



GESUNDHEIT

AUS DEM SELBST

Transzendente Meditation

Dr. med. Wolfgang Schachinger + Dr. med. Ernst Schrott

... dass in Kalifornien, USA, Rechtsanwälte das Erlernen der Transzendentalen Meditation als berufliche Fortbildung anerkannt bekommen?

...dass Ärzte in Schottland ebenfalls das Erlernen der Transzendentalen Meditation als berufliche Fortbildung anerkannt bekommen?

...dass laut einer großangelegten Studie der schwedischen Regierung Ausübende der Transzendentalen Meditation wesentlich seltener psychisch erkranken als der Bevölkerungsdurchschnitt?

...dass eine Studie der japanischen Regierung zu dem Ergebnis kam, dass Transzendente Meditation die geistige Gesundheit von Industriearbeitern verbessert?

...dass in St.Louis, USA, jugendliche Straftäter auf Bewährung freigelassen werden können, wenn sie TM erlernen, weil sich in über 20 wissenschaftlichen Studien zeigte, dass Straftäter, die TM ausüben, wesentlich seltener rückfällig werden, gesünder leben und schneller resozialisiert werden können?

Transcendental Meditation, TM-Sidhi, Science of Creative Intelligence, Maharishi Technology of the Unified Field, Maharishi, Maharishi International University, Maharishi Ayur Veda, Gandharva Veda Music und Maharishi Sthapatya Veda sind eingetragene Marken der Maharishi Foundation Limited, registriert beim Patent- und Markenamt der Vereinigten Staaten von Amerika.

TM-Sidhi Programm, Sthapatya, Vastu, Jyotish und Yagya sind eingetragene Marken der SAMHITA – Gesellschaft zur Förderung von Maharishis Vedischer Wissenschaft in Deutschland mbH.

Dr. med. Wolfgang Schachinger / Dr. med. Ernst Schrott, Gesundheit aus dem Selbst:

Transzendente Meditation nach Maharishi Mahesh Yogi

© J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld 1999

info@j-kamphausen.de / www.weltinnenraum.de

E-Book Ausgabe 2017

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Umschlaggestaltung: Ad department, Kerstin Fiebig

Abbildung: © ink tear - Fotolia.com

Typografie, Satz: KleiDesign, Wilfried Klei

E-Book Gesamtherstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.

ISBN Print 978-3-933496-42-3
ISBN E-Book 978-3-95883-245-9

Alle Rechte der Nutzung, des Nachdrucks, der Verwertung und Verbreitung oder Verarbeitung – auch auszugsweise – vorbehalten.

Alle Angaben in diesem Buch wurden von den Autoren sorgfältig geprüft. Jegliche Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist jedoch ausgeschlossen.

Dr.med.Wolfgang Schachinger
Dr.med. Ernst Schrott

**GESUNDHEIT AUS DEM
SELBST:
TRANSZENDENTALE
MEDITATION**



Transzendente Meditation (TM) ist eine einfache, leicht zu praktizierende Methode zur psychisch/körperlichen Regeneration und hat sich als umfassendes Präventionsverfahren millionenfach bewährt. Sie ist ein Weg zu mehr Freude und Erfolg im Leben.

Dieses Buch ist nicht für Diagnose, die Erteilung ärztlicher Verordnungen oder zur Behandlung bestimmt. Auf keinen Fall sollten die in diesem Buch enthaltenen Informationen als Ersatz für die Untersuchung und Beratung durch einen Arzt betrachtet werden. Bei konkreten Erkrankungen fragen Sie Ihren Arzt oder Psychologen.

