beherrschen. Ein Verletzen des Naturgesetzes bringt automatisch Leiden mit sich. Aufgrund dieses unbeugsamen Naturgesetzes hat die Menschheit das Leben als Kampf erfahren, und das Sprichwort „Irren ist menschlich“ wurde ein fester Bestandteil des Lebens. Ein solches Denken wirkt heute überkommen und absurd. Hier ist die Formel für vollkommene Gesundheit, und alles, was wir noch tun müssen, ist, sie nun zu benutzen.

In diesem neuen Zeitalter der Erleuchtung liegt das Gewicht auf der Verhütung von Krankheiten: Der einzelne wird dazu erzogen, einfach nicht mehr gegen die Natur zu verstoßen. Die Funktion des Arztes ist nicht länger die, Menschen, die schon krank sind, zu behandeln und in Krankenhäuser zu schicken. Seine Rolle liegt darin, die Menschen davor zu bewahren, überhaupt krank zu werden. Wenn er sie dazu anregt, das Programm der Transzendentalen Meditation und der TM-Sidhis auszuüben, wird er eine leichte Aufgabe haben. Die Krankenhäuser sind Gefängnisse, in denen Menschen, die das Gesetz der Natur gebrochen haben, eingeschlossen sind. Im Zeitalter der Erleuchtung sind Krankenhäuser dazu bestimmt, überflüssig zu werden, weil der Mensch weise und vernünftig lebt.

Sobald mindestens ein Prozent der Bevölkerung einer Nation das Programm der Transzendentalen Meditation praktiziert, werden die negativen Einflüsse aus der Umwelt, die für Krankheiten verantwortlich sind, durch den 1%-Effekt automatisch neutralisiert. Der Mensch lebt in Harmonie mit sich und seiner Umgebung, und als Ergebnis davon kann ihm Negativität weder von innen noch von außen etwas anhaben. Wenn Negativität fehlt und Positivität sich zunehmend verstärkt, fängt der Mensch an, sich in Richtung vollkommener Gesundheit und Unsterblichkeit zu entwickeln.

Die Maharishi European Research University (MERU) hat bereits neue Maßstäbe für die medizinische Forschung gesetzt, indem sie Untersuchungen im Bereich des Bewußtseins durchgeführt hat, die mit der Frage der Gesundheit aufs engste verbunden sind. Die Regierungen und wissenschaftlichen Institutionen in allen Teilen der Welt sind eingeladen, aus dem neuen Wissen, das von dieser erfolgreichen Forschungsuniversität entwickelt und vorbehaltlos zur Verfügung gestellt wird, zum Wohle der ganzen Menschheit Nutzen zu ziehen.

Das Modellprojekt in 108 Ländern und Provinzen wird den Regierungen die Leichtigkeit und konkrete Möglichkeit aufzeigen, vollkommene Gesundheit für ihre Bürger zu verwirklichen. Aufgrund des 1%-Effekts reicht es aus, wenn ein Prozent der Bevölkerung einer Nation das Programm der Transzendentalen Meditation ausübt und an diesem Punkt ansetzt, mangelnde Gesundheit in der ganzen Nation zu beseitigen. Dies ist unser Geschenk an die Welt.

Wissenschaftliche Forschung über Transzendente Meditation und das TM-Sidhi-Programm

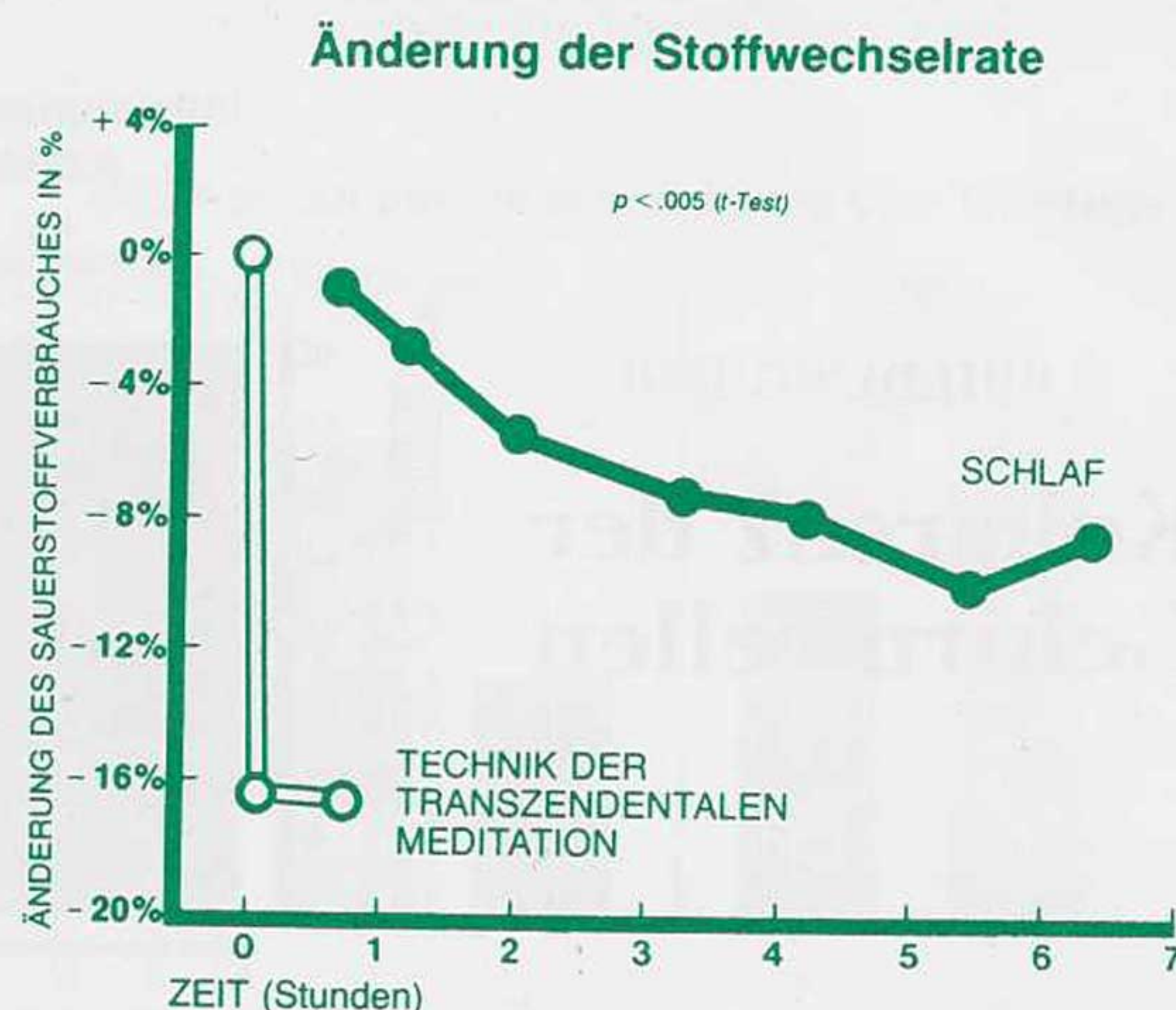
Die uns vorliegende wissenschaftliche Forschung über das Programm der Transzendentalen Meditation und der TM-Sidhis erstreckt sich auf ein großes Spektrum von physiologischen, elektroenzephalographischen, biochemischen, psychologischen und soziologischen Variablen. Die Forschungsergebnisse zeigen in ihrer Gesamtheit eine Zunahme der Kohärenz in der Funktionsweise sämtlicher Körpersysteme, insbesondere des Zentralnervensystems, des vegetativen Nervensystems, des Kreislaufsystems sowie des Immunsystems und des endokrinen Systems.

Es wird angenommen, daß diese erhöhte Geordnetheit in der Funktionsweise des Körpers auf eine allgemeine Abnahme der Unordnung oder Entropie im körperlich-geistigen System zurückzuführen ist. Dies ist die unmittelbare Folge der ungewöhnlich tiefen, von klarer Wachheit begleiteten Ruhe, die der Meditierende während seiner Übung erfährt. Das weite Spektrum nachgewiesener gesundheitlicher Verbesserungen durch das TM-Programm wird dabei durch eine natürliche Anregung der körpereigenen Regenerationsmechanismen ausgelöst.

Im Folgenden wird eine kleine Auswahl von Forschungsergebnissen aus Originalarbeiten wiedergegeben, die diese Zusammenhänge verdeutlichen.

ABBILDUNG A1

Ebenen der Ruhe



Ergebnis: Bei 20 Versuchspersonen wurde während der Ausübung der Technik der Transzendentalen Meditation die Stoffwechselrate durch Messung des Sauerstoffverbrauchs ermittelt. Die Untersuchung zeigt, daß der Sauerstoffverbrauch während der TM-Technik signifikant absinkt. Die durchschnittliche Abnahme während der ersten 10 Minuten einer TM-Sitzung betrug 16 Prozent. Weiterhin ergab sich, daß der Partialdruck von Sauerstoff und Kohlendioxyd im Blut im wesentlichen konstant blieb. Der Stoffwechsel verringerte sich während der TM stärker und wesentlich schneller als im Tiefschlaf.

Interpretation: Die Verminderung des Gesamtsauerstoffverbrauchs während der Transzendentalen Meditation weist auf einen Zustand einzigartig tiefer Ruhe hin.* Diese Verminderung wird nicht

durch bewußte Beeinflussung der Atmung oder durch forcierten Entzug von Sauerstoff verursacht, sondern ist eine natürliche physiologische Folge des geringeren Sauerstoffbedarfes der Zellen während dieses mühelosen Vorgangs.

* Abb. B1, C1-C4, E5—Biochemischer, elektrophysiologischer und elektromyographischer Nachweis tiefer Ruhe; Abb. K2, K4, K9, K11-K17, K24—Verminderte Angst.

Literatur 1: Robert Keith Wallace, "The Physiological Effects of Transcendental Meditation: A Proposed Fourth Major State of Consciousness", Dissertation am Department of Physiology, University of California, Los Angeles, Kalifornien, 1970.

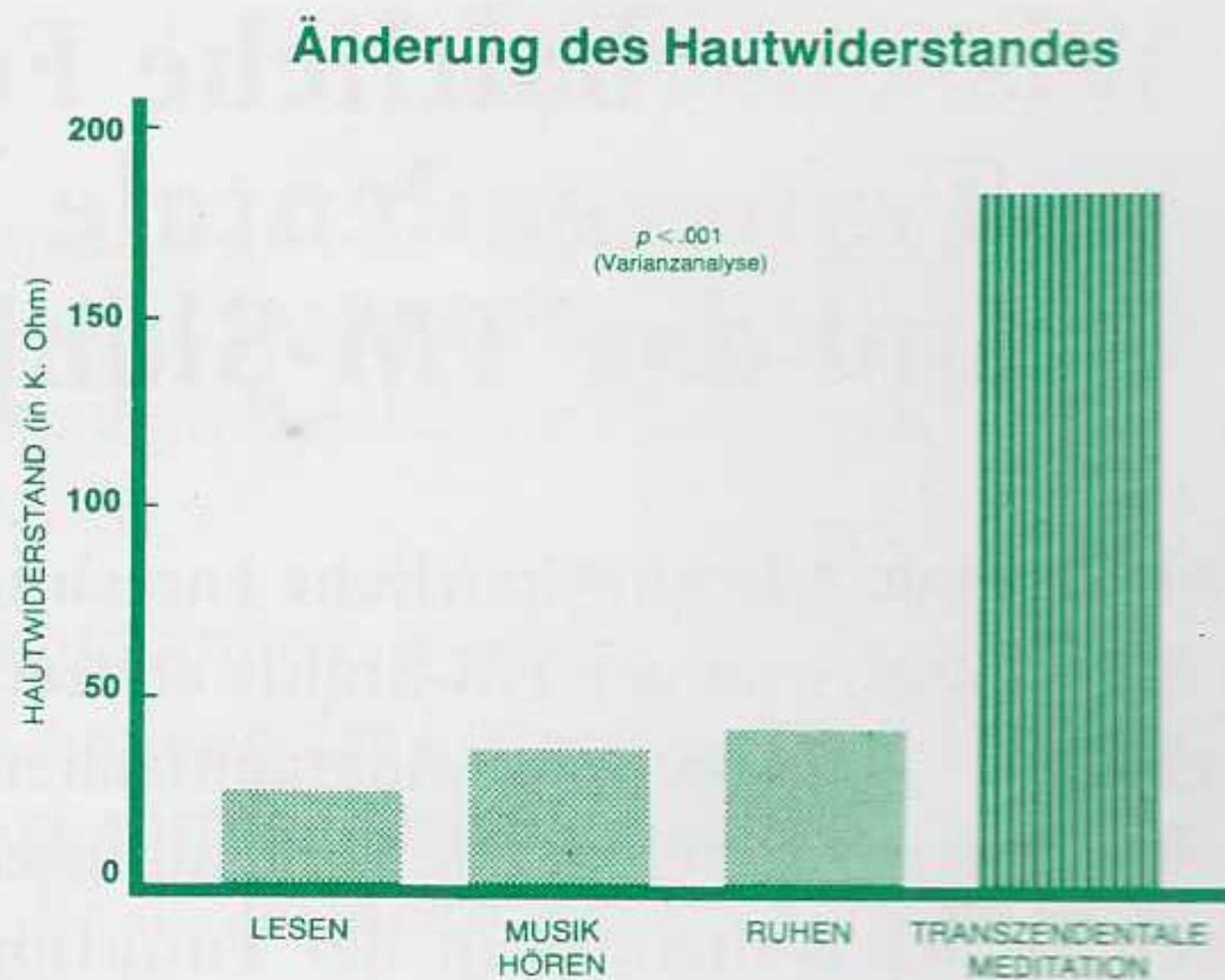
Literatur 2: Robert Keith Wallace, Herbert Benson und Archie F. Wilson, "A Wakeful Hypometabolic Physiologic State", *American Journal of Physiology* 221, Nr. 3 (1971): 795-799.

Literatur 3: Robert Keith Wallace und Herbert Benson, "The Physiology of Meditation", *Scientific American* 226, Nr. 2 (1972): 84-90.

ABBILDUNG C2

Zustand der Entspannung

Einzigartigkeit der TM-Technik



Ergebnis: Bei 10 Versuchspersonen wurde der elektrische Hautwiderstand fortlaufend während 4 Testperioden von je 20 Minuten—Lesen, Musikhören, Ruhen mit geschlossenen Augen, Ausüben der TM-Technik (in zufälliger Reihenfolge) gemessen. Die Änderung des elektrischen Hautwiderstandes war während der TM-Technik signifikant größer als beim Lesen, Musikhören oder Ruhen. Ferner wurde beobachtet, daß der elektrische Hautwiderstand im Verlauf der Transzendentalen Meditation sprunghaft anstieg.

Interpretation: Diese Ergebnisse zeigen, daß der elektrische Hautwiderstand während der Technik der Transzendentalen Meditation signifikant mehr zunimmt als beim Lesen, Musikhören oder Sitzen mit geschlossenen Augen. Dies bestätigt nicht nur die Erstuntersuchung von Wallace, die eine bemerkens-

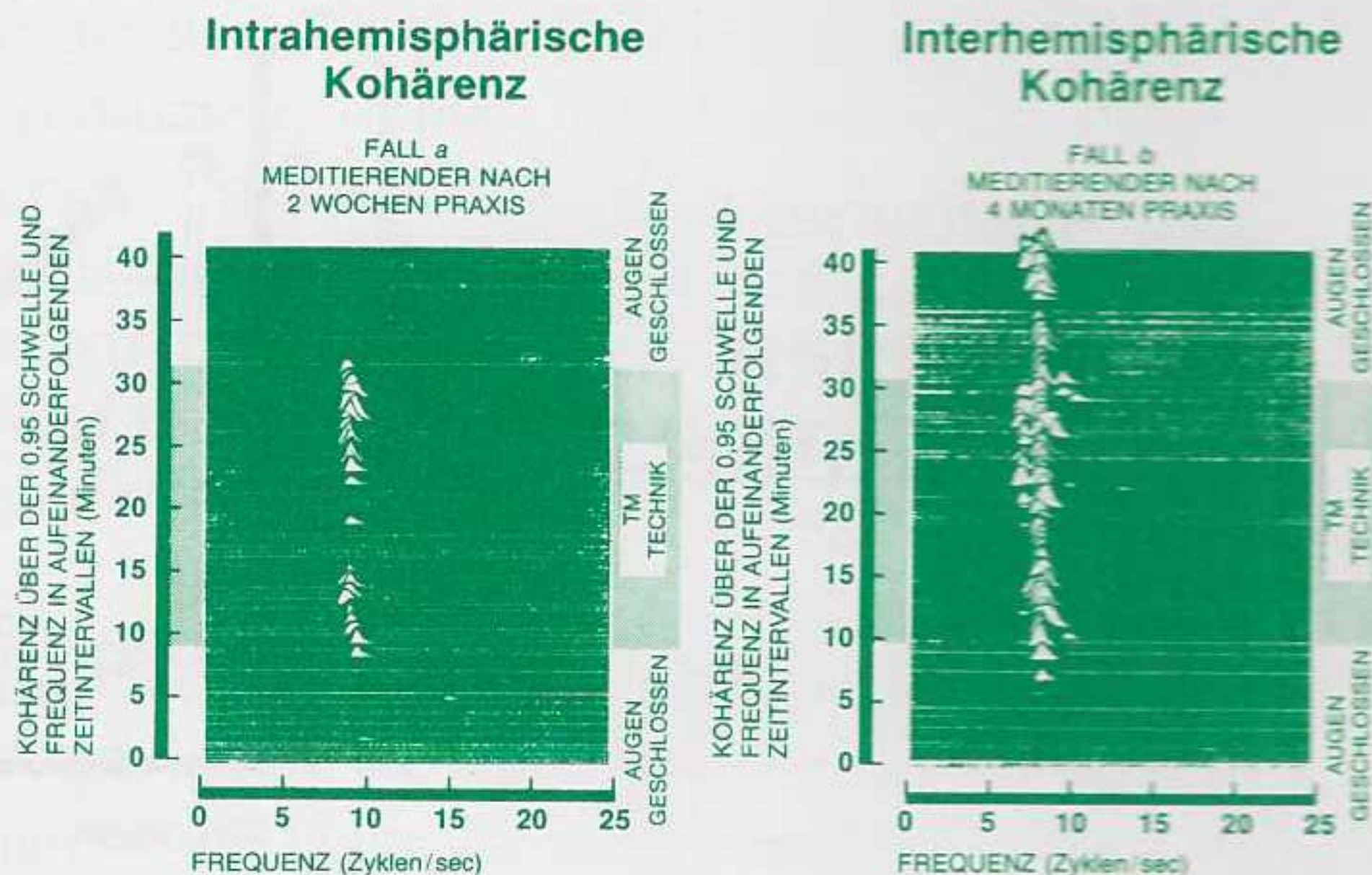
werte Änderung des elektrischen Hautwiderstandes während der TM-Technik ergab (Abb. C1), sondern zeigt ferner, daß der Zustand der Ruhe, der sich durch die TM-Technik einstellt, wesentlich tiefer ist als bei anderen Formen der Entspannung im Wachzustand. Das Besondere der ruhevollen Wachheit, die durch die Technik der Transzendentalen Meditation erreicht wird, rechtfertigt es, sie als "vierten Hauptbewußtseinszustand" zu bezeichnen.*

* Vergl. Abb. A1–A11—Stoffwechselkorrelate ruhevoller Wachheit; Abb. B1–B4—biochemische Korrelate ruhevoller Wachheit; Abb. D1–D12—elektroencephalographische Anzeichen für ruhevolle Wachheit; Abb. K2—stärkeres Empfinden für das innere Selbst.

Literatur: Michael A. West, "Changes in Skin Resistance in Subjects Resting, Reading, Listening to Music, or Practicing the Transcendental Meditation Technique" (University of Wales, Swansea, Wales, 1973). Veröffentlicht in: *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*, Band 1, 1976.

ABBILDUNG D10

Kohärenz der Gehirnwellen



Ergebnis: Die EEG-Ableitungen von 2 verschiedenen Stellen des Kopfes zeigen während der TM-Technik einen erhöhten Grad an Korrelation, gemessen durch eine mathematische Größe, genannt Kohärenz. Neue Computermethoden wurden entwickelt, um das Auftreten hoher Kohärenz abzubilden, die in den Abbildungen als "Berg" erscheint*. Fall a zeigt bei einer Versuchsperson, die die TM-Technik 2 Wochen vorher erlernt hatte, eine Zunahme der zentral-frontalen Alpha-Wellen-Kohärenz. Fall b zeigt Zunahme der Kohärenz zwischen den beiden Gehirnhälften im Frontalbereich im Alpha- und Theta-Wellenband, die sogar nach der TM-Praxis noch anhält. Starke und andauernde frontale Kohärenz ist bei den Ausübenden der TM-Technik ein üblicher Befund.

Interpretation: Diese Beispiele machen deutlich, daß das Gehirn während der TM-Technik geordneter und kohärenter arbeitet, da die elektrische Aktivität in verschiedenen Teilen des Gehirns bei bestimmten Frequenzen koordiniert wird. Diese mit Beginn der TM-Technik einsetzende plötzliche Zunahme der Kohärenz läßt vermuten, daß das Nervensystem eine deutlich integrierte Funktionsweise angenommen hat. Das Auftreten starker, anhaltender Kohärenz gerade im Frontalbereich ist be-

sonders interessant, weil der vordere Kortex als das höchste Integrationszentrum des menschlichen Nervensystems gilt und so komplexe Fähigkeiten und Eigenschaften wie Ideenreichtum, Voraussicht, Urteilkraft, Konzentrationsfähigkeit, Abstraktions- und Vorstellungsvermögen, Reaktion auf gesprochene Anweisungen, Zeitgefühl, Gedächtnis, Ethik, Taktgefühl und praktische Anständigkeit beeinflußt. Damit zeigt diese Untersuchung, daß das TM-Programm mittels einer direkten neurophysiologischen Entwicklung ein Mittel zur Entfaltung des vollen Potentials des menschlichen Lebens darstellt.

