

PIOTR MARCHWICKI SDB

## TRANSCENDENTALNA MEDYTACJA ZARYS DOKTRYNY I PRAKTYKI ORAZ ELEMENTY KRYTYKI

Nowe ruchy religijne są zjawiskiem, które w ostatnich latach przyciąga w naszym kraju zainteresowanie mediów, budzi niepokój opinii społecznej i środowisk kościelnych. Zostało ono również dostrzeżone przez niektóre instancje rządowe i parlament. Głównym źródłem informacji o nowych ruchach religijnych są środki masowego przekazu. Zgodnie ze specyfiką funkcjonowania mediów, ich uwaga koncentruje się przede wszystkim na grupach, które podejmują działania o charakterze przestępczym, działania szkodliwe społecznie lub destrukcyjne dla integralności fizycznej i psychicznej swoich członków. Prowadzi to do powstania u odbiorców „uogólnionego negatywnego stereotypu «groźnej sekty» i rozciągnięcia go na wszelkie mniejszościowe ugrupowania religijne”<sup>1</sup>. Niniejszy artykuł poświęcony jest jednemu z większości spokojnie działających nowych ruchów – Transcendentalnej Medytacji<sup>2</sup> (*Transcendental Meditation*, TM). Ma on za zadanie przybliżyć czytelnikowi doktrynę i praktykę TM oraz przedstawić kilka elementów krytyki, pozwalających na właściwe ustosunkowanie się do tego ruchu, obecnego również w naszym kraju. Konieczność takiego ustosunkowania nabiera szczególnego znaczenia wobec roszczenia wysuwane przez zwolenników TM, iż tak sam ruch, jak i proponowana przez niego technika medytacji są neutralne pod względem religijnym.

<sup>1</sup> T. Doktor, *Nowe ruchy religijne i parareligijne w Polsce. Mały słownik*, Warszawa 1999, s. 21.

<sup>2</sup> Używając terminu „Transcendentalna Medytacja” należy dokonać uściślenia jego znaczenia. Termin ten odnosi się w pierwszym rzędzie do techniki medytacyjnej rozpowszechnianej przez Maharishię Mahesh Yogi i nauczanej w różnych ośrodkach założonego przez niego ruchu. Terminem tym, określa się także sam ruch, który przyjmował jednak różne nazwy oficjalne w różnych okresach swojego istnienia. W niniejszym artykule termin „Transcendentalna Medytacja”, w skrócie TM, używany jest w obu podanych wyżej znaczeniach

## 1. POWSTANIE I ROZWÓJ TRANSCENDENTALNEJ MEDYTACJI

Typologia nowych ruchów zaproponowana przez M. Introvigne zalicza TM do nowych ruchów religijnych o korzeniach orientalnych<sup>3</sup>. Według innej klasyfikacji – R. Starka i W. Bainbridge’a – jest to parareligijny orientalny ruch kulturowy<sup>4</sup>. Rzeczywiście, korzeni TM należy szukać w hinduskiej filozoficzno-religijnej tradycji wedystycznej. Założyciel TM, Mahesh Prasad Varma, znany dzisiaj jako Maharishi Mahesh Yogi (ur. w roku 1911 lub 1918), był ulubionym uczniem Swami Brahmananda Sarasvati (1868-1953) – nazywanego też Guru Dev – przełożonego klasztoru Jyothil Math w Badrinath (Indie). Klasztor ten był jednym z czterech ośrodków założonych przez największych uczniów Śankary – wielkiego filozofa i mistyka indyjskiego z VII w. po Chr. Maharishi wstąpił do Jyothil Math po ukończeniu studiów z dziedziny fizyki na uniwersytecie w Allahabadzie, w trakcie których zaintrygowały go podobieństwa między współczesną fizyką kwantową i filozofią wedanty<sup>5</sup>. W 1957 r., to jest cztery lata po śmierci Guru Deva, Maharishi ogłosił, że czuje się powołany do zaznajomienia świata z nauką swojego zmarłego mistrza. W położonym nad Gangesem, u podgórza Himalajów, miście pielgrzymkowym Rishikesh założył *Ruch Odnowy Duchowej*. Zaczął też podróżować po Indiach i po innych krajach Azji (Birma, Singapur, Hong Kong) głosząc prelekcje na temat filozofii wedanty. Przydomek Maharishi został mu dany przez prasę Indii Południowych, gdzie jego prelekcje odniosły duży sukces. Przydomek ten znaczy „wielki mędrzec” (*rishi* lub *rsi* jest tytułem przyznawanym znawcom pism wedyjskich). W 1959 r. przeniósł się do Stanów Zjednoczonych. Był to pierwszy kraj zachodni, w którym Maharishi zaczął nauczać swojej metody medytacji. Wyniki jego działalności były początkowo skromne, ale z biegiem czasu liczba osób zapisujących się rocznie na kursy TM zaczęła poważnie wzrastać osiągając na przełomie lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych kilkadziesiąt tysięcy. Na tak szybki rozwój wpłynęły prawdopodobnie dwa następujące czynniki: zainteresowanie TM niektórych postaci ze świata muzyki rozrywkowej i filmu<sup>6</sup> oraz badania