Einleitung

EIN UNERSCHÖPFLICHES POTENZIAL IN UNS

Kapitel 1

ZUGANG ZUR INNEREN QUELLE DER GESUNDHEIT

Kapitel 2

DER INNERE ARZT

Kapitel 3

IM SELBST GEGRÜNDET

Kapitel 4

WIE MAN DAS VOLLE GEISTIGE POTENTIAL ENTFALTET UND NUTZT

Kapitel 5

GESUNDER GEIST, GESUNDER KÖRPER

Kapitel 6

TM IN JEDEM LEBENSALTER

Kapitel 7

MEDITATION UND MANAGEMENT

Kapitel 8

TM UND RELIGION

Kapitel 9

MAHARISHI MAHESH YOGI UND DIE TM- BEWEGUNG

Kapitel 10

DIE WELT IST MEINE FAMILIE

Kapitel 11

WIE ERLERNE ICH TM

Kapitel 12

FRAGEN UND ANTWORTEN

ANHANG

Die Autoren

Empfohlene Bücher

Danksagung

„Die Transzendente Meditation bringt die Energie des Individuums unmittelbar mit der des kosmischen Lebens in Übereinstimmung. Damit ist sie ein Weg zu vollkommener Gesundheit und in dieser für die menschliche Zivilisation so kritischen Zeit eine Gabe des Himmels.“

Maharishi Mahesh Yogi

Einleitung

EIN UNERSCHÖPFLICHES POTENZIAL IN UNS

Wenn Sie, lieber Leser, dieses Buch über Transzendente Meditation (TM) zur Hand nehmen, dann werden Sie Ihre eigenen Erwartungen haben. Als spirituell Suchender erhoffen Sie einen einfachen Weg nach innen, der Ihnen Frieden, Glück und Erfüllung bringt.

Als Student brauchen Sie möglicherweise eine Entspannungsmethode zum Stressabbau und zur Verbesserung Ihrer Lern- und Merkfähigkeit.

Bekannte Spitzensportler benutzen diese wirksame Technik, um sich fit zu halten und sich mental auf den Wettkampf vorzubereiten.

Mehr als zehntausend Ärzte weltweit haben die TM erlernt, um sich täglich von ihrer Arbeit zu regenerieren und empfehlen sie ihren Patienten mit Kopfschmerz, Migräne, hohem Blutdruck oder einer anderen Gesundheitsstörung.

Bekannte Künstler meditieren mit Erfolg nach der TM-Methode und haben ebenso Gewinn für ihre Arbeit gezogen wie namhafte Wissenschaftler, Staatsmänner und Politiker, Arbeiter, Lehrer oder Priester.

Maharishis Transzendente Meditation - kurz TM - ist heute weltweit ein fester Begriff geworden. Über 6

Millionen Menschen aller Länder, Berufe, Altersstufen oder Glaubensrichtungen haben sie erlernt, jeder aus einem ganz persönlichen Blickwinkel und Anliegen.

Kann es aber ein einziges Verfahren geben, das alle - so völlig verschiedenartige und doch berechnigte - Bedürfnisse von uns Menschen befriedigt?

Die Antwort kann nur lauten: Eine Meditation, die den Namen verdient, *muss* alle diese Bedürfnisse erfüllen: Verbesserung der Gesundheit, Freilegung und Entfaltung geistiger Fähigkeiten, Unterstützung für beruflichen Erfolg, privates Glück und spirituelle Entwicklung. Denn so verschieden unsere Wünsche und Sehnsüchte auf den ersten Blick auch erscheinen mögen, sie haben einen gemeinsamen Ursprung und eine verbindende Grundlage: *Es ist unser innerstes Selbst, die stillste Ebene unseres Bewusstseins, in der die vielfältigen und komplexen Ereignisse von Geist und Körper, die auch unser Handeln bestimmen, in Einheit verbunden sind.*

Die Transzendente Meditation, die von Maharishi Mahesh Yogi seit über vierzig Jahren weltweit gelehrt wird, erfüllt diese Grundbedürfnisse des Menschen. Sie führt direkt zu jener Quelle tief in uns selbst, die alle Lebensbereiche berührt und aus der wir Gesundheit, Energie, Kreativität, Wissen und Glück schöpfen. TM ist ein einfacher, natürlicher und direkter Weg zum eigenen Selbst, zu dem Ort vollkommener Gesundheit und zur Schatzkammer in unserem Herzen, in der die Liebe wohnt.