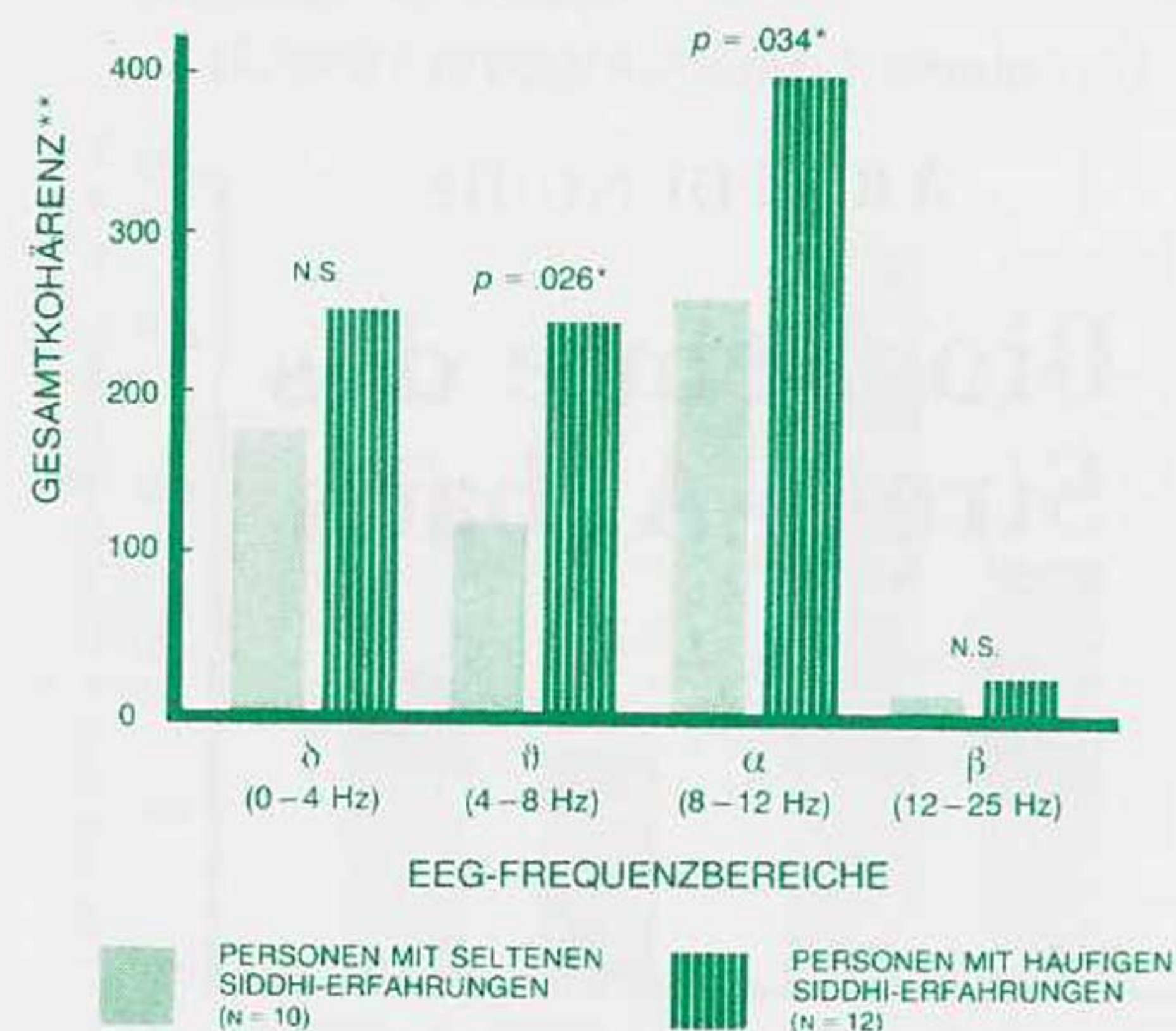
* Beachte, daß die Spitzen in dieser Abbildung und in Abb. D11 hohe Kohärenzwerte anzeigen, während sie sich in Abb. D2 und D4 auf die elektrische Leistung beziehen.

Literatur 1: Paul H. Levine, J. Russell Hebert, Christopher T. Haynes und Urs Ströbel, "EEG Coherence during the Transcendental Meditation Technique", MERU Report 7501, Neurophysiology Laboratory, Centre for the Study of Higher States of Consciousness, Maharishi European Research University, Weggis, Schweiz, 1975.

Literatur 2: Paul H. Levine, "The Coherence Spectral Array (COSPAR) and Its Application to the Study of Spatial Ordering in the EEG", *Proceedings of the San Diego Biomedical Symposium*, vol. 15 (Kalifornien, 1976).

ABBILDUNG P2

Erfahrungen der Siddhis und erhöhte Kohärenz der Gehirnwellen



* Einfache Varianzanalyse.

** Anteil der 5,12-Sek.-Zeitschnitte mit Kohärenzspitzen oberhalb des 0,95-Schwellwerts (in Prozent) multipliziert mit der durchschnittlichen Bandbreite der Spitzen, die über die vier Gehirnregionen aufsummiert wurde (F.F., C.C., F.C., F.C.).

Ergebnis: Siddhis sind Leistungen höherer Bewußtseinszustände und sind im Yoga-System des Patanjali beschrieben, einem der sechs Systeme indischer Philosophie, welche das Wissen der Veden behandeln. Personen, die über häufige Erfahrungen der Siddhis berichteten, wie die Fähigkeit, Wissen über die Vergangenheit und Zukunft zu haben, die Gedanken anderer Menschen zu kennen, die Fähigkeit, unsichtbar zu werden, „Flug über den Himmel“ (Umwandlung der Physiologie und eine gewisse Tendenz zur Levitation), wiesen eine höhere Gesamtsumme an EEG-Kohärenz während der Technik der Transzendentalen Meditation im Theta-Frequenzbereich ($p = .026$) und Alpha-Frequenzbereich ($p = .034$) auf als Personen, welche die Siddhis nur selten erlebten.

Personen, welche die Siddhis häufig erlebten, berichteten über klarere Erfahrungen des Transzendierens während der Technik der Transzendentalen Meditation ($r = .75$, $p < .001$) und der Stabilisierung reinen Bewußtseins ($r = .67$, $p < .01$).

Außerdem neigten die vier EEG-Frequenzbereiche der Kohärenz zu positiven Interkorrelationen (die Korrelationskoeffizienten variierten zwischen .5 und .7), was die Tendenz anzeigt, daß sich die Kohärenz in allen Frequenzbereichen simultan entwickelt.

Interpretation: Das gemeinsame Auftreten von häufigen Erfahrungen der Siddhis und hoher EEG-Gesamtkohärenz in den untersuchten Gehirnregionen, sowie das Fehlen einer

klaren Beziehung zwischen den Erfahrungen der Siddhis und irgendeiner speziellen Gehirnregion, lassen uns eine Erweiterung der Mass-Action-Hypothese von Lashley angebracht erscheinen, um diese Ergebnisse zu erklären. Als Erweiterung der Theorie Lashleys wird die Hypothese aufgestellt, daß für das Auftreten derartiger Erfahrungen eine weitgehend kohärente Wechselwirkung der äußeren Teile der Gehirnrinde wichtig ist. Außerdem liegt aufgrund des gemeinsamen Auftretens von Siddhi-Erfahrungen und hoher Kohärenz über einen weiten Bereich des EEG-Spektrums die Vermutung nahe, daß die Kohärenz des gesamten EEG-Spektrums (oder Resonanz) ein notwendiger Faktor bei der Erfahrung der Siddhis sein könnte.

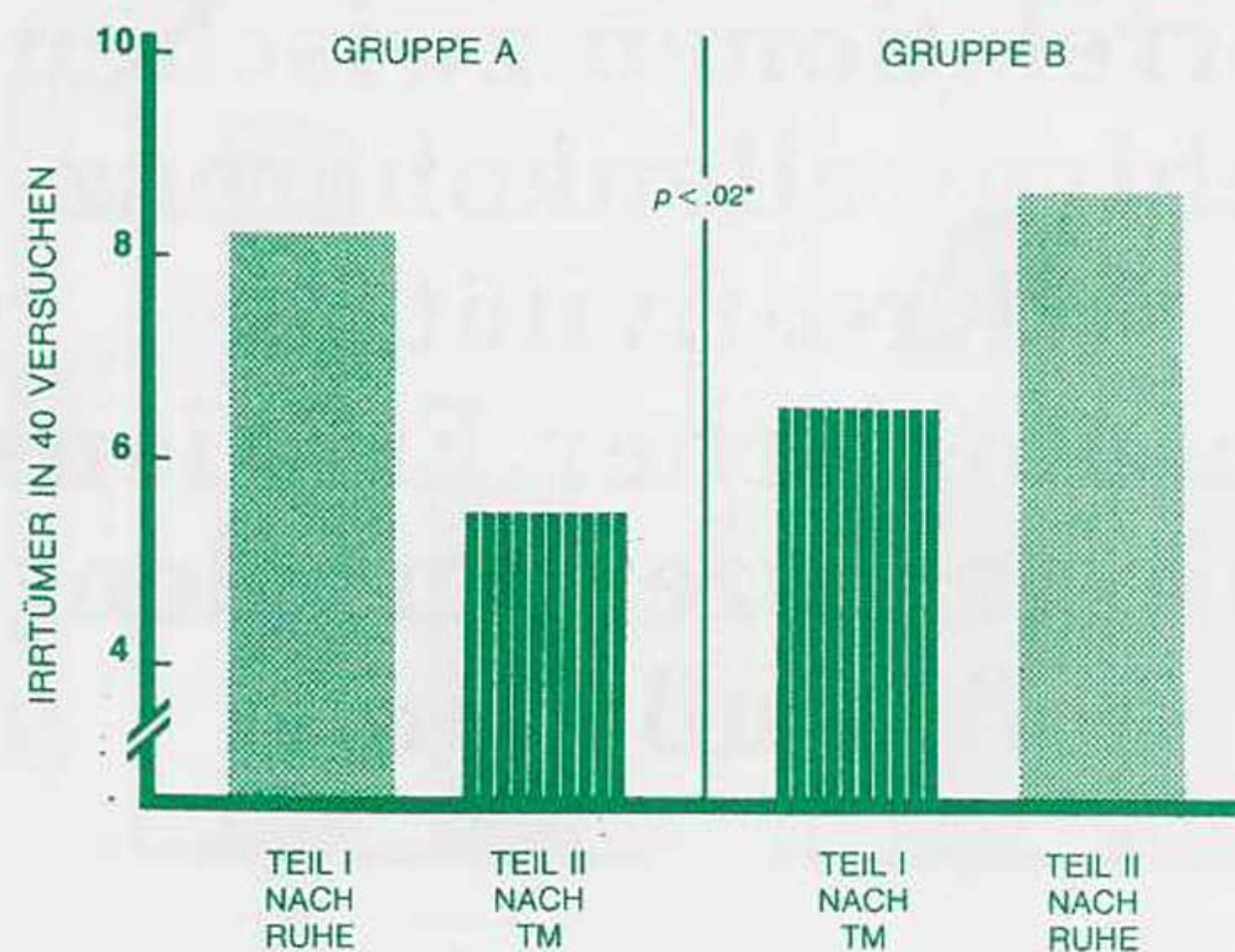
Aus den hohen positiven Korrelationen zwischen der Klarheit des reinen Bewußtseins während der Technik der Transzendentalen Meditation, der Stabilisierung reinen Bewußtseins und den Erfahrungen der Siddhis ergeben sich zwei Möglichkeiten: (1) die Stabilisierung reinen Bewußtseins ist eine notwendige Bedingung für das Erfahren der Siddhis, und (2) die Erfahrungen der Siddhis stabilisieren reines Bewußtsein, was zu einer zunehmenden Koordination von Körper und Geist führt, dem Zustand der Erleuchtung.

Literatur: David W. Orme-Johnson, Geoffrey Clements, Christopher T. Haynes und Kheiriddine Badaoui, „Higher States of Consciousness: EEG Coherence, Creativity, and Experiences of the Siddhis“, MERU Report 7701, Centre for the Study of Higher States of Consciousness, Maharishi European Research University, Weggis, Schweiz, 1977.

ABBILDUNG I2

Gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit

Irrtümer bei der Unterscheidung von Tonlängen



* Varianzanalyse: Meditation—Entspannung

Ergebnis: Die Fähigkeit Meditierender, kleine Unterschiede in der Länge hörbarer Töne wahrzunehmen, war nach der Transzendentalen Meditation signifikant besser ($p < .02$) als lediglich nach Stillsitzen mit geschlossenen Augen. Die Versuchsgruppe A entspannte sich zuerst mit geschlossenen Augen und meditierte dann. Die Versuchsgruppe B meditierte und entspannte sich anschließend mit geschlossenen Augen. In beiden Fällen war die Leistung, die unmittelbar der Transzendentalen Meditation folgte, der Leistung überlegen, die direkt der Entspannung folgte.

Interpretation: Dieser Befund verweist auf eine Verfeinerung des Wahrnehmungsvermögens als Folge der TM. Er legt den Gedanken nahe, daß die tiefe Ruhe, die die TM bewirkt, den „Lärm“ im

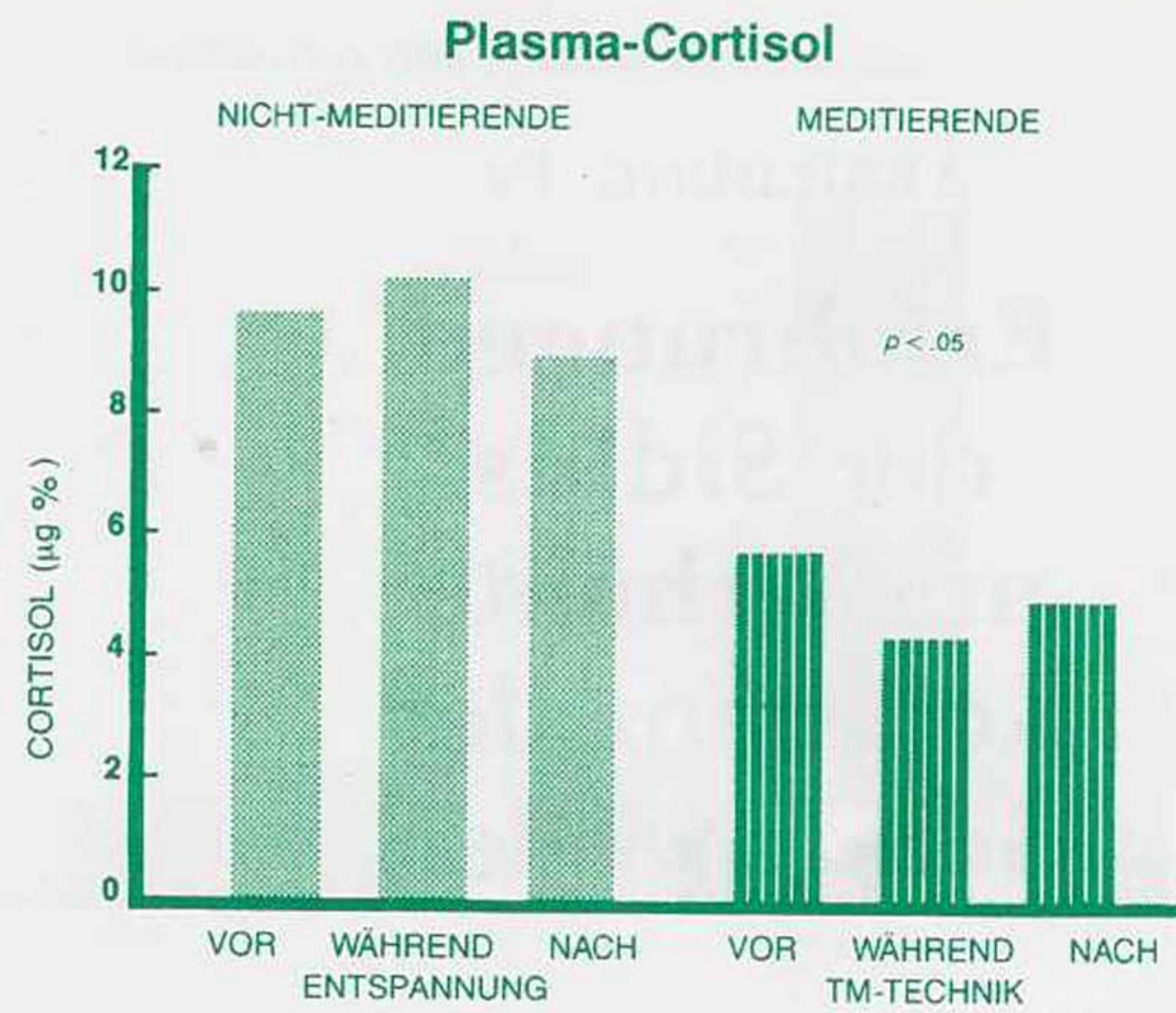
Wahrnehmungssystem vermindert. Das Resultat ist eine verbesserte Fähigkeit, Information zu verarbeiten.* Diese Schlußfolgerung wird gestützt durch die weitere Feststellung, daß Reaktionen nach der Transzendentalen Meditation schneller ablaufen als allein nach Liegen mit geschlossenen Augen (Abb. I1). Die Transzendentalen Meditation verbessert das Signal-Rausch-Verhältnis mit dem Ergebnis einer feineren Wahrnehmung.

* Vergl. Abb. E1, E2, H1, H2—Entspannung inmitten lebhafter Aktivität; Abb. D3, D10–D12—zunehmende Gehirnwellensynchronisation und Kohärenz; Abb. J1, J2, J6–J9—zunehmende Intelligenz und Lernfähigkeit; Abb. F1–F4—zunehmende autonome Stabilität.

Literatur: Michael Pirot, „The Effects of the Transcendental Meditation Technique upon Auditory Discrimination“ (University of Victoria, Victoria, British Columbia, Kanada, 1973). Veröffentlicht in: *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*. Band I, 1976.

ABBILDUNG B2

Biochemie des Stress-Abbaus



Ergebnis: Bei Versuchspersonen, die seit 3-5 Jahren am Programm der Transzendentalen Meditation teilnahmen, nahm während der TM-Ausübung Plasma-Cortisol signifikant ab, wohingegen es sich bei der Kontrollgruppe während gewöhnlicher Entspannung nicht signifikant veränderte. Ferner zeigte die TM-Gruppe im Vergleich zur allgemeinen Bevölkerung ständig ein niedrigeres Plasma-Cortisol-Niveau.

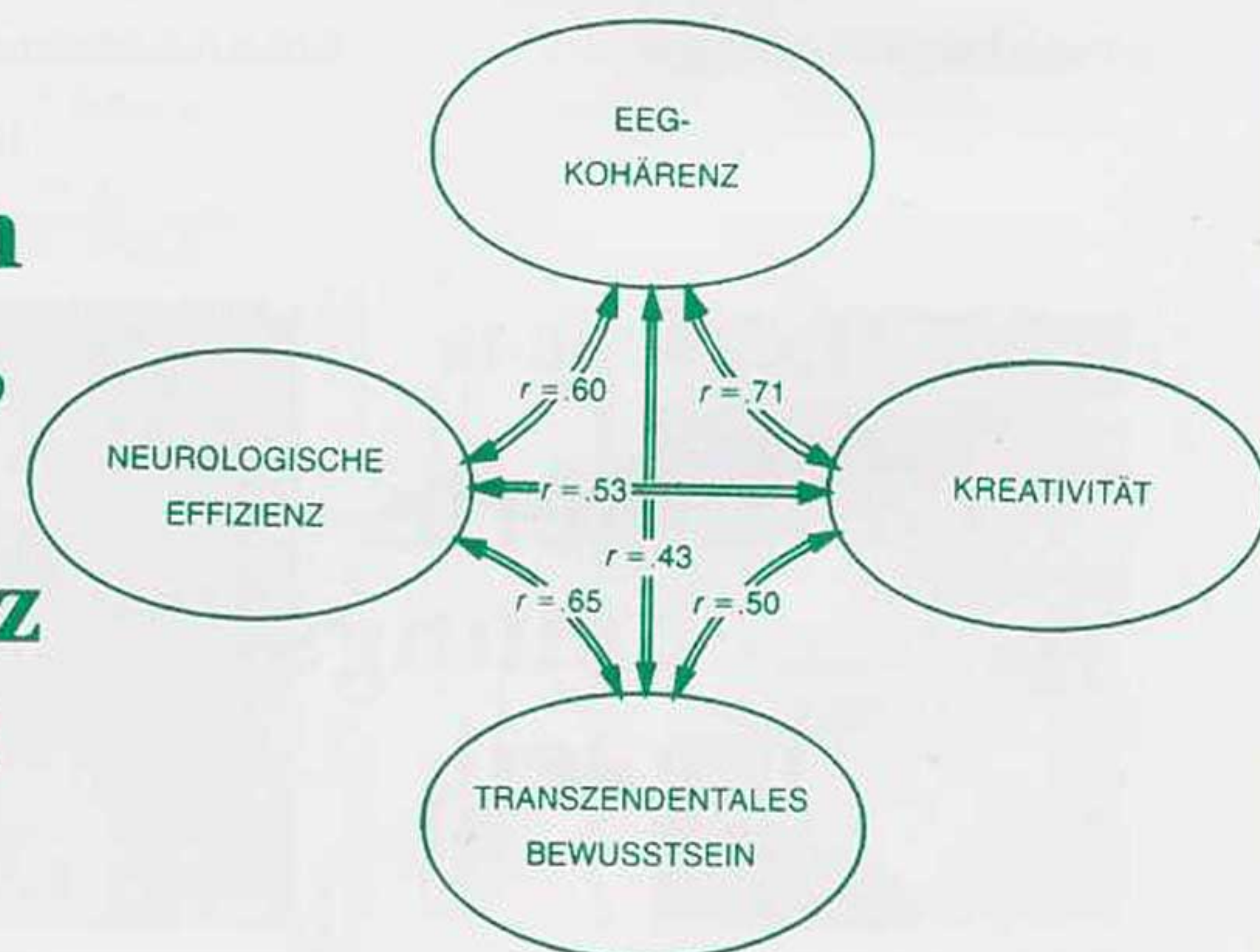
Interpretation: Es ist bekannt, daß ein erhöhter Cortisolspiegel bei Angstzuständen und verringerter Resistenz gegen bestimmte Krankheiten auftritt, also verminderte physiologische Leistungsfähigkeit anzeigt. Deshalb ist die Abnahme des Plasma-Cortisols durch das TM-Programm, wie sie in dieser Untersuchung gefunden wurde, ein Zeichen für grundlegende Änderungen in der Biochemie des Körpers, d. h. für eine stressfreiere und wirksamere Funk-

tionsweise. Dieser endokrinologische Befund bestätigt andere Untersuchungen des Stoffwechsels, der Elektrophysiologie, Elektroencephalographie und Psychologie (Abb. A1-A11, D1, D8, D9, F1-F4, K2-K17), die ebenfalls den Abbau von Stress durch das TM-Programm anzeigen. Ein niedrigerer Cortisolspiegel ist ein Zeichen für verringerte Aktivität der Nebennierenrinde, die mit Verringerung von Angst einhergeht. Außerdem ist bemerkenswert, daß dieser Effekt insofern im Gegensatz zu den Wirkungen des Schlafes steht, als zwischen Schlaf und der Veränderung des Cortisols keine enge Beziehung besteht. Dies bedeutet, daß die TM-Technik eine eigene Art von Ruhe erzeugt, die von der des Schlafes zu unterscheiden ist.

Literatur: R. Jevning, A. F. Wilson, E. VanderLaan und S. Levine, "Plasma Prolactin and Cortisol during Transcendental Meditation", *The Endocrine Society Program 57th Annual Meeting* (New York City, 18.-20. Juni 1975): 257.

