

**Pater Adrian B. Smith**



# **Transzendente Meditation aus christlicher Sicht**

**Ein Schlüssel zum  
Reich Gottes**

**Alfa-Veda**



**D**ieses Buch ist hauptsächlich für Christen geschrieben, die zur Verbesserung ihres körperlichen, geistigen oder spirituellen Lebens die Transzendente Meditation nutzen wollen und sich fragen, wie die Technik mit ihrem Glauben und ihrer religiösen Praxis zusammenpasst. Es ist ein schlankes Buch und leicht zu lesen, aber tiefgründig in seiner Aussage.

Wer Christus von innen heraus verstehen und ein persönliches Verhältnis zu ihm gewinnen will, anstatt nur von anderen über ihn reden und predigen zu hören, dem bietet diese kleine Einführung in das Verständnis der Transzendentalen Meditation aus der Sicht eines christlichen Paters einen sehr guten Überblick.

*Lasst den Geist Gottes ungehindert wirken! Verachtet prophetische Botschaften nicht! Prüft alles und behaltet das Gute!* – 1 Thess 5,19-21

**Adrian B. Smith**, M.A., war ein katholischer Missionspriester, der seit 1976 die Transzendente Meditation und seit 1978 die TM-Sidhi-Techniken praktizierte. Er war der Gründer der christlichen TM-Gruppe in Großbritannien.

Pater Adrian B. Smith

Transzendente Meditation  
aus christlicher Sicht  
Ein Schlüssel zum  
Reich Gottes

Alfa-Veda

Englisches Original:  
A Christian Understanding  
of Transcendental Meditation  
A Key to the Kingdom of Heaven  
Book Guild Ltd., Leicestershire, U.K., 1993

© Adrian B. Smith 1993

Deutsch von Dr. Jens Petersen  
Lektorat, Umschlagentwurf und  
Satz in Minion Pro: Jan Müller  
Korrektorat: Wolfgang Möckel  
Titelbild: Ausschnitt einer Statue in Österreich,  
die den Schlüssel zum Reich Gottes hält  
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Alfa-Veda Verlag, Oebisfelde, 2023  
alfa-veda.com  
ISBN 978-3-98837-005-1

## Inhalt

Einleitung	7
Die menschliche Sehnsucht nach dem Göttlichen	10
Der Begriff »Meditation«	14
Meditation: Der Weg zur Weisheit	20
Meditation: Der Weg vom Unwirklichen zur Wirklichkeit	24
Meditation: Der Weg zur Ganzheit	30
Transzendente Meditation hat eine soziale Dimension	36
Meditation im Leben von Jesus	42
<i>Jesus der Meditierende</i>	44
<i>Die Lehre Jesu</i>	47
Meditation: Ein Mittel zum Wachstum für Christen	50
Meditation: Der Zugang zum Himmelreich	66

## **Danksagung**

Dieses Buch hat viele Entwürfe durchlaufen, und jeder einzelne wurde durch den weisen Rat von Freunden, Theologen und TM-Lehrern verbessert, denen allen ich zu großem Dank verpflichtet bin.

## Einleitung

Es vergeht kaum eine Woche, in der ich nicht einen Brief oder einen Anruf erhalte, in der Regel von einem Kirchenbesucher, der sich vergewissern möchte, dass die Praxis der Transzendenten Meditation nicht im Widerspruch zu seinem christlichen Glauben steht oder seinem christlichen Leben schadet.

Der jüngste Fall von Jack Jones (wie wir ihn nennen wollen) ist typisch. Er rief aus Liverpool an, um zu berichten, dass er einen Monat zuvor die Transzendente Meditation erlernt und bereits einen großen Nutzen davon verspürt hatte. Jemand in seinem Büro hatte bemerkt, wie gut und entspannt er aussah, und er hatte ihm erklärt, dass er zu meditieren begonnen habe.

Dieses Gespräch hatte ein christlicher Fundamentalist mitgehört, der ihn sofort warnte, das, was er tue, sei satanisch. Wenn er das Mantra benutze, das man ihm gegeben habe, bete er unwissentlich hinduistische Götter an, und wenn er versuche, seinen Geist zu leeren, würden böse Geister eindringen und von ihm Besitz ergreifen.

Als er mich anrief, war er sehr beunruhigt. Die Wirkungen, die er erlebt hatte, waren sehr positiv: Er erzählte mir, dass er besser schlief, dass sein Geist klarer zu sein schien und dass er insgesamt eine positivere Lebenseinstellung erlangte. Aber konnte eine Praxis, die sich als so nützlich erwies, wirklich so böse sein, wie sein Kollege behauptete? Sollte er also, wie ihm der Kollege geraten hatte, sofort damit aufhören?

Ich konnte ihm versichern, dass die Transzendente Meditation nichts Satanisches oder Böses an sich hat und dass sie als natürliche Technik, die es dem Geist ermöglicht, sein ungenutztes Potenzial zu entwickeln, für seine spirituelle Entwicklung nur von Nutzen sein kann. Um seine Beunruhigung zu zerstreuen, erklärte ich ihm, dass in bestimmten Kreisen der christlichen Kirche viele falsche Vorstellungen über die Transzendente Meditation kursieren, dass diese aber auf Hörensagen, Halbwissen und Missverständnissen beruhen. Sie stammten nicht von Christen, die die Meditation erlernt hatten und aus eigener Erfahrung sprechen konnten.