● **Fragen auf dem Weg**

Sie werden vielleicht einwenden: Kann ich das überhaupt erlernen? Bin ich für diese Meditation geeignet? Sind besondere Voraussetzungen erforderlich? Muss ich mein

Leben umstellen? Kann ich TM mit meiner Religion vereinbaren? Führt nicht jede Meditation - und es gibt doch so viele Methoden - zu dem gleichen Ziel? Was ist denn das besondere an dieser Technik?

Diese und viele weitere Fragen möchten wir mit Ihnen in den folgenden Kapiteln diskutieren.

Wir freuen uns auf diesen Dialog und auf eine spannende Reise mit Ihnen in das Reich des Bewusstseins und die Heilungsgeheimnisse unseres Körpers! Sie wird uns zunächst in das Wesen der TM, ihre Methodik, die inneren Erfahrungen und dann natürlich zu ihren geistigen, körperlichen und sozialen Wirkungen führen. Wir wollen dabei auch die innere Struktur unseres Körpers sowie seinen kosmischen Bauplan näher beleuchten.

Wir werden mit Ihnen darüber hinaus eine kulturübergreifende Zeitreise unternehmen, die uns in Form von Zitaten mit den Erfahrungen großer Persönlichkeiten der Weltgeschichte in Verbindung bringt: Den Mystikern des Mittelalters, Philosophen des antiken Griechenlands, Weisen des alten China, mit Genies, Musikern und Dichtern und dem Naturvolk der Indianer mit ihren tiefen spirituellen Erfahrungen. Dabei werden wir sehen, dass jener Bereich tief in uns selbst, den wir uns mit der TM spontan erschließen, zu allen Zeiten, in allen Kulturen und von den unterschiedlichsten Menschen erobert und beschrieben, als höchst erstrebenswert erachtet wurde - und dass es leicht, ja mühelos möglich ist, täglich daraus zu schöpfen.

Besonderes Augenmerk wollen wir natürlich den gesundheitlichen Wirkungen der TM widmen, die aufgrund ärztlicher Erfahrung und wissenschaftlicher Erforschung besonders gut dokumentiert sind. Dies natürlich auch, da das Buch aus der Erfahrung und Sichtweise zweier Allgemeinärzte geschrieben ist, die die Wirkungen der

Methode an zahlreichen Patienten und bei sich selbst über mehr als zwei Jahrzehnte beobachten konnten.

Es ist unser Wunsch, die Sprache einfach und leicht verständlich zu halten, und wir wollen uns viel Zeit für Fragen und Antworten nehmen.

*„Blicke in dich.
In deinem Inneren ist eine
Quelle, die nie versiegt, wenn
du nur zu graben verstehst.“*

Marc Aurel

Kapitel 1

ZUGANG ZUR INNEREN QUELLE DER GESUNDHEIT

Der 50-jährige Konstrukteur einer deutschen Automobilfirma, der im Sommer 1997 erstmals in meine Sprechstunde kam, hatte eine lange Leidensgeschichte hinter sich, war mehrfach wegen einer chronischen Erkrankung behandelt worden und musste einige Operationen über sich ergehen lassen. Seine Krankengeschichte wäre eine eigene Abhandlung wert, aber fast noch beeindruckender an diesem Mann war seine auffallende Gelassenheit, ja fast Heiterkeit, mit der er ganz offensichtlich seine Erkrankung annahm. Diese Gemütsverfassung war so auffallend, dass ich ihn direkt darauf ansprach. Seine Erklärung war schlicht und unverblümt:

„Ich habe vor kurzem Transzendente Meditation erlernt und hatte bereits bei der ersten Meditation ein großes Glücksgefühl. Meine jetzige Entspanntheit schreibe ich der TM zu. Es war wie eine neue Geburt, als ich

angefangen habe zu meditieren. Ich kam auch gleich so befreit aus der Meditation, als wäre ich aus meinem Schneckenhaus gekrochen. Ich kann mit meinen Chefs jetzt ganz anders reden, bin richtig gelöst und befreit. Dabei hatte ich früher immer Minderwertigkeitskomplexe.