<sup>3</sup> Por. M. Introvigne, *I Nuovi Movimenti Religiosi e le loro proposte terapeutiche*, w: E. Fizzotti (red.), *Religione o terapia? Il potenziale terapeutico dei Nuovi Movimenti Religiosi*, Roma 1994, s. 48-51. Zob. też. P. Marchwicki, *Nowe ruchy religijne*, w: „Seminare”, 16 (2000), s. 334-339.

<sup>4</sup> Por. T. Doktor, *Nowe ruchy...*, s. 8-9.

<sup>5</sup> Jest to tradycja filozoficzna opierająca się na *Upaniszadach*, ostatniej z trzech części, z których składają się *Wedy* (Por. R. Panikkar, *Spiritualità indù. Lineamenti*, Brescia 1975, s. 37; M. Ramachandra, *La via interiore nell'induismo*, w: *Corso breve dell'ecumenismo*, VI, *Spiritualità delle altre grandi religioni nel mondo*, Roma 1984, s. 71-72).

<sup>6</sup> Np. Beatlesi, Beach Boys, Rolling Stones, Donowana, Mía Farrow.

naukowe<sup>7</sup>, które wykazały pozytywny wpływ techniki medytacyjnej Maharishiego tak na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne<sup>8</sup>.

W latach siedemdziesiątych ruch TM dotknęły dwa okresy kryzysowe zaznaczające się spadkiem liczby osób medytujących. Powodem pierwszego kryzysu, około roku 1972, był prawdopodobnie napotykanie opór z powodu zbyt dużego podkreślania elementów religijnych ruchu. Na kryzys ten Maharishi zareagował przedstawiając TM jako metodę uniwersalną i neutralną pod względem religijnym<sup>9</sup>. Została zmieniona oficjalna nazwa organizacji z *Ruchu Odnowy Duchowej* na *Radę Administracyjną Planu Światowego* (*World Plan Executive Council*), a proponowana przez Maharishiego doktryna otrzymała nazwę *Nauki o Twórczej Inteligencji* (NTI), sugerującą jej wyraźnie naukowy charakter. Rozpoczął się wtedy najbardziej kwitnący okres w historii TM, szczególnie w Stanach Zjednoczonych. Kursy TM były propagowane w środowiskach sportowych, uniwersyteckich, kościelnych a nawet wojskowych, ciesząc się przy tym wsparciem finansowym instytucji państwowych<sup>10</sup>.

Na drugi kryzys, około roku 1977, Maharishi odpowiedział przez położenie akcentu na *siddhis*, to jest zjawiska nadzwyczajne, takie jak: lewitacja, jasnowidzenie, itp., zapożyczone z innych niż jego własna tradycji hinduistycznych. M. Introvigne przypuszcza, że drugi kryzys wyniknął z konkurencji jaką TM zaczęła coraz bardziej odczuwać ze strony innych grup o charakterze mniej lub bardziej religijnym, takich jak np. Scjentologia, oferujących podobnie jak TM obietnice dobrostanu psychofizycznego<sup>11</sup>. Wpływ mogło mieć też, przynajmniej na terenie Stanów Zjednoczonych, orzeczenie sądu w New Jersey, który powołując się na zasadę separacji kościoła od państwa, uznał za niezgodne z konstytucją subwencje ze środków publicznych dla TM<sup>12</sup>.

