

Universales Bewusstseinsfeld

Besitzt Meditation das Potenzial, Weltfrieden zu schaffen? Lothar Pirc, Geschäftsführer der größten Ayurveda-Klinik in Europa und Autor von „Der Segen des Maharishi“ gibt, gemeinsam mit seinen Koautoren Jochen Uebel und Karin Pirc, einen Überblick über die beeindruckenden Fern-Effekte von Meditationspraktiken der Transzendenten Meditation, die mehrfach wissenschaftlich erforscht wurden.

Gewalt – lokal, regional, international – ist ohne Zweifel eines der großen ungelösten Menschheitsprobleme. Viele derzeitige Lösungsansätze überzeugen nicht. Waffen provozieren regelmäßig neue Gewalt. Verträge sind ohne militärische oder staatliche Gewalt wirkungslos. Und auch die großen Hoffnungsträger Erziehung und Bildung haben bislang noch in keiner Ecke des Erdballs zu nachhaltiger Gewaltfreiheit geführt. Nicht zuletzt, weil ihre Impulse sich meist sehr viel langsamer ausbreiten als gesellschaftliche Entwicklungen, die ihnen entgegenstehen.

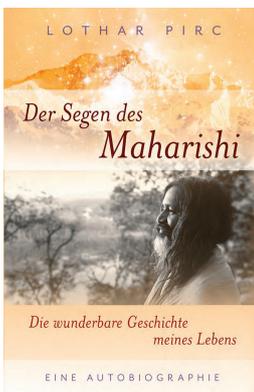
Experimente und Studien

Jedoch: „Wo aber Gefahr ist, wächst / Das Rettende auch“ schrieb Friedrich Hölderlin (1770-1843) am Beginn seiner berühmten Patmos-Hymne, und das gilt auch in Bezug auf das Problem nicht enden wollender Gewalt. Mitte der 1970er Jahre machte eine mysteriöse Entdeckung von sich reden: In etlichen Kleinstädten der USA war plötzlich, gegen den Trend, die Kriminalitätsrate gesunken, nur weil ein kleiner Teil der dort lebenden Bevölkerung etwas so Luftiges wie „Meditation“ zu praktizieren begann. Mehr als 50 Experimente mit vielen tausend Teilnehmern haben in den Folgejahren diesen bemerkenswerten Effekt wiederholt. Und 20 wissenschaftliche Studien haben das Phänomen in diversen soziologischen und psychologischen Fachjournalen untersucht und bestätigt.¹

Die Meditierenden hatten dabei nicht via Rede und Schrift auf die Bevölkerung eingewirkt. Es handelte sich nicht um Aktivisten mit Demonstration, Plakat und Handzettel. Sondern: Man ging seinen alltäglichen Geschäften nach wie sonst auch, aber setzte sich außerdem morgens und abends bei sich zu Hause hin, schloss die Augen und meditierte. Und die Umgebung wurde friedfertiger. Wie war das möglich? Was hinderte den Einbrecher plötzlich daran, den nächsten Einbruch zu planen? Denn Aufrufe, doch ab jetzt bitte etwas friedfertiger zu sein, die hatte es, wie gesagt, nicht gegeben. Der offensichtliche Einfluss spielte sich vollkommen im Stillen ab.

Um den Mechanismus zu verstehen, der nach Ansicht dutzender mit dem Thema befasster Forscher zum Tragen kam, hilft es zu fragen: Was sorgt dafür, dass jemand gewalttätig wird? Die Antwort ist so einfach wie herausfordernd: Das jeweils individuelle Bewusstsein ist es, das den Ausschlag gibt für Friedfertigkeit oder Gewalt. Einfach ist die Antwort, weil sie augenscheinlich ist. Selbst wenn ein Mensch zur Gewalt angestachelt wird, ist es er selbst, der die endgültige Entscheidung trifft: zu quälen oder nicht zu quälen, zu töten oder nicht zu töten. Entscheidungen aber beruhen auf Gedanken, Gedanken folgen Gefühlen, und Gefühle sind Ausdruck eines Bewusstseinszustands. *Es ist das Bewusstsein, das den Ausschlag gibt.*

Lesetipp:



Erhältlich über:
www.lothar-pirc.de/das-buch/

Studien zeigen: Wer sich glücklich fühlt, zufrieden und hoffnungsfroh, wessen Bewusstsein ausgeglichen, ruhig und „licht“ ist, der neigt seltener zur Gewalt. Wer unglücklich ist, unzufrieden und verängstigt, wer misstrauisch in die Zukunft schaut, wessen Bewusstsein unausgeglichen und unruhig ist und wer „innerlich zerrissen“ ist, der neigt häufiger zur Gewalt. Damit kehren wir zu unseren Meditationsversuchen zurück:

Jenseits des „hautverkapselten Ichs“

Was hat das Bewusstsein der potentiellen Gewalttäter dieser Städte so offensichtlich friedfertiger gestimmt? Denn eines ließ sich in späteren Experimenten eindeutig ausschließen: Es waren nicht die Gewalttäter, die zu meditieren angingen. In großen und oft viele Wochen anhaltenden Experimenten waren es häufig Ortsfremde, die als Gäste ihr Meditationsprogramm in den jeweiligen Städten und Krisengebieten durchführten. Irgendetwas, das unterschwellig, stumm und unsichtbar von diesen Meditationsgruppen ausstrahlte, musste auch die Gehirne gewaltbereiter Menschen beeinflusst haben. So dass diese sich – scheinbar ganz autonom – für ein friedfertigeres Verhalten entschieden: solange die Meditationsgruppen vor Ort waren. Reisten diese ab, flachte der Effekt ab, und Kriminalität, Gewalt und kollektiver Stress nahmen wieder zu.

Offensichtlich haben wir es hier mit einem Einfluss zu tun, der über die Grenzen individuellen Bewusstseins hinausreicht. Was könnte das sein? Forscher, die sich mit diesem Phänomen spontaner Friedfertigkeit in der Nähe meditierender Menschen befassen, postulieren, dass es das Bewusstsein selbst sei, das diesen Effekt erzeugt: nun allerdings nicht mehr individuelles Bewusstsein im Sinne von „meinem Bewusstsein“ und „deinem Bewusstsein“, also dem „hautverkapselten Ich“, wie es der kalifornische Religionsphilosoph Alan Watts (1915-1973) ausgedrückt hatte.

Stattdessen wird hier Bewusstsein als etwas Transpersonales, als etwas Nicht- bzw. Nicht-nur-Individuelles verstanden, an dem der Einzelne teilhat, das aber durch ihn hindurchwirkt und universalen, räumlich-zeitlich nicht eingegrenzten Charakter hat. Im Bild: Am Strand ist jede auflaufende Welle individuell. Jede besitzt ihren eigenen Charakter, jede verfügt über ihre je individuelle Koordinate in Raum und Zeit. Und doch ist jede einzelne Welle am Ende nur das eine Immergleiche: das Meer.



Bewusstsein wird hier als ein Kontinuum verstanden oder, wie Physiker es heute ausdrücken, als universales, allgegenwärtiges „Feld“.² Wieder im Bild: Gravitation zieht sich nach derzeitigem Kenntnisstand als *ein* Feld durch die gesamte Schöpfung. Es ist ein allgegenwärtiges „Feld“, das darauf wartet, moduliert, verändert zu werden. In der Nähe eines großen Himmelskörpers „fallen“ kleinere Körper seinem Zentrum zu. Schwerkraft wird sichtbar. Jenseits solch eines Himmelskörpers fällt der Effekt buchstäblich flach. Die Gravitation als allgegenwärtiges Feld aber existiert fort.

Ähnlich die Theorie besagter Bewusstseinsforscher: In der „Nähe“ eines menschlichen Nervensystems zeigt sich das transpersonale, universale Bewusstseinsfeld als personal und individuell. Fernab menschlicher Nervensysteme ruht es bewegungslos in sich selbst. Will sagen: Jeder Mensch ist einerseits „Welle“, verfügt über ein Bewusstsein mit jeweils eigenem Charakter und Verlauf. Jeder Mensch ist aber auch „Bewusstsein an sich“: ungeteiltes, universales, in sich ruhendes Bewusstsein.