TM ist für mich jeden Tag wie eine große innere Befreiung. Sie gibt mir große Energie und ich fühle heilsame Kräfte in mich einfließen. Seit ich diese Meditation praktizierte, spüre ich gesundheitlich einen großen Wandel in mir.“

● **Was ist Transzendente Meditation?**

In den folgenden Kapiteln werden wir immer wieder auf ganz grundlegende Eigenschaften der TM stoßen, die diese Meditationstechnik nicht nur charakterisieren, sondern auch ganz offensichtlich ihre Wirksamkeit und ihre weite Verbreitung und Anwendung erklären:

„Die Transzendente Meditation ist eine einfache und natürliche Methode, innere Stille, reines Bewusstsein zu erfahren. Subjektiv sind dies Augenblicke von ruhevoller Wachheit. Dieser spontane und mühelose Vorgang geht einher mit tiefer geistiger und körperlicher Entspannung und Regeneration.“

Das Besondere an dieser Technik ist - und da unterscheidet sie sich von anderen Entspannungs- und Meditationsmethoden grundlegend: TM ist leicht und bequem auszuüben, äußerst angenehm und wirksam. Ruhe und Entspannung stellen sich innerhalb weniger Minuten ein. Die TM hat außerdem den großen Vorteil, dass sie einfach zu erlernen ist und im Grunde bereits mit der ersten Meditation funktioniert, also eigentlich kein wirkliches Üben erfordert.

● **Woher kommt die TM?**

Der Methode liegt ein zeitloses, universelles, natürliches Prinzip zugrunde. D.h. TM wurde nicht erfunden, sondern allenfalls als natürliche Eigenschaft und Möglichkeit des menschlichen Geistes erkannt. Dementsprechend hatte diese Art des Meditierens auch zu verschiedenen Zeiten Ihrer Anwendung einen dieser Zeit entsprechenden Namen. Transzendente Meditation heißt sie heute. Sie ist aber eine uralte *vedische* Technik. Das heißt, sie kommt aus der wohl ältesten Wissenstradition der Menschheitsgeschichte: dem Veda.

● **Was ist Veda?**

Veda bedeutet vollständige Erkenntnis oder vollständiges Wissen von den Naturgesetzen. Dieses Wissen wurde ursprünglich mündlich überliefert, später schriftlich aufgezeichnet und weitergegeben.

● **Wie ist dieses Wissen gewonnen worden?**

Das muss man sich so vorstellen: Die vedischen Weisen benutzten bestimmte meditative Verfahren, um Erkenntnis vom eigenen Selbst zu erhalten und alle Möglichkeiten menschlichen Bewusstseins auszuloten. Die Methoden der Versenkung waren ein sorgsam gehütetes Geheimnis, das nur im engen und vertrauten Kreis von Meister zu Schüler weitergegeben wurde. Sie ermöglichten ihnen die Erfahrung reiner Bewusstheit und innerer Einheit, die Quelle ihrer umfassenden Erkenntnisse, aus der die verschiedenen vedischen Wissenszweige – zum Beispiel auch der Ayur-Veda – hervorgingen. Diese Heilkunst, seit einigen Jahren neu belebt und von führenden Experten

wieder vervollständigt, hat inzwischen als Maharishi Ayur-Veda weltweite Verbreitung gefunden.

TM kommt also aus derselben Wissenstradition, die den klassischen Ayur-Veda überlieferte und hatte auch für diese Heilkunde ursprünglich eine ganz zentrale Bedeutung, da man erkannte, dass wahre Gesundheit nur aus der Harmonie von Körper, Geist und Seele resultieren kann.