Okres między wspomnianymi momentami kryzysowymi, a więc początek lat siedemdziesiątych, był czasem *boomu* TM. Chociaż czasy te wydają się odległe,

---

<sup>7</sup> Pierwsze badania naukowe nad MT zostały przeprowadzone przez R. K. Wallace'a z UCLA w Los Angeles, który następnie opublikował ich wyniki w 1970 r. w renomowanym czasopiśmie „Science”, i przez H. Bensona z Harvardu. Program MT był także rozpatrywany przez Senat amerykański, co dało następnie efekt w postaci finansowania przez Rząd Federalny siedemnastu projektów badawczych dotyczących MT (por. P. Goldberg, *Programma di „MT”*. *Meditazione trascendentale la via per la realizzazione. Che cosa è – Come funziona – Che cosa si ottiene*, Roma 1982, s. 30-31).

<sup>8</sup> Por. M. Introvigne, *I nuovi culti...*, s. 74-76.

<sup>9</sup> Por. tamże, s. 77.

<sup>10</sup> Por. F. M. Dermine, *La Meditazione Trascendentale: un esempio di movimento religioso di matrice orientale*, w: „Sette e Religioni”, 1 (1991) nr 2, s. 255.

<sup>11</sup> Por. M. Introvigne, *I nuovi culti...*, s. 77.

<sup>12</sup> Por. F. M. Dermine, *La Meditazione Trascendentale...*, s. 255.

TM pozostaje do chwili obecnej dość rozpowszechnioną praktyką. Ruch, który ukonstytuował się w Stanach Zjednoczonych, rozprzestrzenił się praktycznie we wszystkich krajach kultury zachodniej, przede wszystkim w Europie. Dotarł nawet do Afryki i ówczesnego Związku Radzieckiego<sup>13</sup>. Oprócz zwykłych ośrodków nauczania podstawowego programu TM powstały też tzw. „akademie”, w których naucza się kursu zaawansowanego TM-*Siddhi*. Ponadto zostały powołane do życia liczne organizacje stowarzyszone z TM (np. *Maharishi Ayurved Foundation*, *Maharishi Corporate Development International*). Niektóre z nich oferują kursy dla biznesmenów i seminaria prowadzone wewnątrz zakładów pracy. Ruch wydaje obfitą literaturę na temat TM, *Nauki o Twórczej Inteligencji*, a także przygotowuje ambitne projekty dotyczące np. pokoju na świecie lub zmniejszenia ubóstwa. Istnieją nawet uniwersytety TM, np. założony w USA w 1973 roku *Maharishi International University*<sup>14</sup>.

Ruch TM ma strukturę biurokratyczno-inicjacyjną. Jedynie przejście kursów kolejnych szczebli daje możliwość poznania kolejnych elementów doktryny i praktyki. Na czele ruchu stoi elitarna grupa 108 członków, którzy pełnią funkcje światowych gubernatorów i stoją na czele dziesięciu ministerstw Rządu Światowego. W latach dziewięćdziesiątych liczba osób przeszkolonych na kursach podstawowych TM sięgnęła czterech milionów, ale tylko niewielki procent tej grupy kontynuuje regularną praktykę medytacyjną<sup>15</sup>.

W Polsce TM pojawiła się w drugiej połowie lat siedemdziesiątych. Do 1982 roku jej zwolennicy działali w sekcji TM przy Stowarzyszeniu Radiestetów w Warszawie, a od roku 1985 przy Polskim Towarzystwie Psychologicznym. Dopiero w 1989 roku ruch został zarejestrowany jako Polskie Towarzystwo Medytacji Transcendentalnej z siedzibą w Warszawie. Od 1993 roku towarzystwo wydaje biuletyn „Dobre Wiadomości”<sup>16</sup>. Organizowane są czterodniowe podstawowe kursy

<sup>13</sup> Por. F. Ruelle, *La Meditazione Trascendentale: una tecnica per lo sviluppo individuale ed una socializzazione più consapevole*, w: M. Di Fiorino – F. M. Saviotti F. M. (red.), *La persuasione mentale socialmente accettata, il plagio e il lavaggio del cervello*, t. II, Forte dei Marmi 1991, s. 39-40. W 1989 roku Ministerstwo Zdrowia ówczesnego ZSRR otworzyło w Moskwie, w ramach joint-venture z *Maharishi Ayurved Foundation*, instytucję o nazwie *USSR Maharishi Ayurved Institute*, której zadaniem miało być „nauczenie MT milionów obywateli radzieckich i ustanowienie systemu opieki zdrowia opierającego się na Ayurvedzie Maharishi” (por. tamże, s. 40).

