

Transzendente Meditation (TM)

[Begriff und Geschichte](#)

[Grundlagen der Lehre](#)

[Praxis der TM](#)

[TM und religiöse Neutralität](#)

[TM und Politik](#)

[Zusammenfassung und Einschätzung](#)

Begriff und Geschichte

Als Transzendente Meditation (TM) wird die von Maharishi Mahesh Yogi (1917-2008) entwickelte Meditationstechnik bezeichnet, die Anhängerinnen und Anhänger auf der ganzen Welt gefunden hat. Die TM gilt als eine der weltweit erfolgreichsten neohinduistischen Gruppierungen.

Der Gründer war ein Schüler von Swami Brahmananda Sarasvati, der in der klassischen Tradition des indischen Monismus stand. Maharishi erhielt von Brahmananda kurz vor dessen Tod 1953 den Auftrag, eine einfache Form der Meditation zu finden, die schnell erlernbar und leicht auszuüben ist. Daraufhin entwickelte er innerhalb von zwei Jahren, zurückgezogen im Himalaya, die Methode der TM, die sowohl der Entspannung dienen als auch einen „Kontakt zum absoluten Sein“ ermöglichen sollte (vgl. Eißler 2011). Im Dezember 1957 gründete er die „Geistige Erneuerungsbewegung“, und innerhalb weniger Jahre entstand eine Vielzahl von Meditationszentren in Europa und Nordamerika. Maharishi wurde zu einem der erfolgreichsten Gurus im Westen, der Hauptsitz befindet sich seit 1972 in der Schweiz. Andere Namen und Zweigorganisationen der TM sind z.B. die Internationale Meditationsgesellschaft, die Gesellschaft zur Förderung der TM, die Wissenschaft der Kreativen Intelligenz, die Students International Meditation Society, und die Maharishi European Research University (MERU). Laut Eigenangaben sollen bislang etwa fünf bis sechs Millionen Menschen in die TM eingeführt worden sein.

Gegen Ende der 1980er-Jahre wurde auch die jahrtausendealte medizinische Heilkunst des Ayurveda zu einem wichtigen Bereich innerhalb der T. Die Grundlagen des Ayurveda lauten, „dass der Natur Intelligenz innewohnt und der Mensch ein Teil der Natur ist. Vollkommene Gesundheit bedeutet vollkommenes Gleichgewicht zwischen der Natur sowie Geist und Körper des Menschen.“ (Dehn 2005: 345) Maharishi Mahesh Yogi hat laut Eigenaussagen in Zusammenarbeit mit Ayurveda-Ärzten sowie westlichen Medizinern diese traditionelle Heilkunst nun in Form des Maharishi–Ayurveda wiederbelebt.

Grundlagen der Lehre

In den Anfangsjahren der TM war die Ausrichtung stark indisch und hinduistisch geprägt, was auch an den frühen Schriften Maharishis erkennbar ist. Dabei wird ein vedantischer Seinsbegriff zugrunde gelegt, bei dem im Vordergrund die Einheit alles Seins steht. Im Kern ist hier bereits die Lehre der TM grundgelegt, die das Streben nach Vollkommenheit sowie die Rückkehr zum reinen Bewusstsein und zum Wesen aller Dinge ins Zentrum stellt. Insgesamt geht es in der Lehre der TM somit um das „Aufsteigen von groben in immer subtilere Bewusstseinszustände und schließlich in einen Zustand der absoluten Ruhe.“ (Dehn 2005: 346) Zudem steht bei der TM die meditative Teilhabe an einem sogenannten kosmischen Prozess im Mittelpunkt, durch welchen von einer Selbstbefreiung zur Weltbefreiung vorangeschritten werden soll.

In seinem 1963 erschienenen Hauptwerk „Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens“ beschreibt der Gründer die TM als „religiös unabhängige und wissenschaftlich nachprüfbare Meditationsmethode“. Der laut eigenen Angaben wissenschaftlich nachgewiesene „Maharishi-Effekt“ besagt, dass ein Gemeinwesen automatisch in eine ideale Gesellschaft ohne Krankheit und Leid, ohne Arbeitslosigkeit und Kriminalität, wenn nur ein Prozent der Bevölkerung aktiv die TM betreibt (vgl. Dehn / Eißler 2011).

