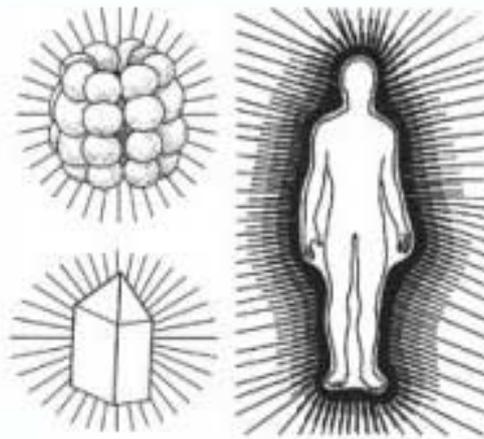


Klaus Volkamer



Feinstoffliche Erweiterung unseres Weltbildes

3. überarbeitete und erweiterte Auflage

Weißensee Verlag

Nach dem Erlernen der TM-Grundtechnik des vedischen Wissens, begann ich einige Zeit später auch mit dem Fortgeschrittenenprogramm, den sogenannten *TM-Sidhis*. Neben der großen Bedeutung für den Einzelnen wurden mir diesbezüglich größere Zusammenhänge bewusst. Denn schon Anfang der Sechziger Jahre des letzten Jahrhunderts hatte *Maharishi* auf die Existenz und Bedeutung von kollektiven Feldern in sozialen Gemeinschaften hingewiesen. Siehe dazu die Ausführungen im Abschnitt 2.6 und Abbildung 40. Er sprach diesbezüglich von "Kollektivbewusstsein". Etwa ab 1973 begannen dann soziologische Untersuchungen in den USA hinsichtlich der Wirkung großer Gruppen von Meditierenden, die jeweils gemeinsam und zeitgleich das TM-Sidhi-Programm ausübten. Es zeigte sich dabei unter anderem, dass dadurch die Kriminalitätsrate in Gemeinschaften hochsignifikant gesenkt werden konnte.

Dieser soziologische Effekt ist inzwischen über 50 Mal nachgewiesen (*Wallace* 1990, *Pearson* 2008). Er erhielt die Bezeichnung "*erweiterter Maharishi-Effekt*" zu Ehren des Mannes, der ihn vorhergesagt hatte. Er wird erreicht, ab einer Meditations-Gruppengröße von "Wurzel-aus-1%" (*Cavanaugh* 1989) der Gesamtbevölkerung und führt stets zu einer Verbesserung der Lebensqualität in Sozialgemeinschaften, ganz allgemein. Auch Personen, die einzeln nur das TM-Grundprogramm ausüben, erzeugen einen solchen Effekt. Er wird dann aber nur erreicht, wenn etwa 1 % einer sozialen Gemeinschaft regelmäßig die Meditation ausüben und trägt die Bezeichnung "*einfacher Maharishi-Effekt*". Die Ergebnisse zweier Studien zum erweiterten " $\sqrt{1\%}$ -Effekt" zeigen die Abbildungen 42 und 43. Die in den beiden Abbildungen gezeigten Ergebnisse belegen sehr gut die Wirksamkeit dieser Methodik.

Anscheinend gelingt es solchen Meditationsgruppen durch ihre Aktivierung des negentropischen morphogenetischen Globalfeldes (siehe Seite 123) die ansonsten ungehindert wirkenden entropischen Einflüsse des Kollektivfeldes einer Gemeinschaft abzuschwächen, siehe Seite 120 bis 122. Solche kollektiven Gruppenfelder bauen sich aus den positiven und negativen Einzelbeiträgen der Gruppenmitglieder auf und wirken wiederum auf die einzelnen Individuen in der Gruppe zurück, siehe Abbildung 40 und Seite 165. Menschen mit einem besonderen Kreativitätspotenzial mögen durch negentropische Impulse aus dem Kollektivfeld einer Gemeinschaft oder dem $(-m_p)$ -Globalfeld zu besonderen neuen Leistungen oder Erkenntnissen angeregt werden. Andere wiederum, bei denen die individuelle Bereitschaft zu hoher krimineller Energie gegeben ist, mögen sich auch angeregt fühlen, allerdings eher durch entropische Impulse aus dem kollektiven Gruppenfeld. In diesem Fall wäre bei hoher Intensität entropischer Informationsinhalte im Kollektivfeld dann mit einer steigenden Kriminalitätsrate zu rechnen. Es mag noch sehr viel gründlichere Erklärungsansätze für den beschriebenen " $\sqrt{1\%}$ -*Maharishi*-Effekt" geben. Aber schon diese Betrachtungen erlauben ein Verständnis, das auf die enorm große Bedeutung dieser vedischen Techniken hinweist (*Volkamer* 2007).

So wie man heute in einer Fußgängerzone rot markierte Sperrzäune aufstellt, wenn Kanaldeckel zur Reinigung der Kanalisation geöffnet werden mussten, damit niemand in die offenliegenden Löcher hineinstürzt, können mit dem geschilderten *Maharishi*-Effekt "Warnzäune" um gesellschaftsschädigende Impulse in Kollektivfeldern gezogen werden, damit niemand so leicht mit diesen Impulsen zum Schaden für sich selbst und die Gesellschaft in Resonanz tritt. Zudem lassen sich offensichtlich die unfallträchtigen "entropischen Impulslöcher" im Kollektivfeld durch Anwendung der TM-Gruppentechnik auch noch "negentropisch schließen". Für eine vertiefte Betrachtung, siehe *Volkamer* (2007, ab Seite 548). Man beginnt, die Nützlichkeit solcher Techniken für Sozialgemeinschaften zu erkennen (*Aron* 1991, *Pearson* 2008).