● **Ist das Prinzip der TM in ursprünglicher Form bewahrt worden oder hat sich die Methode weiterentwickelt?**

Die vedische Tradition legte äußersten Wert darauf, diese und andere Bewusstseinstechnologien in reiner und unveränderter Form zu überliefern, um Fehler und ein Nachlassen der Wirksamkeit der Methode zu verhindern. Sie wurde daher ursprünglich nur in einem ausgewählten Kreis von Menschen gelehrt und weitergegeben. Maharishi Mahesh Yogi, ein vedischer Gelehrter, der dieser Wissenstradition direkt entstammt, hat die Methode der Transzendentalen Meditation in eine für den modernen Menschen bequem anwendbare Form gebracht und sich dabei streng an die Prinzipien seiner vedischen Tradition gehalten. Er hat sie seit Ende der 50iger Jahre über 6 Millionen Menschen in fast allen Ländern der Erde zugänglich gemacht. Bis zu dieser Zeit war sie dagegen selbst in Indien nicht mehr bekannt.

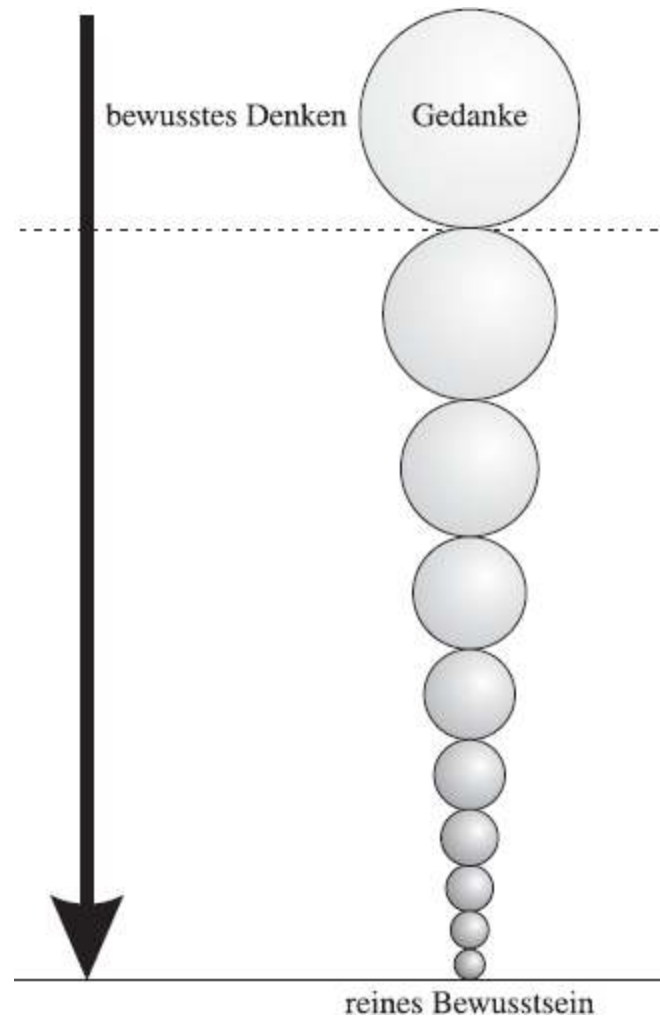
● **Was meint man mit Transzendieren?**

Transzendente Meditation ist eine Wortschöpfung von Maharishi Mahesh Yogi, mit der er den Wert und den speziellen Vorgang des Transzendierens hervorheben will.

Das bedeutet: der TM-Meditierende erfährt zunehmend feinere und ruhigere Ebenen des Bewusstseins und subtilere Stadien des Denkens, bis er diese überschreitet - *transzendiert* - und so in vollkommener gedanklicher Stille verweilt.

