



Können Groß- Meditationen die Welt verbessern?

Von Dr. med. Michael Matthis, Lübeck

Consciousness Is All There Is

Ende des Jahres 2023 startete hierzu im indischen Hyderabad ein spannendes Experiment. Unser Autor war vor Ort dabei.

Schöne Gesichter, jung wirkend, klare Augen, wohl geformt, aufgeschlossen, interessiert. Aus 139 Nationen sind sie gekommen: Malawi, Südafrika, Kasachstan, Kolumbien, Griechenland, Mongolei, Syrien, Kambodscha, Neuseeland, Japan, Philippinen, Libanon, 500 Deutsche, 130 Ungarn, 150 Holländer, Österreich, Frankreich, Russland, Ukraine, tausende indische Schüler und Studenten aus vielen Bundesstaaten, 150 Purushas – Mönche auf Zeit mit langen weißen Bärten –, nordindische Frauen mit wunderschönen Saris, Nepalesen mit ihren traditionellen Käppis, würdevolle indische Pandis mit ihren weißen oder orangenen Gewändern und dem roten Punkt auf der Stirn, eine Masai-Delegation übergibt traditionelle Geschenke.

Ein Meditationserlebnis besonderer Art

Mehr als 10.000 Personen kommen am 29. Dezember 2023 für zwei Wochen zu einem großen Meditationstreffen in der Nähe von Hyderabad, Indien, zusammen. Die meisten verbringen mehr als sieben Stunden täglich mit einem speziellen Meditationsprogramm – Transzendente Meditation und TM-Sidhi Programm und sogenanntes Yogisches Fliegen – begleitet von Yogaübungen. Während der Meditationen tauchen wir in das Feld ein, erleben wunderbare Momente der Klarheit und Reinheit. Zeit und Raum lösen sich auf, tiefes Glück wird erfahrbar. Dann wieder Müdigkeit und Schlieren im Bewusstsein – und Schmerzen an verschiedenen Stellen.

Während der Meditationen tauchen wir in das Feld ein, erleben wunderbare Momente der Klarheit und Reinheit.



© John Martin/Adobe Stock



Dann Momente, wo sich die Wirbelsäule aufrichtet, eine emporschnellende Energie übermächtig wird, große Verbundenheit, Schüttelbewegungen, Wärmegefühl. In der Halle breiten sich manchmal Lachwellen und oft urige Geräusche aus.

Ich war etwa 30 Jahre Allgemeinarzt in Lübeck, bin jetzt aber seit sechs Monaten im Ruhestand und mache nur noch punktuell kassenärztliche Notdienste. Jetzt bin ich mit zwei Freunden aus Lübeck und etwa 500 anderen Deutschen in Indien und seit einigen Tagen auf diesem wunderbaren Campus Kanha Shanti Vanam, in dem das große zweiwöchige Treffen stattfindet. Zentral eine wunderschöne, riesige runde Freilufthalle, die weltweit größte, darum herum acht kleinere, immer noch ein- bis zweitausend Personen fassende Satellithallen. Ich erfreue mich der Vielfalt, die ich allerorts sehe, fahre mit einem ausgeliehenen E-Bike durch die Parks, genieße die abendliche Jazzmusik von meinem australischen Bettnachbarn mit seinem Sopransaxophon.

ten sich ordentlich ins Zeug gelegt, ausreichend Unterkünfte organisiert, ein medizinisches Team auf die Beine gestellt, für die Großveranstaltungen 42 Übersetzer gefunden, um in jeweils 20 verschiedene Sprachen zu übersetzen. Trotzdem die übliche Improvisation. Während der Großveranstaltung wurden auch zwei Forschungsprojekte durchgeführt: eines zu epigenetischen Veränderungen durch die Teilnahme an der Veranstaltung, ein anderes zu EEG-Kohärenzzunahme bei Nichtmeditierenden, ausgelöst während der Meditationszeiten der Meditierenden.

