

”

Bekannte Persönlichkeiten berichten über Erfahrungen

Professor Dr. Erich Häussler, Präsident des Deutschen Patentamts a.D.: „Ich übe die Transzendente Meditation (TM) seit 5 Jahren regelmäßig aus. Ich halte sie für eine der bedeutendsten Innovationen der Gegenwart.“

Hidetetsu Tomoyori, Inhaber des Guinness Weltrekords im Zahlenerinnern: „TM ist großartig, weil sie so einfach ist und effektive Entspannung gibt. TM hat meine Konzentration verstärkt und hilft mir, tief zu schlafen.“

Jakob von Uexküll, Begründer des Alternativen Nobelpreises: „Ich kann mir nicht vorstellen, dass ich diese Reiserie und die Arbeit schaffen könnte ohne TM.“

Dr. Kenneth Eppley, Forscher am Stanford Research Institute in den USA: „Transzendente Meditation erweist sich klar als die effektivste Meditationsmethode überhaupt, um Stress und Angst zu überwinden.“

Nena, deutsche Schlagersängerin: „Nach jeder Meditation breitet sich Ruhe in mir aus. Das ist die Gelassenheit, nach der ich mich schon immer gesehnt habe.“

Barbara Rütting, Schauspielerin und Buchautorin: „TM ist eine wirkungsvolle Methode, negative Tendenzen im gesellschaftlichen Leben in positive Entwicklungen umzukehren.“

Hannelore Elsner, Schauspielerin: „TM ist etwas sehr Wichtiges für mich. Sie hilft mir sehr, ins Gleichgewicht zu kommen und mich zu regenerieren.“

Donovan, englischer Popsänger: „Ich übe die Transzendente Meditation schon seit langem aus.“

Adele Landauer, Schauspielerin: „Ohne TM würde ich die Anforderungen bei den Dreharbeiten gar nicht durchstehen. Man kommt in der Meditation wieder ganz zu sich. Alle Aufregungen fallen von einem ab.“

Thomas Koschwitz, Showmaster: „Mit TM gelingt es mir, die vielen Dinge, die sich in meinem Kopf ablagern, aufzuarbeiten, ohne dass ich mich dabei groß anstrengen muss. Das möchte ich nicht mehr missen.“

Costa Cordalis, Schlagersänger: „Die Meditation bewirkt, dass die Gedanken positiv werden. Das ist sehr wichtig im Leben.“

Dr. med. Jaan Suurkula, schwedischer Arzt: „Kein anderes Programm hat eine so gründliche wissenschaftliche Dokumentation vorzuweisen, die die lebensunterstützenden Veränderungen in Körper, Psyche und Verhalten belegt. TM bringt sofort tiefgreifende Verbesserungen und dauerhafte Ergebnisse.“

Clint Eastwood, amerikanischer Schauspieler und Regisseur: „Ich meditiere seit 30 Jahren regelmäßig zweimal pro Tag 20 Minuten.“

Peter Lindberg, Starfotograph: „Wenn man das über Jahre macht, hat das schon einen enormen Einfluss auf die Persönlichkeit. Die Technik an sich ist einfach. du setzt dich jeden Morgen 20 Minuten hin, schließt die Augen und denkst dein Mantra. Das vertreibt deine Gedanken und Gefühle, und du hast eine tiefe Ruhe. Es ist irre, was das für eine Kraft hat. Vielleicht kommt vieles von diesem Harmonie-Schmus bei mir auch daher.“

William Hague, Parteichef der Britischen Konservativen: „TM hilft mir, mit nur wenigen Stunden Schlaf auszukommen.“

Magnus Gustafsson, Tennisprofi: „TM gibt dir mehr Energie, und du kannst dich besser konzentrieren und während du meditierst ist es, als würdest du Süßigkeiten naschen.“

Prof. Dr. Dr. Hans Selye, Begründer der modernen Stressforschung: „Die von mir erarbeiteten biologischen Gesetzmäßigkeiten und die Technik der Transzendentalen Meditation von Maharishi Mahesh Yogi haben aber noch etwas Gemeinsames: Beide sind unabhängig von Religion, Politik, Philosophie oder Ideologie. Beide Lehren beruhen auf Naturgesetzen.“

Gottfried Vollmer, Schauspieler: „Ich habe in meiner Ausbildung viele Entspannungstechniken kennengelernt. TM ist mit Abstand die Beste.“

“

Kriminalität nimmt überraschend ab

Obwohl in Großbritannien insgesamt die Kriminalität drastisch steigt (1991 = 20 Prozent mehr als 1990 und 50 Prozent mehr als 1980) geht die Anzahl der Verbrechen in *einem* Gebiet des Landes seit 1987 bemerkenswert zurück: der Industrielandschaft Merseyside im Nordwesten Englands (Hauptstadt Liverpool). 20 Jahre lang hatte Merseyside die zweithöchste Kriminalitätsrate, verglichen mit den zehn größten Städten Großbritanniens. Jetzt hat es landesweit die zweitniedrigste!

