

**Zeitschrift:** Freidenker [1956-2007]  
**Herausgeber:** Freidenker-Vereinigung der Schweiz  
**Band:** 55 (1972)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Transzendentale Meditation  
**Autor:** Anderes, A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-412018>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Transzendentale Meditation

Schon öfters wurde in der Presse über die transzendentale Meditation, kurz TM genannt, und ihren Verkünder, Maharishi Mahesh Yogi, berichtet. Die Versuche, in Seelisberg ein TM-Zentrum zu errichten, haben TM als Begriff wohl bekannt gemacht. Die Lehre selbst blieb jedoch weiterhin in ihren Einzelheiten unbekannt. Da TM ihre Quellen in der indischen Mythologie besitzt, rechtfertigt sich eine kritische Betrachtung dieser Lehre aus der Sicht des Freidenkers. Die Lehrer für TM unterscheiden drei Meditationsarten: a) TM, b) Konzentrationstechnik, c) Kontemplationstechnik. Im Gegensatz zu den beiden letzten Meditationsarten soll TM eine Versenkungstechnik ohne Zwang auf den Geist sein und den Menschen aus seinen inneren Verkrampfungen befreien und zu einem friedfertigen, ausgeglichenen Wesen führen. Die aus dem Sein gewonnene Energie (?) gebe dem Menschen die dazu notwendige Kraft. Die Meditationstechnik wird definiert als ein Wenden der Aufmerksamkeit nach innen zu den feineren Gedankenschichten, bis der Geist die Erfahrung der feinsten Gedankenschicht überschreitet und die Quelle der Gedanken erreicht. Im Rahmen der TM werden drei Seinskriterien unterschieden. Es handelt sich um Kraft, Freude und Intelligenz. Mit Hilfe des Manthra, das quasi das Transportvehikel zur Erreichung der Seinsquellen darstellen soll, wird Energie für die Wurzeln des menschlichen Seins gewonnen. Dies soll zur Förderung der drei genannten Seinskriterien beitragen. Der Gedanke setze sich einerseits aus einem «Klingen» (= kinetischer Energie) (?) und andererseits aus dem objektgerichteten Inhalt zusammen. Das letztere werde bei der TM-Anwendung eliminiert, wodurch es möglich sei, eine grössere Menge an kinetischer Energie aufzunehmen. Bei der Einführung in die TM wird ein — individuell verschiedenes — Mantra dem Meditanten eingegeben. Das Problem ist jedoch nicht das Vermitteln von Mantra, sondern den Meditanten dazu zu bringen, die Meditation zwangslos durchzuführen. Das wesentliche Leistungstreben verhindert die Loslösung vom Druck des Nutzungseffektes. Ohne diese Loslösung kann jedoch kein Durchbrechen der inneren Verkrampfungen erreicht werden. Da TM im Prinzip ein physikalischer Vorgang sei, könne die-

se Meditation von jedermann durchgeführt werden, sofern sein Nervensystem biologisch intakt sei. Die Technik wird normalerweise zweimal am Tag 15—20 Minuten ausgeübt. Während dieser Zeit sitzt der Meditierende in einer bequemen Haltung und hält die Augen geschlossen. Das Standardwerk über TM ist «The Science of Being and Art of Living» von M. M. Yogi.

In unserer kritischen Betrachtung müssen wir zwei TM-Probleme unterscheiden: a) die philosophischen und naturwissenschaftlichen Grundlagen von TM und b) die physiologischen Wirkungen der TM.