Praxis der TM

Die TM kann als eine standardisierte Form der Mantra-Meditation bezeichnet werden. Im Mittelpunkt stehen etwa zwei Dutzend geheim gehaltene Mantras, die in Einweihungszeremonien vergeben werden. Trotz der eigenen Einschätzungen als religionsneutrale Meditationsform weist die TM deutlich hinduistische Züge auf, wie etwa in Blick auf die Zeremonien zur Einführung in das Mantra sowie im Rahmen der Verehrung der großen Meister und Gurus. Durch die Verwestlichung und die Kommerzialisierung der TM, etwa durch unterschiedliche und verhältnismäßig teure Kurssysteme, hat sich die TM jedoch inzwischen von den traditionellen und ursprünglichen hinduistischen Vorstellungen entfernt.

TM und religiöse Neutralität

Wie bereits erwähnt wurde, verweisen die Vertreterinnen und Vertreter der TM immer wieder auf die religiöse Neutralität, etwa in Blick auf die Tatsache, dass es den TM-Praktizierenden gestattet ist, gleichzeitig Mitglied einer Religionsgemeinschaft zu bleiben.

Bis heute betonen die Vertreterinnen und Vertreter der TM, dass es sich bei der TM weder um eine Religion, noch um eine Philosophie oder eine Weltanschauung handelt (vgl. <http://de.tm.org/was-tm-nicht-ist>). Trotzdem bleibt der neohinduistische Hintergrund in gewissen Bereichen unübersehbar. Dieser Rückgriff auf indische und hinduistische Traditionen wird von der TM selbst jedoch nicht als Rückgriff auf eine religiöse Tradition, sondern auf ein „allgemeines Kulturgut der Menschheit“ (Dehn 2005: 345), was aus ihrer Sicht eben gerade keinen religiösen Charakter kennzeichnet.

Die Versuche der TM, auch gerichtlich die Anerkennung als Anbieter einer säkularen und allgemein zugänglichen Meditationstechnik zu erhalten, sind bereits Ende der 1970er Jahre in den USA gescheitert (vgl. Hummel 2009).

TM und Politik

Auch auf politischer Ebene wurde die TM zu Beginn der 1990er Jahre aktiv. Die von ihr gegründete Naturgesetzpartei war der politische Arm der TM, wobei die Partei bei den Wahlen, bei denen sie angetreten war, erfolglos blieb. Kritisch anzumerken ist in diesem Zusammenhang, dass von Maharishi selbst vielfach die demokratischen Staatsformen und ihre Prinzipien infrage gestellt wurden und er eine Regierungsform propagierte, die ausschließlich auf der TM-Lehre basieren sollte und sprach damit letztlich „einer wissenden Elite das Recht auf Machtausübung gegenüber den unwissenden Massen zu.“ (Dehn / Eißler 2011)

Zusammenfassung und Einschätzung

Die TM beharrt weiterhin darauf, eine wissenschaftlich begründbare und säkulare Meditationsmethode zu sein, obwohl der Hintergrund aus der indischen Religionsgeschichte und Religionsphilosophie sehr deutlich und präsent ist. Hier stellt sich die Frage, warum diese Grundlagen, die aus verschiedenen Hindu-Traditionen stammen, von den Vertreterinnen und Vertretern der TM so stark bestritten werden. Zudem wird immer wieder angemerkt, dass die Meditationstechnik, die von der TM vermittelt wird, bei labilen Personen zu psychischen Schäden führen kann, je nach Intensität und zeitlichem Umfang der Praxis (vgl. Eißler 2011).

Literatur

U. Dehn, Transzendente Meditation, in: R. Hempelmann et al. (Hg.), Panorama der neuen Religiosität - Sinnsuche und Heilsversprechen zu Beginn des 21. Jahrhunderts, vollständig überarbeitete Neuausgabe, Gütersloh 2005, S. 343-348;
F. Eißler, Transzendente Meditation. in: R. Hempelmann (Hg.), Quellentexte zur neuen Religiosität, EZW-Texte 215/2011, S. 147-151;
R. Hummel, Transzendente Meditation (TM), in: LThK 2009, Band 10, S. 187-188;
F. Schönberger, Transzendente Meditation, in: Referat für Weltanschauungsfragen (Hg.): Neureligionen im Wandel, Werkmappe 98/2011, S. 63-69;
M. M. Yogi, Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens, Nachdruck der revidierten Ausgabe, Bielefeld 1998.

Internetquellen

<https://transzendente-meditation.at/>

Stefan Lorger-Rauwolf / Robert WurZRainer, 2018