Maharishi Mahesh Yogi beschreibt den Vorgang des Meditierens während der TM so:

Transzendente Meditation ist eine ganz natürliche, anstrengungslose Vorgehensweise, die den Geist zum Ursprung des Denkprozesses führt, an dem dieser zu reinem Bewusstsein wird. Das ist mit einer Welle zu vergleichen, die im Ozean aufgeht und damit zum unbegrenzten Ozean selbst wird. Auf gleiche Weise geht der denkende Geist im Zustand reinen Bewusstseins auf. Dieses Feld reinen Bewusstseins ist ein Bereich unbegrenzter Kreativität, Intelligenz und unbegrenzten Glücks. Es ist das reine Feld des Naturgesetzes. Wenn der Geist wieder aus der Meditation hervortritt, dann tut er es mit mehr Energie, Kreativität und Intelligenz, und er verhält sich zunehmend im Rahmen der Naturgesetze.



Durch die Transzendente Meditation gelangen wir zu einem Bewusstsein ohne Inhalt, ohne Form: dem reinen Bewusstsein

● **Wie funktioniert die Methode? Wie ist es möglich, angeblich so spontan und mühelos in sich einzutauchen?**

Die TM bedient sich hier einer natürlichen Tendenz des Geistes, nach mehr Wissen, Wohlbefinden, Glück und Befriedigung zu streben. Verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken versuchen dagegen den Geist zur Ruhe zu bringen, indem sie eine Idee oder Vorstellung

festhalten, sich auf etwas konzentrieren oder sich Ruhe und Entspannung suggerieren. Das ist aber in der Regel schwierig, denn konkrete Gedanken binden den Geist und verhindern, dass er zum Ursprung des Denkens gelangt, dort wo nur reine Stille ist, also keine Gedanken. Die TM verwendet hier einen Trick: Sie benützt ein Klangwort, ein Mantra, das keine inhaltliche Bedeutung hat und dadurch den Geist nicht auf der bewussten Denkebene festhält. Dabei ist es entscheidend, diesen Klang in der richtigen Weise zu verwenden. Denn nur dadurch kann der Meditierende mühelos und natürlich transzendieren, zur inneren Stille jenseits der Welt seiner Gedanken gelangen.

Wie man den Klang richtig erfolgreich einsetzt, kann man allerdings nicht aus einem Buch erlernen. Man braucht die persönliche Unterweisung eines korrekt ausgebildeten und autorisierten TM-Lehrers (siehe [Kapitel 11](#) „Wie erlerne ich TM“, S. 157).

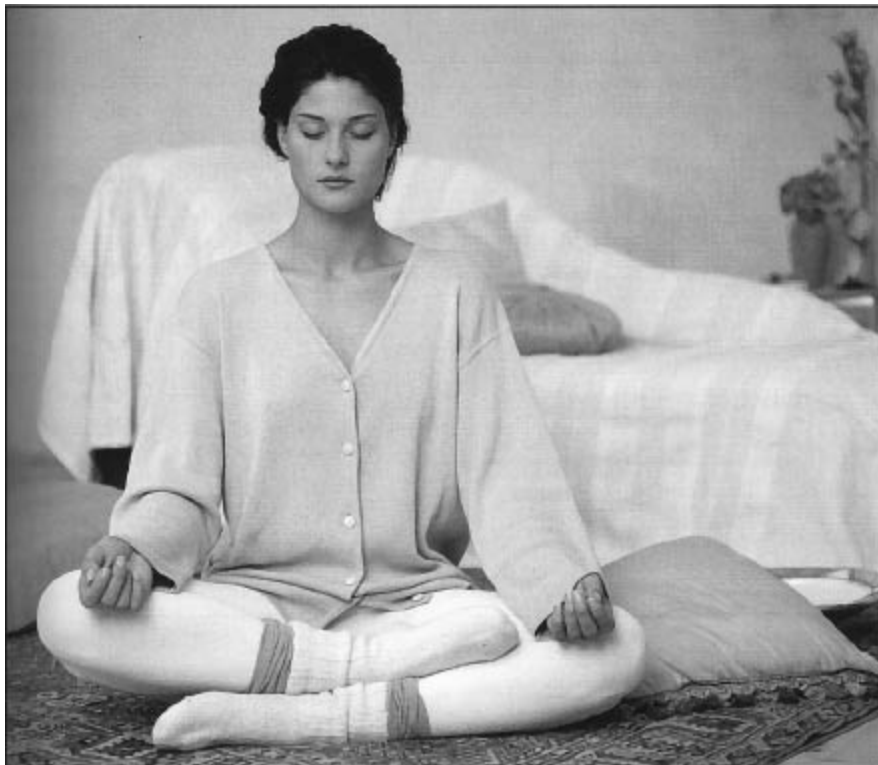
● **Zwanzig Minuten tiefe Ruhe und Entspannung - zweimal täglich**