<sup>14</sup> Por. E. Barker, *I Nuovi Movimenti Religiosi. Un'introduzione pratica*, Milano 1992, s. 285-286.

<sup>15</sup> Por. T. Doktor, *Nowe ruchy...*, s. 59.

<sup>16</sup> Por. T. Doktor, *Ruchy kultowe. Psychologiczna charakterystyka uczestników*, Kraków 1991, s. 64. H. Grzymała-Moszczyńska, *Psychologia religi. Wybrane zagadnienia*, Kraków 1991, s. 121.

TM, kursy weekendowe pogłębiające wiedzę o medytacji, kurs TM-*Siddhi*, kurs dla przyszłych instruktorów TM, kurs techniki zaawansowanej dla osób medytujących dłużej niż półtora roku, roczne kursy oddzielne dla kobiet i mężczyzn<sup>17</sup>. W podstawowym kursie TM uczestniczyło dotychczas kilkanaście tysięcy osób, kurs TM-*Siddhi* ukończyło 180 osób, natomiast kurs dla przyszłych instruktorów – 34 osoby<sup>18</sup>.

Badania motywacji uczestniczenia Polaków w TM wskazują, że „najczęściej ta forma medytacji traktowana jest jako praktyka zdrowotna dająca efekty doraźne lub ogólnie pojmowana metoda samopoznania i samorozwoju. (...) W warunkach polskich praktyka TM nie staje się surogatem religii macierzystej lub jakiegokolwiek innej, lecz traktowana jest jako metoda terapii i rozwoju obok życia religijnego lub jako jego uzupełnienie”<sup>19</sup>.

## 2. POGLĄD NA ŚWIAT I CZŁOWIEKA

Wizja świata i człowieka TM zawarta jest w *Nauce o Twórczej Inteligencji* (NTI), to jest w doktrynie nauczanej przez Maharishiego. NTI daje spójną wizję wszechświata i ludzkiej natury, dostarcza teoretycznej bazy dla techniki medytacyjnej, a także fundamentu ideologicznego dla całego ruchu.

Najważniejszą częścią NTI jest nauka o Byciu Absolutnym. Byt ten – Maharishi nazywa również Wszecobecną Ostateczną Rzeczywistością Stworzenia, Najwyższym Absolutem, Czystą Świadomością, Brahmanem, Bogiem itd. – jest podstawą wszystkiego, co istnieje. Całe stworzenie jest jego wyrazem. „Byt jest najwyższą rzeczywistością wszystkiego co było, co jest i co będzie. (...) Jest początkiem każdego czasu, przestrzeni i przyczynowości. (...) Jest źródłem siły, natury i praw naturalnych, które leżą u podłoża różnych form i zjawisk stworzenia”<sup>20</sup>.

Opisywany przez Maharishiego Byt ma dwa aspekty. Pierwszym z nich jest absolutne istnienie o naturze transcendentnej, niezmiennej i nieprzemijającej. Drugim – istnienie względne o naturze zmiennej i przemijającej. Tak więc „nieskończony obszar Bytu rozciąga się (...) podobnie jak morski ocean, od wiecznej ciszy panującej w głębinach do wielkiej aktywności na powierzchni. (...) Chociaż trwa w stanie absolutnym i wszechobecnym, znajduje się On [Byt] w ciągle zmiennych fazach egzystencji fenomenicznej i względnej. Całe pole życia, od jednostki do

<sup>17</sup> Por. B. Lenart, *Transcendentalna medytacja*, w: „Kwartalnik Religioznawczy NOMOS”, 14 (1996), s. 26.

<sup>18</sup> Por. T. Doktor, *Nowe ruchy...*, s. 59.

<sup>19</sup> T. Doktor, *Ruchy kultowe...*, s. 68.

<sup>20</sup> M. Y. Maharishi, *La scienza dell'Essere e l'arte di vivere*, Roma 1970, s. 19-20.

kosmosu, jest wyrazem wiecznego, absolutnego, niezmiennego, wszechobecnego Bytu, we względnych i ciągle zmiennych fazach istnienia<sup>21</sup>.

