

Einleitung	1
Meditationsforschung auch in der Psychotherapie	5
Forschungsstand zu TM und Achtsamkeitsmeditation	7
„Automatic Self Transcending“ in TM	7
Turiya als „junction point“: Physiologie	11
Turiya als „junction point“: Psychologie	17
Atemsuspension während TM	18
VLF und Herz	22
Herz kommuniziert mit Hirn	28
Atemsuspension und Automatic-SELF-Transcending in TM	31
Der Feldeffekt „Reinen Bewusstseins“	33
Achtsamkeitsmeditation: Vipassana & anapanasati	36
Metaanalysen zu TM und Achtsamkeit	49
Datenerhebung	59
Ergebnisse Achtsamkeitsmeditation und TM	65
Langzeit-HRV	65
Kurzzeit-HRV: Ersttest und Retest	67
Kurzzeit-HRV vor und nach der Meditation	69
Fitness oder Regeneration: HRV-Muster – Typologie	71
Achtsamkeitsmeditation: Ähnliche Muster	73
Transzendente Meditation: Ähnliche Muster	75
Diskussion	81
Resumee	85

VI | Inhalt

Anhang: HRV Messungen: Achtsamkeit und TM	91
Langzeit-HRV	91
Kurzzeit-HRV, Ersttest und Retest	92
Kurzzeit-HRV direkt vor und nach der Meditation	93
 Verwendete Fragebögen	 95
 Literaturverzeichnis	 97

Einleitung

In der westlichen Welt dominieren derzeit schwerpunktmäßig zwei Meditationstraditionen: Die Achtsamkeitsmeditation (anapanasati, „mindfulness meditation“) aus dem Theravada-Buddhismus und die Transzendente – Vedische – Meditation aus der vedischen Advaita-Tradition des indischen Subkontinents. Diese wurde vor allem durch ihren hauptsächlichen Exponenten, den indischen Philosophen Sankara und seinen Vorläufer und „Groß-Guru“ Gaudapada begründet. Wegen ihrer Verbreitung möchten wir hier auch die Yoga-Tradition nach ihrem Begründer Patanjali erwähnen, der den dem Yoga zugrunde liegenden Text der Yoga-Sutras verfasste. Yoga basiert auf der dualistischen Shankya-Philosophie, während die Advaita- („Nicht-Zweiheit“) Philosophie eine monistische Lehre darstellt.

Anders als europäische Traditionen der Geschichtsschreibung nahmen es die Inder mit ihren Überlieferungen weniger genau mit realen historischen Daten. Wir können historisch bedeutende Personen wie Buddha, Sankara, Gaudapada und Patanjali nur ungefähr verorten. Buddha lebte etwa zwischen 600 und 400 vor unserer Zeitrechnung, Sankara wurde nach den internen Überlieferungen in der Advaita-Tradition etwa um 509 vor unserer Zeitrechnung geboren. (Kuppuswami, 1972) Der von westlichen Orientalisten auf das Jahr 800 unserer Zeitrechnung datierte Sankara war nach dieser Lesart ein herausragender Nachfolger Adi Sankaras.

Gaudapada war Lehrer von Govinda, Sankara war dessen Schüler. Gaudapada war mit buddhistischem Gedankengut, insbesondere des zu ähnlicher Zeit lebenden großen buddhistischen Lehrers Nagarjuna, dem Begründer des mittleren Weges (Madhyamaka), gut vertraut.

Advaita Vedanta und Buddhismus entwickelten sich jedoch von vorneherein in entgegengesetzte Richtungen. Während der Buddhismus ein dauerhaft Bleibendes verneinte, sprach der Vedanta nur diesem als einzigem Rea-

lität zu, während er sie allem Veränderlichen komplett absprach. Meditationsformen buddhistischer Prägung fokussieren übereinstimmend damit auf *Achtsamkeit im Hier und Jetzt*, im Extrem auf pure Momenthaftigkeit („momentariness“) und lehnen *Dauerhaftigkeit* (etwas stetig Wesenhaftes) in jeglicher Form ab.