Die TM ist eine sehr effektive Meditation, die in der Regel morgens und abends nur 15 bis 20 Minuten Zeit erfordert. Das ist nicht der Rede wert im Vergleich zu der Zeit, die wir sonst für weit weniger wichtige Dinge verschwenden. Morgens voller Energie in den Tag zu gehen und am Abend, zum Beispiel nach der Arbeit, sich zu regenerieren, die Eindrücke des Tages zu verarbeiten und auf diese Weise erholt wieder den Kopf frei zu haben für Familie, Freunde und Freizeit, ist ein gut investiertes Kapital. Davon profitiert ja vor allem auch die Gesundheit.

● **Bequem sitzen!**

Um TM optimal ausüben zu können, ist es nicht notwendig, ja sogar hinderlich, schwierige Körperpositionen einzunehmen. Es reicht, bequem und entspannt zu sitzen. Der Meditationsvorgang in der TM ist so mühelos und natürlich, dass jede Form von Anstrengung, sei es durch geistige Konzentration oder angespannte Körperhaltung, ein Hindernis auf dem sanften Weg nach Innen wären.

Das eigene Zuhause ist meist der bequemste Ort für die Meditation. TM kann man aber überall ausüben, wo es möglich ist, ungestört und bequem zu sitzen. Man kann auch auf Reisen im Hotel oder unterwegs im Bus, im Zug, im Flugzeug oder im Auto an einem ruhigen Rastplatz meditieren. Wir finden, TM ist eine für den heutigen Menschen ideale Form der Meditation, da sie flexibel anwendbar ist.



Transzendente Meditation – für jeden leicht erlernbar. Der/die Meditierende nimmt dabei eine für ihn/sie bequeme Sitzstellung ein.

Foto: Mosaik / M.Ziegler

● **Was passiert während der TM in Geist und Körper?**

Wir wollen versuchen das zu beschreiben: Ausgehend vom Alltagsdenken erfährt der Meditierende zunehmend ruhigere Stadien von Gedanken, bis er schließlich selbst die subtilste geistige Aktivität überschreitet – transzendiert. Das sind Augenblicke innerer Ganzheit und Unbegrenztheit, von Frieden und vollkommener Wachheit.

Die Dauer solcher Seinserfahrungen ist je nach Meditation und je nach Individuum unterschiedlich. Oft sind es nur kurze Momente, in denen der Meditierende klare Stille ohne Gedanken erfährt und ganz bei sich selbst verweilt. Vielfach erleben TM-Meditierende auch ein Nebeneinander von tiefer innerer Ruhe und gleichzeitiger gedanklicher Aktivität. Ruhe und Verarbeitungsprozesse im Nervensystem laufen also parallel ab.

Was der Meditierende subjektiv in seinem Bewusstsein als tiefe Ruhe erfährt, hat seine Entsprechung im Körper: der Atem wird spontan ruhiger, der Hautwiderstand nimmt zu, die Muskulatur entspannt sich. Wissenschaftler haben diese Veränderungen, die sich in der TM einstellen, in über 35 Jahren gut untersucht.