Przedstawiana przez Maharishiego wizja wszechświata jest typowa dla większości wschodnich filozofii religijnych. Można ją określić jako monistyczną i panteistyczną, jako że zgodnie z nią wszystko to, co istnieje jest pochodną jednej boskiej zasady.

Pogląd na naturę ludzką łączy się z przedstawioną wyżej wizją wszechświata. Człowiek, jak wszystko to, co istnieje, jest wyrazem Bytu Absolutnego, i podobnie jak w każdym indywidualnie istniejącym bycie we wszechświecie, można wyróżnić w nim dwa aspekty: transcendentny i względny. Aspekt względny posiada z kolei dwie strony: stronę zewnątrz-objektywną ludzkiego ciała i stronę wewnątrz-subiektywną psychiki. Strona wewnątrz-subiektywna jest podłożem dla procesów ludzkiego działania i doświadczania. Aspekt transcendentny ludzkiej egzystencji to Byt Absolutny, będący fundamentem dla dwóch wymienionych stron aspektu względnego, które przynależą do obszaru względnego Bytu<sup>22</sup>.

Wszystko to, co istnieje jest wzajemnie od siebie zależne, ponieważ posiada ten sam fundament istnienia, jakim jest Byt. Stąd też każda rzecz istniejąca we wszechświecie wywiera nieustannie wpływ na każdą inną rzecz. I tak, każda czynność, a nawet każda myśl człowieka, wywiera wpływ – poprzez wytwarzane wibracje – na innych ludzi i na cały kosmos. Wpływ ten może być pozytywny lub negatywny, w zależności od jakości moralnej<sup>23</sup> danego czynu lub myśli. Konsekwencją tego rozumowania jest stwierdzenie, że na każdego człowieka wywierają z kolei wpływ wibracje wytwarzane przez czyny i myśli innych ludzi<sup>24</sup>.

Częścią antropologii Maharishiego, chociaż zbyt mało akcentowaną, jest doktryna reinkarnacji i *karmy*. Zgodnie z tą doktryną umysł ludzki zaczyna istnieć jako indywiduum dzięki *karmie*, to jest sumie uczynionego dobra i popełnionego zła w poprzednich wcieleniach<sup>25</sup>.

Maharishi wskazuje też na źródło obecnej niezadowolającej kondycji ludzkiej. Jest nim fakt, że większość ludzi żyje nie wykorzystując całego swojego potencjału, nie używając w pełni swoich możliwości umysłowych. Człowiek nie przeżywa swojego życia w sposób „normalny”, to jest taki, jaki przysługuje mu z racji jego natury. Dla każdego człowieka normalnym życiem powinno być bowiem życie na poziomie nieskończonego potencjału uniwersalnego Bytu, życie w boskiej

<sup>21</sup> Tamże, s. 24.

<sup>22</sup> Por. tamże, s. 53-55.

<sup>23</sup> Maharishi uważa, że kryteria dobra i zła zawarte są w pismach różnych religii. Stąd, aby pogłębić znajomość tych kryteriów każdy powinien oddać się studium świętych tekstów własnego wyznania religijnego (por. tamże, s. 109).

<sup>24</sup> Por. tamże, s. 56-58.

<sup>25</sup> Por. tamże, s. 106-108.

świadomości. Ten rodzaj życia przynależy do człowieka dzięki jego rozwiniętemu i kompletnemu systemowi nerwowemu. Właśnie nie wykorzystywanie przez ludzi wszystkich swoich potencjalności jest źródłem cierpienia i braku poczucia szczęścia, które dotyczą prawie całość ludzkości. Gdyby człowiek żył wykorzystując cały swój potencjał, osiągnąłby pełnię życia i szczęścia, mógłby żyć w pełni wolny, aktywny i kreatywny<sup>26</sup>.

Bezpośrednim powodem obecnej, godnej ubolewania sytuacji ludzkości jest fakt, że nie jest powszechnie znana technika Transcendentalnej Medytacji. Jej praktykowanie pozwala bowiem we względnie łatwy sposób doświadczyć Bytu Absolutnego we własnym wnętrzu, co podnosi świadomość na poziom świadomości boskiej i rozwija w pełni cały boski potencjał drzemiący w człowieku<sup>27</sup>. Bezpośrednie doświadczenie Absolutu, do którego zdolny jest każdy człowiek, sprawia, że staje się on zdolny do używania całego swojego potencjału, do czerpania pełną garścią ze środowiska w którym żyje i z ogromnej mocy natury<sup>28</sup>. Pracę tę musi wykonać każdy sam. Nikt nie jest w stanie podnieść poziomu świadomości drugiej osoby, aby ta mogła osiągnąć poziom życia w świadomości boskiej. Jest to droga, którą trzeba odbyć samemu, chociaż możliwa jest pewna pomoc ze strony tych, co znają już ścieżkę, np. w formie rady lub wskazówki<sup>29</sup>.