Nachgewiesene Wirkungen von Meditation

Individuelle Meditation führt zu einem tief entspannten Zustand von ruhevoller Wachheit, der unseren Geist und Körper balanciert, die Selbstheilungskräfte aktiviert, Stress verringert und so hilft, dass wir gesünder werden: weniger Unruhe, Ängste, Schlafstörungen, Verbesserung von Herz-Kreislaufkrankungen und ver-



Frauengruppe aus Uttar Kashi, Himalaya

Erfreue mich an den speziellen Tanzdarbietungen der südafrikanischen Studenten, schaue interessiert den morgendlichen Yogaverrenkungen mancher Teilnehmer im Park zu. Esse geruhsam in einem der schönen Parks oder treffe mich mit den interessanten Kursteilnehmern aus den verschiedensten Ländern. Die Organisatoren um Dr. Toni Nader, dem Nachfolger des 2009 verstorbenen Maharishi Mahesh Yogi, hat-

bessertes Älterwerden. Bessere Konzentration, größere Flexibilität, umsichtigere Entscheidungen und bessere Beziehungen entwickeln sich. Weniger bekannt ist, dass Meditation auch eine soziale Wirkung hat: Sie wirkt – in einer größeren Gruppe ausgeübt – wie eine Waschmaschine, die gesellschaftlichen Stress verringern kann. Seit der ersten Untersuchung 1975 ist ein umfangreiches wissenschaftliches Werk von fast 40 Studien ent-



standen, die Hälfte davon wurde in hochangesehenen wissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht, nachdem sie ein spezielles Prüfverfahren durch anonyme fachspezifische Gutachter durchlaufen haben. Obwohl diese Aussage bei uns Stirnrunzeln und Kopfschütteln hervorruft und schwer mit unserem Weltbild vereinbar ist, zeigen die Studien: Es ist eines der nachweislich größten sozialwissenschaftlichen Phänomene: Meditation – in großen Gruppen ausgeübt – verringert die Kriminalität, zum Beispiel die Rate an Tötungsdelikten, Vergewaltigungen, Raubüberfällen, reduziert aber auch die Rate an Drogentoten, tödlichen Verkehrsunfällen und anderen tödlichen Unfällen, sowie der Kin-

Die benötigte Dosis

Die benötigte Anzahl von Meditationsexperten ist dabei sehr klein; laut den Studien ist lediglich die Wurzel aus einem Prozent der Bevölkerung nötig, um eine Wirkung zu erreichen. Für eine Stadt wie mein Lübeck mit etwa 200 000 Einwohnern reichen also nur 45 Personen aus, für Deutschland mit seinen etwa 84 Millionen nur etwa 920. Weltweit mit 8,1 Milliarden Menschen sind nur etwa 9 000 Personen erforderlich.

Vor einem Jahr ist in der Zeitschrift *World Journal of Social Science* eine 38-seitige Studie veröffentlicht worden, die die Wirkung einer solchen etwa fünf Jahre bestehenden kohärenzschaffenden Gruppe in den USA un-

Individuelle Meditation führt zu einem tief entspannten Zustand von ruhevoller Wachheit, der unseren Geist und Körper balanciert, die Selbstheilungskräfte aktiviert, Stress verringert und so hilft, dass wir gesünder werden: weniger Unruhe, Ängste, Schlafstörungen, Verbesserung von Herz-Kreislauferkrankungen und verbessertes Älterwerden.

dersterblichkeit. In allen diesen Bereichen liegt der Rückgang hochsignifikant zwischen 10 und 20 Prozent. Aber nicht nur das: Es scheint auch eine beruhigende Wirkung auf Bürgerkriegszustände und feindliche Auseinandersetzungen und zwischenstaatliche Konflikte zu haben: weniger Kriegstote, vermehrte diplomatische Anstrengungen.

