

EINLEITUNG	6
ÜBERSICHT	10
1 WAS IST TM?	11
Auflösung innerer Spannungen 14 Wie lernt man die TM? 16	
2 DIE GESCHICHTE DER TM	19
Maharishi 22	
Weltweite Ausbreitung der Transzendentalen Meditation 23	
Das Wissen muss unverändert weitergegeben werden 27	
3 DIE NATUR DES GEISTES	31
Die Quelle der Gedanken 34 Der Vorgang der Meditation 37	
4 WIE DIE TM FUNKTIONIERT	41
Der Weg der Mühelosigkeit 43 Die Aufmerksamkeit nach innen richten 47 Die Technik der Nicht-Technik 49	
Mantren 52 Persönliche Unterweisung 56	
5 DIE PSYCHOPHYSIOLOGIE DER MEDITATION	59
Veränderung des Stoffwechsels durch Meditation 61	
Weitere physiologische Veränderungen 64	
Ein vierter Bewusstseinszustand kündigt sich an 66	
Yoga und Zen 67 Biofeedback? 68 Selbst-Hypnose? 69	
EEG und Gehirnwellen-Synchronisierung 70	
6 STRESSLÖSUNG DURCH MEDITATION	79
Die Flucht-Kampf-Reaktion 81 Die Anspannung loslassen 85	
Die „Anpassungs- und Spiel-Reaktion“ 88	
7 GESUNDHEIT, KREATIVITÄT UND INTELLIGENZ	91
TM und Psychotherapie 93 Die Erweiterung des Bewusstseins 97	
Intelligenz 100 Kreativität 102 Die Wurzel begießen 105	
VORSCHAU AUF TEIL 2	108
8 EIN VIERTER HAUPTBEWUSSTSEINSZUSTAND	109
Transzendentales Bewusstsein 110 Die Unendlichkeit und das Nichts 112 Der Friede jenseits allen Verstehens 114	
Das Reine Selbst 117 Das Absolute 119	
9 DER FÜNfte BEWUSSTSEINSZUSTAND	123
Die Entwicklung Kosmischen Bewusstseins 124	
A- Die Reinigung des Nervensystems 125 B- Das Einfließen reinen Bewusstseins in die größeren Ebenen des Geistes 127	
Die Bedeutung der Aktivität 129 Das sanfte Erwachen 130	

10	SELBSTVERWIRKLICHUNG	133
	Ein Leben in Freiheit 136 Der Ruhepunkt einer sich drehenden Welt 139 Ungebundenheit 140 Bedürfnisse transzendieren 143 Richtiges Handeln 144	
11	HÖHERE BEWUSSTSEINSZUSTÄNDE	149
	Der sechste Bewusstseinszustand 150 Der siebte Bewusstseinszustand 152 Zuerst erkenne dich selbst 157 Mystik ist nicht „mysteriös“ 159	
12	PSYCHOLOGIE UND SEIN	165
	Gipfel- und Plateau-Erfahrungen 167 Bewusstseinsentfaltung als Psychotherapie 169 Bewusstseinsveränderung durch chemische Substanzen 172 Zurück in die Kindheit? 175	
13	DER WEG UND DAS ZIEL	179
	Sich an das Selbst erinnern? 180 Selbstverwirklichung imitieren? 182 Die vier Aspekte des Yoga 183 Zweihundert Prozent Leben 185	
14	DER WISSENDE UND DAS GEWUSSTE	191
	Objektives und subjektives Wissen 194 WKI und inter- disziplinäres Studium 196 WKI und Wissenschaft 199 Maharishi University of Management 201	
	VORSCHAU AUF TEIL 3	206
15	DIE KUNST DES UNMÖGLICHEN	207
	Die Yoga-Sutras des Patanjali 209 Wie die TM-Sidhis funktionieren 212 Das Sidhi des Fliegens 215 EEG und Sidhis 217 Ethik 219	
16	DIE REVOLUTION DES BEWUSSTSEINS	221
	Ein neues Paradigma 223 Identität als Meta-Paradigma 225 Auf dem Weg zu einem neuen Meta-Paradigma 228 Revolution oder Evolution? 230 Eine Gesellschaft mit hoher Synergie 232 Die Macht der Evolution 235 Ein soziologischer Phasensprung 238 Alpha oder Omega? 241	
	LITERATURHINWEISE 244	
	ANHANG 1: Eine Auswahl aus aktuellen Forschungsergebnissen 250	
	ANHANG 2: Adressen 260	
	DANKSAGUNG 269	