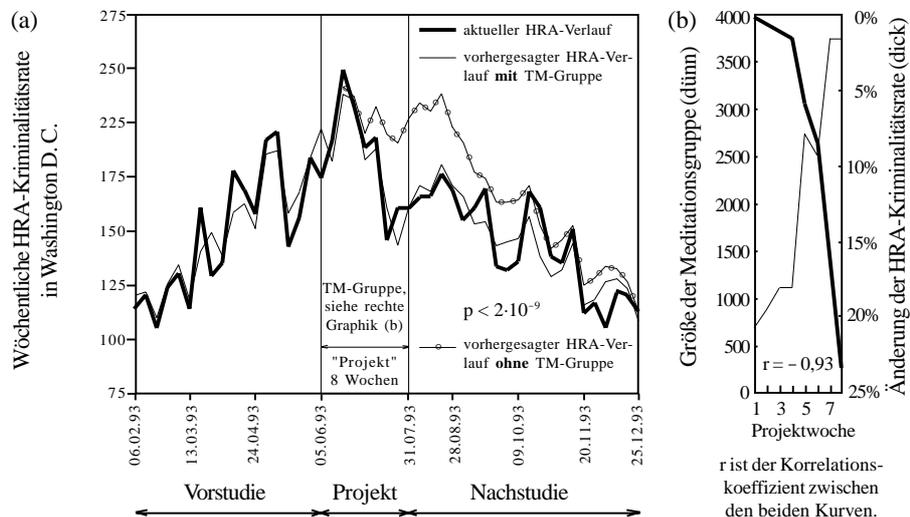


Abbildung 42: (a) Beobachtete (dick) und berechnete (dünn, ohne Kreise) Kriminalitätsrate (HRA-Werte pro Woche) im Washington-Projekt in 1993. Dünn (mit Kreisen) ist die Linie eingezeichnet, bei der der kollektive Stressabbau-Effekt der Meditationsgruppe herausgerechnet ist, also HRA-Verlauf ohne Meditationsgruppe. (b) Prozentuale Veränderung der HRA-Kriminalitätsrate im Vergleich zur Meditationsgruppengröße im zeitlichen Verlauf des Projektes (in (a)) mit "Projekt" gekennzeichnet). Die Wirkung des *Maharishi*-Effektes ist höchstsignifikant (Hagelin 1999, Pearson 2008). Weiteres im Text.

Aber nicht nur für Gemeinschaften bieten diese Techniken Vorteile. Auch der Einzelne profitiert von wachsender innerer Ruhe und negentropischen Resonanzen. Denn gerade in unserer stressbelasteten Zeit kann eine Ergänzung der Ruhe des Schlafs von großem Nutzen sein. Die damit erschließbaren Möglichkeiten haben wir oben angedeutet. Und mehr als 500 wissenschaftliche Studien zur TM-Grundtechnik (Wallace 1994) bestätigen die subjektiven Erfahrungen vieler Meditierender. Einige Untersuchungsergebnisse sind in den Abbildungen 44 und 45 dargestellt. Sie zeigen den Nutzen für den Einzelnen und unser Gesundheitssystem insgesamt, aber auch für die Rehabilitation von Strafgefangenen. Weitere Studien belegen die Verbesserung schulischer Leistungen oder des Sozialverhaltens, zweier unschätzbare Faktoren zur Verbesserung unseres Erziehungssystems. Und viele andere Bereiche ließen sich damit stärken, auch die Wirtschaft oder das politische System eines Landes. In unterschiedlichsten Gesellschaftsbereichen könnten stressbedingte Kosten um 10 bis 25 % abgesenkt werden, siehe dazu Volkamer (2007, die Tabellen 20 und 19 auf den Seiten 514 und 513).

Höhere Bewusstseinszustände: Letztlich erhebt sich die Frage, was lässt sich mit einer individuell immer weiter und systematisch gesteigerten Negentropiedominanz erreichen? Hier auf gibt das vedische Wissen eine klare Antwort. *Maharishi* formuliert das, indem er verschiedene höhere Bewusstseinszustände charakterisiert. Die einfach und mühelos auszuübende TM-Grundtechnik führt, vorbei an Ebene II (so komplex und multidimensional aufgebaut sie sich auch ergeben mag, siehe am Ende des Anhangs), zur wiederholten Erfahrung der Ebene I