ABBILDUNG D12

Korrelationen zwischen Gehirnwellenkohärenz, Kreativität, neurologischer Effizienz und Transzendentalen Bewußtsein



Ergebnis: Eine statistische Untersuchung wurde an 23 Versuchspersonen durchgeführt, die die Technik der Transzendentalen Meditation ausübten und an einem TM-Programm für Fortgeschrittene zur Ausbildung von Gouverneuren des Zeitalters der Erleuchtung teilnahmen. Zwischen folgenden Parametern ergaben sich positive und signifikante Korrelationen: EEG-Kohärenz im Alpha-Band zwischen der linken und rechten Gehirnhälfte (frontale Ableitungen) während der Ausübung der TM-Technik (Vergl. Abb. D10 und D11); Torrance verbal creativity test (Punktzahl im Flüssigkeits-Test); Frist bis zur erneuten Erregbarkeit nach Reizung spinaler motorischer Nerven, wie sie im Hoffmann-Reflex gemessen wird; Klarheit der Erfahrung des Transzendentalen Bewußtseins (Zustand der geringsten Anregung des Bewußtseins) nach Selbstbewertung der Versuchspersonen. Die Korrelation zwischen EEG-Kohärenz und Kreativität ($r = 0.71$) war besonders stark (Abb. D11).

Interpretation: Bewußtsein, Körper und Psyche entwickelten sich bei den Teilnehmern des TM-Programms gleichzeitig und in integrierter Weise. Es zeigte sich, daß die klare Erfahrung von transzendentalen Bewußtsein mit hoher Kreativität und geordneten, kohärenten Gehirnwellen einhergeht. Außerdem weisen die Ergebnisse des Hoffmann-Reflexes auf die Entwicklung

einer wirkungsvolleren Funktionsweise des Nervensystems hin. Frühere Untersuchungen zeigen tiefgreifende Verbesserungen verschiedenster physischer und psychischer Aspekte. In der vorliegenden Untersuchung zeigen die Korrelationen ganzheitliches Wachstum auf allen Gebieten des Lebens—subjektiv und objektiv, psychisch und physisch. Diese Korrelationen sind Kennzeichen eines Wachstums zum Zustand der Erleuchtung hin, einem Bewußtseinszustand, der durch gleichzeitige Vervollkommenung aller Aspekte des Menschen gekennzeichnet ist. Weitere physiologische Kennzeichen für die Entwicklung zu diesem höheren Bewußtseinszustand, der von Maharishi "Kosmisches Bewußtsein" genannt wird, sind in Abb. A11 (Atemstillstand) wiedergegeben. Psychologische Charakteristika für die Entwicklung zur Erleuchtung sind u. a. erhöhte Feldunabhängigkeit, die Fähigkeit, interne Bezugsgrößen zu halten (Abb. I4), und ein höherer Grad von Selbstverwirklichung (Abb. K1, K8, K10, K24).

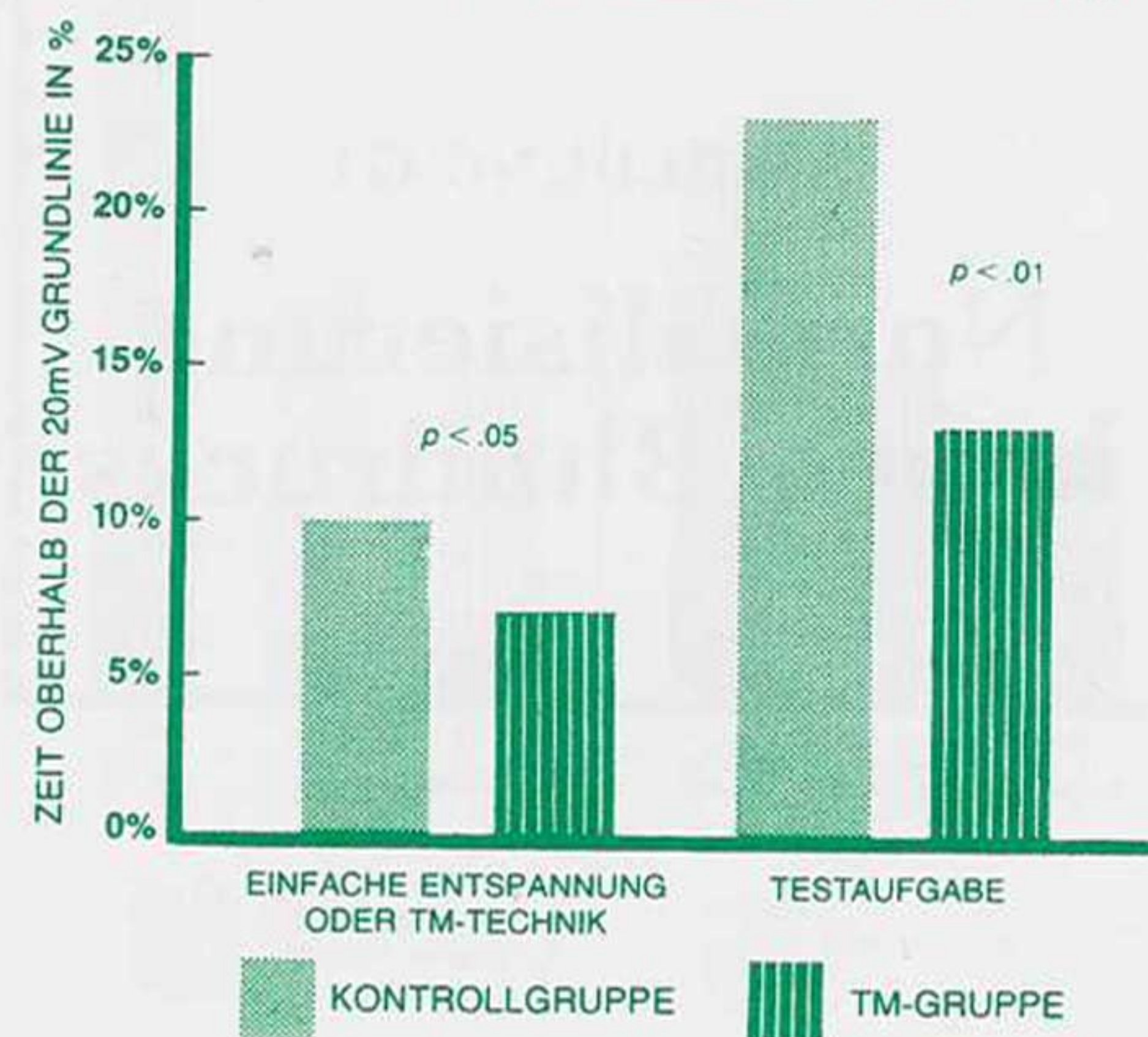
Literatur: Christopher T. Haynes, J. Russell Hebert, William Reber und David W. Orme-Johnson, "The Psychophysiology of Advanced Participants in the Transcendental Meditation Programme: Correlations of EEG Coherence, Creativity, H-Reflex Recovery, and Experience of Transcendental Consciousness", MERU Report 7603, Psychophysiologisches Laboratorium, Zentrum für die Untersuchung höherer Bewußtseinszustände, Maharishi European Research University, Weggis, Switzerland, 1976.

ABBILDUNG E5

Andauern physiologischer Ruhe während der Aktivität

Elektromyographische Veränderungen

Elektrische Aktivität im Frontalis-Muskel
(Elektromyographische Messung)



Ergebnis: Die elektrische Aktivität des Frontalis-Stirnmuskels von 15 Personen, die die Technik der Transzendentalen Meditation erlernt hatten, wurde mit der einer zugeordneten Kontrollgruppe elektromyographisch (EMG) verglichen. Anschließend wurde das Elektromyogramm während einer einfachen Testaufgabe aufgenommen.

Die Untersuchung zeigte, daß die Ausübenden der TM-Technik wesentlich tiefere physiologische Ruhe, wie sie aus der geringen elektrischen Aktivität des Frontalis-Muskels erkennbar ist, erreichten als die Kontrollpersonen ($p < .05$). Die Untersuchung zeigte ferner, daß bei den Ausübenden der TM-Technik der entspannte Zustand durch die Durchführung der Testaufgabe weniger gestört wurde als bei den Kontrollpersonen ($p < .01$).

Interpretation: Die Aktivität des Frontalis-Muskels gilt als ein physiologisches Maß für Angst.* Die vorliegenden Ergebnisse zeigen, daß die Ausübung der TM-Technik einen Zustand tiefer Entspannung hervorruft, der die

Widerstandsfähigkeit des einzelnen gegen Umweltstress vergrößert (siehe Abb. F2–F4). Sie weisen darauf hin, daß das TM-Programm die physiologische Stabilität und Anpassungsfähigkeit des Nervensystems erhöht und daß dadurch die Entspannung auch während der Aktivität anhält (siehe Abb. E1–E4, H4, H5).

Diese Befunde bestätigen frühere Ergebnisse (siehe Literatur 2), nach denen, gemessen am EMG des Trapezmuskels (Nacken und Schultern), die Ausübenden der Transzendentalen Meditation physiologisch einen tieferen Grad an Entspannung erreichten als die 3 verschiedenen Kontrollgruppen.

* Vergl. Abb. K2, K4, K9, K11–K17, K24, N3—Abnahme von Angst, gemessen durch psychologische Tests.

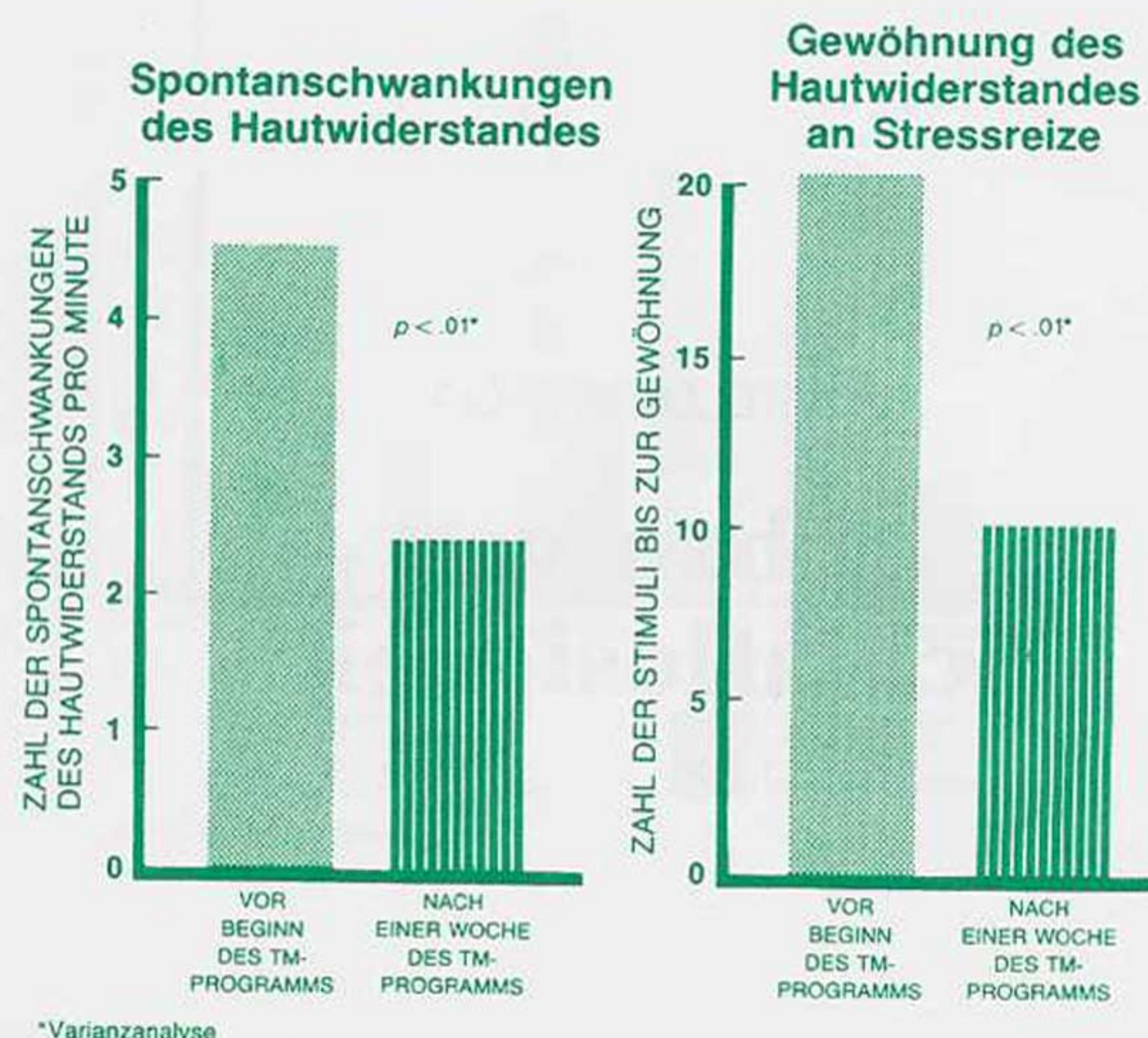
Literatur 1: Steven E. Sultan, "A Study of the Ability of Individuals Trained in the Transcendental Meditation Technique to Achieve and Maintain Levels of Physiological Relaxation" (School of Human Behavior, United States International University, San Diego, Kalif., 1975).

Literatur 2: Demetri P. Kanellakos and Jerome S. Lukas, *The Psychobiology of Transcendental Meditation, A Literature Review*, W. A. Benjamin Inc. (Menlo Park, Kalifornien, 1974): 11.

ABBILDUNG F4

Größere vegetative Stabilität und entspanntere Beziehungen zur Umwelt

Ergebnisse nach einer Woche



*Varianzanalyse

Ergebnis: Kurz vor und eine Woche nach dem Erlernen der Technik der Transzendentalen Meditation wurden bei 24 Versuchspersonen die Spontanschwankungen des elektrischen Hautwiderstandes und die Zahl der Stimuli bis zur Gewöhnung der Hautwiderstandsreaktion an Stressreize gemessen. Man fand eine signifikante Verringerung der Anzahl der Spontanschwankungen des elektrischen Hautwiderstandes und der Zahl der Versuche bis zur Gewöhnung an den Stressreiz. Die Kontrollgruppe (N = 25) zeigte über den gleichen Zeitraum in keiner der beiden Messungen eine signifikante Veränderung.

Interpretation: Die Ergebnisse dieser Längsschnittuntersuchung lassen erkennen, daß die Technik der Transzendentalen Meditation die Stabilität des Ner-

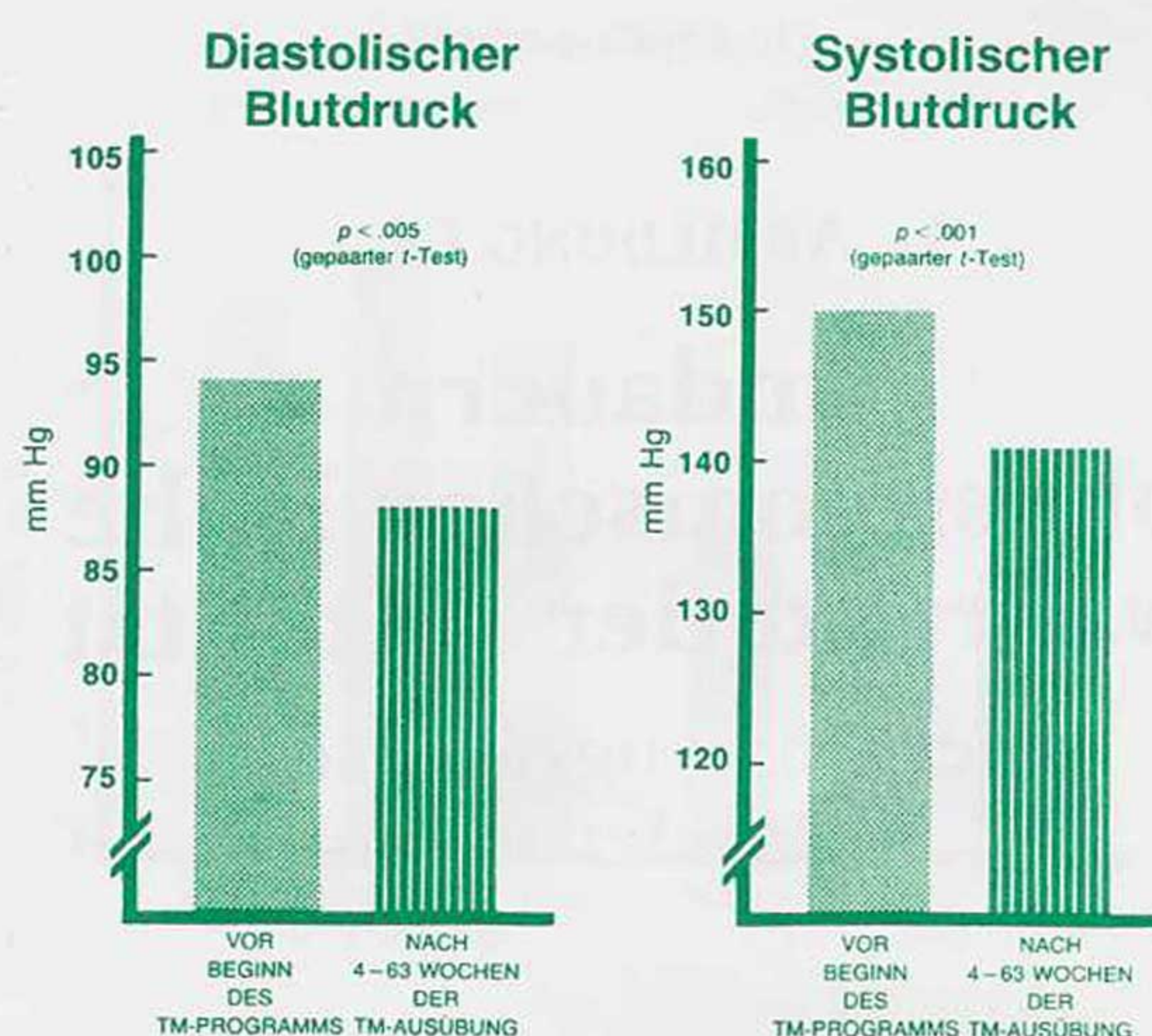
vensystems* bereits wenige Tage nach dem Erlernen unmittelbar steigert. Dies stützt die Folgerung, daß die größere vegetative Stabilität, die bei den Ausübenden der Technik im Vergleich zu den Kontrollpersonen (Abb. F1–F3) beobachtet wird, tatsächlich der Technik der Transzendentalen Meditation zuzuschreiben ist (Abb. N1). Weiterhin wird deutlich, daß sich die positiven Wirkungen des Programms der Transzendentalen Meditation bemerkenswert schnell einstellen (vergleiche Abb. C4).

* Vergl. Abb. E1–E4—physiologische Stabilität; Abb. K2—erhöhte Selbstkontrolle; Abb. K3—psychische Verbesserung; größere emotionale Stabilität.

Literatur: Ennis Berker, "Stability of Skin Resistance One Week after Instruction in the Transcendental Meditation Technique" (Rollins College, Winter Park, Florida, 1974). Veröffentlicht in: *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*. Band I, 1976.

ABBILDUNG G1

Normalisierung hohen Blutdrucks



Ergebnis: Bei 22 Patienten mit hohem Blutdruck wurde der systolische und diastolische arterielle Druck insgesamt 1119 mal vor und nach Beginn des Programms der Transzendentalen Meditation gemessen. Es zeigte sich eine statistisch signifikante Senkung des Blutdrucks, nachdem die Patienten mit der TM-Technik begonnen hatten.

Interpretation: Diese Ergebnisse zeigen, daß das Programm der Transzendentalen Meditation eine nützliche und wirksame Ergänzung der Behandlung von hohem Blutdruck darstellt. Allein in den USA leiden über 23 Millionen Menschen an essentieller Hypertonie, darunter von drei männlichen Erwachsenen einer. Hoher Blutdruck erhöht das Risiko an Erkrankung und Sterblichkeit als Folge von Herzinfarkt, Apoplexien und Schädigung lebenswichtiger Organe. Labilität (Instabilität) des autonomen Nervensystems hat sich dabei als Vorbote hohen Blutdrucks erwiesen. Das Programm der Transzen-

dentalen Meditation fördert die Stabilität des autonomen Nervensystems (Abb. A10, F1-F4) und kann für die Behandlung hohen Blutdrucks und für die Vorbeugung kardio-vaskulärer Erkrankungen von Bedeutung sein.* (Anmerkung: Personen, die sich in ärztlicher Behandlung befinden, sollten sich mit ihrem Arzt abstimmen, wenn sie das TM-Programm mit einer bestehenden medikamentösen Behandlung verbinden wollen.)

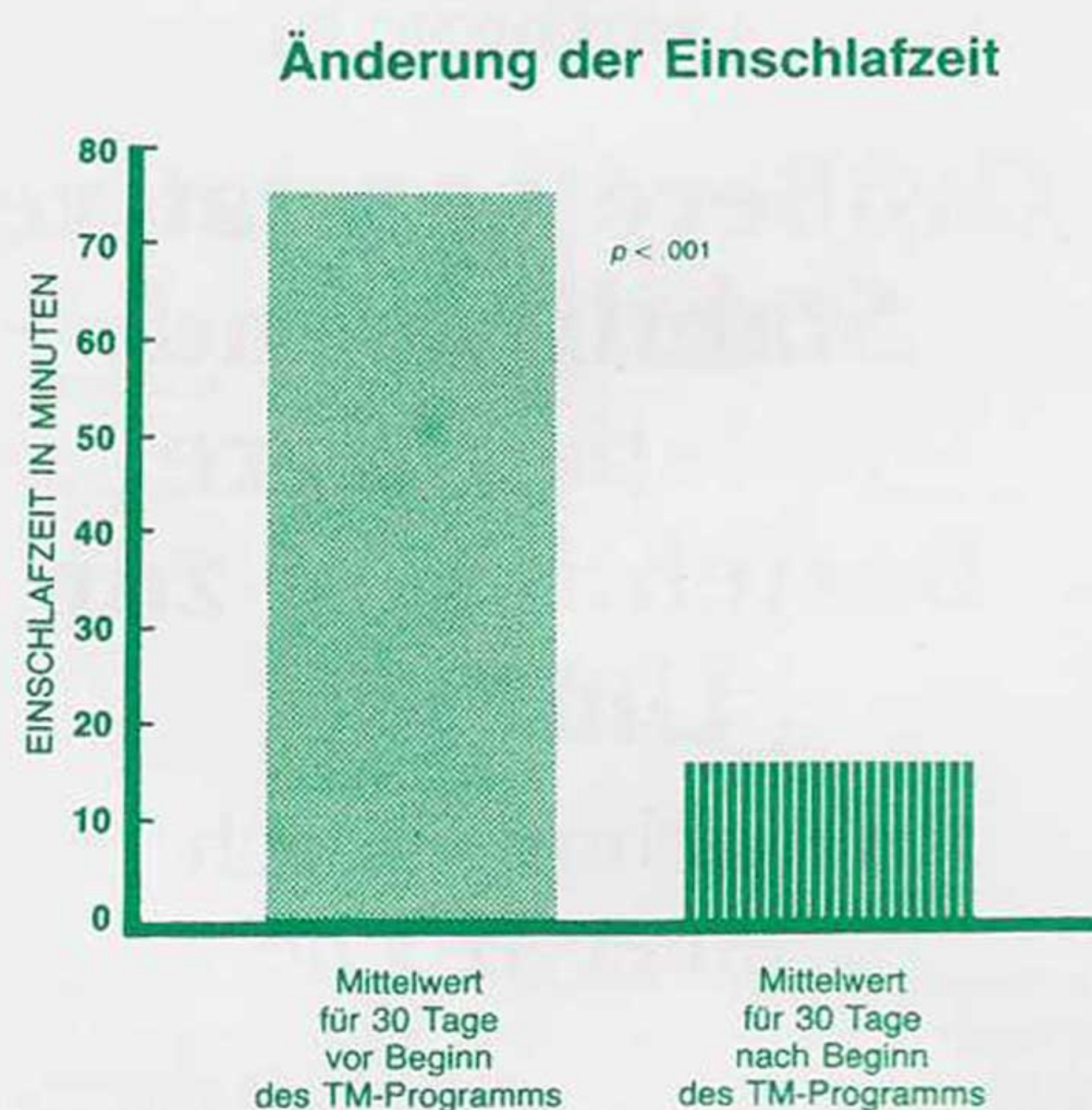
* Vergl. Abb. A7-A9, E1, G8, H4—verbesserte Leistungsfähigkeit von Herz- und Atemfunktionen; Abb. G6—Normalisierung des Gewichtes; Abb. G2—Verminderung des Zigarettenkonsums; Abb. K2, K9, K11-K17, K24—verminderte Angst.

