

Berichte von Studenten, die an der Studie der American University über die Auswirkungen der Transzendentalen Meditation teilnahmen

März 2008, Washington – Die bislang umfassendste Studie zu den Wirkungen der Transzendentalen Meditation bei Studenten wird an der American University in Washington, DC, durchgeführt. Diese zweijährige randomisierte, kontrollierte Studie, ein \$1,2Millionen-Forschungsprojekt an 250 Studenten der American University und vier weiterer Universitäten, ist die umfassendste ihrer Art, die bislang durchgeführt wurde (<http://www.au-tm-study.org>). Im Rahmen der Studie berichteten Studentinnen und Studenten über ihre Erfahrungen mit der Transzendentalen Meditation, im Folgenden eine Auswahl typischer Berichte.



„Ich habe in diesem Semester genauso viel zu tun wie im letzten, doch seit ich die Technik der Transzendentalen Meditation ausübe, fühle ich mich nicht mehr so davon überfordert wie früher. Es ist einfacher, den Tag zu organisieren. Ich bin effizienter, behalte den Überblick – sowohl insgesamt als auch hinsichtlich der Einzelheiten. Ich bin viel glücklicher und habe Freiraum, mehr Dinge anzugehen. Auch wenn ich Fehler mache, kann ich damit praktisch und emotional besser umgehen, indem ich einfach die nötigen Schritte zur Korrektur mache, ohne mich selber zu quälen. Meine

Beziehungen zu anderen sind besser geworden, weil die Beziehung zu mir selbst besser geworden ist.“

— Anne Barton-Veenkant, Georgetown University



„Nach zwei Monaten der Ausübung der Transzendentalen Meditation habe ich bereits eine größere Achtsamkeit bemerkt, mit der ich an jede Handlung ging – ob ich nun einer Freundin zuhörte, spazieren ging oder eines Tasse Tee trank. Meine täglichen Erfahrungen sind bedeutungsvoller geworden. Ich glaube, dass Transzendente Meditation in mir ein tiefgehendes Gewahrsein für meine Umgebung geweckt hat. Deswegen bin ich in der Lage, eine friedliche, direkte Beziehung zu jedem Menschen und jedem Ding in meiner Umgebung zu finden. Ich habe das Gefühl, präsenter zu sein und fähiger, wirklich zuzuhören.

Ich fühle mich wohler, obwohl die Arbeit, die ich täglich zu erledigen habe, mehr wird. Das Größte, das Transzendente Meditation mir gebracht hat, dass sie sozusagen den Wind aus den Segeln meiner Ängste genommen hat und mich in einer friedlicheren Geistesverfassung belässt, mit der ich jeder auf mich zukommenden Situation gegenüber trete.“

— Mary Catherine Fixel, Georgetown University



„Ich glaube, als ich mit TM begann, dachte ich, der Stress würde einfach verschwinden. Aber es ist nicht so, dass Stress gar nicht mehr da ist. Es gibt immer noch Dinge, die Probleme schaffen. Aber wie ich auf Stress reagiere hat sich verändert. Ich kann jetzt innerlich von der Situation Abstand gewinnen, ruhiger sein und in viel effektiverer, kreativerer Weise reagieren. Und dann ist da noch die ganze Sache, dass du dich einfach besser fühlst, der Körper fühlt sich besser, du schläfst besser, all dies ist natürlich gut. Aber ich denke, das Beste an der TM ist, dass man besser mit Stress umgehen kann“

— Tasha Daniels, American University



„Die Ausübung der Transzendentalen Meditation lässt mich völlig entspannt sein. Gleichzeitig hat sie mir geholfen, mich besser zu konzentrieren und auf andere einzugehen – ruhig und wachsam zu sein, so dass ich effektiver auf die Anforderungen bei der Arbeit und in der Schule reagieren kann. Sie lässt mich auch in meinen Beziehungen zu anderen zuversichtlicher, bedachsamer und fürsorglicher handeln. Ich fühle mich gesegnet und bin dankbar für die Möglichkeit, Transzendente Meditation gelernt zu haben, so dass ich nun mein Potential in vollständig ganzheitlicher Weise entwickeln kann.“