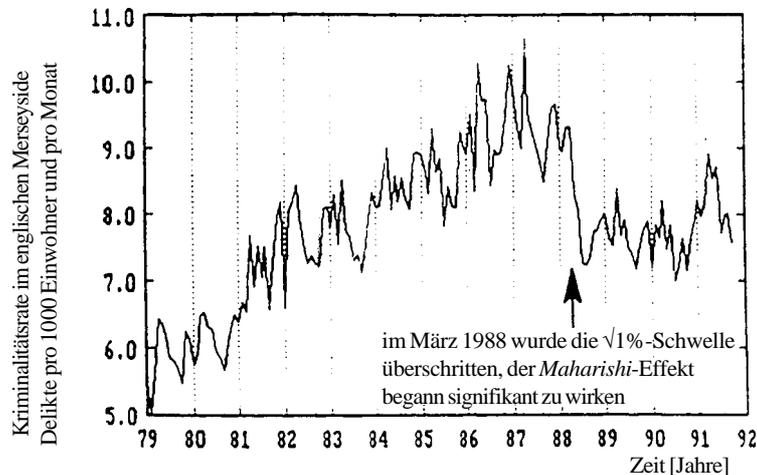


Abbildung 43: Entwicklung der Kriminalitätsrate im englischen Merseyside von 1979 bis Ende 1991. Ab März 1988 erreichte die TM/TM-Sidhi-Gruppengröße in der Region den " $\sqrt{1}$ -Schwellenwert" zur Erzeugung eines erweiterten *Maharishi*-Effektes im Kollektivbewusstsein, die Kriminalitätsrate sank signifikant ab. Merseyside fiel von Platz 3 der englischen Kriminalitätsrangliste auf die letzte Stelle zurück (Hatchard 1996, Pearson 2008). Weiteres im Text.

(Atman) in Abbildung 41. Das entspricht "**Transzendentelem Bewusstsein**". Das ist ein Phänomen des feinstofflichen Feldkörpers und entspricht einer bewussten individuellen Erkennung und direkten Erfahrung seines universellen Atman-Ursprungs. Dadurch können sich die Qualitäten des Atmans im persönlichen feinstofflichen Feldkörper und darüber hinaus auch im grobstofflichen Körper des Individuums reinigend und stärkend zu entfalten beginnen. Denn der feinstoffliche Feldkörper eines Menschen, siehe Abbildung 31, dient ja als metabolisch steuerndes Führungsfeld für den grobstofflichen Körper, wie wir gesehen haben. Wird diese Atman-Erfahrung durch fortgesetzte TM-Praxis zu einem Dauerzustand, so erhebt sich das übliche Tages-/Wachbewusstsein in einen weiteren, höheren Bewusstseinszustand, in das sogenannte "**kosmische Bewusstsein**". Auch im Tiefschlaf des Körpers ist der kosmisch Erwachte sich seiner eigenen Existenz bewusst (da der Atman niemals "schläft"), während diese Selbsterkennung im Schlaf, das dem üblichen Wachbewusstsein folgt, verloren ist. In der Tagesaktivität bewirkt der Zustand des kosmischen Bewusstseins unter anderem eine große innere Ruhe und Kreativität, trotz aller äußeren Aktivitäten, denen man nachgehen und begegnen mag.

Die fortgesetzte körperlich-geistige Regeneration, die in der Fortdauer der Ruhe dieses Bewusstseinszustandes gegeben ist, beginnt regenerativ die in jedem Menschen angelegten Fähigkeiten feinstofflicher Wahrnehmung zu wecken. Kosmisches Bewusstsein bleibt zwar erhalten, erweitert sich aber zu einem neuen Bewusstseinszustand höheren Grades, "**verfeinertem kosmischem Bewusstsein**". In ihm ergibt sich die direkte Schau der vielfältigen Feinstofflichkeit, also von Ebene II in Abbildung 41, in uns und in unserer gesamten lokalen bis hin zur kosmischen Umgebung, sowie der Umgang mit ihr, auch was Telepathie oder etwa bewusste Hellsichtigkeit betrifft (das erscheint über Effekte der Abbildung 39 möglich). Wir sind