Literatur 1: Herbert Benson und Robert Keith Wallace, "Decreased Blood Pressure in Hypertensive Subjects Who Practice Meditation", Supplement II to *Circulation* 45 und 46 (1972): 516.

Literatur 2: Barry Blackwell, Irwin Hanenson, Saul Bloomfield, Herbert Magenheimer, Peter Gartside, Sanford Nidich, Ann Robinson und Ronald Zigler, "Transcendental Meditation in Hypertension, Individual Response Patterns", *The Lancet* (31. Jan. 1976): 223-226.

ABBILDUNG G5

Abbau von Schlaflosigkeit



Ergebnis: Das Programm der Transzendentalen Meditation verkürzte signifikant die Einschlafzeit der unter Schlaflosigkeit leidenden Personen. Als Therapie gegen Einschlafstörungen erwies sich das TM-Programm als einfach anwendbar, sofort und anhaltend wirksam und ohne ungünstige Nebenwirkungen.

Interpretation: Die Technik der Transzendentalen Meditation löst tiefsitzenden Streß im Nervensystem unmittelbar in physiologischer Weise. Infolgedessen ruft sie ein breites Spektrum günstiger Wirkungen hervor ohne die Notwendigkeit, irgendeinem Bereich besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Die hier dargestellte Wirkung—größere Regelmäßigkeit

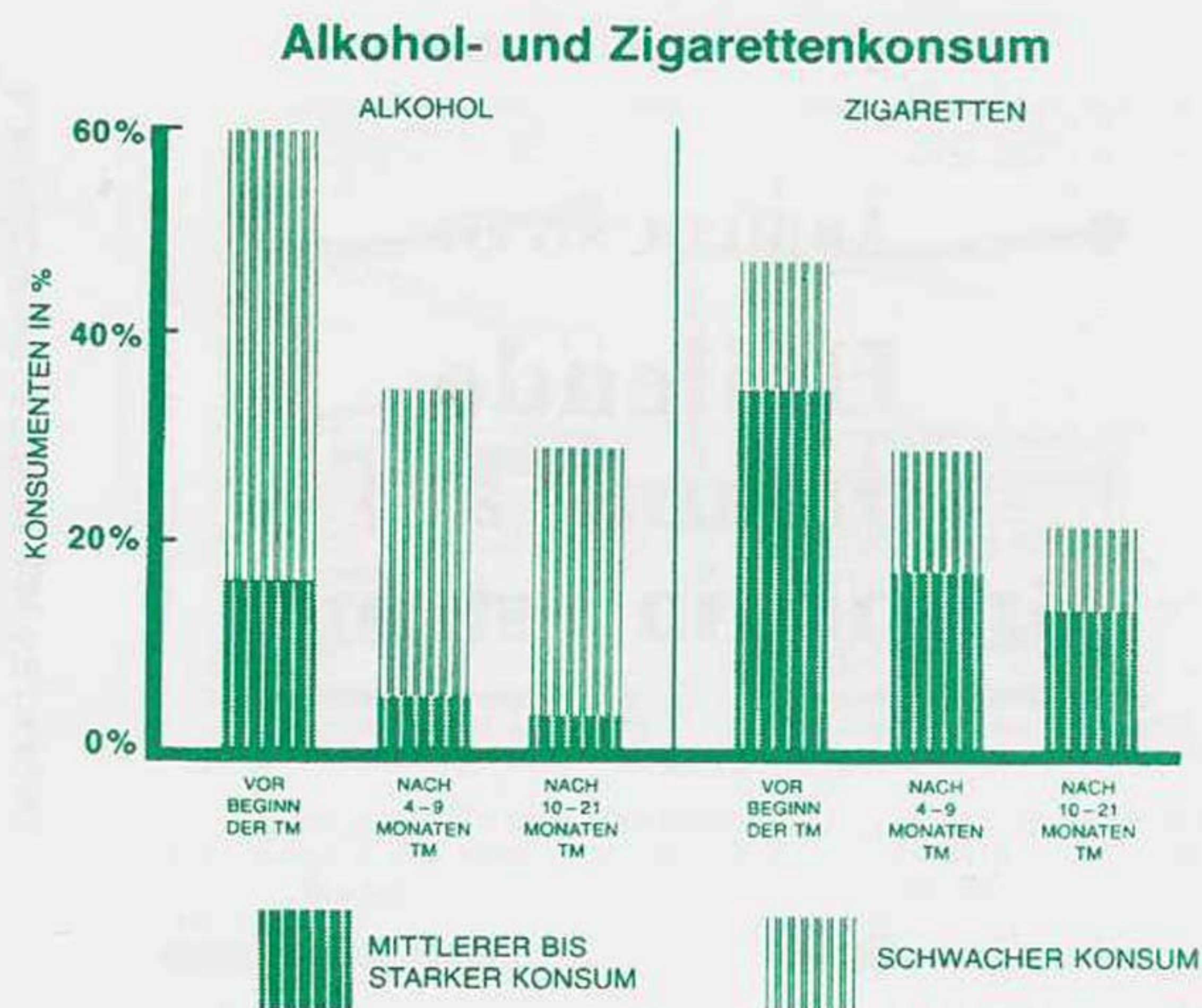
des Schlafzyklus—erwies sich im anschließenden Beobachtungszeitraum, dem ersten Jahr der TM-Ausübung, als stabil. Die Ergebnisse dieser Untersuchung sind Ausdruck einer Stabilisierung der grundlegenden biologischen Rhythmen und damit einer ganzheitlichen Normalisierung aller physiologischen Funktionen.*

* Vergl. Abb. E1, E2, E4—Stabilisierung verbesserter physiologischer Werte; Abb. F1-F4—größere vegetative Stabilität; vergl. auch Abb. K6, K7—bessere psychische Gesundheit.

Literatur 1: Donald E. Miskiman, "The Treatment of Insomnia by the Transcendental Meditation Program" (University of Alberta, Edmonton, Alberta, Kanada, 1972). Veröffentlicht in: *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*. Band I, 1976.

ABBILDUNG G2

Senkung des Alkohol- und Zigarettenkonsums



Ergebnis: Eine Retrospektiv-Untersuchung an 1862 Personen, die die Technik der Transzendentalen Meditation durchschnittlich 20 Monate ausgeübt hatten, ergab eine signifikante Senkung des Konsums von Alkohol und Zigaretten.

Interpretation: Es konnte nachgewiesen werden, daß die Technik der Transzendentalen Meditation dem gesamten Nervensystem tiefe Entspannung vermittelt (Abb. A1, A11, B1, C1, D1, E5), daß sie Spannungen beseitigt (Abb. F1, K11-K17, K24) und so eine ruhigere und kreativere Funktionsweise von Körper und Geist bewirkt. Diese Wirkungen mögen

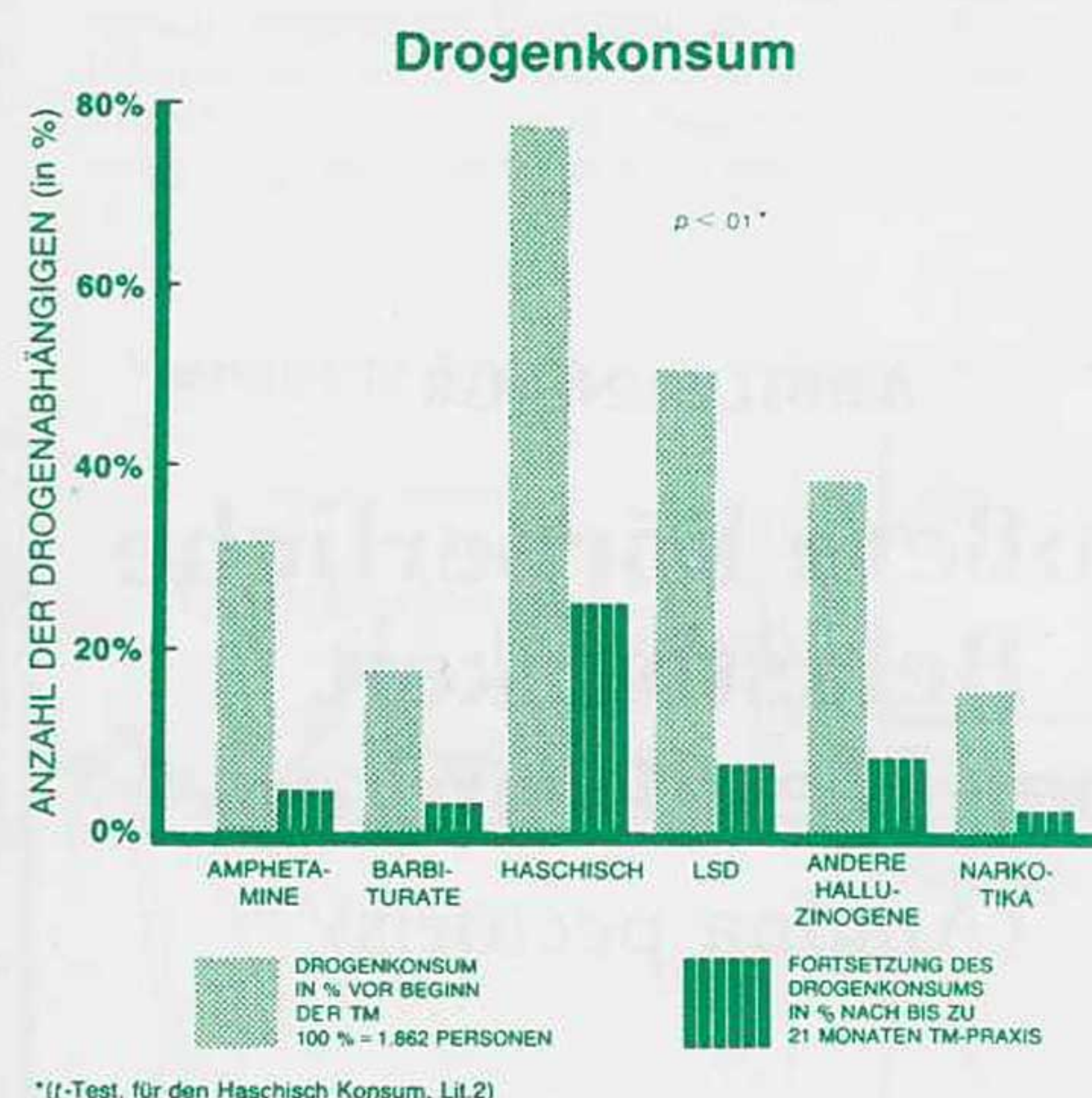
die allmähliche Abnahme des Bedürfnisses nach Alkohol und Zigaretten erklären, wie sie in dieser Untersuchung zum Ausdruck kommt.

Literatur 1: Herbert Benson und Robert Keith Wallace, "Decreased Drug Abuse with Transcendental Meditation: A Study of 1862 Subjects", *Drug Abuse: Proceedings of the International Conference*, herausgegeben von Chris J.D. Zarafonitis (Philadelphia, Pennsylvania: Lea and Febiger, 1972): 369-376, und *Congressional Record*, Serial No. 92-1 (Washington, D. C.: Government Printing Office, 1971).

Literatur 2: Mohammad Shafii, Robert A. Lavelly und Robert D. Jaffe, "Meditation and the Prevention of Alcohol Abuse", *American Journal of Psychiatry* 132 (1975): 942-945.

ABBILDUNG N4

Verringerung des Drogenmißbrauchs I (USA)



Ergebnis: Eine Retrospektivuntersuchung an 1862 Personen, die im Durchschnitt 20 Monate die Praxis der Transzendentalen Meditation ausgeübt hatten, ergab eine Senkung des Verbrauches nicht verschriebener Drogen. Eine Längsschnittuntersuchung an 76 Drogenabhängigen während ihres ersten Jahres nach Beginn mit TM zeigte, daß 70% der Gruppe neun Monate nach der Einführung in die TM mit allen Drogen ausgesetzt hatten. Halluzinogene wurden um 91%, Cannabis um 58%, Amphetamine um 96% und Opiate um 78% weniger konsumiert.

Interpretation: Transzendente Meditation führt zu mehr Selbstbeherrschung, vermindert Angst (Abb. K2), verbessert die seelische Gesundheit und hebt das Allgemeinbefinden (Abb. K1, K3, K7). Das ist offenbar der Grund, warum das Verlangen nach

Drogen durch sie verringert oder ganz beseitigt wird. Die Untersuchung erweist, daß das Programm der Transzendentalen Meditation möglicherweise das wirksamste Mittel gegen Drogenmißbrauch ist; denn ihr Erfolg hängt nicht von einem grundsätzlichen Entschluß des Betroffenen ab, mit der schlechten Gewohnheit zu brechen.

Literatur 1: Herbert Benson und Robert Keith Wallace, "Decreased Drug Abuse with Transcendental Meditation: A study of 1862 Subjects", *Drug Abuse: Proceedings of the International Conference*, ed. Chris J. D. Zarafonitis (Philadelphia, Pennsylvania, U.S.A.: Lea and Febiger, 1972): 369-376 und *Congressional Record*, Serial No. 92-1 (Washington D.C., U.S.A.; government Printing Office, 1971).

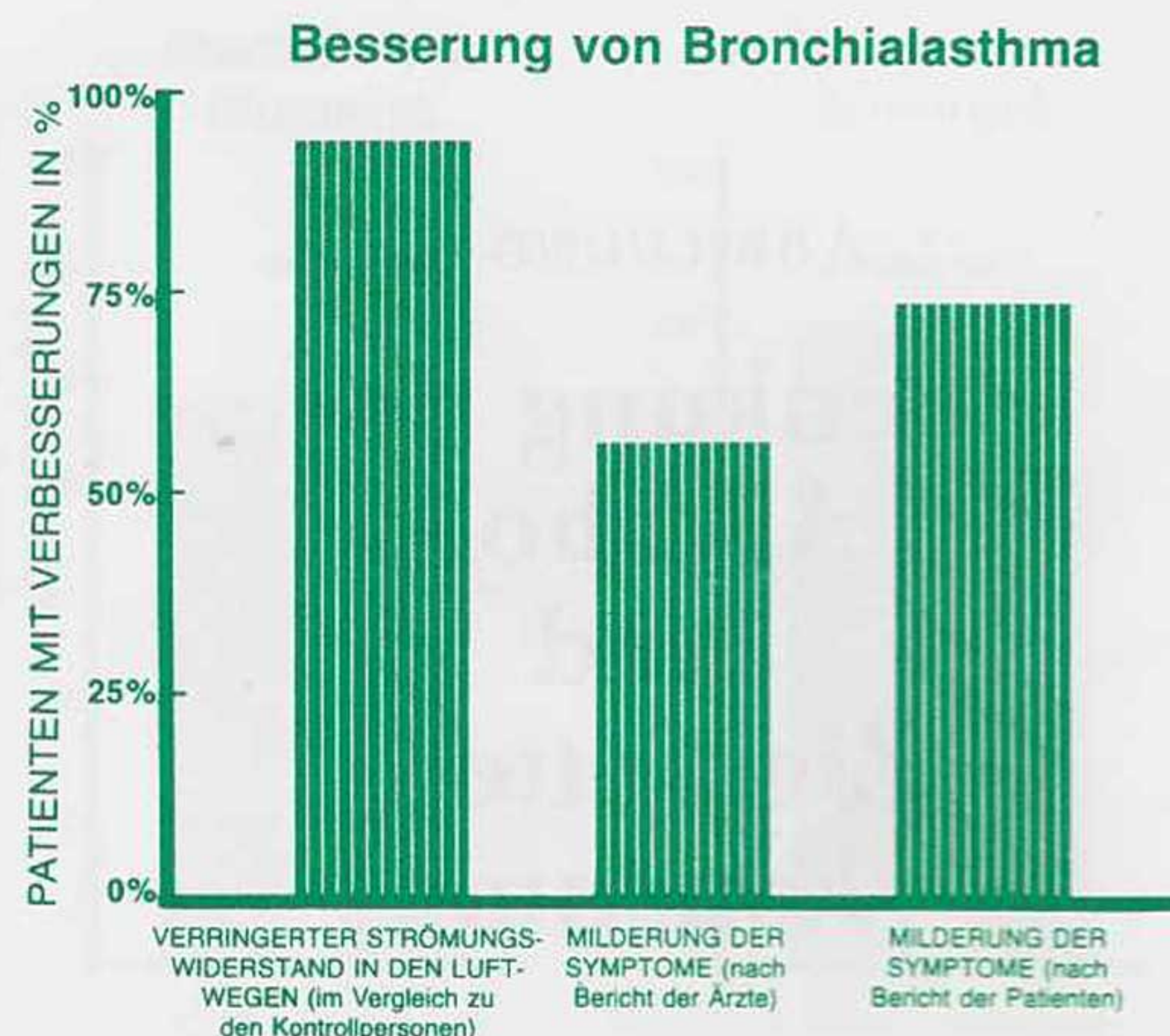
Literatur 2: Mahammed Shafii, Richard A. Lavelly und Robert D. Jaffe, "Meditation and Marijuana", *American Journal of Psychiatry* 131, no. 1: (1974): 60-63.

ABBILDUNG G7

Heilende Wirkung auf Bronchialasthma

Ergebnis: An 94 Prozent einer Gruppe von Asthma-kranken wurde nach Beginn der Technik der Transzendenten Meditation anhand der Messung des Strömungswiderstands in den Atemwegen eine Besserung ihres Zustands festgestellt. Bei 55 Prozent der Kranken berichteten die Ärzte von einer Besse- rung, 74 Prozent gaben selbst eine Besserung an.

Interpretation: Diese Ergebnisse weisen darauf hin, daß sich das Programm der Transzendenten Medi- tation günstig auf Patienten mit Bronchialasthma auswirkt. Bronchialasthma gehört zu der Gruppe von Krankheiten, deren Schwere durchweg vom psychischen Stressniveau des Erkrankten abhängt. Das Programm der Transzendenten Meditation verspricht durch den systematischen Stressabbau, den es bewirkt,* ein neuer Ansatz für die Therapie von Asthma und anderen psychosomatischen Krankheiten zu werden.



* Vergl. Abb. B2—Biochemie des Stressabbaus; Abb. E3—Erleichterung beim Atmen; Abb. F2–F4—Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress.

Literatur 1: Ronald W. Honsberger und Archie F. Wilson, "The Effect of Transcendental Meditation upon Bronchial Asthma", *Clinical Research* 21, No. 2 (1973): 278.

Literatur 2: Ronald W. Honsberger und Archie F. Wilson, "Transcendental Meditation in Treating Asthma", *Respiratory Therapy: The Journal of Inhalation Technology* 3, No. 6 (1973): 79–80.

Literatur 3: Archie F. Wilson, Ronald W. Honsberger, J. T. Chiu und H.S. Novey, "Transcendental Meditation and Asthma", *Respiration* 32 (1975): 74–80.

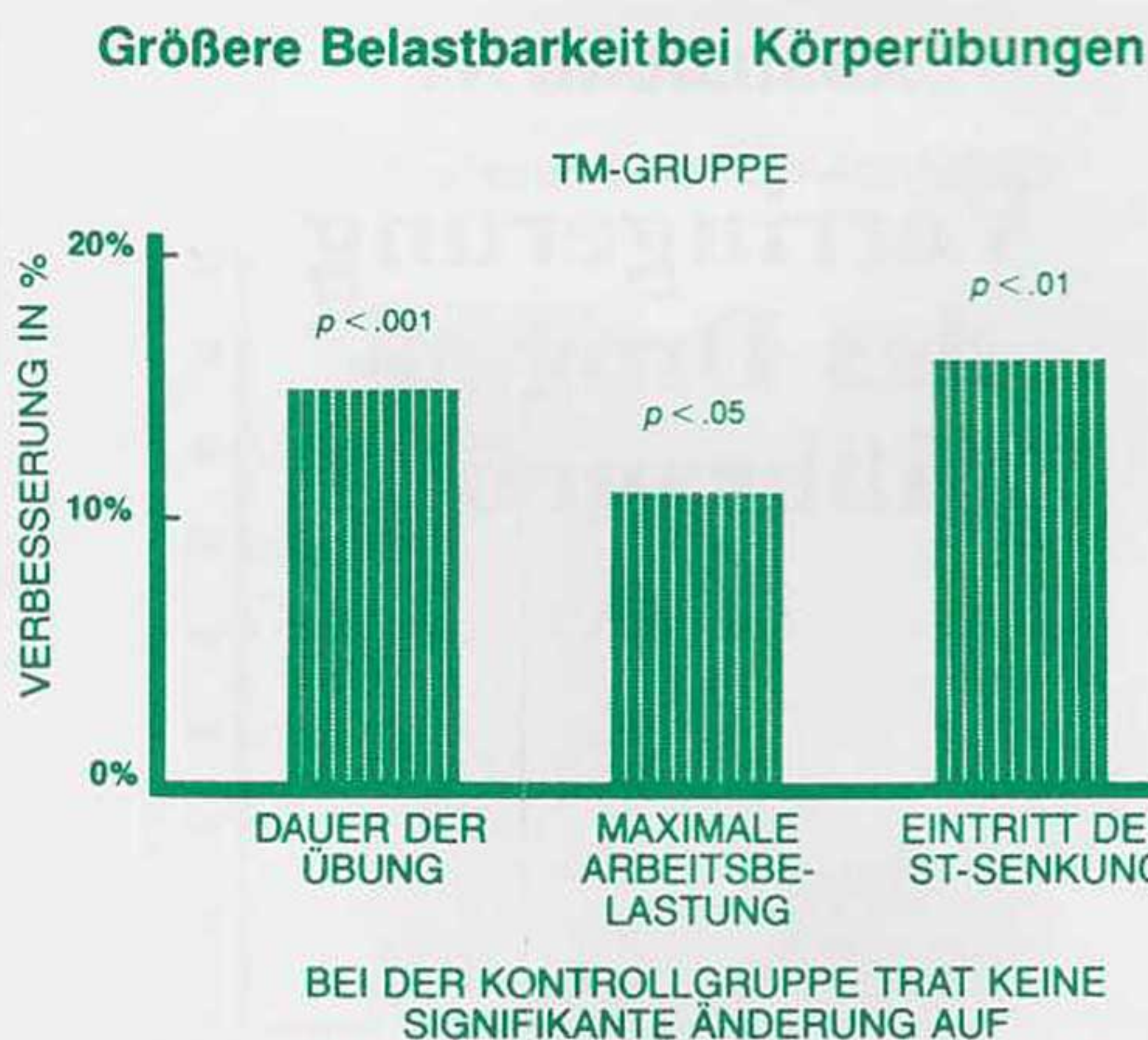
Literatur 4: Paul W. Corey, "Airway Conductance and Oxygen Consumption Changes Associated with Practice of the Transcendental Meditation Technique" (University of Colorado Medical Center, Denver, Colorado, 1974). Veröffentlicht in: *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*, Band I, 1976.