Die Welle und das Meer

Und nun wird es spannend: Was, wenn der einzelne Meditierende durch das Oberflächengeschehen seiner eigenen Bewusstseinswelle hindurchtaucht und die Meerestiefe berührt? Dann wäre er für einen Moment nicht mehr Welle, sondern vereinigt mit dem Meer. Ist es denkbar, dass dabei ein fundamentaler Effekt entsteht, der sich anderen Wellen mitteilt? ▶

Washington, 7. Juni bis 30. Juli 1993: 4.000 Teilnehmer einer Maharishi-Weltfriedensversammlung senkten die Kriminalität um 23 Prozent: genau so, wie die beteiligten Wissenschaftler es zuvor berechnet hatten.

Forscher fanden heraus, dass in diesen Momenten des Ganz-bei-sich-Seins, des Eins-Seins mit sich selbst, das Gehirn plötzlich umschaltet auf ungewöhnliche Ordnungsmuster. Und es scheint, als teile sich diese Ordnung der näheren und weiteren Umgebung sofort mit. Das Gebrodel der Oberfläche nimmt ab. Man denke nur mal an Wassertropfen, die man aufkochender Milch hinzugibt: Im Nu sinkt der Schaum, und die Milch beruhigt sich.

Wir sprechen über zwei Aspekte von Bewusstsein: individuelles, bewegtes, persönliches, zeitlich-räumlich lokalisierbares Bewusstsein einerseits – und universales, unbewegtes, transpersonales, zeitlich-räumlich unbegrenztes Bewusstsein andererseits. Das Feld. Bringen wir es in Bewegung, beeinflussen wir die Wellen „an der Oberfläche“. Und ist das nicht genau das, was Meditation bewirken möchte? Die Oberfläche, das zersplitterte Kopfkino zu verlassen und einzutauchen in die Ganzheit und Einheit von „Bewusstsein an sich“?

Der Meditierende „transzendiert“ (*transcendere*, lat.: überschreiten) seine aktiveren, oberflächlicheren Bewusstseinssebenen und taucht ein in stillere, weniger konkrete, weniger aktive Bewusstseinssebenen. Bis auch diese vollständig überschritten werden – um wo zu landen? Im Zustand des nicht-aktiven, endlos ausgebreiteten „Bewusstseins an sich“. Bewusstsein pur, ohne Ich und Du, ohne Hier und Dort. Pures Sein, Einheit ohne Zweierheit. Die Sprache altindischer Philosophie hat für diesen Einheitszustand einen berühmten Ausdruck: Yoga. In den berühmten *Yoga Sutras* des Patanjali heißt es in Vers 1.2: *Yogas citta-vrtti nirodhah*. Wörtlich übersetzt werden hier vier Begrifflichkeiten miteinander verknüpft: Einheit (*yoga*) – Bewusstsein (*citta*) – Bewegung (*vrtti*) – Beruhigung (*nirodhah*). „Yoga ist Geisteswellenberuhigung“, könnte man also sagen.³

Literatur- und Quellenangaben:

¹ Barry Spivack, Patricia Saunders: *An Antidote to Violence. Evaluating the Evidence.* John Hunt Publishing, Alresford, 2020.

² Global Union of Scientist for Peace (GUSP); gusp.org/de

³ Jan Müller: *Patanjalis Yoga-Sutra. Yogakraft durch Samadhi & Sidhis.* Alfa-Verlag, 3. Auflage 2019

⁴ Bob Roth: *Still werden – Kraft tanken. Mit der Transzendentalen Meditation.* Kamphausen, 2018

⁵ Lothar Pirc: *Der Segen des Maharishi.* Kalyana Verlag, 2. aktual. Aufl. 2019

Copyright Foto und Grafik bei den Autoren

Lassen dem Sein an sich.

Andere Meditationstechniken beginnen mit der Übung der Konzentration. Eingedenk der Botschaft, dass die Erfahrung reinen Seins Stetigkeit meint, ein unverrückbares „Verharren an einem Ort“, wo Kerzen nicht mehr flackern, Wasser nicht mehr netzt und Feuer nicht mehr brennt, sucht man sich genau darin zu üben: in Stetigkeit des Geistes. Schau auf das Bild und schweife nicht ab. Höre den Klang und schweife nicht ab. Fühle den Atem und schweife nicht ab.