Die Grundlagen der TM sind — im Gegensatz zur Ansicht von deren Verfechtern — weder wissenschaftlich noch philosophisch haltbar. Die Definitionen zu Begriffen wie Energie, Seinskriterien usw. sind unüblich und entsprechen keinesfalls den in der Physik üblichen Definitionen. Zum Teil erscheinen sie sogar als allzu eigenwillige Kreationen eines unhaltbaren Wunschdenkens. Aber auch die philosophische Begründung scheitert an einer äusserst unüblichen Verwendung von Begriffen wie Denken, Erkenntnis, transzental und anderes mehr. Entgegen den Aeusserungen von TM-Lehren ist TM nicht jahrhundertalt, sondern noch relativ jung. Sie ist aus dem klassischen Yoga entsprungen, das sich wiederum — via Rig-, Sama-, Yayur- und Atharvavedeteile und seinen Untergruppen Sutras, Brahmana und Hymnen — aus der Samkhyaphilosopie ableitet. Der Begriff der klassischen Meditation, d. h. mit richtigungsgebundnen Geist, ist jedoch tatsächlich schon aus dem frühesten Altertum Asiens bekannt. Die Begründung der Grundlagen von TM, oder mit einem andern Wort, deren Fundierung, ist bis auf weiteres nur im Mystischen der asiatischen Religionen zu suchen und kann rational nicht erfasst werden.

Anders verhält es sich mit den praktischen Auswirkungen von TM. Seit Tausenden von Jahren haben Philosophen behauptet, dass es für Menschen möglich sei, durch Meditationstechniken höhere Bewusstseinszustände zu erlangen. Zur Zeit untersuchen Wissenschaftler die physiologischen Auswirkungen, die während einiger dieser Praktiken auftreten und die Anwendungen, die sie haben könnten (U. Otter). Diesbezüglich sind bereits eine ganze

Anzahl Arbeiten von namhaften Wissenschaftlern publiziert worden. Zur Untersuchung stehen alle drei Meditationsarten. Der Einfluss von TM, Zen-Buddhismus und Hatha-Yoga auf das vegetative Nervensystem dürfte heute unbestritten sein (EKG-Veränderungen, EEG-Veränderungen, Änderung des Blut-pH und des galvanischen Hautwiderstandes usw.). Die bei TM veränderten physiologischen Werte differieren mit denjenigen, die z. B. bei den Zen-Meditanten beobachtet werden. Dies beruht auf einer andersartig erreichten Hirnrindenreizung. Der Sinn von TM liegt also in der psychosomatischen Wirkung, die allerdings als Placeboeffekt (d. h. Scheinmedikament) bezeichnet werden muss. Die gegenüber der Medizin verstärkte Placebowirkung der TM auf die Psyche ist darin zu suchen, dass TM — im Gegensatz zur Abgabe eines Scheinmedikamentes — die aktive Mitarbeit des Ausübenden verlangt. Die bekannten Wechselbeziehungen zwischen Körper und Psyche gestatten jedoch die gewünschten Veränderungen auch auf anderem Wege zu erreichen als mittels TM. Da die TM ausdrücklich an keine Religion gebunden ist und Atheisten, Agnostiker usw. als meditierende Menschen voll akzeptiert werden, besteht in dieser Hinsicht für uns Freidenker keine Gefahr. Anderseits dürfte die TM für einen wirklich frei Denkenden keine echte Bereicherung des Lebens darstellen.

A. Anderes

## Satan lebt

Die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts steht im Zeichen tiefgründiger Wandlungen auf religiösem Gebiet. Immer mehr katholische Geistliche lehnen sich gegen die autoritäre Politik des Vatikans auf, und im Schosse der reformierten Kirche weigern sich viele Pfarrer, nur noch die Rolle eines Zeremonienmeisters spielen zu müssen. Das offizielle Christentum sieht sich einer ständig grösseren Kritik ausgesetzt; in seinem morschen Gebälk lässt sich ein ominöses Knistern nicht mehr überhören. Ein weiterer Aspekt der zurzeit stattfindenden Veränderungen besteht in der Verbreitung religiöser Schwärmergruppen orientalischen Ursprungs, der Jesus-Bewegung und neuerdings im Wiederaufkommen von okkulten Zirkeln, welche sich Hexenbräuchen hingeben. Das grosse amerikanische