Für diese ungewöhnliche Wirksamkeit von Gruppenmeditationen spricht der Dosis-Wirkungseffekt, die Wiederholbarkeit des Phänomens in unterschiedlichen kulturell ethnischen Bevölkerungsgruppen (mehr als 20 Studien gibt es hierzu), die qualitativ hochwertige Datenanalyse, die alternative Erklärungen ausschließt, sowie die gleichzeitigen, hochsignifikanten Verbesserungen in sehr verschiedenen Bereichen wie zum Beispiel Tötungsdelikte, Verkehrsunfälle und Kindersterblichkeit.

tersuchte. Die Gruppe war in den Jahren 2007–2011 mit 1 800 Personen groß genug für die gesamte US-Bevölkerung, davor und danach war sie erheblich kleiner. Man verglich die Parameter von gesellschaftlichem Stress in den Jahren davor, während die Expertengruppe bestand und nachdem sie sich wieder weitgehend auflöste.¹

Der Plan: ein weltweiter Effekt

Nun war ein großes Meditationstreffen mit Meditationsexperten geplant, bei der eine so große Gruppe zusammenkommen sollte, dass ein weltweiter Effekt möglich erschien und sogar nach den bisherigen Untersuchungen erwartet werden konnte. Das Treffen begann am 29.12.2023 südlich von Hyderabad in Indien in dem großen Campus Kanha Shanti Vanam und dauerte bis zum 13.01.2024. Und ich bin dabei. Dieser weltweite Effekt würde sich in verstärkten diplomati-



schen Beziehungen, in einer größeren Flexibilität der Konfliktparteien, in einer Tendenz zu mehr Zusammenarbeit, im Aufkeimen von Lösungsansätzen, Positivität und gewissen Hoffnungen, dass die derzeit ausweglosen Probleme doch gelöst werden können: auch im Bereich der Klimakrise und der wirtschaftlichen Entwicklungen. Ob sich tatsächlich diese Erwartungen auch in diesem Fall erfüllt haben, wird zur Zeit von einem wissenschaftlichen Gremium ausgewertet und dann veröffentlicht werden.²

Zusammenarbeit verschiedener spiritueller Gruppen

Das Ziel dieser Veranstaltung war, die Voraussetzungen für eine dauerhafte 10000er Gruppe von Meditationsexperten zustande zu bringen. Die Chancen stehen dafür nicht schlecht, weil sich viele unterschiedliche spirituelle Gruppen zusammengeschlossen haben, um dieses Ziel zu verfolgen. Auch zeigte sich, dass viele private und gesellschaftliche Initiativen und staatliche indische Institutionen daran arbeiten: Sambhrant Sharma von der Sri Aurobindo Organisation, der als überge-

ordneter Leiter der vielen Aurobindo Schulen in Indien – unterstützt den Plan – eine permanente 10000er Gruppe von Meditationsexperten aufzubauen. Eine Video-Grußbotschaft kam von der in Kerala, Indien, lebenden verehrten Amma Amritananda, die für ihre Umarmungen bekannt ist und als Inkarnation der Göttlichen Mutter gilt und den Plan ebenfalls unterstützt. Auch Sri Karuna Mayi (auch Amma genannt), eine bekannte indische spirituelle Lehrerin und Heilige, kam persönlich zur Versammlung und inspirierte alle mit ihrem Grußwort und ihrem wunderbaren Vortrag „We can work together“. „10000 Sidhi Meditation doctors here can help to cure the society“.