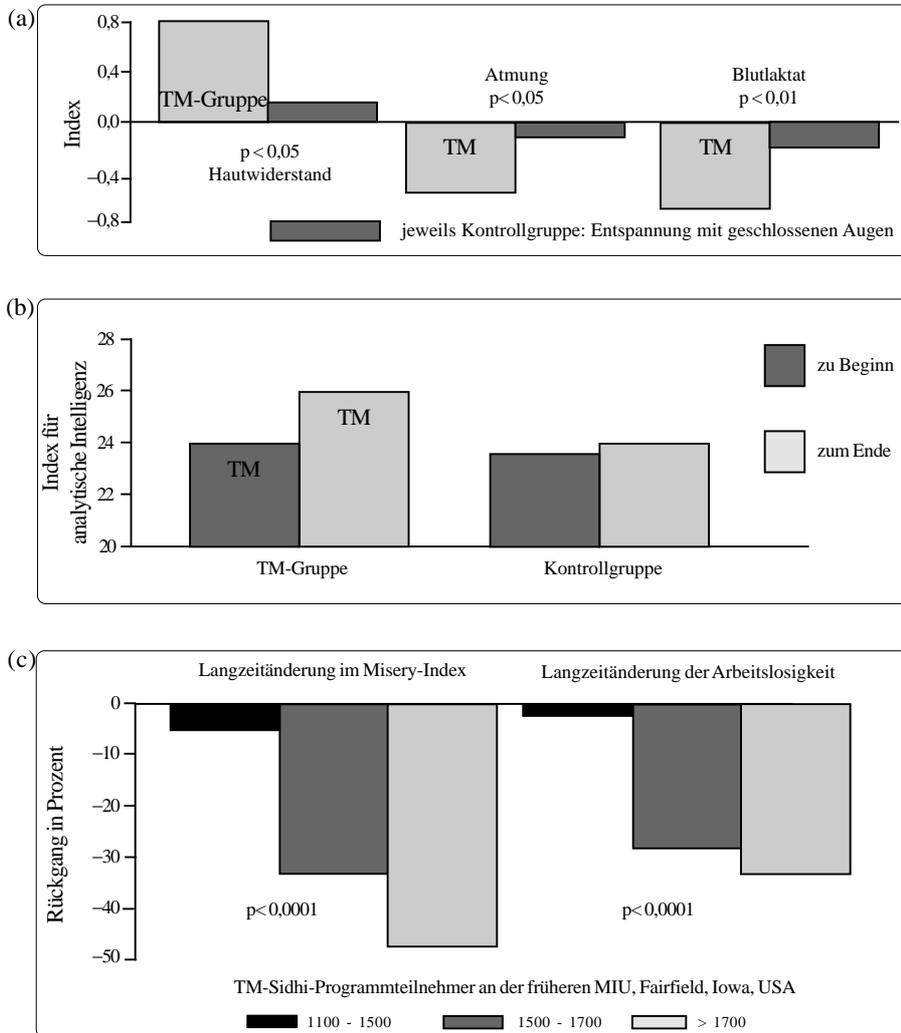


Abbildung 44: (a) Hochsignifikante Zunahme innerer Ruhe durch TM-Ausübung, gemessen mittels des anwachsenden Hautwiderstandes und im Vergleich zu Entspannung mit geschlossenen Augen. (b) Hochsignifikante Zunahme der Intelligenz durch TM-Ausübung, gemessen bei Schülern und Studenten im Vergleich zu einer nichtmeditierenden Kontrollgruppe. Als Testparameter diente ein Index zur Messung der analytischen Unterscheidungsfähigkeit. (c) Wiederum hochsignifikanter Rückgang der Inflationsrate (gemessen am "US-Misery-Index") und der Arbeitslosigkeit durch den erweiterten *Maharishi*-Effekt im Kollektivbewusstsein der USA. Die Ergebnisse zu dieser Langzeitstudie in den USA belegten die Formel "Wurzel-aus-1%" der Bevölkerung als Schwellenwert-Kriterium für einen wirksamen erweiterten *Maharishi*-Effekt. Bei der damaligen Bevölkerungszahl der USA lag dieser Wert für die "Wurzel-aus-1%"-Formel bei etwas über 1600 (Wallace 1990, Pearson 2008). Weiteres im Text.

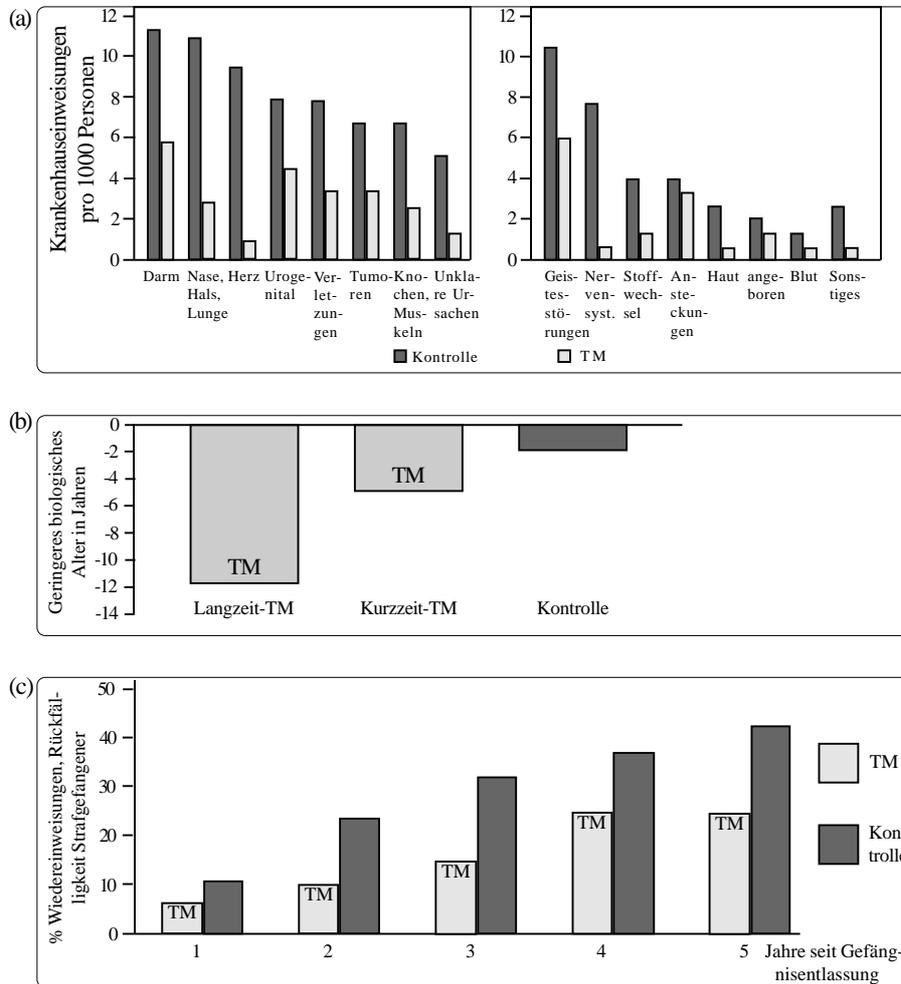
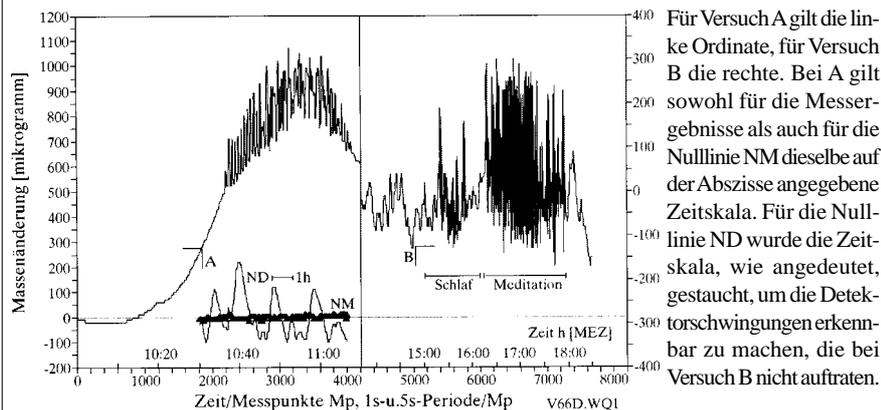