ABBILDUNG G8

Größere körperliche Belastbarkeit bei Herzkranken (Angina pectoris)

Ergebnis: Diese Studie untersucht die Wirkungen des TM-Programms auf Patienten mit chronischer Angina Pectoris (Herzschmerzen). 10 Versuchspersonen und eine zugeordnete Kontrollgruppe aus 6 Personen mit röntgenanalytisch dokumentierten Koronarerkrankungen des Herzens unterzogen sich körperlichen Übungen, bis leichte Schmerzen auftraten. Die Patienten wurden vor dem Erlernen der TM-Technik und 8 Monate danach untersucht. Nach 8-monatiger Ausübung der TM-Technik war eine hochsignifikante Zunahme der Belastbarkeit durch Körperübungen um 14,5% zu beobachten ($p < .001$), während bei der Kontrollgruppe keine signifikante Veränderung auftrat. Signifikante Verbesserungen ergaben sich auch bei der maximalen Arbeitsbelastung, 11% ($p < .05$), und beim Eintritt der ST-Senkung (eine elektrokardiographische Größe), 16% ($p < .01$). Das Doppelprodukt (DP), ein indirektes Maß für den Sauerstoffverbrauch des Herzens, war nach 3 Minuten Körperübungen signifikant niedriger, 7,25% ($p < .02$). Die maximale ST-Senkung und das DP-Maximum waren unverändert, was anzeigt, daß die Endpunkte der Übung dieselben waren.

Interpretation: Diese Ergebnisse dokumentieren deutlich, daß das TM-Programm Schwächung und Schmerzen bei Angina Pec-

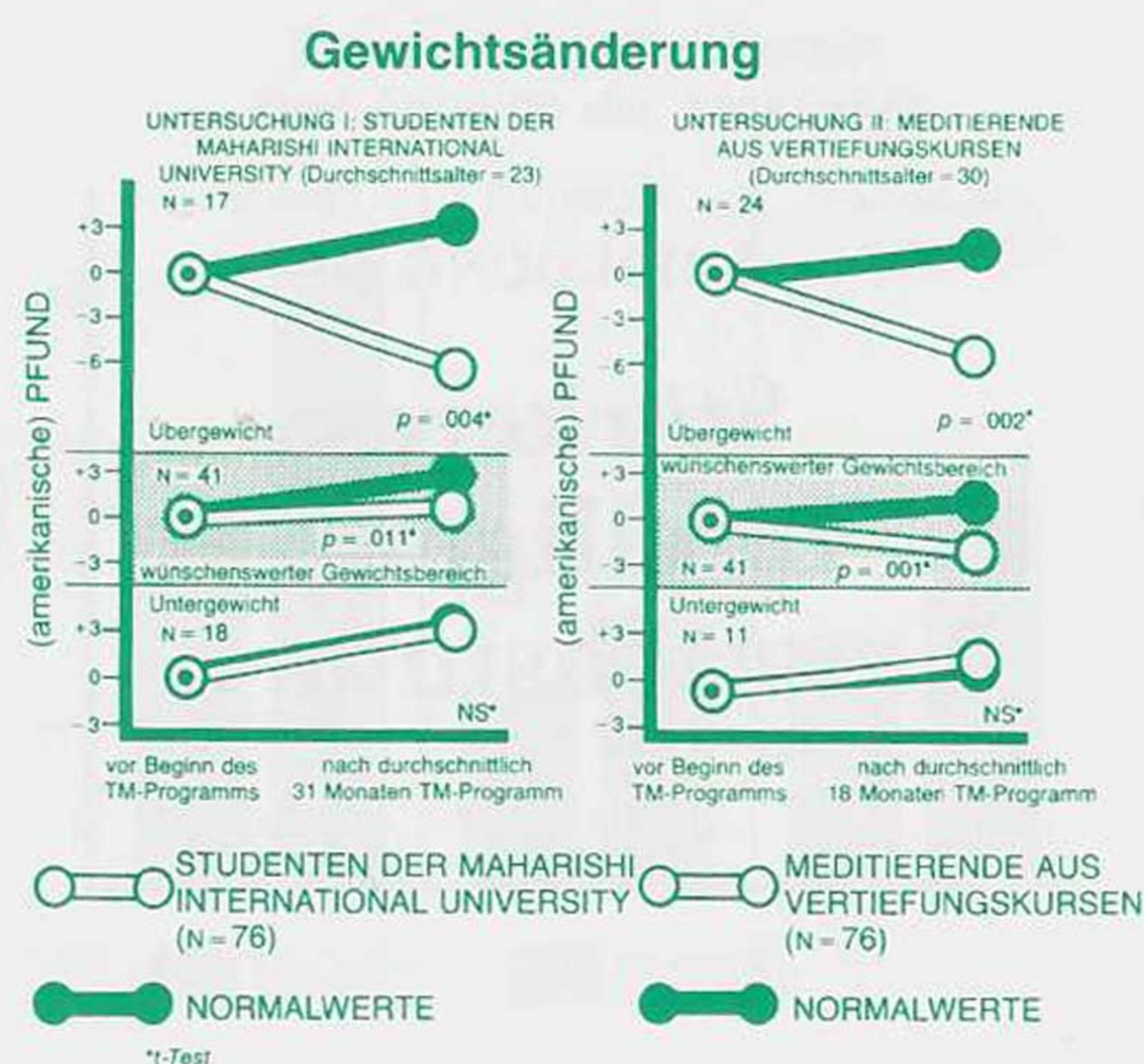


toris, einer häufigen Komplikation bei koronaren Herzerkrankungen, lindert. Der Herzkranken kann durch Ausübung der TM-Technik mehr körperliche Übungen mit weniger Unwohlsein bewältigen. Das TM-Programm ist außerdem wertvoll für die Krankheitsvorbeugung, wie es sich aus seiner Wirkung auf zahlreiche weitere Risikofaktoren ergibt, die an kardio- vaskulären und anderen Erkrankungen beteiligt sind. So hat sich gezeigt, daß Übergewicht (Abb. G6), hoher Blutdruck (Abb. G1), Tabakgenuß (Abb. G2), Alkoholgenuß (Abb. G2), Drogenmiß- brauch (Abb. N4–N9) und Angst (Abb. K4, K9, K11–K17, K24) sich durch Ausübung der TM-Technik verringern, indem die Hauptursache dieser Probleme—Stress—an der Wurzel abge- baut wird. Als Vorgang von ausschließlich positiven Wirkungen, die spontan in allen Bereichen des täglichen Lebens wie auch bei der Vorbeugung und Therapie von Krankheiten auftreten, er- weist sich das TM-Programm als nützliche und notwendige Er- gänzung einer umfassenden Gesundheitsfürsorge für jeder- mann.

Literatur: John W. Zamarra, Italo Besseghini und Stephen Wittenberg, "The Ef- fects of the Transcendental Meditation Program on the Exercise Performance of Patients with Angina Pectoris" (Department of Medicine, State University of New York at Buffalo, New York, 1976). Veröffentlicht in: *Scientific Research on the Tran- scendental Meditation Program: Collected Papers*, Band I, 1976.

ABBILDUNG G6

Normalisierung des Körpergewichts



Ergebnis: Zwei Untersuchungen zeigten, daß das Programm der Transzendentalen Meditation das Körpergewicht signifikant und dauerhaft normalisiert. Es wurden die statistischen Werte von zwei Gruppen, die die TM-Technik ausübten, mit den statistischen Werten einer größeren Lebensversicherungsgesellschaft verglichen. Dabei ergab sich:

1. Übergewichtige Teilnehmer des TM-Programms zeigten die Tendenz, signifikant an Gewicht zu verlieren und sich so dem wünschenswerten Gewichts Bereich zu nähern.
2. Normalgewichtige Teilnehmer des TM-Programms zeigten die Tendenz, ihr Gewicht zu halten, obwohl Erwachsene im allgemeinen etwa 1 Pfund pro Jahr zunehmen.
3. Untergewichtige Teilnehmer des TM-Programms nahmen im Laufe der Zeit normal an Gewicht zu und näherten sich dem wünschenswerten Gewichts Bereich.

Der wünschenswerte Gewichts Bereich wurde aufgrund statistischer Daten der Lebensversicherungsgesellschaft über Lebenserwartung und Erkrankungsziffern ermittelt. Übergewichtige haben eine kürzere Lebenserwartung.

Interpretation: Die bei Teilnehmern des TM-Programms auftretende Tendenz, ihr Gewicht zu normalisieren, hat wichtige Konsequenzen für die Erhaltung guter Gesundheit* und höhere Lebenserwartung. Dies ist ein weiteres bedeutendes Problem, das durch das Programm der Transzendentalen Meditation auf spontane und natürliche Weise, ohne gezielte Anstrengungen, gelöst werden kann.

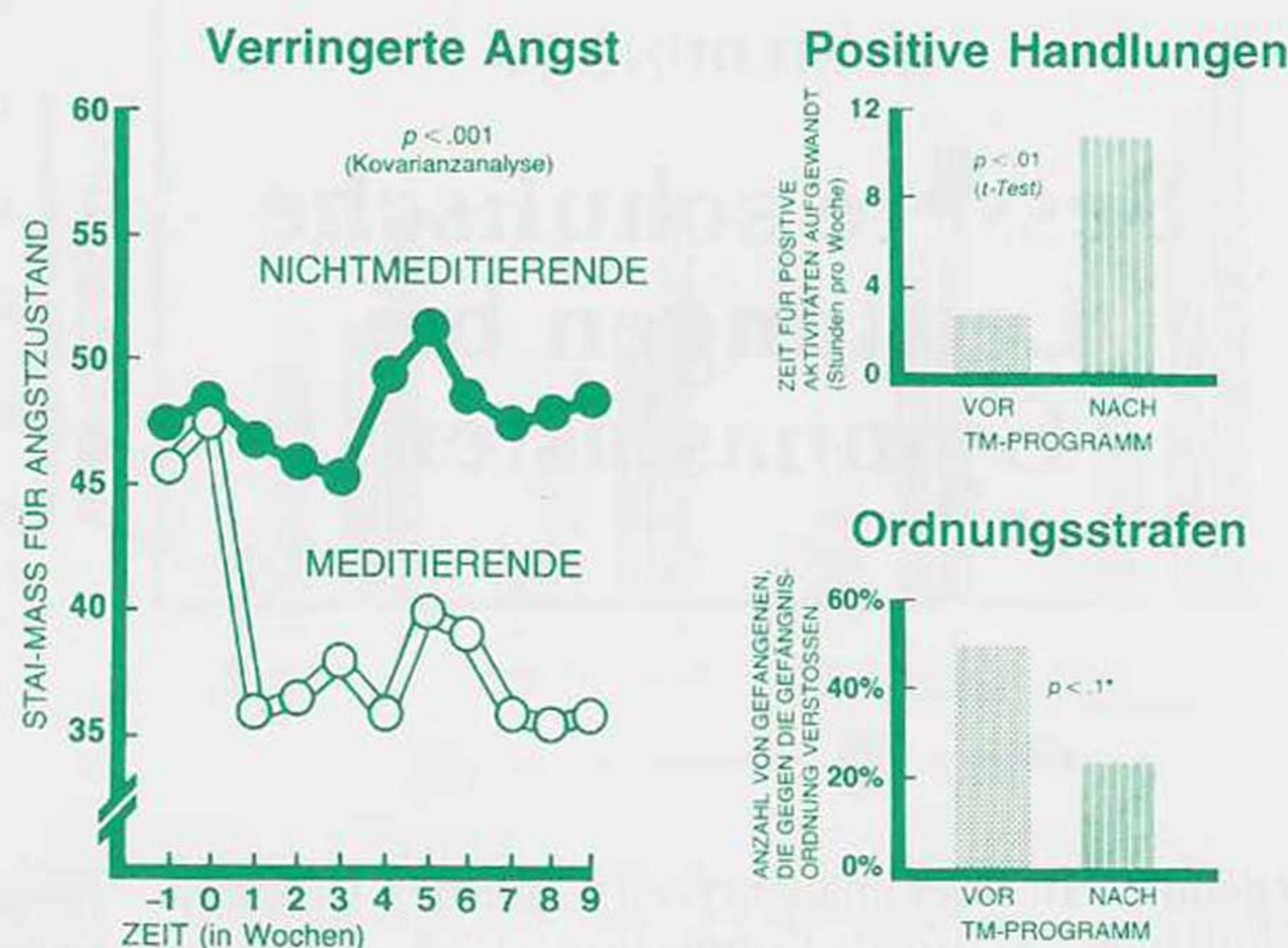
* Vergl. Abb. G1, G4, G5, G7—verbesserte körperliche Gesundheit; Abb. K6, K7, K24, K25—verbesserte psychische Gesundheit.

Literatur: James T. Weldon und Arthur Aron, "The Transcendental Meditation Program and Normalization of Weight" (Maharishi International University, Fairfield, Iowa, 1974). Veröffentlicht in: *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*. Band I, 1976.

ABBILDUNG N3

Rehabilitation von Strafgefangenen

Verbessertes soziales Verhalten



Ergebnis: Drei Untersuchungen an Strafgefangenen, die die Technik der Transzendentalen Meditation ausübten, zeigten:

1. einen Abbau von Angst (gemessen mit dem Spielberger State-Trait Anxiety Inventory—STAI)
2. eine Abnahme der Verstöße gegen die Gefängnisordnung
3. eine Zunahme der für positive Aktivitäten aufgewandten Zeit

Interpretation: Das Programm der Transzendentalen Meditation bewirkt eine Normalisierung im

körperlichen und seelischen Bereich (Abb. N1, N2), die für eine echte und dauerhafte Rehabilitation unerlässlich ist.

Literatur 1: David Ballou, "The Transcendental Meditation Program at Stillwater Prison" (University of Kansas, Lawrence, Kansas, 1973). Veröffentlicht in: *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*. Band I, 1976.

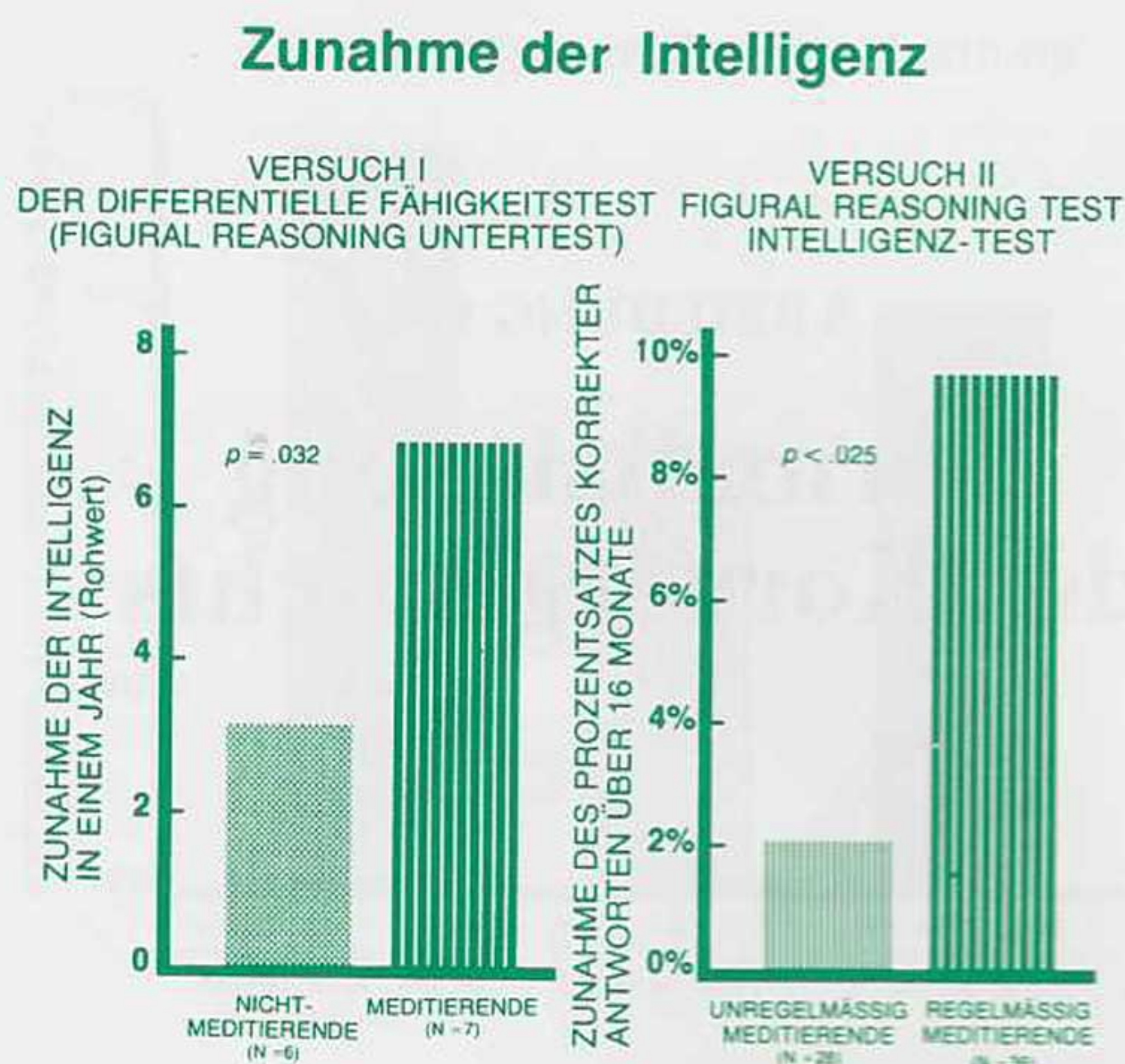
Literatur 2: Monte Cunningham und Walter Koch, "The Transcendental Meditation Program and Rehabilitation: A Pilot Project at the Federal Correctional Institution at Lompoc, California" (Federal Correctional Institution, Lompoc, Kalifornien, 1973). Veröffentlicht in: *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*. Band I, 1976.

ABBILDUNG J1

Stärkeres Intelligenz- wachstum

Ergebnis: Eine erste Untersuchung zeigte bei Oberschülern, die die TM-Technik ausübten, ein stärkeres Intelligenzwachstum als bei den Schülern der Kontrollgruppe. Dieses Ergebnis wurde in einem zweiten Versuch bestätigt. Hier stellte man fest, daß sich bei einer Gruppe von Studenten und Erwachsenen, die die Technik der Transzendentalen Meditation regelmäßig ausübten ($N = 36$), die Intelligenz signifikant stärker erhöhte als bei derjenigen, die während der Versuchszeit von 16 Monaten nicht regelmäßig meditiert hatte ($N = 28$, $p < .025$).

Interpretation: Diese Ergebnisse weisen darauf hin, daß das Programm der Transzendentalen Meditation allgemein die Flüssigkeit der intellektuellen Abläufe erhöht. Das befähigt den Menschen, auf neue Situationen mit größerer Anpassungsfähigkeit, mehr Kreativität und besserem Verständnis einzu-



gehen*. Mit dem Überschreiten des Alters, in welchem üblicherweise das Intelligenzwachstum zum Stehen kommt, entfalten Teilnehmer am TM-Programm zunehmende Grade kreativer Intelligenz.

* Vergl. Abb. D11, D12—Gehirnwellenkohärenz korreliert mit Kreativität.

Literatur 1: André S. Tjoa, "Some Evidence that the Transcendental Meditation Program Increases Intelligence and Reduces Neuroticism as Measured by Psychological Tests" (G.I.T.P., Amsterdam, Niederlande, 1972). Veröffentlicht in: *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*. Band I, 1976.

Literatur 2: André S. Tjoa, "Meditation, Neuroticism, and Intelligence: A Follow Up", *Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie* 3 (Niederlande, 1975): 167–182.