Skeltersdale liegt an der nördlichen Grenze von Merseyside – eine Kleinstadt an deren Rand das englische Sidha-Dorf liegt. Die Bewohner der Sidha-Gemeinschaft (alle Ausübende der Transzendentalen Meditation (TM) und des TM-Sidhi-Programms) haben von 1975 bis heute die monatlichen Daten der Gesamtkriminalität sowohl für Merseyside als auch für England insgesamt gesammelt. Seit 1980 machten sie außerdem täglich Aufzeichnungen über die Teilnahme am gemeinsamen TM-Sidhi-Gruppenprogramm in Skeltersdale und sie erfaßten monatlich die Anzahl der Menschen, die in Merseyside mit TM begonnen haben. Diese Zahlen verglichen sie miteinander.

Von 1978 bis 1986 gab es ein ziemlich regelmäßiges Muster des Kriminalitätstrends (siehe obere Kurve in der Abb.). Die Kriminalitätsrate in Merseyside war etwa eineinhalbmal so hoch wie der nationale Durchschnitt. Bis 1987 folgte Merseyside dem nationalen Trend von steigender Kriminalität. Inzwischen wuchs die Sidha-Gemeinschaft in Skeltersdale (Gesamtzahl der Erwachsenen 1991 = 350), und immer mehr Menschen erlernten in Merseyside TM (bis 1991 über 5000). Nach dem „Maharishi-Effekt“ (siehe auch gleichnami-

ges Buch der Autoren Aron, Heyne-Taschenbuch-Verlag) hat eine Gruppe, die das TM-Sidhi-Programm *gemeinsam* ausübt, einen starken positiven Effekt auf die Umgebung, wobei sich der Effekt deutlich bemerkbar macht, sobald die Anzahl der Gruppenteilnehmer zahlenmäßig die „Quadratwurzel aus einem Prozent“ einer beliebigen Bevölkerungspopulation übersteigt (Beispiel: eine Gruppe von mindestens 30 Sidhas für ein Gebiet

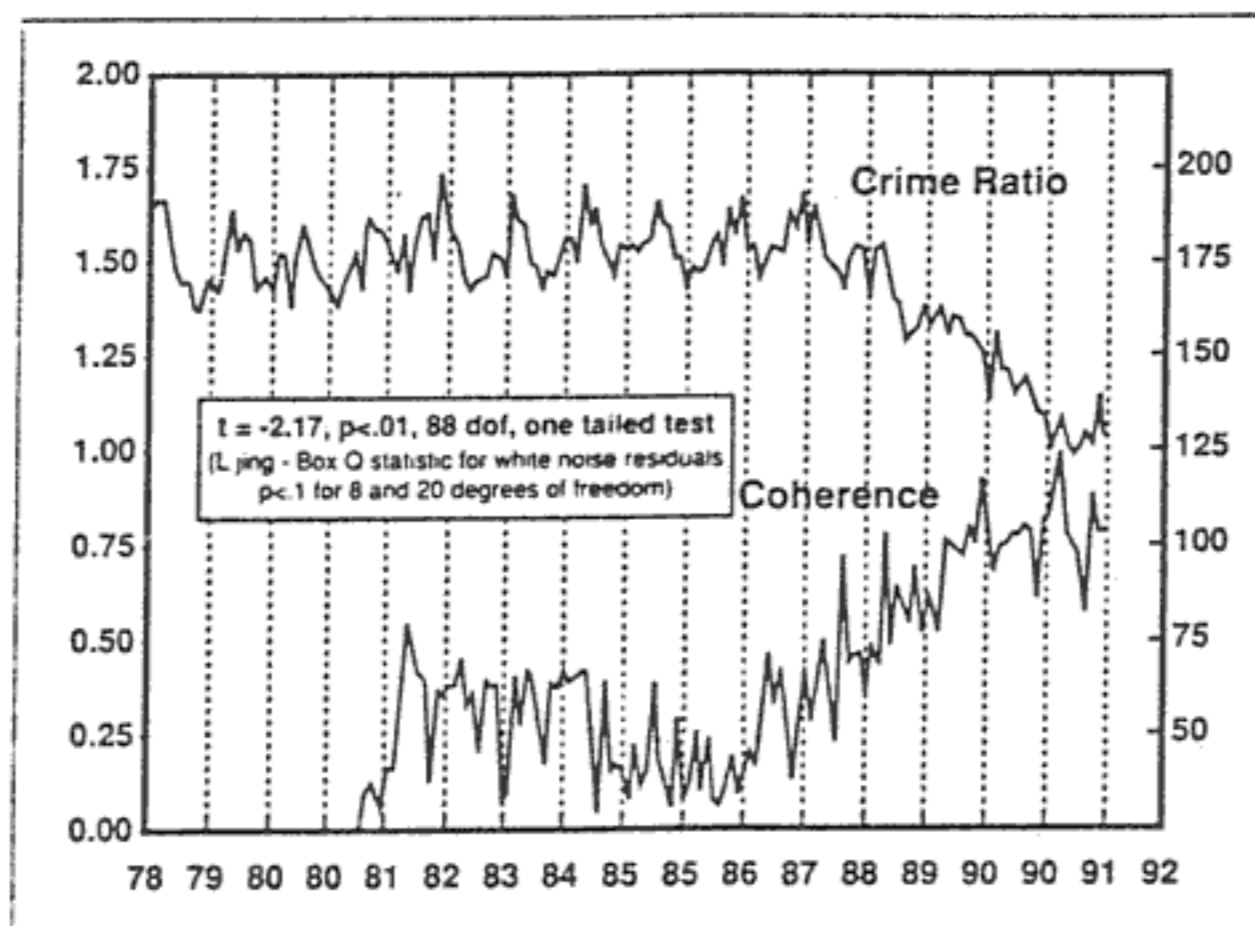
samen TM-Sidhi-Programm zunahm (siehe Abb.). Innerhalb von drei Jahren hat Merseyside seinen hohen Kriminalitätsstatus verloren und die zweitniedrigste Kriminalitätsrate im ganzen Land erreicht.