● **Funktioniert die TM wirklich auch dann, wenn ich sie am nötigsten brauche?**

Ja! Genau das ist einer ihrer größten Vorteile. Jeder von uns kennt das: ein typischer Tag voller Eindrücke, Ereignisse und jede Menge Zeitdruck und Hektik. Abends kommt man nach Hause, ausgelaugt, im Kopf geht es zu wie in einem Bienenhaus. Man wird von den Kindern überfallen und soll möglichst noch den Strahlemann oder die Superfrau spielen. Unmöglich! Der angestrengte

Versuch, sich auf die erwartungsvolle Umgebung einzustellen, gelingt nur verkrampft, die Gedanken weichen ständig ab, kreisen um die Themen des vergangenen Tages und wollen nicht zur Ruhe kommen.

Genau an dieser Stelle lernt man die TM wahrscheinlich am meisten schätzen. Denn diese Meditation erfordert nicht, dass wir mit dem Denken aufhören. Gedanken sind ein natürlicher Bestandteil der Meditation, in der wir nichts verdrängen oder erreichen müssen, in der keine Konzentration, kein Nachdenken oder Philosophieren erforderlich ist. Die Ruhe stellt sich automatisch, natürlich und mühelos ein! Nach der meditativen Verarbeitung der Ereignisse eines erlebnisreichen Tages fühlen wir uns hinterher frisch, regeneriert und wiederhergestellt. Wir sind wieder aufnahmefähig und offen für die Freuden des Lebens.

● **Was Transzendente Meditation nicht ist!**

Wenn wir in der Praxis unseren Patienten die TM empfehlen, treten manchmal Fragen, Unsicherheiten und Zweifel auf.

Um gleich zu Beginn allen möglichen Missverständnissen vorzubeugen, halten wir deshalb folgende Hinweise für wichtig:

► **TM ist keine Religion**, kein Glaube an ein System und keine Philosophie. Sie ist eine einfache und natürliche geistige Technik. Der Meditationsvorgang beinhaltet keine Vorstellungen, keine Weltanschauung, benützt keine Bilder und ist nicht mit Kontemplation oder Gebet gleichzusetzen. Ziel dieser Meditation ist es, dem Geist zu erlauben, zu einem Bereich ruhevoller Wachheit jenseits von Gedanken und Vorstellungen, zur

Transzendenz zu gelangen. Dieser Vorgang ist Ausdruck einer natürlichen Fähigkeit des menschlichen Nervensystems und unabhängig von Erziehung, Glaube und religiösen Überzeugungen.

► **Keine Mitgliedschaft in einer Organisation:** Wer TM erlernt, übt diese frei und unabhängig aus. Sie dient einzig seinem persönlichen Wohl. Ein wesentliches Ziel der Meditation ist innere Unabhängigkeit.

► **Kein Glaube an die Wirksamkeit erforderlich:** Die Wirkungen der TM sind unabhängig davon, ob jemand daran glaubt oder nicht. Die einfache unschuldige Ausübung der Technik bringt die gewünschten Ergebnisse.

► **Kein abgeschiedenes Leben:** TM ist eine Meditation für den aktiven Menschen von heute, die ihm privat und beruflich hilft, seine Ziele besser und erfüllender zu verwirklichen. Sie ermöglicht einen natürlichen Zugang zu Ihrem inneren Reservoir von Energie und Kreativität und hilft Ihnen, sich von Stress und Verspannungen zu befreien.

► **Keine besonderen Lebensumstände:** Um TM ausüben zu können, braucht es nur einen bequemen Platz, um sich zu setzen und um die Augen zu schließen. Dann kann der Vorgang der natürlichen und automatischen Regeneration beginnen.

Zusammenfassung

Transzendente Meditation ist eine einfache, natürliche, mühelose und leicht erlernbare geistige Technik, die zweimal täglich für 15 bis 20 Minuten bequem im Sitzen ausgeübt wird. TM ist eine wirkungsvolle Methode, die