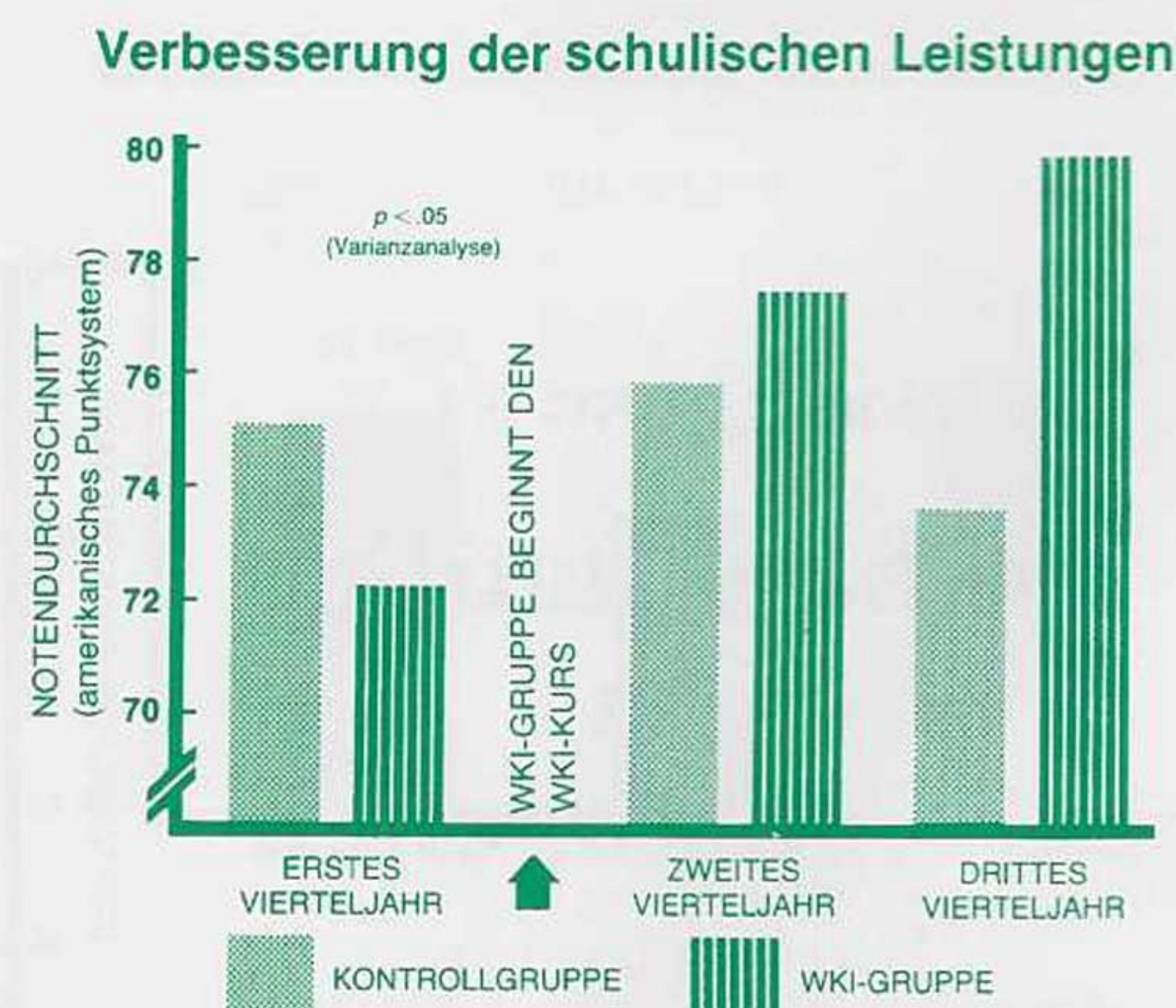
Literatur 3: André S. Tjoa, "Increased Intelligence and Reduced Neuroticism through the Transcendental Meditation Program" (G.I.T.P., Amsterdam, Niederlande, 1972). Veröffentlicht in: *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*. Band I, 1976.

ABBILDUNG J9

Bessere schulische Leistungen bei Gymnasiasten

Ergebnis: In einer an mehreren staatlichen Höheren Schulen in Hartford, Connecticut, USA, durchgeführten Untersuchung wurden Schüler, die an einem Kurs in der Wissenschaft der Kreativen Intelligenz (WKI) einschließlich der Unterweisung in der Technik der Transzendentalen Meditation teilnahmen, mit einer zugeordneten Kontrollgruppe von Schülern verglichen, die Psychologiekurse belegt hatten. Obwohl die Untersuchung noch nicht abgeschlossen ist, zeigen die vorläufigen Ergebnisse aus einer der Schulen, daß die schulischen Gesamtleistungen bei den Schülern, die den WKI-Kurs belegt hatten, anstiegen, während sie bei der Kontrollgruppe keine wesentliche Änderung zeigten. Als Leistungsmaß galt der Notendurchschnitt aller von den Schülern belegten Fächer.

Interpretation: Das Programm der Transzendentalen Meditation und der Kurs in der Wissenschaft der Kreativen Intelligenz führen insgesamt zu einer

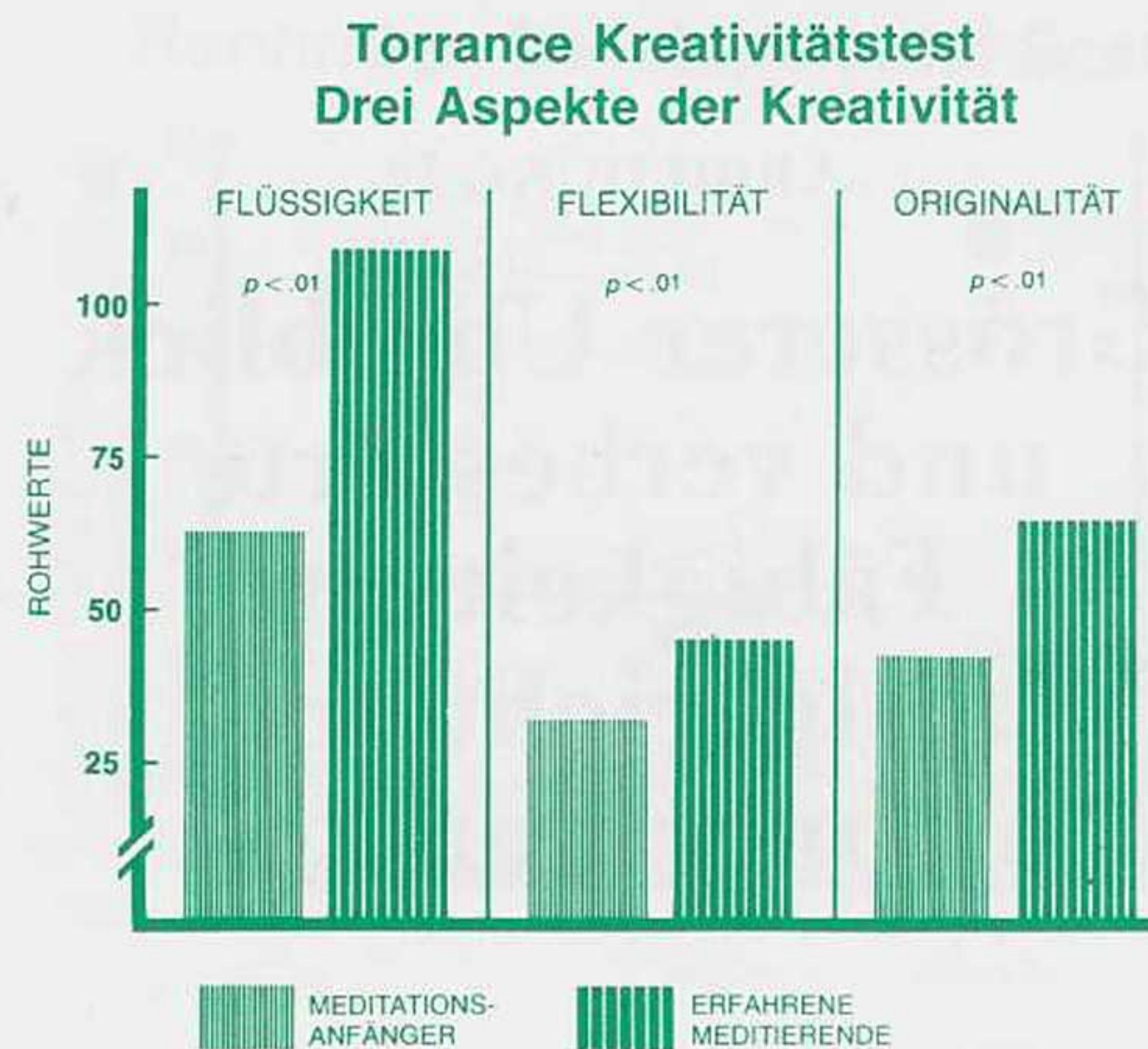


Erweiterung des Erfahrungsbereichs des Schülers, seines Lebens an der Schule und zu einem tieferen Verständnis aller seiner Unterrichtsfächer. Das liegt daran, daß das Programm der Transzendentalen Meditation systematisch alle Voraussetzungen verbessert, die für größeren Erfolg an Höheren Schulen notwendig sind: größere geistige Klarheit (Abb. J3–J5), bessere intellektuelle Leistungen (Abb. J8), weniger Angst (Abb. K17), höhere Selbstachtung (Abb. K18), höheres Energieniveau (Abb. K21) und größere Kreativität (Abb. L1, L2). Insgesamt, so berichten die Gymnasiallehrer, sind die am TM-Programm teilnehmenden Schüler lebhafter und zeigen mehr Lernbereitschaft.

Literatur: Robert Kory und Pat Hufnagel, "Effect of the Science of Creative Intelligence Course on High School Students: A Preliminary Report" (American Foundation for the Science of Creative Intelligence, Hartford, Connecticut, 1974). Veröffentlicht in: *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*. Band I, 1976.

ABBILDUNG L1

Erhöhte Kreativität



Ergebnis: 44 Personen, die im Durchschnitt 18 Monate lang die Technik der Transzendentalen Meditation ausübten, wurden anhand des Torrance Test für kreatives Denken (TTCT), verbale Form A, mit 41 Personen verglichen, die die Transzendentalen Meditation gerade erst erlernt hatten. Die beiden Gruppen entsprachen einander im Hinblick auf Alter, Geschlecht, Bildungsgrad und Einkommensniveau. Die Meditierenden mit längerer Erfahrung schnitten in allen drei Skalen des TTCT—Flüssigkeit, Flexibilität und Originalität—signifikant besser ab ($p < .01$). Dies weist darauf hin, daß Transzendentalen Meditation die Kreativität erhöht.

Interpretation: Der TTCT wurde entwickelt, um die Art kreativen Denkens zu messen, die hervorragende Forscher, Erfinder und Schriftsteller beschrieben haben. Psychologen wie Carl Rogers und Abraham Maslow haben diese Art der Kreativität mit Selbstverwirklichung asso-

ziiert. Daß Transzendentalen Meditation die Selbstverwirklichung fördert, ist auch aus anderen unabhängigen Untersuchungen bekannt (Abb. K1, K8, K10, K24). Dies unterstützt die Aussage, daß Transzendentalen Meditation systematisch die kreative Intelligenz entwickelt, indem sie die unmittelbare geistige Erfahrung der Quelle der Kreativität ermöglicht. Man kann die hier ermittelten Aspekte der Kreativität—Flüssigkeit, Flexibilität und Originalität des Denkens—mit Integration (Abb. D2–D7, D10–D12), Anpassung (Abb. F1–F4, H3, H4) und Wachstum (Abb. I3, I4, J1, J6, J9) assoziieren. Diese drei Grundlagen des Fortschritts werden durch die Technik der Transzendentalen Meditation gefördert.

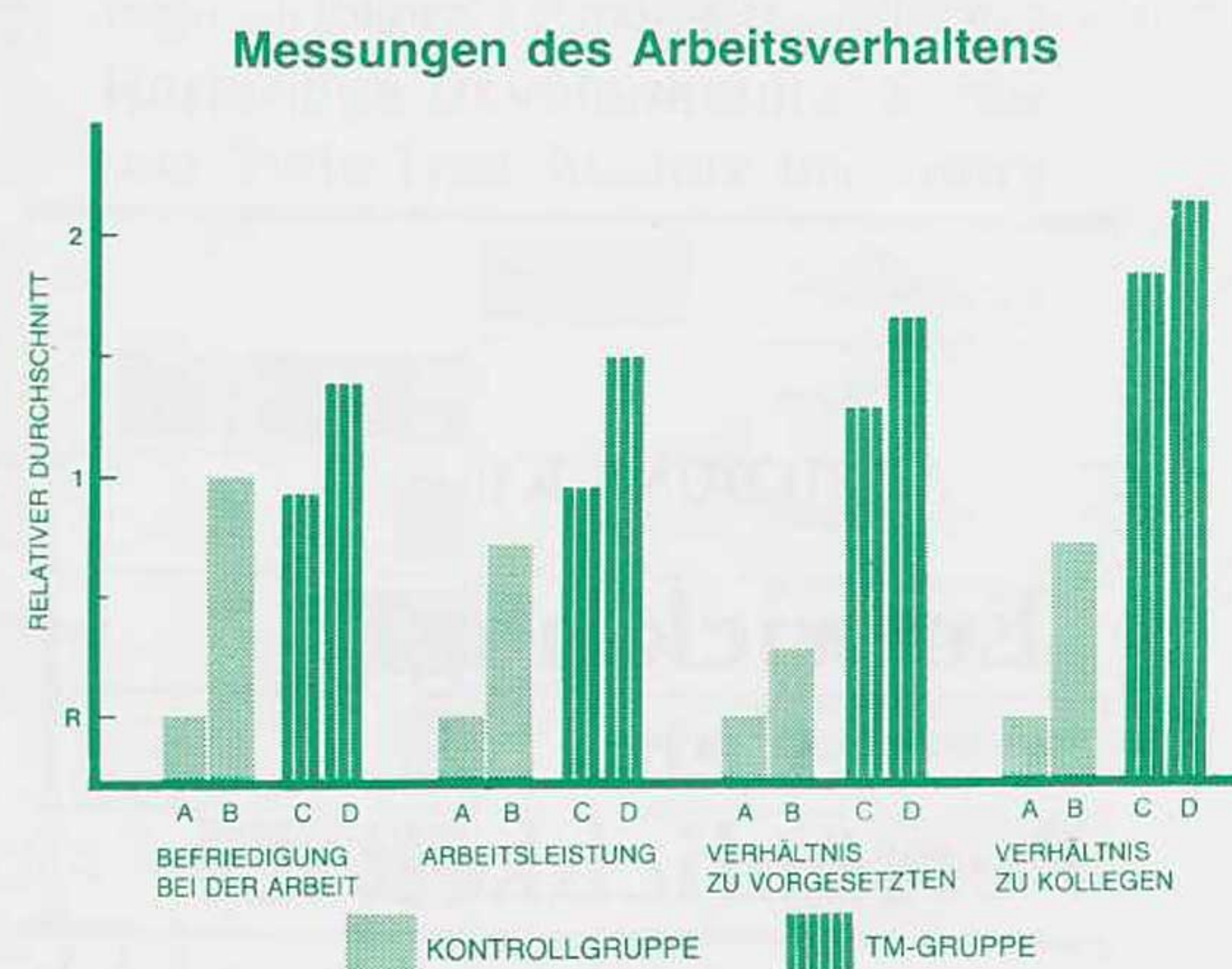
* Grundlagen des Fortschritts—Stabilität, Anpassungsfähigkeit, Integration, Reinigung und Wachstum.

Literatur: Michael J. MacCallum, "The Transcendental Meditation Program and Creativity" (California State University, Long Beach, Kalifornien, 1974). Veröffentlicht in: *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*. Band I, 1976.

ABBILDUNG M7

Verbesserung der Arbeitsleistung

Eine Wiederholung



Ergebnis: In dieser sorgfältig abgesicherten Arbeit, der Wiederholung einer früheren Studie von Frew, wurden vier Gruppen durch Fragebogen bezüglich der Wirksamkeit verschiedener Programme auf Einstellung zur und Verhalten bei der Arbeit untersucht. Für jeden Parameter ergaben sich zwischen den Gruppen signifikante Unterschiede bei p-Werten von .005 oder niedriger. Gruppe C (N = 58) und Gruppe D (N = 44) bestanden aus Teilnehmern des TM-Programms (durchschnittlich 25,5 Monate Praxis); Gruppe C wurde mitgeteilt, daß es sich um eine Untersuchung der TM handle, während Gruppe D diese Information nicht erhielt. Gruppe A (N = 57) bestand aus Studenten, die ihre Ausbildung zum "Master of Business Administration" (etwa Diplom in Betriebswirtschaft) als ihr wertvollstes Programm zur Selbstvervollkommenung bewerteten. Die Testpersonen der Gruppe B (N = 24), die nicht am TM-Programm teilnahmen und per Zufall aus dem Telefonbuch ausgewählt wurden, gaben an, was sie als das wertvollste Programm zur Selbstvervollkommenung ansahen, an welchem sie in den letzten 5 Jahren teilgenommen hatten. Im Vergleich zu den beiden Kontrollgruppen (A und B) ergaben sich bei den TM-Gruppen (C und D) größere Verbesserungen in der Arbeitsqualität und den Beziehungen zu Vorgesetzten und Arbeitskollegen. Es zeigte sich, daß das Maß der Verbesserung bei den TM-Gruppen mit

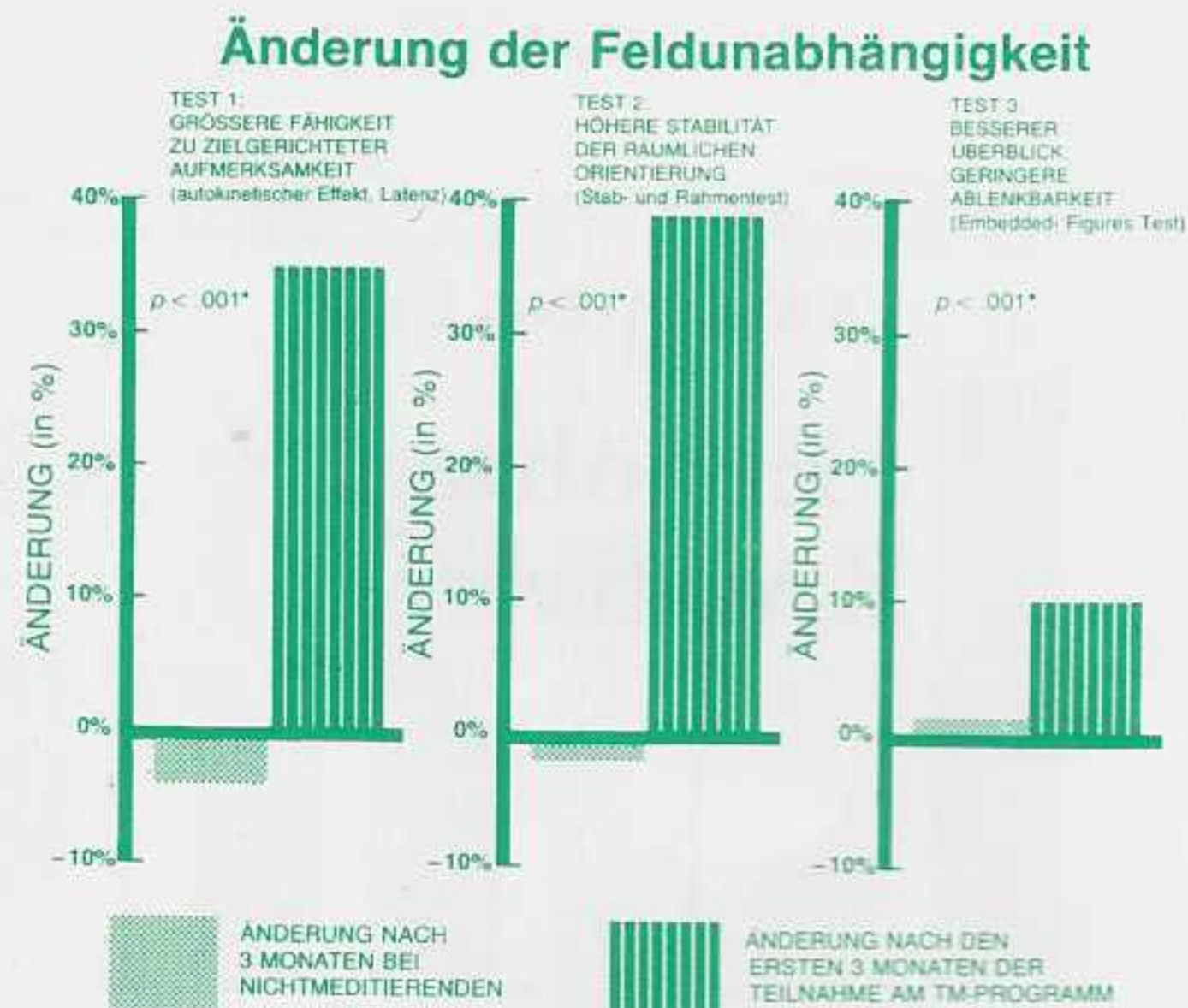
der Dauer der Ausübung des TM-Programms korreliert ist. Außerdem ergab sich, daß das TM-Programm auf allen Ebenen der betrieblichen Hierarchie Vorteile erbringt.

Interpretation: Für Arbeitnehmer wie für Arbeitgeber sind umfassendes und kreatives Denken (Abb. I4, L1, L2), schnellere Reaktionen (Abb. I1), schärfere Wahrnehmung (Abb. I2) und bessere sensomotorische Leistungen (Abb. I3, I5) gleichermaßen vorteilhaft. Diese Entwicklung führt dazu, daß der Mensch an seinem Arbeitsplatz wirkungsvoller und zufriedener wird und sich besserer Beziehungen zu seinen Mitarbeitern erfreut. Diese positiven Veränderungen beim einzelnen bewirken tiefgreifende Vorteile für den ganzen Betrieb. Wenn die individuelle Produktivität zunimmt, nimmt die Produktivität der Firma zu, und somit steigen auf natürliche Weise die Gewinne. Wenn die einzelnen Betriebsangehörigen mit ihrer Arbeit zufrieden sind und gerne zusammenarbeiten, verringern sich Fehlzeiten und Krankheiten, und die Arbeit im Betrieb wird erfreulicher. Hier zeigt sich, daß das kollektive Bewußtsein einer Gruppe das Bewußtsein ihrer einzelnen Mitglieder widerspiegelt.

Literatur: Kenneth E. Friend, "Effects of the Transcendental Meditation Program on Work Attitudes and Behavior" (University of Chicago, Chicago, Illinois, U.S.A. 1975). Veröffentlicht in: *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*. Band I, 1976.

ABBILDUNG I4

Grösserer Überblick und verbesserte Fähigkeit zu zielgerichteter Aufmerksamkeit



*Varianzanalyse — Wirkung der Meditation

Ergebnis: Bei dieser Untersuchung wurde in drei Tests unmittelbar die Feldunabhängigkeit gemessen, d. h. die Fähigkeit, sich auf einen Gegenstand zu konzentrieren, ohne sich von der Umgebung ablenken zu lassen. Bei den Versuchspersonen, die die Technik der Transzendentalen Meditation ausübten, trat im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die die Technik nicht ausübte, nach 3-monatiger Meditationspraxis eine signifikante Änderung in Richtung größerer Feldunabhängigkeit auf. Die drei in dieser Untersuchung angewandten Meßmethoden für die Feldunabhängigkeit waren die Latenz des autokinetischen Effekts, der Stab- und Rahmentest und der Embedded-Figures-Test.