— Quintin Jose Pastrana, Executive MBA, Georgetown University



„Ich habe sehr viele Vorlesungen und Seminare belegt, bin Volontär beim Congress und bin an verschiedenen Campus-Organisationen beteiligt. Dies alles in Einklang zu bekommen ist eine größere Herausforderung. Seit ich die Technik der Transzendentalen Meditation gelernt habe, bin ich besser organisiert und besser in der Lage, meine Energien äußerst effektiv zu kanalisieren. In Zeiten, in denen ich sonst unter dem Stress zusammenbrach – meine ‚Coolness‘ verloren habe –, sehe ich jetzt, wie ich viel ruhiger, ausgeglichener und gefasster bin. Transzendente Meditation hat alle meine Erfahrungen mit einer klaren Ausrichtung bereichert, die aus neu

entstandenem Glück und Frieden resultiert.“

— Hunter Sheetz, Georgetown University



„Bevor ich Transzendente Meditation gelernt habe, hatte ich verschiedene Meditationsarten ausprobiert, aber keine davon ging leicht oder brachte wirklich irgendwelche Ergebnisse. TM zu lernen, war eine wunderbare Überraschung. Ich habe mich schnell darin gefunden und sofort positive Ergebnisse bemerkt.

Seit ich regelmäßig meditiere, ist mein kreativer Ausdruck durch Tanz regelrecht explodiert. Ich konnte eine Quelle erschließen, von der ich nicht wusste, dass sie in mir existiert. In der Vergangenheit habe ich immer nach außen geschaut, um künstlerische Inspiration zu bekommen; ich habe, bevor ich mit der TM anfang, nie erfahren, dass Inspiration aus meinem Inneren kommen kann. Die Dankbarkeit, die ich für diese Praxis habe, übersteigt jedes Maß. Sie hat mein Leben durch und durch verändert. Ich habe eine innere Stärke gewonnen, die mir jetzt heilig ist, und ich bin Maharishi dankbar, dass er dieses Wissen für mich verfügbar gemacht hat.“

— Emily Wessel, Tanz, American University



„Seit ich mit TM begonnen habe, ist meine Gesundheit deutlich besser geworden. Ich bin weitaus seltener krank. Sonst habe ich andauernd Kopfschmerzen gehabt, aber in diesem ganzen Semester nur zweimal. Ich kann mich jetzt länger konzentrieren und das Lernen geht leichter und ist erfolgreicher. Aber das Beste daran ist, dass die Ausübung der TM so anstrengungslos ist und die Wirkung sofort eintritt.“

— Daniel Mercelino, University of the District of Columbia



„Transzendente Meditation hat mein Leben verändert. Die Veränderungen sind nicht über Nacht gekommen oder so plötzlich, dass ich sie sofort bemerkt hätte. Aber wenn ich jetzt zurückschaue, wie ich war, bevor ich anfang zu meditieren, kann ich kaum glauben, wie weit ich gekommen bin.

Eine der offensichtlichsten guten Wirkungen ist einfach, wie viel produktiver ich jetzt bin. Ich liebe es weiterhin, viel zu arbeiten und die Meditation lädt mich mit Energie auf, so dass ich alles bewältigen kann, was ich möchte, und ich erreiche die Dinge leichter und mit weniger Stress.

Die Meditation hilft mir auch, mich auf jede Situation einzustellen, in die ich komme. Ich habe jetzt ein friedvolles Zentrum, das mir erlaubt, jede Herausforderung, in die mich das Leben stellt, anzunehmen. Gleich was geschieht, ich kann mich sicher und geschützt fühlen, weil ich weiß, dass ich einen ruhigen und gelassenen Platz in meinem Inneren habe. Indem ich weiterhin täglich meditiere, merke ich, wie diese Gemütsruhe zunimmt.

Ich kann stressvolle Situationen und Konflikte mit mehr Leichtigkeit handhaben und kann meine Ideen und Gefühle besser ausdrücken. Wenn ich früher einen Konflikt mit einem anderen Menschen hatte, war ich wütend und frustriert und bin mit der Situation entsprechend umgegangen. Jetzt habe ich größeres Verständnis für die Frustrationen der anderen, ohne dass meine eigenen in den Vordergrund kommen und ich kann in ruhiger und friedlicher Weise daran arbeiten, die Situation zu verbessern. Ich kann mich nicht daran erinnern, wann ich das letzte Mal laut werden musste, obwohl Schreien früher mein größter Verteidigungsmechanismus war. Ich bin so dankbar, dass ich die Transzendente Meditation gelernt habe, und kann mir ein Leben ohne sie nicht mehr vorstellen.“

— Jaclyn Boyle, American University



„TM hat mir eine neue Welt geöffnet. Meine Zensuren sind viel besser geworden und meine ganze Art, an das Leben heranzugehen ist offener und ehrlicher. Meine Beziehungen zu meinem Mann und meiner Familie haben mehr Leichtigkeit und sind reicher. Ich habe weniger Stress und ich bin so dankbar!“