Vedanta dagegen fordert hinter der sich ständig ändernden Welt der Erscheinungen einen unveränderlichen absoluten Grund, „brahman“. Ewiges unveränderliches (Bewusst-)Sein ist die einzige Wahrheit, die Welt der veränderlichen Erscheinungen ist eine Illusion. *Brahman* ist in jedem Menschen als *Atman* gegenwärtig. Durch Meditation kann jeder die Welt der Veränderungen transzendieren und die Unbegrenztheit und Zeitlosigkeit Brahmans erfahren.

Vor diesem Hintergrund dient buddhistische Achtsamkeitsmeditation dazu, sich des „Hier und Jetzt“ klar bewusst zu werden. Das geschieht, indem alles, was in der Aufmerksamkeit auftaucht, nicht-bewertend wahrgenommen wird, ohne es durch Gefühle oder Intellekt zu verzerren. Nach Nyanaopika (2007) ist Achtsamkeit „das klare, unabgelenkte Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen (äußeren oder inneren) Erfahrung wirklich vor sich geht.“

Vedische Meditation wiederum erlaubt dem Geist, auf einfache und anstrengungslose Weise – quasi automatisch – zu Ebenen fortschreitend tieferer geistiger Ruhe und Stille abzusinken, bis die subtilste Ebene des Denkens überschritten, „transzendiert“ wird und der Geist einen Zustand tiefer Ruhe und vollkommener Stille, „Reines Bewusstsein“ (ohne Inhalte) einnimmt.

Seit etwa 2010 boten wir Interessenten die Wahl zwischen buddhistischer Achtsamkeit (Vipassana, Atemmeditation – anapanasati) und vedischer Meditation. Als *vedische Meditation* nutzten wir *Transzendente Meditation (TMi)*. Sie entspricht zwar cum grano salis derjenigen TM, in der einer der Autoren (T. Fehr) persönlich von ihrem Gründer Maharishi Mahesh Yogi 1968–1975 ausgebildet wurde. Allerdings unterscheidet sie sich von der heute offiziell gebräuchlichen „TM“, die sich aus dem ur-

sprünglichen Original im Laufe vergangener Jahrzehnte entwickelt hat, in einigen Merkmalen.

Einmal lehren wir TMi seit 1988 unabhängig von der TM-Organisation auf Basis eines eigenen empirisch fundierten unabhängigen Status („TMi“ für *independent*). Erstautor T. Fehr ist einer der noch aktiven von Maharishi Mahesh Yogi in USA und Indien persönlich ausgebildeten und autorisierten Lehrer der ursprünglichen Form der TM. Über die Nachteile einer engen Anbindung der TM-Vermittlung an die damit befasste Organisation siehe ausführlich Fehr (2002). Es zeigte sich, dass für knapp 50 % der in Verbindung mit der Organisation in die TM Eingeführten die vermeintlichen TM-Wirkungen auch dem Placebo-Effekt geschuldet waren. Diese Effekte hielten einer kritischen Betrachtung nicht Stand. Es war daher nötig, die TMi-Kurse aus der Einbettung in dieses soziale Feld mit seiner Tendenz zum mood-making („Stimmungsmache“, Placebo-Effekt) herauszulösen. Die Meditationsvermittlung wurde unter Wahrung der technischen Einzigartigkeit, Originalität und traditionsbezogenen Integrität nun in einen eher sachlich-wissenschaftlichen Rahmen gestellt.

Ein ganz ähnliches Problem stellte sich vor allem der Achtsamkeitsforschung. Auch hier zeigte sich, dass die zunächst häufig in der Forschung bevorzugte Verwendung von Skalen zur Selbsteinschätzung der Achtsamkeit einen erheblichen bias (Fehlermöglichkeit, „mood-making“) darstellte, so dass nun auch hier vor allem in den letzten Jahren verstärkt auf Messungen objektiver Parameter zurückgegriffen wird. Dies wird in den Kapiteln zu Studien zur Achtsamkeitsmeditation und zu Metaanalysen ausführlicher behandelt.