Interpretation: Diese Messungen zeigen eine Entwicklung der Feldunabhängigkeit, d. h. der Fähigkeit, einen in eine komplexe Umgebung eingebetteten Gegenstand aufzufinden. Wissenschaftler stellten fest, daß Personen mit größerer Feldunabhängigkeit folgende Eigenschaften aufweisen: Größere Fähigkeit, äußere Eindrücke aufzunehmen und durchzustrukturieren (1.)*, bessere geistige Organisiertheit und größere kognitive Klarheit (2.), bessere Gedächtnisleistungen (3.), größere schöpferische Ausdrucksfähigkeit (4.), ein stabiles inneres Bezugssystem (5.), Beständigkeit von Normen, geistiger Haltung, Urteilsvermögen und der Gefühlswerte, ohne ständige Orientierung an äußeren Maßstäben (6.), Stabilität des vegeta-

tiven Nervensystems (7.) und größeres Selbstbewußtsein (8.). All diese Eigenschaften zeugen von einer verbesserten neurologischen Funktionsweise und somit von einer Höherentwicklung des Bewußtseins. Diese bei Meditierenden auftretende Entwicklung ist umso bemerkenswerter, weil man bisher annahm, daß diese grundlegenden Eigenschaften nur bis zum Beginn des Erwachsenenalters entwicklungsfähig seien.

* 1. Vergl. Abb. J2, J6, J8, J9 — verbesserte Lernfähigkeit, bessere Leistungen im Studium und größere intellektuelle Fähigkeiten.

2. Vergl. Abb. D3–D7, D10 — größere Kohärenz der Gehirnwellen; Abb. J1, J7 — größere Intelligenz; Abb. J4 — schnellere und exaktere Problemlösung.

3. Vergl. Abb. J2, J3, J5 — bessere Gedächtnisleistungen.

4. Vergl. Abb. K19 — mehr Innovation; Abb. L1, L2 — größere Kreativität.

5. Diese Eigenschaft ist kennzeichnend für einen höher entwickelten, integrierten Bewußtseinszustand, den Zustand der Erleuchtung, in dem das Bewußtsein trotz nach außen gerichteter Aktivität seine innere Bezugsgröße nicht verliert.

6. Vergl. Abb. K1, K2, K10, K18, K20, K24 — zunehmende Unabhängigkeit von äußerer Umgebung.

7. Vergl. Abb. F2–F4 — größere vegetative Stabilität.

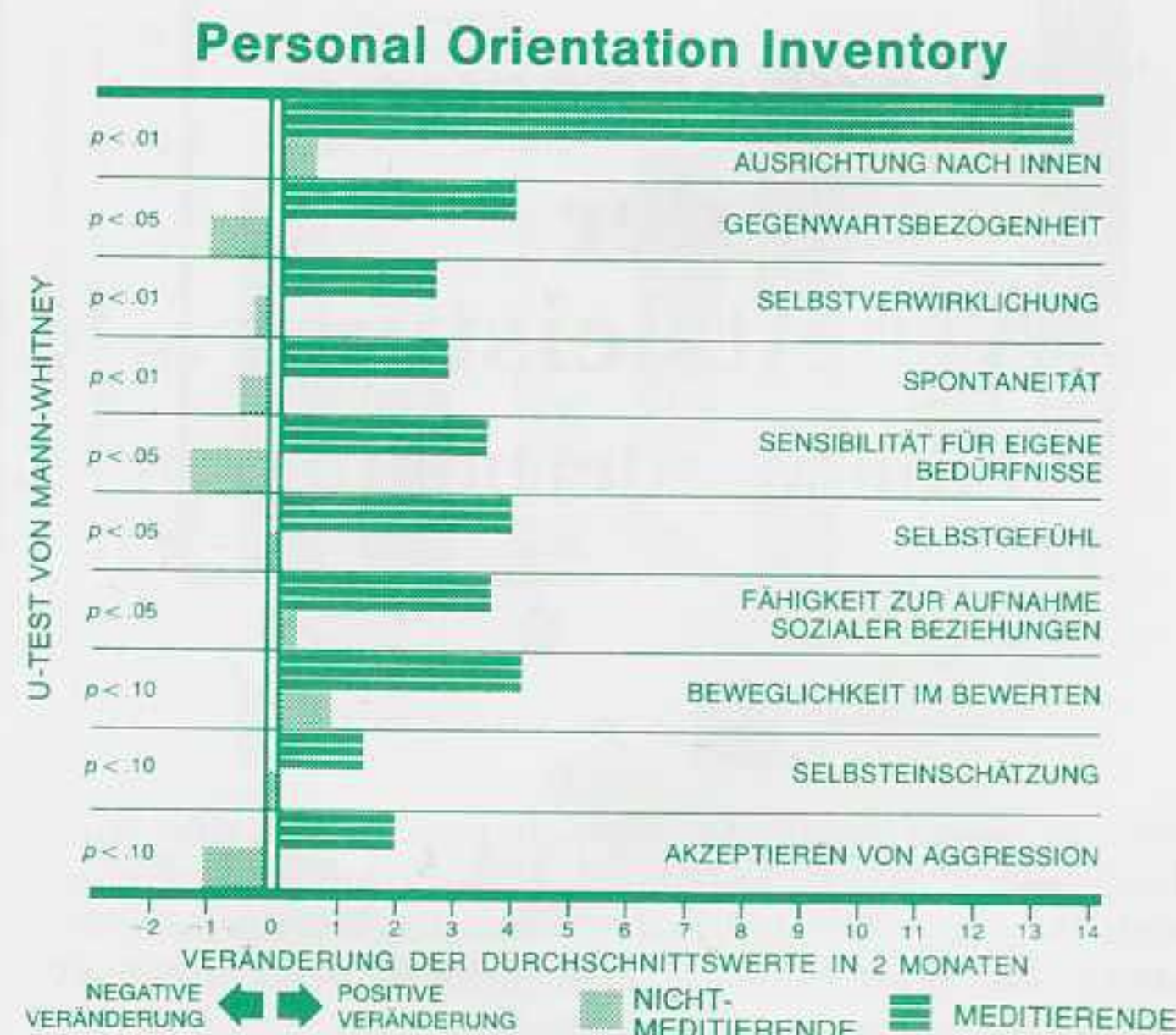
8. Vergl. Abb. K3 — größeres Selbstvertrauen.

Literatur 1: Kenneth R. Pelletier, "The Effects of the Transcendental Meditation Program on Perceptual Style: Increased Field Independence", vorgelegt auf einer Tagung der Western Psychological Association, San Francisco, Kalifornien, April 1974 (University of California School of Medicine, San Francisco, Kalifornien). Veröffentlicht in: *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*. Band I, 1976.

Literatur 2: Kenneth R. Pelletier, "Influence of Transcendental Meditation upon Autokinetic Perception", *Perceptual and Motor Skills* 39 (1974): 1031–1034.

ABBILDUNG K1

Entwicklung der Persönlichkeit



Ergebnis: Versuchspersonen, die die Transzendentalen Meditation ausübten, wurden einmal vor Beginn mit dieser Technik und dann nochmals 2 Monate später analysiert. Sie zeigten im Vergleich mit einer entsprechenden Kontrollgruppe Nichtmeditierender eine signifikante Verbesserung folgender Charakteristika: Ausrichtung nach innen, Selbstverwirklichung, Spontaneität, Sensibilität für eigene Bedürfnisse, Selbstwertgefühl und Fähigkeit zur Aufnahme von sozialen Beziehungen. Dazu wurde das Personal Orientation Inventory (POI) von Shostrom benutzt. Zwei davon unabhängige Versuche, bei denen auch der POI angewandt wurde, bestätigten diese Resultate.

Interpretation: Alle Persönlichkeitsveränderungen, welche die Transzendentalen Meditation bewirkt, liegen in Richtung dessen, was man im allgemeinen unter der Entwicklung einer gesunden, selbstverwirklichten Persönlichkeit versteht.

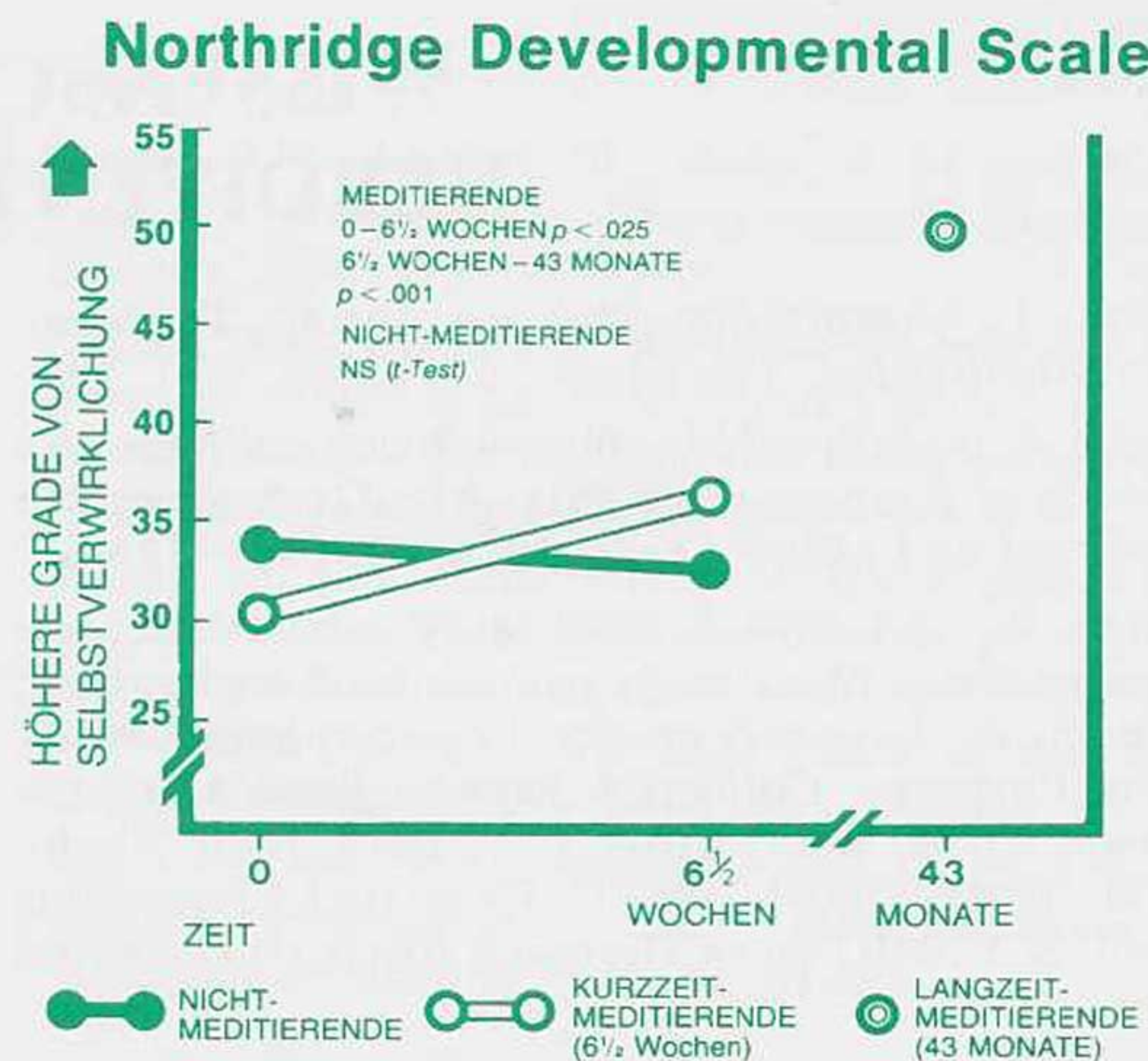
Literatur 1: Sanford Nidich, William Seeman und Thomas Dreskin, "Influence of Transcendental Meditation: A Replication", *Journal of Counseling Psychology* 20, No. 6 (1973): 565–566.

Literatur 2: William Seeman, Sanford Nidich und Thomas Banta, "Influence of Transcendental Meditation on a Measure of Self-actualization", *Journal of Counseling Psychology* 19, No. 3 (1972): 184–187.

Literatur 3: Larry A. Hjelle, "Transcendental Meditation and Psychological Health", *Perceptual and Motor Skills* 39 (1974): 623–628.

ABBILDUNG K8

Höhere Grade von Selbstverwirklichung



Ergebnis: Personen, die seit durchschnittlich 1 1/2 Monaten die Technik der Transzendentalen Meditation ausübten, zeigten im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die nicht die TM-Technik ausübte, einen signifikant höheren Grad von Selbstverwirklichung. Die Untersuchung wurde anhand der Northridge Developmental Scale (Persönlichkeitsentwicklungsskala nach Northridge) durchgeführt. Der höchste Grad an Selbstverwirklichung wurde von den Personen erreicht, die die TM-Technik schon längere Zeit ausübten (durchschnittlich 43 Monate - gekennzeichnet durch Doppelkreis in der Abbildung). Dies weist darauf hin, daß sich die positiven Wirkungen des Programms der Transzendentalen Meditation mit zunehmender Meditationspraxis steigern.

Interpretation: Dieser Test definiert einen höheren Grad von Selbstverwirklichung als die Entwicklung folgender Qualitäten: Offenheit, Aufnahmebereitschaft,

Anteilnahme; Fröhlichkeit und gute Laune; überwiegend positives Denken; Spontaneität und Aufgeschlossenheit; Eigenständigkeit; Abbau der Todesfurcht; affektive Bereitschaft zur Bewußtseinsentwicklung; Entdeckung von Gelegenheiten für den Einsatz von Kreativität (siehe auch Abb. J1, L1, L2); Annahme des eigenen Selbst, der Natur und der Mitmenschen; Gespür für Lebenszusammenhänge. Diese Untersuchung zeigt, daß das TM-Programm auf der Grundlage eines zunehmend verfeinerten Nervensystems* zu einer ganz natürlichen Persönlichkeitsentwicklung† in Richtung Selbstverwirklichung führt.

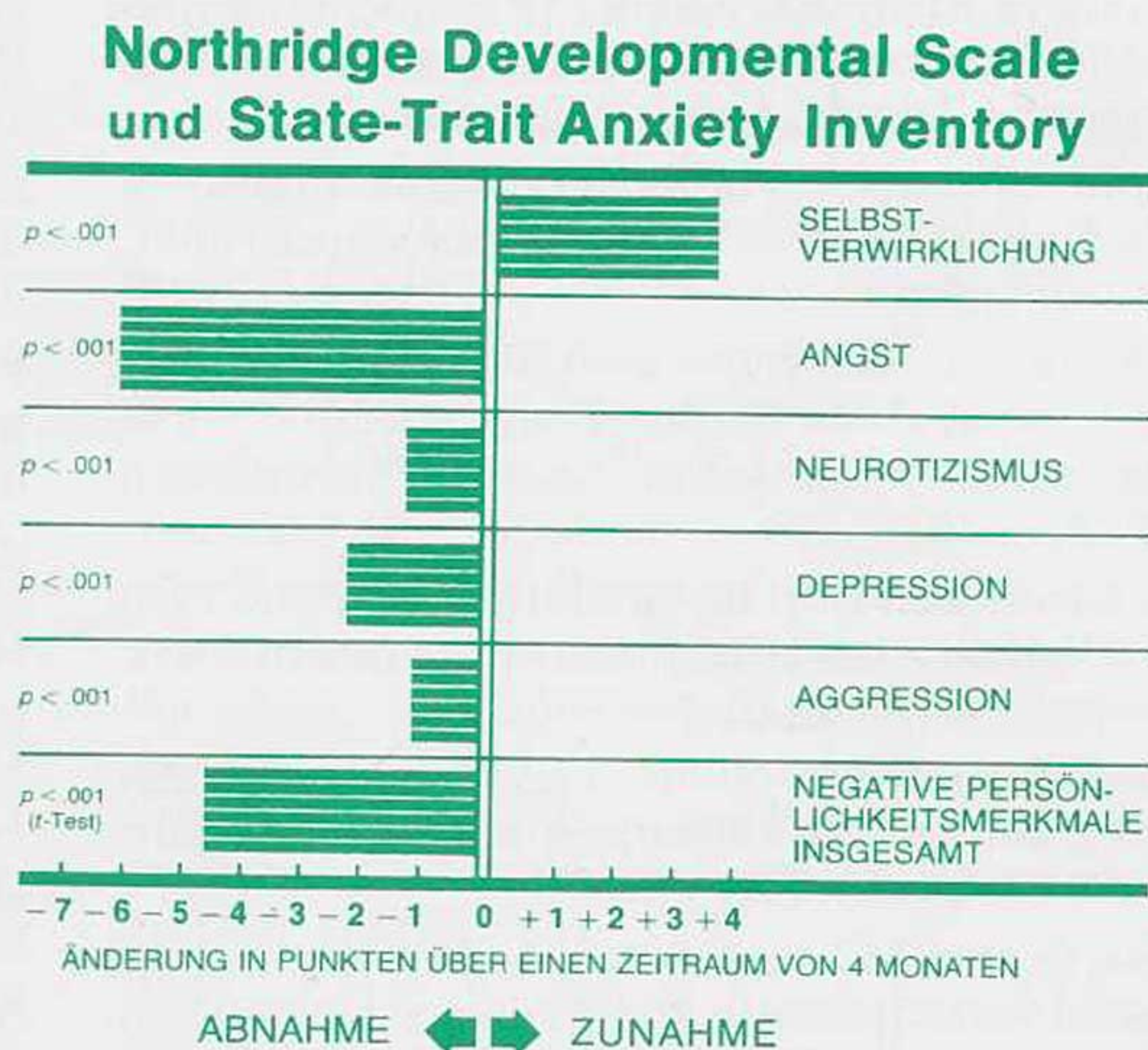
* Vergl. Abb. K1, K7, K10—bessere physiologische Funktionsweise.

† Vergl. Abb. A11, D7, D10-D12, F2, H1—Persönlichkeitsentwicklung.

Literatur: Phillip C. Ferguson und John C. Gowan, "TM—Some Preliminary Psychological Findings," *Journal of Humanistic Psychology* 16, no. 3, (1976).

ABBILDUNG K24

Bessere seelische Gesundheit—weniger Angst



Ergebnis: Eine Gruppe von 180 Versuchspersonen, durchschnittlich 32 Jahre alt, zeigte vier Monate nach Beginn der Technik der Transzendentalen Meditation eine hochsignifikante Veränderung in Richtung mehr Selbstverwirklichung ($p < .001$) und eine hochsignifikante Abnahme ($p < .001$) negativer Persönlichkeitsmerkmale wie Aggression, Depression und Neurotizismus; diese Ergebnisse wurden anhand der Northridge Developmental Scale gewonnen. Ferner wurde ein signifikanter Abbau von Angst (gemessen mit dem STAI von Spielberger) festgestellt ($p < .001$). Es gab keine signifikanten positiven Korrelationen zwischen den vorherigen Erwartungen und den tatsächlichen Veränderungen der Meßwerte.

Interpretation: Diese Arbeit bestätigt die Ergebnisse anderer Untersuchungen, daß das Programm der Transzendentalen Meditation negative Persönlichkeitsmerkmale abbaut und die Selbstverwirklichung fördert. Die Feststellung, daß keine signifikante positive Korrelation

zwischen Erfolgserwartungen der Versuchspersonen und den Meßergebnissen bestand, widerlegt die Vermutung, daß die positiven Wirkungen, die TM-Ausübende erfahren, teilweise auf den großen Hoffnungen beruhen, die sie in die TM setzen. Demnach bewirkt die Praxis der TM selbst die guten Resultate und nicht einfach Suggestion. Transzendente Meditation ist ein neuer Weg zur geistig-seelischen Gesundheit. Durch ihre unmittelbare Wirkung auf das Nervensystem löst sie Stress und verbessert die geistigen Funktionen. Der Erfolg der TM hängt nicht von der Einstellung der Person oder von ihrer Weltanschauung ab oder davon, daß sie an ihre Wirksamkeit glaubt.

Literatur: Jonathan Shapiro, "The Relationship of the Transcendental Meditation Program to Self-actualization and Negative Personality Characteristics" (Paper extracted from Ph.D. Thesis, Department of Psychology, University of Southern California, Los Angeles, Kalifornien, 1974). Veröffentlicht in: *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*. Band I, 1976.

