

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

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