Abbildung 45: (a) Hochsignifikante Verminderung der Inanspruchnahme von Krankenkassen durch die Belebung der ordnungsgebenden Negentropie und des inneren Ruhe- und Regenerationspotenzials bei TM-Praktizierenden im Vergleich zu Nichtmeditierenden. (b) Verlangsamung des Alterungsprozesses durch meditative Ruheakkumulation und Belebung der ordnungsgebenden Negentropieeigenschaften im feinstofflichen und grobstofflichen Körper. Wieder zeigen sich hochsignifikante Unterschiede. (c) Verringerte Rückfälligkeit und Resozialisierung von TM-praktizierenden Straftätern, mit signifikanten Verbesserungen bei den TM-Praktizierenden (alle Angaben aus Wallace 1990). Man kann aus den Abbildungen 44 und 45 ersehen, wie sich die individuelle Lebensqualität durch TM-Meditation verbessern lässt und welches große ökonomische "Sparpotenzial" mit diesen Verbesserungen volkswirtschaftlich erzielbar ist, wenn ein großer Prozentsatz von Menschen in einem Land mit der vedischen Meditationstechnik beginnt, ganz abgesehen vom Einsatz des erweiterten Maharishi-Effektes (Volkamer 1994a, 2007), siehe die Abbildungen 42, 43 und 44c. Weiteres im Text.

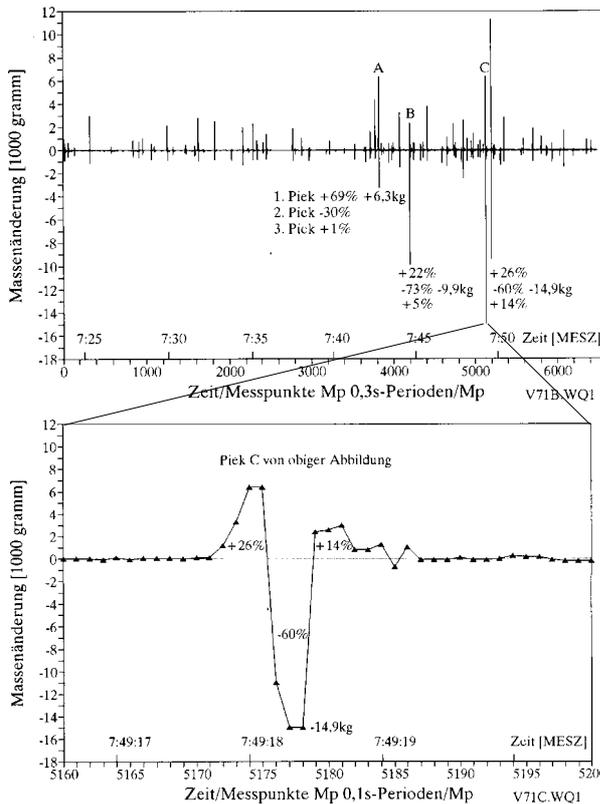
Informationskasten Meditation: Tests mit einer Semimikrowaage von *Sartorius* (Typ RC 210 S, Gesamtlast 210 g, Reproduzierbarkeit $\pm 10 \mu\text{g}$ mit PC-online-Datenregistrierung) ergaben mit einem "Doppel-Rollen-Detektor" (siehe unten) zum Teil höchstsignifikant korrelierte Messergebnisse bei der Ausübung des TM-Programms und den dazugehörigen TM-Sidhi-Fortgeschrittenentechniken.