All diese Methoden sehen den Zustand des Yoga als ein eher fernes Ziel, das zu erreichen ein erklecklich Maß an Übung einfordert. Erst wenn man vollständig gelassen sein kann, ist man reif für „die eine“ Erfahrung. Nur wer vollständig unerschütterlich sein kann, den sucht die Stille auf. Die beschriebenen Feldeffekte des Bewusstseins hingegen wurden immer nur im Zusammenhang mit einer dritten Methodik des Meditierens beschrieben: der Technik des Transzendierens. Übe nicht lange, sondern sei einfach. Verweile nicht in dem Tohuwabohu, das dir der „Monkey Mind“ vorspielt, sondern tauche direkt hinab in die stille Tiefe deines Seins.

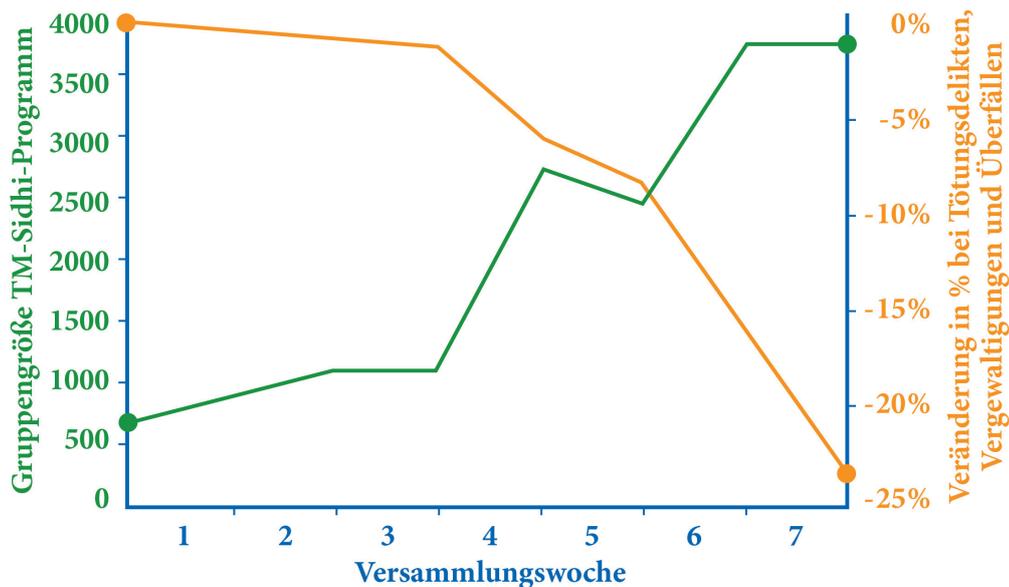
Die Yoga-Literatur schildert seit Jahrtausenden diese Technik als *dhyāna*. In neuerer Zeit wurde sie von dem indischen Yoga-Gelehrten *Maharishi Mahesh Yogi* gelehrt. Meditationsforscher bezeichnen sie als „automatisches Selbst-Transzendieren“: Transzendente Meditation, die dritte große Meditationsart. Dabei ist es möglich, den Yoga-Zustand gleich von Anfang an zu erfahren.⁴ Im Einklang mit der klassischen Yoga-Literatur beschrieb der Maharishi die Qualitäten dieses reinen Seins, dieser puren Bewusstheit unter anderem als Ordnung, als Einklang mit dem Naturgesetz, als evolutionär, als Frieden und Glück. Die Yoga-Texte sprechen in der Tat von *sat chit ananda*, vom „absolutem Glückseligkeits-Bewusstsein“. Taucht der Meditierende aber in dieses *sat chit ananda* ein, dann werden all dessen Qualitäten belebt: nicht nur bei ihm selbst, sondern in allen individuellen „Bewusstseinen“ ringsherum.

Wie heißt es so prophetisch in den Jahrtausende alten Yoga-Sutras des Maharshi Patanjali (2.35)? *Ahimsāpratishtāyām tatsannidhau vairatyāgah*. „Wo Erfahrungen der Friedfertigkeit gemacht werden, dort werden feindselige Tendenzen eliminiert.“

Wir sind zurück an unserem Ausgangspunkt. Was ist die Quelle von Gewalt? Unzufrieden-

Rückgang von Gewalt durch Meditation

Sommer 1993: Rückgang der Gewalt in Washington, DC, um 23 Prozent innerhalb von sieben Wochen (Ref.: *Social Indicators Research* 47 (2), 1999: 153-201)



heit, innere Zerrissenheit, Mangel. Was ist Anstoßgeber von Friedfertigkeit? Glück, Ordnung (klarer Geist), Erfüllung. Wenn in einem Kollektiv, das unglücklich und zerrissen ist, ausreichend viele Menschen in dieses Glücksbad tief im eigenen Inneren eintauchen – wird das Bewusstsein aller anderen Menschen in der näheren Umgebung beginnen, sich freundlicher, „lichter“ zu zeigen. Das Kollektiv beginnt, sich in eine lebensförderndere Richtung zu bewegen.