### 3. PRAKTYKA MEDYTACJI I JEJ SKUTKI

Jak wspomniano, zdaniem Maharishiego najbardziej odpowiednią techniką prowadzącą do doświadczenia Bytu Absolutnego jest propagowana przez niego Transcendentalna Medytacja. Przyznaje on przy tym otwarcie, że technika ta pochodzi z wielkiej tradycji jogi hinduskiej<sup>30</sup>.

Szczegóły techniki TM nie są nigdzie publikowane, ale nauczane na specjalnych kursach organizowanych w ośrodkach ruchu i prowadzonych przez przygotowanych do tego instruktorów. Kurs podstawowy trwa nie dłużej niż dwa tygodnie i składa się z kilku spotkań. Rozpoczyna go wykład wstępny, na którym omawiane są takie zagadnienia, jak: pochodzenie metody, mechanizm fizjologiczny jej funkcjonowania, dawane przez nią możliwości. Właściwe szkolenie obejmuje trwające około godziny indywidualne spotkanie z instruktorem – na którym, w trakcie ceremonii inicjacyjnej, nauczyciel przydziela uczniowi jego osobistą mantrę

<sup>26</sup> Por. tamże, s. 60-63, 70-71.

<sup>27</sup> Por. tamże, s. 63.

<sup>28</sup> Por. tamże, s. 49.

<sup>29</sup> Por. tamże, s. 59.

<sup>30</sup> Por. tamże, s. 81.



i instruuje go o sposobie jej stosowania podczas medytacji – i spotkania poświęcone weryfikacji stosowania metody i omówieniu doświadczeń osób medytujących<sup>31</sup>. Sama technika medytacji jest dosyć prosta i polega na wielokrotnym myślnym powtarzaniu mantry, dwa razy dziennie, to jest rano i wieczorem, przez około dwadzieścia minut. W trakcie powtarzania mantry medytujący ma docierać do coraz to głębszych poziomów poznania samego siebie: najpierw do punktu, w którym zmysły nie odbierają już żadnych wrażeń, to jest do poziomu własnej „egoiczności”, a w końcu do poziomu „esencjalności”, czyli poziomu z którego czerpie wszystko to, co istnieje – do poziomu Bytu<sup>32</sup>.

Na kurs TM może być przyjęty każdy, kto przystaje na wypełnienie następujących warunków: 1) obietnica wzięcia udziału w trzech spotkaniach następujących po pouczeniu indywidualnym; 2) abstynencja przez piętnaście dni od niektórych narkotyków (LSD, marihuana, itd.); 3) uiszczenie niewysokiej zapłaty. Nikt nie jest zmuszany do wyrzeczenia się swoich dotychczasowych przekonań lub do przyjęcia nowych. Jediną rzeczą, jakiej się wymaga, jest stosowanie się do instrukcji dotyczącej właściwego sposobu prowadzenia medytacji<sup>33</sup>.

Po zakończeniu kursu osoby uczestniczące są wolne. Przed odejściem kieruje się jednak pod ich adresem usilne zachęty do zapisania się na kursy bardziej zaawansowane<sup>34</sup>. Kursy te mają z reguły postać weekendowych spotkań, na których wyjaśnia się teorię, leżącą u podstaw TM i wyświetla nagrane na kasety wideo prelekcje Maharishiego<sup>35</sup>. Na kursach przygotowujących do nauczania techniki medytacyjnej, czyli szkoleniach przyszłych instruktorów TM, większa część czasu poświęcana jest studium filozofii wedanty<sup>36</sup>.