Ein typisches Beispiel zeigt Kurve A in obiger Abbildung. Mit einem 100 g Gewicht aus Messing konnte vor dem Versuch mit der Waage über viele Stunden eine Nulllinie NM erhalten werden, was die gute Reproduzierbarkeit der Waage zeigt. Auch mit dem Detektor selbst schwankten die Messwerte ND um die Nulllinie, zeigten allerdings einen ca. 1,5-stündigen Schwingungsrhythmus eines bereits am Detektor absorbierten feinstofflichen Feldes mit Maximalwerten von $\pm 300 \mu\text{g}$, vergleiche dazu Abbildung 24. Bei Personen, die das TM-Programm in etwa 5 m Entfernung vom Detektor ausübten, zeigten sich immer wieder signifikante positive Gewichtsänderungen mit einem charakteristischen Schwingungsverlauf, wie er aus Abbildung A zu ersehen ist. Dabei konnten in rhythmischen Abständen weniger Sekunden Piekbildungen in Vielfachen von $+20 \mu\text{g}$ beobachtet werden. Diese Schwingungen scheinen mit einem Abbau innerer psychosomatischer Spannungen während der Meditation in Verbindung zu stehen. Das deutet darauf hin, dass während der psychosomatischen Reinigungsprozesse feinstoffliche entropische Quanten mit $(+m_p)$ -Planck-Masse und entsprechende $(+n \cdot m_p)$ -Quantenassoziate ($n = 1, 2, 3 \dots$) von den Meditierenden emittiert und vom Detektor kurzzeitig absorbiert und wieder abgestrahlt wurden, vergleiche Abbildung 34, oder dass sich Schwebungseffekte zwischen dem Körperfeld des Meditierenden (siehe Abbildung 31) und dem Detektorfeld ausbildeten. Traten vor oder auch während der Meditation in der Umgebung emotionale Spannungen auf, so reduzierten sich die Effekte bis zum völligen Verschwinden, um sich an Nachfolgetagen während weiterer Meditationen wieder aufzubauen.

Im Teil B der obigen Abbildung ist ein ähnliches Schwingungsverhalten bei einer Person erkennbar, die sich in ca. 5 m Abstand vom Detektor zum Schlaf niedergelegt hatte. Nach Beendigung dieser Schlafphase begann eine andere Person im Abstand von ca. 5 m zum Detektor mit dem TM-Meditationsprogramm, während die Aufzeichnung der Messdaten der Waage ununterbrochen weiterlief. In beiden Fällen traten wieder die für psychosomatische Regenerationsprozesse durch Stressabbau offensichtlich typischen Schwingungsmuster auf, wie schon bei Versuch A erkannt. Allerdings ist die Schwingungsintensität bei Versuch B während der TM-Meditation erkennbar stärker als in der Schlafphase. – Als Detektor diente bei Versuch A eine "Doppelrolle". Sie bestand aus einer Rolle mit dem Aufbau und den Maßen wie in Abbildung 8 angegeben, die zentrosymmetrisch in eine größere äußere Rolle entsprechenden Aufbaus mit einem Durchmesser von 7,5 cm mittels Metallschrauben eingebaut war. Im Versuch B bestand der Detektor nur aus einer einfachen Rolle mit einem Durchmesser von 7,5 cm und einem Aufbau wie beim Doppel-Rollen-Detektor, aber ohne weitere Innenrolle. Beide feinstoffliche Detektorfelder zeigten, analog zu Abbildung A 13, Messeffekte mit menschlichen Bewusstseinsfeldern.

Informationskasten Yogisches Fliegen: Testergebnisse mit einer Person, die auf einer modifizierten Waage von Sartorius (Gesamtlast 100 kg, Reproduzierbarkeit ± 1 g mit PC-online-Datenregistrierung) das Yogische Fliegen praktizierte, sind in den beiden nachfolgenden Abbildungen dargestellt.



Beim völlig ruhigen Sitzen, mit den Händen anstrengungslos auf den Oberschenkeln aufgelegt, resultiert eine Nulllinie durch Subtraktion des Anfangsgewichtes von allen Nachfolgewerten. Die Sitzhaltung erlaubt stärkere Körperbewegungen nur nach oben. Das führt zu Gewichtsänderungen mit einer kleinen Piekgruppe, in der der 1. Piek infolge einer Gewichtszunahme einen positiven Wert hat. Auf ihn folgen dann negative und positive Nachfolgepeaks mit jeweils gedämpften, also immer kleiner werdenden Intensitäten, bis wieder die Nulllinie erreicht ist. Ein typisches Beispiel zeigt der mit A markierte Piek, siehe die Angaben der Vorzeichen und Piekintensitäten in der oberen Abbildung. Die meisten Peks bei dieser Messung folgen diesem Verlauf und sind damit auf rein mechanische Körperbewegungen zurückzuführen, die bei der Ausübung des Yogischen Fliegens auftreten können.