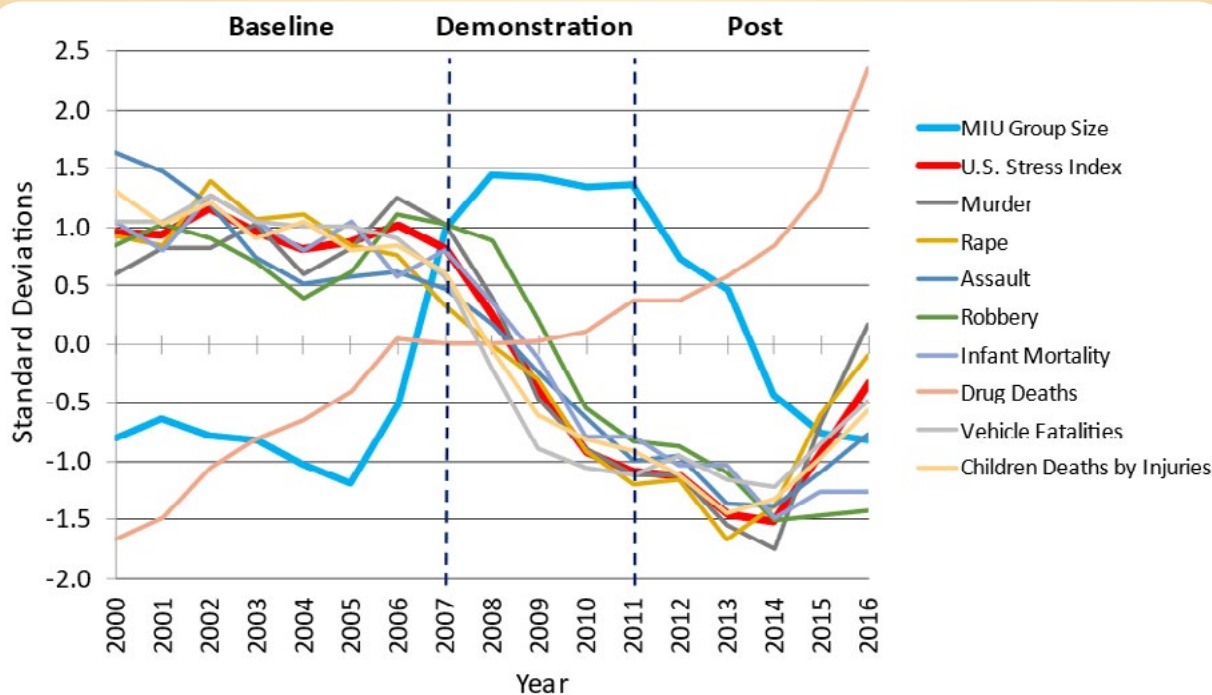
Sami Vivendranand Sri Maharaj, ein indischer spiritueller Führer, Philosoph, Autor und Yogi aus dem Himalaya, Oberhaupt von 1,5 Millionen Swamis/Sadhus, hat viele Schulen aufgebaut, in denen Meditation und TM-Sidhis praktiziert werden. Der örtliche Shankaracharya (von Sringeri Peeth Indien) war zu Besuch. Der berühmte historische Shankara hatte vier Sitze in Indien etabliert, um das Wissen reinzuhalten; diese Sitze befinden sich im Norden, im Westen, im Süden und im Osten von

Das Schaubild zeigt einen Phasenübergang zu einer Reduktion von negativen Ereignissen in den USA.

Blaue Linie: Die Größe der Mediationsgruppe (Teilnehmer am TM + TM-Sidhi Programm), die in den Jahren 2007-2011 die kritische Grenze von Wurzel aus 1 % der US-Bevölkerung überschreitet.

Rote Linie: Durchschnitt aus den verschiedenen Parametern für US-gesellschaftlichen Stress.

Weitere Linien: Einzelne Parameter für gesellschaftlichen Stress in den USA.



© <https://www.gusp.org/de/press-kit-materials/>

Indien. Swami Govinda Giriji Maharaj, Gründer der Veda Vyas Prathisan von Ayodhya, der 58 Schulen geschaffen hat und das vedische Erbe Indiens wiederbelebt, fördert Meditation, TM-Sidhis und Yogisches Fliegen in seinen Schulen. Des Weiteren Kamlesh D. Patel, liebevoll „Daaji“ genannt, Leiter des Campus Kanha Shanti Vanam bei Hyderabad mit der weltweit größten Meditationshalle, Vorsitzender der Heartfulness Organisation und idealer Gastgeber unserer Versammlung mit seiner wunderbaren Freiwilligenorganisation. Der Chief Imam von ganz Indien Dr. Imam Ahmed Ilyasi, Oberhaupt der halben Million Imame in Indien, geehrt vom Papst, dem Dalai Lama und von 250 Millionen Moslems in India, unterstützt den Aufbau einer großen Meditationsgruppe und führt TM Meditation in seinen Schulen ein. Der Kulturminister von Telangana, dem örtlichen Bundesstaat Indiens, kam und unterstützte die Veranstaltung.