—Muni Figueres, University of the District of Columbia



„Bevor ich anfang, Transzendente Meditation auszuüben, war ich depressiv. Ich war frustriert, weil ich meine Wünsche nicht erfüllen konnte. Nun geht es mir in vieler Hinsicht so viel besser. Das Lernen und Verstehen ist einfacher als vorher. Mein Geist ist klarer und ich habe mehr Energie. Ich treffe bessere Entscheidungen und fühle mich nicht mehr so unter Zeitdruck. Nicht, dass ich keine Augenblicke von Ärger oder Frustration mehr hätte, aber diese Gefühle ziehen mich nicht mehr so herunter. Mein Herz ist viel weicher. Ich gehe natürlicher mit den Menschen um – ich bin mitfühlender und verzeihe leichter und habe größeres Einfühlungsvermögen.

Auch hat TM dazu beigetragen, dass ich meine Religion mehr genieße. Das eine scheint das andere zu stärken. Ich erlebe mehr Stille im Gebet und ich erfahre, dass die Essenz von Religion und die Essenz von mir selbst dasselbe ist – unbegrenzte Liebe und Frieden.“

— Ibrahim Yansane, University of the District of Columbia



„Mit der Transzendentalen Meditation zu beginnen, war eines der besten Dinge, die mir geschehen konnten. Und es geschah genau zur richtigen Zeit meines Lebens. Nach nur wenigen Wochen merkte ich, wie mein Geist zu expandieren begann. Alles machte Sinn: das Universum, das Leben und meine Verbindung zu allen Menschen und jeder Person. Meine Energie ging

nun über diesen ‚Kasten‘ hinaus, der mich für so lange daran gehindert hat, mein Potential umzusetzen. ...Es ist ein unglaublich gutes Gefühl, auf dem Weg zur Verwirklichung meines vollen Potentials zu sein.“

— Laura Larson, Theologie und Psychologie, Georgetown University



„Ich habe festgestellt, dass ich Menschen jetzt ganz anders wahrnehme als vorher. Ich bin viel offener den Menschen gegenüber und habe eine größere Wertschätzung für sie. Es macht mir anscheinend mehr Freude, unter Menschen zu sein. Bevor ich mit der Transzendentalen Meditation anfang, war ich wohl so überfordert von meiner Arbeit, dass ich Menschen nicht wirklich wahrnehmen konnte und ich hatte nicht die Art Sensibilität für sie, wie ich sie jetzt habe. Da ich offener und freundlicher zu den anderen bin, sind sie auch viel netter zu mir. Das ist ein wunderbares Gefühl. ...Während der Gruppenmeditation erfahre ich eine Glück bringende Verbundenheit mit den anderen Meditierenden und mit der ganzen Menschheit. Die Erfahrung ist tiefer, feiner, mehr von Liebe geprägt und strahlender – einfach erstaunlich.“

— Marieta Pehlivanova, American University



„Die Gruppenausübung der Transzendentalen Meditation ist für mich sehr wichtig, weil sie mich mit der Gemeinschaft der Meditierenden verbindet. Diese Kameradschaft ist ein erfrischendes Gegengewicht zu meiner täglichen Einzelmeditation. Dementsprechend ergibt die Erfahrungsdiskussion zur Transzendentalen Meditation in der Gruppe oft Einsichten, die ich mit nach Hause nehmen und in meiner täglichen Praxis anwenden kann. Es ist auch ein befriedigendes Gefühl, dass die Gruppenmeditation die positive Wirkung verstärkt, nicht nur für die Gruppe sondern für die ganze Bevölkerung. Durch die gemeinsame Meditation werden wir alle zu Philanthropen.“

—Chris Bowling, M.A.-Studium Literatur, Georgetown University



„In der Oberschule war ich von Ängsten gelähmt. Es wurde so schlimm, dass ich nicht mehr mein Haus verlassen wollte. Transzendente Meditation hat mir geholfen, immer freier und freier von Stress und Ängsten zu werden. Ich bin jetzt so viel offener, verständnisvoller und kann mehr geben. Meine Beziehungen zu anderen sind reicher geworden, weil meine Beziehung zu mir selbst so viel tiefer und besser geworden ist. Mein Vertrauen ist gewachsen und ich kann mich besser konzentrieren. Die Zukunft erscheint mir jetzt viel strahlender.“

— Tricia Spurio, George Mason University

Weitere Berichte: http://www.au-tm-study.org/student_benefits.html

VEREIN FÜR VEDISCHE BILDUNG UND ERZIEHUNG

Bewusstseinsbezogene Bildung und Erziehung

Bonifaciusstraße 6, 99084 Erfurt

www.BewusstseinsbezogeneBildung.de

Info@BewusstseinsbezogeneBildung.de