Die beiden mit B und C markierten Peks folgen nicht diesem Verlauf. Wie aus der vergrößerten unteren Abbildung für Piek C zu ersehen ist, tritt hier nur ein relativ schwacher positiver Erstpiek (mit nur +26 % Anteil an der gesamten Piekgruppe) auf, dem ein wesentlich stärkerer negativer Zweitpiek (mit einem größeren Anteil von -60 %!) folgt, bevor die Gewichtsänderung der Person wieder nach einem gedämpften positiven Drittpiek (mit +14 %) auf die Nulllinie zurückkehrt, siehe auch die Angaben in der oberen Abbildung. Eine starke Körperbewegung, etwa durch Nachuntenschlagen der Hände oder Arme, erfolgte beim Test nicht. Damit kann die Gewichtsabnahme um -14,9 kg bei Piek C nicht rein mechanisch erklärt werden. Die beiden Peks B und C, und auch einige andere, kleinere Peks, zeigen an, dass bei der subjektiven Ausübung des Yogischen Fliegens durch die auf der Waage sitzende Person gewichtsmindernde, nicht-klassische Levitationseffekte aufgetreten sind, die sich im Versuch objektiv messen ließen. Das entspricht nach den im Text dargelegten Ausführungen zum Yogischen Fliegen der kurzzeitigen intensivierten Absorption feinstofflicher Feldquanten mit negativem Vorzeichen durch die das Yogische Fliegen praktizierende Person. Von diesen feinstofflichen Quanten mit negativem Vorzeichen ist jedoch bekannt, dass sie negentropisch heilende, also grobstofflich metabolische und feinstofflich psychosomatische Regenerationswirkungen besitzen, wenn sie auf ein lebendes System in erhöhter Intensität einwirken, siehe etwa Abbildung 21, aber auch die Abbildungen 44 und 45, sowie den Informationskasten Meditation. Da die regenerative Wirkung dieser absorbierten Feldquanten weit über den grobstofflichen Körper hinauswirkt, werden damit auch die Ergebnisse in den Abbildungen 42 und 43 verständlich.

damit der *Platonischen* Höhle entkommen und beginnen mit Hilfe des feinstofflichen Sehstrahls (oder Hörstrahls), siehe die Abbildungen 35, 36 und 37 und die Betrachtungen im Abschnitt 2.5, Seite 88f., direkt und bewusst (und nicht wie im Wachbewusstsein unbewusst!) zu erfahren, worauf die Grobstofflichkeit der Ebene III eigentlich gründet und wie diese feinstofflich von Ebene II hervorgebracht und über die vielfältigen makroskopischen feinstofflichen Feldeinflüsse, die uns immer schon umgaben, beeinflusst oder gar gesteuert wird. Mystiker, und mancher auch heute lebende und unbeachtete Mensch, auch bei Naturvölkern, konnten das schon immer. In diesem Bewusstseinszustand sind wir also der *Platonischen* Höhle, nämlich der 4-dimensionalen Raum-Zeit-Geometrie entkommen. Wir beginnen über eine verfeinerte, feinstoffliche Sinneswahrnehmung direkt zu erkennen (nicht nur darüber zu sprechen, oder davon zu lesen, wie beim Studium dieser Zeilen), dass wir eigentlich ein (mindestens) 12-dimensionales Wesen sind, das in einer 12-dimensionalen feinstofflich/grobstofflichen Umgebung lebt, einer Überlagerung (zumindest) dreier Universen. Diese Existenz umfasst dann die bewusste sinnliche Wahrnehmung von Ebene I und zudem Ebene II, siehe Abbildung 41. Im üblichen Wachbewusstsein erkannten wir (eingesperrt in *Platons* Höhle, wenn wir uns wieder auf das Gleichnis von *Platon* beziehen) hingegen nur Ebene III über unsere Sinne und Ebene II schien wie nicht-existent, von Ebene I ganz zu schweigen.

Dieses bewusste Erkennen kann sich bis zu einer Erfahrung weiter entwickeln, dass die eigene und jedwede andere Existenz letztlich nur Erscheinungsformen der gemeinsamen einheitlichen Ebene I aller Dinge ist, die ja alles durch Selbstwechselwirkung aus sich selbst heraus hervorbringt. Diesen Bewusstseinszustand bezeichnet *Maharishi* als "**Zustand der Einheit**". Er sieht ihn als das erstrebenswerte Geburtsrecht jedes Menschen und als dessen eigentlichen "Normalzustand" an. Er scheint nur mittels Kultivierung des grobstofflichen Nervensystems des Menschen erreichbar und er ist das eigentlich Ziel individueller menschlicher Entwicklung, mit vielfältigen wunderbaren Möglichkeiten, einschließlich eines langen Lebens in Gesundheit. Man denke auch zum Beispiel an die Erfahrungsberichte von *Giordano Bruno*, der deshalb allerdings 1600 in Rom dort verbrannt wurde, wo heute sein Denkmal steht.

Der Weg dieser Entwicklung führt also nicht direkt vom Wachbewusstsein auf Ebene III zur Erkennung der feinstofflichen Ebene II in Abbildung 41, sondern zunächst zur Etablierung der Erfahrung von Ebene I und dann erst zur Erkennung von Ebene II (*Volkamer* 2007, Seite 450f.). Nur die direkte Erfahrung von Ebene I, dem Atman, liefert einen Zustand, den man zu Recht mit "**Erleuchtung**" bezeichnen kann und ein Denken, Fühlen und Handeln im Einklang mit dem tiefsten kosmischen Naturgesetz und überintelligenten Existenzgrund gewährt, was letztlich jedem offensteht. Die direkte Einsicht in die feinstoffliche Ebene II aus dem Wachbewusstsein von Ebene III heraus, wie auch immer herbeigeführt, liefert das nicht, auch wenn sich mit Einsicht in Ebene II phantastische Erkenntnisse, Erfahrungen oder Beratungsmöglichkeiten auftun und man glaubt, schon mit dem höchsten Selbst verbunden zu sein.