Zwolennicy TM wskazują na wiele dobroczynnych efektów systematycznej praktyki medytacyjnej. Można je podzielić na dwie grupy: 1) Rzeczywiste dobroczynne skutki doświadczane przez osoby regularnie medytujące, potwierdzone przez liczne badania naukowe nad TM. 2) Pozytywne efekty przewidywane. Te drugie są dedukowane w części z założeń doktryny NTI. Z tego powodu można je nazywać raczej „proroctwami”, dla których rzeczywiste, dobroczynne następstwa medytacji służą za rodzaj naukowego uwiarygodnienia.

*Dobroczynne skutki TM potwierdzone przez badania naukowe.* Przeprowadzone badania wykazują, że w czasie medytacji zachodzi szereg pozytywnych zmian w fizjologicznym funkcjonowaniu organizmu. Następuje obniżenie ogólnego pozio-

<sup>31</sup> Por. P. Goldberg, *Programma di „MT”...*, s. 88-90; T. Doktor, *Nowe ruchy...*, s. 58-59.

<sup>32</sup> Por. P. Goldberg, *Programma di „MT”...*, s. 55-57, 106.

<sup>33</sup> Por. tamże, s. 100.

<sup>34</sup> Por. tamże, s. 91.

<sup>35</sup> Por. tamże, s. 185.

<sup>36</sup> Por. F. M. Dermine, *La Meditazione Trascendentale...*, s. 259-260.



mu metabolizmu (zużycie tlenu zmniejsza się i osiąga poziom dwa razy niższy niż w czasie głębokiego snu, zmniejsza się częstość oddechów i uderzeń serca). Obniżeniu ulega też zawartość mleczanów i kortyzolu we krwi. Zmiany te prowadzą do stanu głębokiego odprężenia, który pozwala systemowi nerwowemu na uwolnienie się od obciążeń i napięć, co w zwykły sposób dokonuje się tylko w czasie normalnego snu i odpoczynku. Wyniki badań naukowych nad TM wskazują również na szereg innych pozytywnych następstw, które przynosi regularna praktyka medytacyjna: zwiększenie zdolności umysłowych, w szczególności polepszenie wyników akademickich (badania przeprowadzone wśród studentów) oraz podniesienie poziomu inteligencji i kreatywności; polepszenie poziomu zdrowia fizycznego i psychicznego, w szczególności zmniejszenie stanów lękowych i bezsenności oraz zmniejszenie zachorowalności nawet na ciężkie choroby; wzmocnienie zaufania do samego siebie, podwyższenie poczucia własnej wartości i rozwój niektórych dodatnich stron osobowości; wzrost pozytywnych zachowań, w szczególności obniżenie tendencji do konformizmu w grupie, polepszenie relacji z innymi ludźmi w pracy i zwiększenie produktywności, ograniczenie palenia i spożywania alkoholu; zapobieganie używaniu i wspomaganie procesu odwyku od narkotyków. Badania przeprowadzone w niektórych amerykańskich więzieniach wykazały też, że TM przyczynia się do obniżenia recydywizmu, zmniejsza używanie przez więźniów narkotyków, wpływa na polepszenie zachowań społecznych i zwiększa zdolność osądu moralnego<sup>37</sup>.

„Proroctwa”. Sam Maharishi i inni członkowie ruchu TM przewidują, że rozprzestrzenianie się praktyki medytacji przyniesie wielkie zmiany, które będą widoczne we wszystkich aspektach życia ludzkości. Przede wszystkim polepszy się ogólny stan zdrowia fizycznego i psychicznego. TM postrzegana jest przede wszystkim jako remedium na stres, będący dzisiaj jedną z głównych przyczyn zaburzeń psychicznych i fizjologicznych<sup>38</sup>. Maharishi zauważa jednak, że człowiek praktykujący systematycznie TM nie tylko zyskuje na tym osobiście, ale sprawia też, że wartości Bytu Absolutnego rozprzestrzeniają się w jego środowisku<sup>39</sup>. Dzieje się tak dzięki wzajemnej zależności wszystkich bytów we wszechświecie. Dzięki

<sup>37</sup> Por. F. Ruelle, *La Meditazione Trascendentale: una tecnica...*, s. 41-44; zob. też. M. Stanisławiak (1994), *Transcendentalna Medytacja. Naturalna procedura wzrostu indywidualnej świadomości ku świadomości jedności*, w: „Gestalt. Kwartalnik Polskiego Stowarzyszenia Psychologów Praktyków”, 13, s. 8-11. Oprócz licznych publikacji wskazujących na dobroczynne efekty TM, zdarzają się również głosy negatywne, kwestionujące tak wyniki, jak i same badania nad skutecznością technik proponowanych przez ruch Maharishięgo (por. Sz. Beźnic, *Przegląd nowych ruchów religijnych w Polsce*, w: E. Barker, *Nowe ruchy religijne*, Kraków 1997, s. 280.).

