

TRANSZENDENTALE MEDITATION

MEDITATION

Die Transzendente Meditation (TM) geht zurück auf den indischen Guru Maharishi Mahesh Yogi (gest. 2008). Die TM behauptet, eine nichtreligiöse Meditationstechnik zu sein. Die Interessent*innen werden in sieben Schritten eingewiesen. Dazu zählen u. a. die Verehrung von hinduistischen Gottheiten und Gurus sowie die Initiation in ein „geheimes“ Mantra.

Welche Wirkungen werden erwartet?

Die Anwendung der TM verspricht ein stressfreies Leben, Erfolg, und eine bessere geistige Gesundheit. In einer tiefen Ruhe können traumatische Belastungen in kurzer Zeit aufgelöst werden. Auch inneres Glück, Zufriedenheit und gesteigertes Selbstbewusstsein werden als Wirkungen beschrieben.

Was wird angeboten?

Die TM bietet eine einfache Meditationstechnik an. Sie wirbt mit einer mühelosen Anwendbarkeit von zwei Übungseinheiten von je 15 bis 20 Minuten täglich.

Welche Nebenwirkungen sind möglich?

In Artikeln medizinischer Fachliteratur wird vor psychischen Erkrankungen und mentalen Störungen gewarnt. Der Behauptung der TM, eine nichtreligiöse Meditationstechnik zu sein, widersprechen die Verehrung hinduistischer Gottheiten und Gurus sowie die Verwendung von Mantren.

SPIRITUALITÄT

Unser Team der Weltanschauungsbeauftragten klärt mit Ihnen gerne weitere Punkte und offene Fragen. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf das Gespräch!
Weitere Infos unter: www.spirituelle-apotheke.de

**SPIRITUELLE
APOTHEKE**