Denn eine große Schwierigkeit liegt darin, dass wir aus dem Wachbewusstsein von Ebenen III ausgehend, zwischen den negentropischen und entropischen Wirkungen der beiden Arten von $(-m_p)/(+m_p)$ -Feinstofflichkeiten der dualen Ebene II nicht ohne weiteres unterscheiden können. Schließlich wirken auch die "hellfühlenden" Erfahrungen der feinstofflichen $(+m_p)$ -Ebene II überwältigend und vermitteln uns das Gefühl verlässlicher Richtigkeit, führen aber letztlich zu Problemen, was bei einer Dominanz von $(-m_p)$ -Erfahrungen nicht der Fall ist. Das sollten Menschen in verantwortlichen Positionen oder die als Lebens- oder Unternehmens-

berater mittels ihrer Einblicke in die Feinstofflichkeit wirken, bedenken und entsprechend vorsichtig sein. Wie schon in der Bibel zitiert, gilt "An den Früchten sollt ihr sie erkennen". Wir leben also aus Sicht des üblichen Tages-/Wachbewusstseins in und mit einem Unterscheidungs-Dilemma (*Shankara*). Die stete Unterscheidung zwischen Effekten der beiden ($-m_p$)/($+m_p$)-Feinstofflichkeiten von Ebene II gelingt im Wachbewusstsein auch mit Einblicken in die feinstoffliche Ebene II nicht ohne weiteres, sondern erst durch die stete innere Erfahrung von Ebene I. Und um aus dem Automatismus, dem Wechsel zwischen dem normalen körperlichen Leben auf Ebene III und der nachtodlichen Existenz auf Ebene II, sowie anschließender Wiedergeburt auf Ebene III (also dem **Rad des Lebens** im Wechselspiel von Leben, Weiterleben nach dem Tod und Reinkarnation im grobstofflichen Universum, siehe dazu Seite 159), herauszukommen, hilft wiederum nur die während des Lebens auf Ebene III (meditativ) belebte und dauerhaft kultivierte Erfahrung von Ebene I, dem Atman, dem wirklichen und wahren Selbst.

Abschließend sei noch erwähnt, dass die vedische Meditationstechnik der TM, mühelos und ohne jede Konzentration oder Kontemplation ausgeübt, am besten wirkt. Sie induziert einfach, aber bei weitem nicht trivial, zum Beispiel synchrone, hochkohärente Neuronenaktivitäten zwischen den beiden im Wachbewusstsein meist getrennt voneinander arbeitenden Gehirnhälften, wie vielfältige EEG-Messungen zeigen, was deutliche Verbesserungen von Kreativität, Intelligenz, geistiger oder körperlicher Gesundheit oder etwa Sozialverhalten bewirkt (*Wallace* 1990). Die TM-Technik unterscheidet sich damit grundlegend von Meditations-techniken, die ein hohes Maß an konzentrativer kognitiver Kontrolle voraussetzen (*Singer* 2008) und meist durch direktes Aktivieren der feinstofflichen Ebene II (siehe Abbildung 41) und ihrer Negentropieeigenschaften von der Ebene III aus arbeiten. Der Meditationseffekt in der TM-Technik wird durch eine immer weiter verbesserte Integration des individuellen Bewusstseins mit der kosmischen Ebene des Atman (Ebene I) und seiner Eigenschaften und Fähigkeiten bewirkt und nicht durch eine Dissoziation grobstofflicher neuronaler Gehirnaktivitäten, wie man befürchten könnte, wenn man davon ausgeht, dass Bewusstsein nur aus der grobstofflichen Gehirnstruktur (also von Ebene III in Abbildung 41) alleine hervorgebracht wird (*Singer* 2008, Seite 28, 1998, 1998a, 2006), ohne das Mitwirken der feinstofflichen Ebene II (siehe die Abbildungen 31 und 41) und deren Basis (Ebene I, siehe Abbildung 41).

All dieses (kostbare) Wissen ist heute jedoch unbekannt und zählt nicht. Im sogenannten "Copenhagener Consensus" von 2008 (*Spiegel* 2008a) werden die 10 drängendsten Weltprobleme und mögliche kostengünstige Lösungsansätze beschrieben. Über die ($+m_p$)-Wirkungen von Kollektivbewusstsein, die seit Jahrtausenden zu Kriegen und anderen Kalamitäten führten, und für mannigfaltige Krankheiten beim einzelnen Menschen verantwortlich sind, findet man dort nichts. Das Wissen über die Ebene II und speziell ihre kollektiven und individuellen entropischen ($+m_p$)-Wirkungen haben bisher weder die Wissenschaft noch die globale Gesellschaft erreicht. Die in den Abbildungen 42 bis 45 belegten negentropischen Lösungsansätze könnten hier grundlegende und sehr kostengünstige Abhilfe schaffen.

Nochmals die Frage, was ist Bewusstsein? Im vorigen Abschnitt haben wir eine Vorstellung von Bewusstsein als selbständiger Entität gegeben, ganz unabhängig von grobstofflicher Materie bestehend (und sogar deren feinstoffliche Basis bildend, siehe dazu etwa Abbildung 41 oder die folgende Abbildung 48). Wir haben es als naheliegend angesehen, die feinstofflichen Quanten und Felder als Träger elementaren Bewusstseins anzusehen. Speziell ihr nicht-