Mohan Bhagwat war zu Besuch und sicherte Zusammenarbeit zu. Er ist der Präsident der RSS, der Rastriya Swayamsevak Sangh (die „nationale Freiwilligenorganisation“). Diese indische Organisation mit vielen Millionen Mitgliedern, bereits 1925 gegründet, stärkt die einheimischen indischen Sprachen, die traditionelle Vedische Kultur und Literatur und Sanaatana Dharma, die „Religion des ewigen Naturgesetzes“. In Indien hat die RSS 25 000 örtliche Zweigstellen. 38 von insgesamt 53 Ministern der BJP (Bharatiya Janata Party) sind RSS-Mitglieder. Die Regierungspartei BJP ist sehr eng mit der RSS verbunden. Brahmachari Dr. Girish Varma, Oberhaupt der indischen Maharishi Schulen und Colleges mit nunmehr 250 000 Schülern und Studenten. In diesen Schulen ist Meditation Teil des Unterrichts und es sind dort bereits 45 000 TM-Sidhi-Praktizierende und Yogische Flieger ausgebildet worden. Er gibt bekannt, dass sich aus diesen bis zum Sommer 2024 eine Gruppe von 10 000 Freiwilligen für eine dauerhafte Meditationsgruppe an einem Ort speisen soll. In Nepal sind auch über 250 000 Schüler in Gurukula Schulen eingeschrieben, die ein TM-Meditationsprogramm ausüben. Zu Besuch war auch Sadguru Sri

Der Autor



Dr. med. Michael Matthis

war bis 6/2023 Allgemeinarzt in eigener Praxis in Lübeck und befindet sich nun im Ruhestand.



© Dr. med. Michael Matthis

Gruppe der indischen und nepalesischen Pandits

Madhusudan Sai, der Leiter der Sai Baba Familie in Indien, die kostenlos Gesundheitsleistungen in 13 Krankenhäusern und kostenlos vielen Zigtausenden Kindern täglich gute Ernährung anbietet, 50 Schulen unterhält und Millionen von Anhängern weltweit hat. Unterstützung kam auch von dem bekannten indischen Milliardär und Philanthrop Shri Lakshmann Mittal und seiner Familie. Er ist der Vorsitzende des indischen Stahlkonzerns Acelor Mittal. Sie besuchten unsere Versammlung und unterstützten sie großzügig. Seit langem gibt es einen Zusammenschluss von internationalen Wissenschaftlern und Regierungsvertretern aus vielen Ländern: The Global Union of Scientists for Peace (www.gusp.org – in deutsch www.gusp.org/de/), die diesen Ansatz propagieren und teilweise schon eingesetzt haben. Die Zusammenarbeit so vieler verschiedener Gruppen für dieses Ziel wird sicher Früchte tragen, sodass in absehbarer Zeit dieser ungewöhnliche Ansatz mehr und mehr genutzt wird und mindestens eine permanente 10 000-Meditationsexpertengruppe entstehen wird. Wir können gespannt sein, wie sich unsere Welt verändern wird. ■

Fußnoten

- 1 World Journal of Social Science 2022** (9) No 2 1-38: Field-Effects of Consciousness: A Seventeen-Year Study of the Effects of Group Practice of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi-Programs on Reducing National Stress in the United States.
<https://doi.org/10.5430/wjss.v9n2p1>
<https://www.sciedupress.com/journal/index.php/wjss/article/view/22214>
Studies in Asian Social Science, Vol. 8. No. 1: 2022:
www.sass.sciedupress.com
- 2 Infos zu dieser Friedensinitiative findet man auf:**
www.worldpeace10000.org