Mein erster Entwurf für das vorliegende Buch war eine Reihe von Antworten auf typische Fragen, die Christen wie Jack Jones stellten,

um deren Ängste zu zerstreuen. Aber das wäre, wie ein Freund bemerkte, eine negative Herangehensweise an das Thema gewesen. Viel besser wäre es doch, diese Art der Meditation in einem positiven Licht zu zeigen, da sie unser Leben und unser Wachstum betrifft.

Dieses Buch ist also hauptsächlich für Christen geschrieben, die die Transzendente Meditation zur Verbesserung ihres körperlichen, geistigen oder spirituellen Lebens nutzen wollen und sich fragen, wie die Technik mit ihrem Glauben und ihrer religiösen Praxis zusammenpasst.

## Die menschliche Sehnsucht nach dem Göttlichen

So weit wir die Menschheitsgeschichte zurückverfolgen können, Jahrhunderte und sogar Jahrtausende vor der Entstehung der großen Religionen, gibt es Hinweise auf eine spirituelle sowie eine physische und psychologische Dimension im menschlichen Leben. Es gibt einen Teil der menschlichen Natur, der über sich selbst hinausgeht und sich nach dem Göttlichen, dem Absoluten, dem Vollkommenen sehnt.

Lange bevor die Menschen zu der Erkenntnis gelangten, dass es ihre letzte Bestimmung ist, mit dem Göttlichen, der Gottheit, vereint zu sein, strebten sie nach der Erfahrung und dem Kontakt mit dem reinen Geist, nach einem unbestimmten »Etwas«, das die Grenzen der gewöhnlichen Erfahrung überschreitet.

Dieser Drang ist immer noch in uns, denn er ist tief in unserer Natur verwurzelt. Bei einige zeigt er sich durch die Teilnahme an einer der großen Religionen; andere führt ihr spiritueller Weg in Bereiche außerhalb der strukturierten Religionen.

Die großen Religionen, die alle vor weniger als viertausend Jahren entstanden sind, bieten einen inneren Weg der direkten Erfahrung des Göttlichen, doch dieser Weg wurde für die meisten ihrer Anhänger immer wieder durch die Betonung äußerer Rituale, Moral und karitativer Praktiken in den Hintergrund gedrängt.

Obwohl die großen Religionen diesen inneren Weg oft »Meditation« nennen, ist die Meditation weder ihre Erfindung noch ihr alleiniges Privileg. Denn sie wurde, lange bevor eine der Religionen entstand, als eine natürliche, menschliche Übung im Orient entwickelt.

Die Transzendente Meditation (TM) ist ein gutes Beispiel dafür. Sie wurde zwar erst in den letzten Jahrzehnten von Maharishi Mahesh Yogi in die westliche Welt gebracht und hat sich inzwischen auf allen Kontinenten verbreitet; Christen behaupten manchmal, sie stamme von Hinduismus ab und sei eine Form von ihm. Tatsächlich aber ist sie weit über 1.000 Jahre älter, als der Hinduismus. Ihre Ursprünge reichen zurück über die aufgezeichnete Geschichte hinaus bis zur vedischen Wissenschaft. Dieses uralte Wissen aus dem Osten war eine praktische Lebensphilosophie, die eine Erklärung bot für

den Ursprung und die Funktionsweise unseres Universums und dafür, wie die Menschheit darin auf eine Weise leben kann, die möglichst evolutionär und nützlich ist.

Viele westliche Wissenschaftler beginnen heute, die alten östlichen Weisheiten über den Aufbau der Welt wieder wertzuschätzen, weil ihre eigenen Erkenntnisse – insbesondere auf dem Gebiet der Quantenphysik – in dieselbe Richtung führen. Sie schätzen die Transzendente Meditation vor allem auch deshalb, weil ihr Nutzen in den Bereichen Physiologie, Psychologie, Soziologie und Ökologie durch mehr als 500 wissenschaftliche Studien nachgewiesen wurde, die an mehr als 200 Universitäten und Forschungseinrichtungen in 25 Ländern durchgeführt wurden.

Obwohl unsere christliche Theologie meist in Begriffen der westlichen Philosophie ausgedrückt wird, sind wir als Christen keineswegs auf ein einziges philosophisches System festgelegt; wir glauben vielmehr, dass Jesus der Erlöser der gesamten Schöpfung ist und dass alles Gute in dieser Welt von Christus erfüllt ist.

Auf den ersten Blick mag es so aussehen, als hätte die TM einige Ähnlichkeiten mit anderen

Meditationsformen, die aus dem Osten zu uns gekommen sind, wie etwa die buddhistische oder die Zen-Meditation, denn sie alle sind ganzheitliche Übungen zur Stärkung von Körper, Geist und Seele. Die TM unterscheidet sich jedoch grundlegend, nicht nur in ihrer Technik – sie erfordert weder Konzentration noch Kontrolle des Geistes –, sondern auch, weil sie in der Natur allen Lebens gründet und ebenso wenig östlich oder westlich ist, wie das von Newton entdeckte Gesetz der Schwerkraft ein britisches oder westliches Gesetz ist.

Als östlich oder westlich können wir nur etwas bezeichnen, das mit einer bestimmten Lebensweise, einer bestimmten Kultur verbunden ist. Die TM dagegen ist völlig unabhängig von jeder Lebensweise oder Kultur, sie ist also weder östlich noch westlich: Sie ist universell.

Da der Zustand transzendentalen Bewusstseins zur menschlichen Natur gehört und keine religiöse Tugend ist, muss eine Technik zur Erfahrung dieses Zustandes wie die TM auch zur menschlichen Natur gehören und folglich für die gesamte Menschheit gültig sein, unabhängig von Kultur, Bildungsstand, religiöser Überzeugung oder philosophischer Zugehörigkeit.