Die Behörden in Merseyside sind stolz darauf. Anzeigen im ganzen Land sind erschienen, um die Geschäftsleute zu ermutigen, sich wieder in Merseyside anzusiedeln und die Vorteile der niedrigen Kriminalität und der angestiegenen Produktivität zu nutzen. Die Polizeibehörden jedoch geben zu, daß sie keine besondere Erklärung für den dramatischen und noch nicht dagewesenen Umschwung haben. Alternative Erklärungen, wie etwa Veränderungen in der Bevölkerungsdichte, Art der Verbrechen oder der wirtschaftlichen Umstände, konnten statistisch ausgeschlossen werden.

130000 Straftaten weniger hat es in den vergangenen drei Jahren in

Merseyside gegeben, im Vergleich zu den Zahlen, die sich ergeben hätten, wenn Merseyside weiter dem nationalen Trend gefolgt wäre.

Nach Berichten des englischen Innenministeriums verursacht ein einzelnes Verbrechen für den öffentlichen und privaten Sektor Kosten in Höhe von durchschnittlich mehr als 15000 Mark. Die Sidhas aus Skeltersdale errechneten die Gesamtersparnis für Merseyside aufgrund des Maharishi-Effekts in den vergangenen drei Jahren: rund zwei Milliarden Mark! Das bedeutet, daß jeder Sidha in Skeltersdale allein auf dem Gebiet der Kriminalität rund 9000 Mark einsparen half und das in jeder Stunde, die er ruhig meditierend verbrachte. Andere Gesellschaftsbereiche sind dabei noch gar nicht erfaßt. Es klingt zu phantastisch und ist doch wahr! □



Verhältniszahl d. Verbrechen in Merseyside zum nationalen Durchschnitt (obere Kurve); Verhältniszahl d. Teilnehmer am TM und gemeinsamen TM-Sidhi-Programm (Maharishi-Effekt-Index – untere Kurve).

mit 90000 Einwohnern – 30 x 30 x 100). Für Merseyside wären nach dieser Formel 125 Sidhas notwendig, für Großbritannien insgesamt 800. Der gleiche Effekt würde durch das reine TM-Programm erst ab einer Zahl von „ein Prozent“ Meditierender eintreten. Beide Effekte unterstützen sich gegenseitig.

Im August 1987 wurde während einer nationalen Weltfriedensversammlung in Skeltersdale die Schwelle für Merseyside zum ersten Mal überschritten. Sofort war in diesem Landesteil ein entsprechender Rückgang in der Kriminalität festzustellen. Im März 1988 wurde die Meditationshalle für das gemeinsame TM-Sidhi-Programm der Gemeinschaft eingeweiht (siehe TMZ 4/88). Seither nahm die Kriminalität dramatisch ab und zwar in dem Verhältnis, wie die Anzahl der Teilnehmer am TM und am gemein-