Knopfdruck-Technologie

Wir hätten damit zwei Dinge zur Hand: eine schier knopfdruckartige Ein-Aus-Technologie, mit der ein positiver Einfluss auf eine definierte Umgebung ausgeübt werden kann. Und eine plausible Erklärung, wie solch ein Effekt zustandekommen und beschrieben werden kann. Der Effekt ist augenscheinlich, die Datenlage ist solide, und der Ansatz ist faszinierend: umgeht er doch den Einsatz des Militärs ganz. Dieser „neuro-wissenschaftliche Friedensansatz“ umgeht sogar Bildung und Erziehung: nicht etwa, weil Bildung abzulehnen sei, sondern weil viele Generationen benötigt werden, um zum Ziel zu gelangen. Hier hingegen heißt es: Transzendiere ohne Umschweife – und erzeuge den Effekt sofort.

Dieser „Maharishi-Effekt“ (Maharishi Mahesh Yogi hatte ihn Anfang der 1960er Jahre als erster postuliert) ist gänzlich unabhängig vom Goodwill einzelner Regierungen. Es genügt, wenn auf jedem Kontinent, in jeder Nation jeweils eine solche friedenschaffende Meditationsgruppe privat oder öffentlich installiert

wird. Sie muss nur groß genug sein, um destruktive Tendenzen anderer Staaten in Schach zu halten.⁵ Die mit dem Thema befassten Forscher stellen eine Minimalgröße solcher Gruppen von jeweils 10.000 Menschen in den Raum: sozusagen eine kleine Friedensstadt pro Nation.

Die durchgeführten Studien zeigten zwei Varianten dieses Effekts: den Einfachen Maharishi-Effekt, für den ca. ein Prozent eines Kollektivs (Stadt, Region, Staat) zweimal am Tag für jeweils 20 Minuten die Transzendente Meditation ausübt, jeweils ganz privat und ohne zeitliche Absprache. Und den sogenannten Erweiterten Maharishi-Effekt, für den eine wesentlich kleinere Zahl von Menschen (Quadratwurzel aus 1 Prozent) dann etwas ausführlichere und noch wirkungsvollere Techniken (das sog. „TM-Sidhi-Programm“) *zeitgleich* und *unter einem Dach* oder in nah beieinander liegenden Einrichtungen praktiziert.

In Zahlen: Für Deutschland (83,5 Mio. Menschen) müssten etwa 835.000 Menschen täglich für sich zu Hause die TM-Technik ausüben. Oder es werden knapp 920 Personen zusammengezogen zu einer Gruppe, die morgens und abends gemeinsam und zeitgleich unter einem Dach das TM-Sidhi-Programm ausüben. Global (7,8 Mrd. Menschen) lauten die Voraussetzungen auf 78 Mio. weltweit verteilt – oder knapp 8.850 (10.000) Personen unter einem Dach.

Zehntausend Menschen – das Zünglein an der Waage?

Einen Versuch wäre es wert.

Die Autoren:

Jochen Uebel, Jahrgang 1952, praktiziert seit seinem 16. Lebensjahr Transzendente Meditation. TM-Lehrer seit 1975. E-Mail: jochen.uebel@meditation.de

Lothar Pirc, Jahrgang 1955, praktiziert Transzendente Meditation seit seinem 19. Lebensjahr und ist Geschäftsführer der größten Ayurveda-Klinik Europas in Bad Ems. Autor von „Der Segen des Maharishi“. Website: www.lothar-pirc.de

Karin Pirc, Jahrgang 1951, praktiziert Transzendente Meditation seit ihrem 19. Lebensjahr, ist Leitende Ärztin der Ayurveda-Privatklinik Bad Ems und veröffentlichte neun Bücher über Ayurveda. Website: www.ayurveda-badems.de