WISSENSCHAFTLICHE VERÖFFENTLICHUNGEN

- Allison, J.: 'Respiration changes during Transcendental Meditation', *The Lancet*, 1970, No. 7561, 833.
- Appelle, S. und Oswald L.: 'Simple Reaction Time as a Function of Alertness and Prior Mental Activity', In *Perceptual and Motor Skills*, 1974, **38**, 1263–1268.
- Bakker, R.: 'Decreased respiratory rate during the Transcendental Meditation technique: A replication', In *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*, Band I (Orme-Johnson, D. W. und Farrow, J. T., eds.), 1976, Rheinweiler, Deutschland, MERU Press und Livingstone Manor, N.Y., MIU Press. Hiernach zitiert als *Collected Papers*.
- Banquet, J.-P.: 'Spectral analysis of the EEG in meditation', *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 1973, **35**, 143–151.
- Banquet, J.-P.: Carrette, F., Hazout, S. und Lucien, M., 'EEG analysis of spontaneous and induced states of consciousness', in *Collected Papers*, 1976, 165–172.
- Benson, H. und Wallace, R. K.: 'Decreased blood pressure in hypertensive subjects who practice meditation', *Circulation Supplement*, II, 1972, 45–46, 516.
- Benson, H. und Wallace, R. K.: 'Decreased drug abuse with Transcendental Meditation: A study of 1862 subjects', *Drug Abuse: Proceedings of the International Conference*, ed. Zarafonetis, C. J. D. (Philadelphia, Pennsylvania: Lea and Febiger, 1972): 369–376 und *Congressional Record*, Serial No. 92–1 (Washington, D.C.: Government Printing Office, 1971).
- Bevan, A. J. W., Young, P. M., Wellby, M. L., Nenadovich, P. und Dickins, J. A.: 'Endocrine changes in relaxation procedures', vorgelegt auf dem Treffen der Endocrine Society of Australia, August 1976. (Senior author is with the Department of Anatomy and Histology, University of Adelaide, South Australia).
- Blasdel, K.: 'The effects of the Transcendental Meditation technique upon a complex perceptual-motor task', in *Collected Papers*, 1976.
- Bujatti, M. und Riederer, P.: 'Serotonin, noradrenaline, dopamine metabolites in the Transcendental Meditation technique', *Journal of Neural Transmission*, 1976, **39**, 257–267.
- Borland, C. und Landrith III, G.: 'Influence of the Transcendental Meditation program on crime rate in cities', in *Collected Papers*, 1976, 651–662.
- Bräutigam, E.: 'Effects of the Transcendental Meditation program on drug abusers: A prospective study', in *Collected Papers*, 1976, 506–514.
- Clements, G. und Milstein, S. L.: 'Auditory thresholds in advanced participants in the Transcendental Meditation program', MERU-Report 7702. Psychology Laboratory, Centre for the Study of Higher States of Consciousness, Maharishi European Research University, Seelisberg, Schweiz, 1977.
- Corey, P.: 'Airway conductance and oxygen consumption changes associated with the practice of the Transcendental Meditation technique', in *Collected Papers*, 1976.
- Dhanaraj, V. H. und Singh, M.: 'Reduction in metabolic rate during the practice of the Transcendental Meditation technique', in *Collected Papers*, 1976, 137–139.
- Domash, L. H.: 'Maharishi Mahesh Yogi and the Transcendental Meditation program: A new direction for scientific research', in *Collected Papers*, 1976 (Introduction).
- Domash, L. H.: 'The Transcendental Meditation technique and physics: Is pure consciousness a macroscopic quantum state in the brain?' in *Collected Papers*, 1976, 666–684.
- Farrow, J. T.: 'Physiological changes associated with transcendental consciousness, the state of least excitation of consciousness', in *Collected Papers*, 1976, 108–133.
- Fehr, Th., Nerstheimer, U. und Törber, S.: 'Untersuchung von 49 praktizierenden der Transzendentalen Meditation mit dem Freiburger Persönlichkeitsinventar', in *Collected Papers*, 1976.
- Ferguson, P. C. und Gowan, J. C.: 'Psychological findings on Transcendental Meditation', *Journal of Humanistic Psychology*, 1976, **16**.
- Frew, D.: 'Transcendental Meditation and productivity', *Academy of Management Journal*, 1974, **17**, 362–368.
- Friend, K. E.: 'Effects of the Transcendental Meditation program on work attitudes and behavior', in *Collected Papers*, 1976.
- Giles, S.: 'Maharishi Effect and reduced crime rates in U.S. cities', in *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*, Band II, 1977 (in Druck).
- Glueck, B. C. und Stroebel, C. F.: 'Biofeedback and meditation in the treatment of psychiatric illness', *Comprehensive Psychiatry*, 1975, **16**, 303–321.
- Gräf, D.: 'Die Technik der Transzendentalen Meditation und ihre Wirkungen auf die Gesundheit', *Erfahrungsheilkunde* 1978, **27**, 99–102.
- Gräf, D.: 'Transzendente Meditation als Psychotherapie', *Kosmos* 1978, **74**, 598–601.
- Gräf, D.: 'Die Transzendente Meditation (TM) und ihre therapeutischen Möglichkeiten', *Z. Allg. Med.* 1978, **54**, 701–709.
- Gräf, D. und Pfisterer, G.: 'Der Nutzen der Technik der Transzendentalen Meditation für die ärztliche Praxis', in Vorbereitung, Heft 7 der *Erfahrungsheilkunde* 1978.
- Hatchard, G.: 'Influence of the Transcendental Meditation program on crime rate in suburban Cleveland', in *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*, Band II, 1977 (im Druck).
- Hebert, J. R.: 'The psychophysiology of advanced participants in the Transcendental Meditation program: Suspension of respiration', in *Collected Papers*, 1976, 134–136.
- Hjelle, L.: 'Transcendental Meditation and psychological health', *Perceptual and Motor Skills*, 1974, **39**, 623–628.
- Honsberger, R. W. und Wilson, A. F.: 'The effect of Transcendental Meditation upon bronchial asthma', *Clinical Research*, 1973, **21**, 278.
- Jevning R., Smith, W. R. und Wilson, A. F.: 'Cardiac output and Transcendental Meditation', *The Physiologist*, 1975, **18**, 264.
- Jevning, R., Wilson, A. F., VanderLaan, E. und Levine, S.: 'Plasma prolactin and cortisol during the Transcendental Meditation technique', in *Collected Papers*, 1976, 143–144.
- Jevning, R., Wilson, A. F. und Smith, W. R.: 'Plasma amino acids during the Transcendental Meditation technique: Comparison to sleep', *Sleep Research*, 1976, (Band 4) Chase, M. H., Stern, W. C., and Walter, P. L. (Eds.) Auch in *Collected Papers*, 1976, 145–147.
- Kory, R. und Hufnagel, P.: 'Effect of the Science of Creative Intelligence course on high school students:

- A preliminary report', in *Collected Papers*, 1976.
- Kniffki, C.: 'Autogenes Training und Transzendente Meditation', Diplomarbeit im Fach Psychologie, Universität Göttingen 1976.
- Lehmann, D., Hebert, R., Koukou, M. and Arenander, A.: 'Theta bursts, high amplitude and vigilance level during the Transcendental Meditation technique', Paper presented at the 16th Annual Meeting of the Association for the Psychophysiological Study of Sleep, Cincinnati, Juni 1976, *Sleep Research*, 1976, 5.
- Levander, V. L., Benson, H., Wheeler, R. C. und Wallace, R. K.: 'Increased forearm blood flow during a wakeful hypometabolic state', *Federation Proceedings*, 1972, 31, 405.
- Levine, P., Hebert, J. R., Haynes, C. und Strobel, U.: 'EEG coherence during the Transcendental Meditation technique', in *Collected Papers*, 1976, 187–207.
- Levine, P. H.: 'The coherence spectral array (COSPAR) and its application to the study of the spatial ordering in the EEG', *Proceedings of the San Diego Biomedical Symposium*, 15, 1976.
- MacCallum, M. J.: 'The Transcendental Meditation program and creativity', in *Collected Papers*, 1976.
- Michaels, R. R., Hubert, M. J. und McCann, D. S.: 'Evaluation of Transcendental Meditation as a method of reducing stress', *Science*, 1976, 192, 1242–1244.
- Miskiman, D. E.: 'The treatment of insomnia by the Transcendental Meditation program', in *Collected Papers*, 1976, 296–298.
- Miskiman, D. E.: 'Long-term effects of the Transcendental Meditation program in the treatment of insomnia', in *Collected Papers*, 1976, 199.
- Miskiman, D. E.: 'The effect of the Transcendental Meditation program on the organization of thinking and recall (secondary organization)', in *Collected Papers*, 1976, 385–392.
- Münzer, M.: 'Auswirkungen der TM auf das Blutbild', Dissertation, Universität München, 1977.
- Nidich, S.: 'A study of the relationship of the Transcendental Meditation program to Kohlberg's stages of moral reasoning', in *Collected Papers*, 1976, 585–593.
- Nidich, S., Seeman, W. und Dreskin, T.: 'Influence of Transcendental Meditation: A replication', *Journal of Counseling Psychology*, 1973, 20, 565–566.
- Orme-Johnson, D. W.: 'Autonomic stability and Transcendental Meditation', *Psychosomatic Medicine*, 1973, 35, 342–349.
- Orme-Johnson, D. W., Kolb, D. und Hebert, J. R.: 'An experimental analysis of the effects of the Transcendental Meditation technique on reaction time', (Maharishi International University, Fairfield, Iowa, U.S.A., 1973), in *Collected Papers*, 1976.
- Orme-Johnson, D. W., Kiehlbauch, J., Moore, R. und Bristol, J.: 'Personality and autonomic changes in prisoners practicing the Transcendental Meditation technique', in *Collected Papers*, 1976, 456–461.
- Orme-Johnson, D. W., Kiehlbauch, J., Moore, R. und Bristol, J.: 'Personality and autonomic changes in prisoners practicing the Transcendental Meditation technique', in *Collected Papers*, 1976, 456–461.
- Orme-Johnson, D. W., Clements, G., Haynes, C. T. und Badaoui, K.: 'Higher states of consciousness: EEG coherence, creativity, and experiences of the sidhis', MERU Report 7701, Centre for the Study of Higher States of Consciousness, Maharishi European Research University, Seelisberg, Switzerland, 1977.
- Orme-Johnson, D. W. und Granieri, B.: 'The effects of the Age of Enlightenment Governor Training Courses on field independence, creativity, intelligence, and behavioural flexibility', Centre for the Study of Higher States of Consciousness, Seelisberg, Schweiz, 1977.
- Pagano, R. R., Rose, R. M., Stivers, R. M. und Warrenburg, S.: 'Sleep during Transcendental Meditation', *Science*, 1976, 191, 308–309.
- Penner, W. J., Zingle, H. W., Dyck, R. und Truck, S.: 'Does an in-depth Transcendental Meditation course effect change in the personalities of the participants?', *Western Psychologist* (Canada), 1974, 4, 104–111.
- Reddy, M. K.: 'Acute effects of the Transcendental Meditation technique on selected psychophysiological parameters and performance', Graduate dissertation, Norwegian College of Physical Education and Sports, Oslo, Norwegen, 1976.
- Rieckert, H.: 'Pletismographische Untersuchungen bei Konzentrations- und Meditationsübungen', *Ärztliche Forschung* 1976, 21, 61–65.
- Seeman, W., Nidich, S. und Banta, T.: 'Influence of Transcendental Meditation on a measure of self-actualization', *Journal of Counseling Psychology*, 1972, 19, 187–198.
- Schenkluhn, H. und Geisler, M.: 'Zum Einfluß der TM auf das Drogenverhalten Jugendlicher — Ein emanzipatorisches Modell der Drogenentwöhnung', Zwischenbericht einer Untersuchung der Drogenberatungsstelle der Arbeiterwohlfahrt, Mülheim/Ruhr, 1974.
- Shafii, M., Lavelly, R. A. und Jaffe, R. D.: 'Meditation and the prevention of alcohol abuse', *American Journal of Psychiatry*, 1975, 132, 942–945.
- Shafii, M., Lavelly, R. A. und Jaffe, R. D.: 'Meditation and marijuana', *American Journal of Psychiatry*, 1974, 131, 60–63.
- Stutz, E.: 'Transzendente Meditation in der Behandlung Drogenabhängiger', *Das öffentliche Gesundheitswesen* 1977, 39, 741–812.
- Stutz, E.: 'Transzendente Meditation in der Medizin', *Med. Klin.* 1977, 72, 905.
- Tjoa, A. S.: 'Increased intelligence and reduced neuroticism through the Transcendental Meditation program', *Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie* (Behaviour: Journal of Psychology), 1975, 3, 167–182, auch in *Collected Papers*, 1976, 368–376.
- Tjoa, A. S.: 'Meditation, neuroticism and intelligence: A follow-up', *Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie* (die Niederlande), 1975, 3, 167–182.
- Vanselow, K.: 'Meditative Übungen zur Beseitigung von Streß-Folgen', *Hippokrates* 1968 39, 462–465.
- Wachsmuth, D.: 'Zur Psychophysiologie ruhevoller Wachheit: Elektroenzephalogramm und subjektives psychisches Befinden während der Ausübung Transzendenter Meditation im Vergleich mit den Schlafstadien derselben Versuchsperson', Dissertation, Universität Frankfurt/M., 1978.
- Wallace, R. K., Benson, H. und Wilson, A. F.: 'A wakeful hypometabolic physiological state', *American Journal of Physiology* 1971 221, 795–799.
- Wallace, R. K. und Benson, H.: 'The physiology of meditation', *Scientific American*, 1972, 226, 64–90.
- Wallace, R. K.: 'The physiological effects of Transcendental Meditation: A proposed forth major state of consciousness', Doctoral dissertation, Department of Physiology, University of California, Los Angeles, 1970, auch in *Collected Papers*, 1976, 43–78.
- Williams, P. und West, M.: 'EEG response to photic stimulation in persons experienced at meditation', *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 1975, 39, 519–522.
- Weldon, J. T. und Aron, A.: 'The Transcendental Meditation program and normalization of weight', in *Collected Papers*, 1976, 301–306.
- Younger, J., Adrienne, W. und Berger, R.: 'Sleep during

Transcendental Meditation', *Perceptual and Motor Skills*, 1976, **40**, 953.

Zamarra, J. W., Besseghini, I. und Wittenberg, S.:

'Effect of the Transcendental Meditation program on exercise performance in angina pectoris', in *Collected Papers*, 1976.

BÜCHER

BLOOMFIELD, HAROLD, und KORY, ROBERT *Happiness—the TM Program, Psychiatry and Enlightenment*; New York: Dawn Press, 1976

CAMPBELL, ANTHONY *Seven States of Consciousness*; London: Victor Gollancz, Ltd., 1975 (auch in Holländisch)

CAMPBELL, ANTHONY *The Mechanics of Enlightenment*; London: Victor Collancz, Ltd., 1975

DONAHUE, CHARLES und SEIBERT, DONNA *Concordance for the Bhagavad-Gita*; New York: MIU Press, 1973

FOREM, JACK *Transcendental Meditation*; New York: E. P. Dutton and Co., Inc., 1973 (auch in Französisch)

GOLDBERG, PHILIP *The TM Program—The Way to Fulfillment*; New York: Holt, Reinhart, and Winston, 1976

KORY, ROBERT *The TM Program for Business People*; New York: Amacom, 1976

MALAGARRIGA, CONCEPCIÓN MUÑOZ *Meditación Transcendental*; New York: HRL Publishing Corporation, 1977

MARCHESE, MICHAEL, ed. *The Science of Creative Intelligence and Transcendental Meditation*; Übersetzt ins Burmesische von Henry Nathan, Rangoon: Burma Writers and Journalists' Federation, 1976

OTES, ROBERT, M. JR *Celebrating the Dawn*; New

York: G. P. Putnam's Sons, 1976

RUSSEL, PETER *The TM Technique* London: Routledge and Kegan Paul, 1976

BLOOMFIELD, H.H.; CAIN, P.C.; JAFFE, D.T., und KORY, R.B.: *TM – Transzendente Meditation, Lebenskraft aus neuen Quellen*; ECON-Verlag, Düsseldorf, Wien, 1976

KNIFFKI, C.: *Autogenes Training und Transzendente Meditation, ein Vergleich*; Kindler-Verlag, München, erscheint im September 1978 mit einem Vorwort von Hans Selye

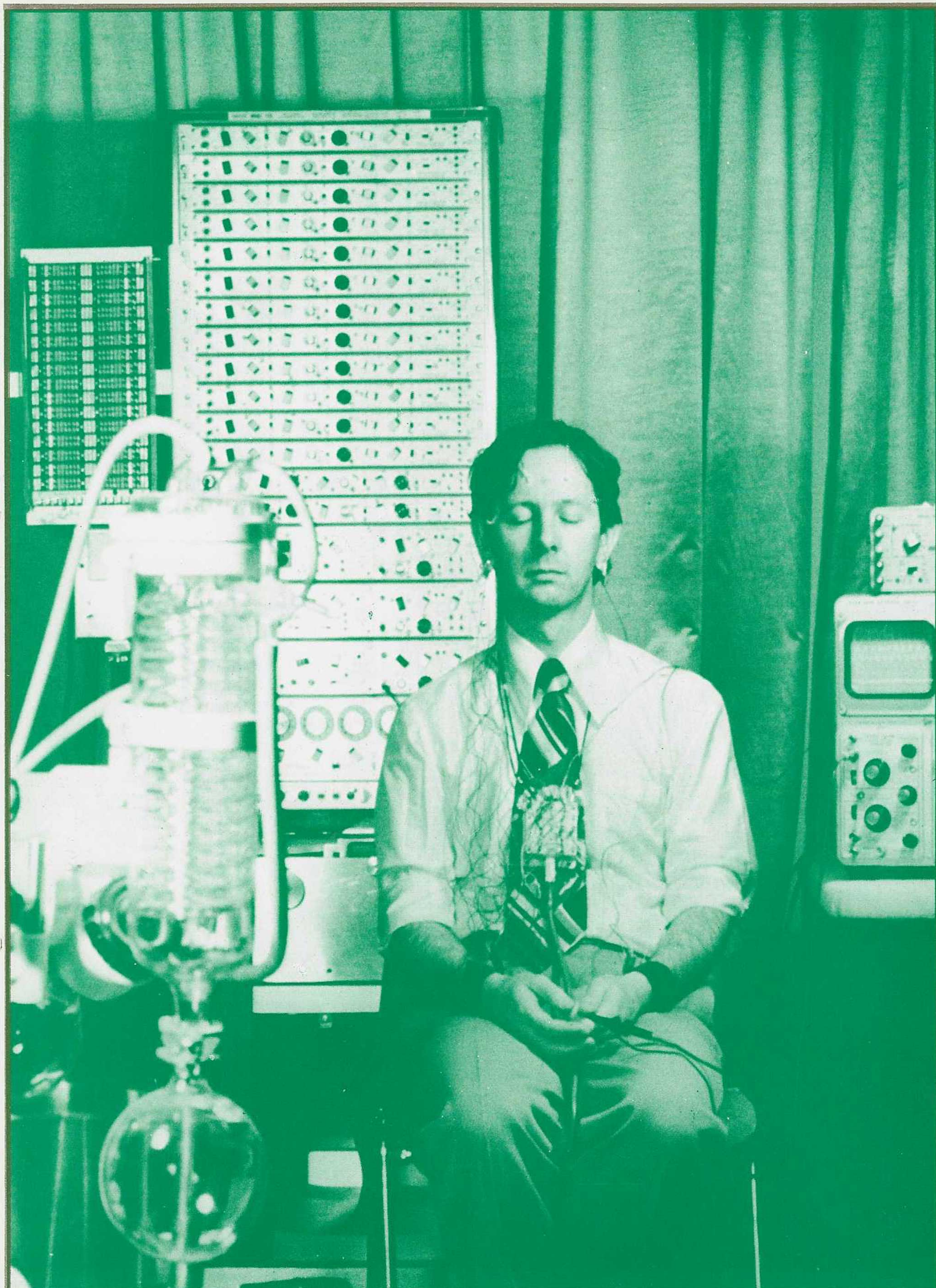
KROENER, D.: *Durch Streßabbau zu einer gesunden Gesellschaft*; MERU-Verlag, Bremen, 1978, mit Beiträgen von Hans Selye

MAHARISHI MAHESH YOGI: *The Science of Being and Art of Living*, London: International SRM Publications, 1963, (auch in Französisch, Deutsch, Norwegisch, Schwedisch, Italienisch, Hebräisch, Japanisch und Chinesisch)

MAHARISHI MAHESH YOGI: *On the Bhagavad-Gita, A New Translation and Commentary, Chapters 1-6*, Harmondsworth: Penguin Books, Ltd., 1969 (auch in Deutsch)

MAHARISHI MAHESH YOGI: *Verwirklichung einer idealen Gesellschaft*; Verlag für das Zeitalter der Erleuchtung, Berlin 1977

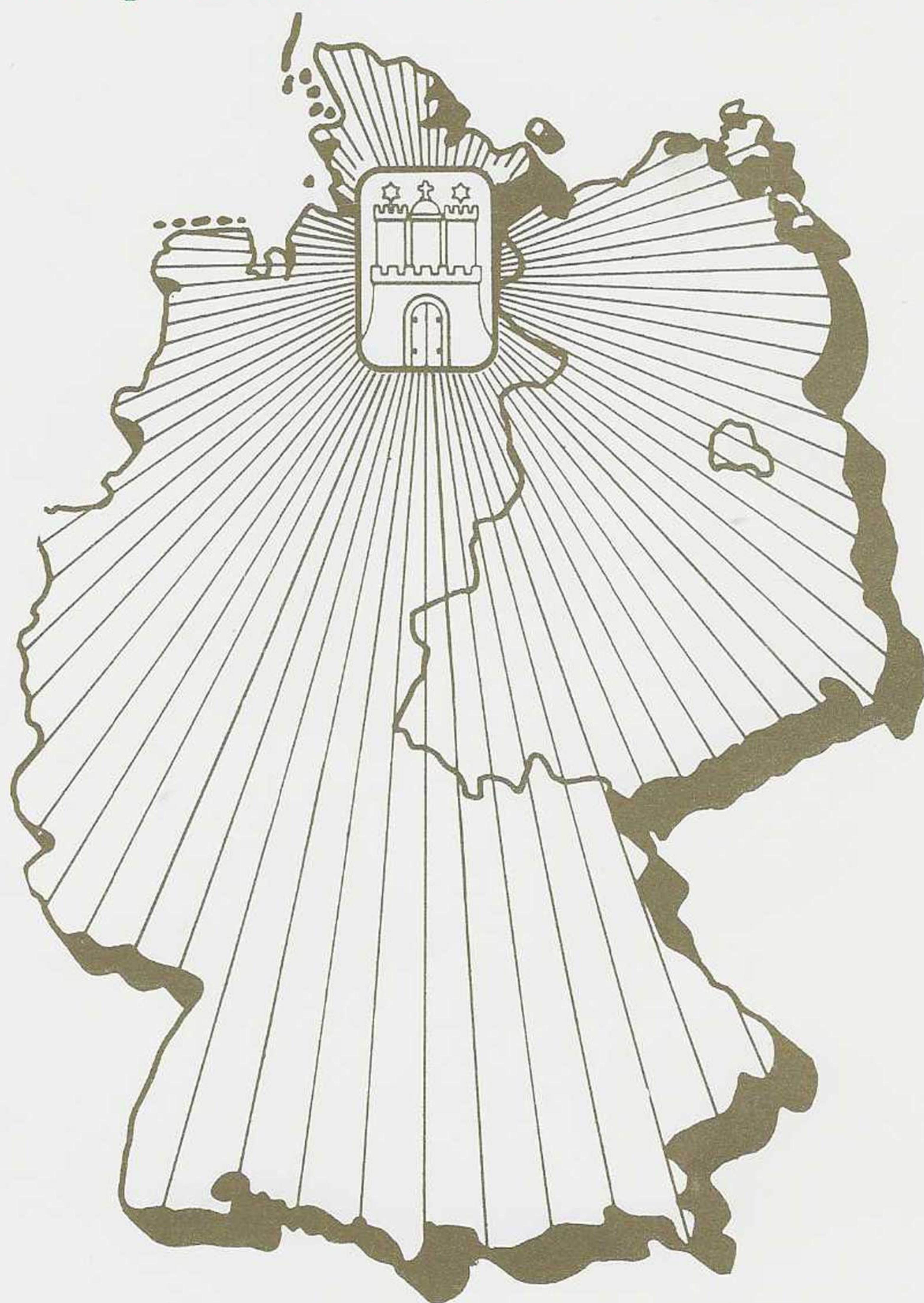
PAPENTIN, F.: *Ordnung, Intelligenz und Evolution*; MERU-Verlag, Bremen, 1978



Laboruntersuchungen zur Erforschung physiologischer Korrelate höherer Bewußteinszustände durch das Programm der Transzendentalen Meditation und der TM-Sidhis. (Maharishi European Research University, MERU, Seelisberg, Schweiz)

Hamburg — Modellprojekt für eine ideale Gesellschaft in Deutschland

Die Bedeutung des Programms der Transzendentalen Meditation als eine Technologie zur Entwicklung vollkommener körperlicher, geistiger und sozialer Gesundheit wird weltweit in zunehmendem Maße von Ärzten und Wissenschaftlern erkannt. Dies hat die Lehrer der Transzendentalen Meditation in aller Welt dazu angeregt, in ausgewählten Provinzen ihrer Länder Modellprojekte zur Verwirklichung einer idealen Gesellschaft einzuleiten. Diese Projekte werden in insgesamt 108 Ländern durchgeführt; in Europa wurden sie am 12. Juni 1978 eingeleitet.



VEREINIGUNG DEUTSCHER ÄRZTE
ZUR FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT DURCH
TRANSCENDENTALE MEDITATION

Sprecher: Dr. Eberhard Baumann, Sekretariat: Am Berg 2, 4516 Bissendorf 2