<sup>38</sup> Por. M. Y. Maharishi, *La scienza dell'Essere...*, s. 153-160.

<sup>39</sup> Por. tamże, s. 163.

tej właśnie zależności praktykowanie TM ma doprowadzić z czasem do polepszenia stosunków społecznych i do zaprowadzenia pokoju na świecie<sup>40</sup>.

Maharishi proponuje wprowadzenie studium wiedzy o Absolutcie i kursów TM do programów studiów uniwersyteckich. Wiedza o Byciu Absolutnym stanie się wtedy podłożem dla integracji różnych gałęzi nauki, a studentom dostarczy głębszego poczucia sensu własnej egzystencji i poszerzy ich spojrzenie na życie<sup>41</sup>. Praktyka TM przyczyni się do dalszego rozwoju wszystkich gałęzi nauki: ekonomii, socjologii, psychologii i psychoterapii, nauk przyrodniczych, politycznych, historii, literatury, filozofii, a nawet teologii. Rozwój ten będzie miał z kolei pozytywny wpływ na życie całej ludzkości dzięki wykorzystaniu nowych zdobyczy badań naukowych. Wszystko to będzie wynikiem bezpośredniego doświadczenia Bytu przez ludzi nauki praktykujących TM i wprowadzenia przez nich uzyskanej w ten sposób nowej perspektywy do swoich specjalizacji<sup>42</sup>.

Twórca TM przewiduje, że ostatecznym wynikiem rozprzestrzenienia się TM będzie nowy etap ewolucji ludzkości – Wiek Oświecenia. Świt tej nowej ery Maharishi ogłosił po raz pierwszy w 1975 roku<sup>43</sup>. Jego zdaniem bieg ewolucji ludzkości dotarł do nowego decydującego punktu. Królujący do tej pory paradygmat wizji świata i człowieka jest już nie do utrzymania. Chodzi teraz o to, aby nadać ewolucji ludzkości nowy, właściwy bieg. Jedynie *Nauka o Kreatywnej Inteligencji* razem z TM mogą sprostać kryteriom wyłaniającego się nowego uniwersalnego paradygmatu, który nie tylko obejmie wszystkie dziedziny nauki, ale wytyczy również kierunek dalszego rozwoju ludzkości<sup>44</sup>.

#### 4. ELEMENTY DUCHOWOŚCI HINDUISTYCZNEJ OBECNE W TM

Mimo zapewnień zwolenników TM o religijnej neutralności tak ruchu, jak i samej techniki medytacyjnej, w praktyce TM dostrzec można wyraźne elementy duchowości hinduistycznej. Do najwyraźniejszych należą: osoba guru, recytowanie mantry i rytzy.

*Osoba guru.* W duchowości hinduistycznej nauczyciel-guru jest elementem podstawowym i koniecznym. W duchowości tej nie jest możliwa autoformacja. Ktokolwiek pragnie wejść na drogę poznania Boga, musi koniecznie przejść osobistą inicjację u kogoś, kto już doświadczył boskości<sup>45</sup>. W TM miejsce guru zaj-

<sup>40</sup> Por. tamże, s. 195-198.

<sup>41</sup> Por. tamże, s. 168.

<sup>42</sup> Por. tamże, s. 170-175.

<sup>43</sup> Por. P. Goldberg, *Programma di „MT”...*, s. 197.

<sup>44</sup> Por. tamże, s. 210-213.

<sup>45</sup> Por. R. Panikkar, *Spiritualità indù. Lineamenti*, Brescia 1975, s. 112.

muje instruktor-nauczyciel. Bez jego pomocy nie można nauczyć się właściwego stosowania techniki medytacyjnej. Sposób medytowania przekazywany jest w czasie indywidualnego spotkania z nauczycielem i nie może być zastąpiony jakąkolwiek inną formą uczenia się. Np. stosowanie instrukcji pisemnych może przyczynić się tylko do trudności w medytowaniu. Każdy nauczyciel przechodzi przygotowawczy, kilkumiesięczny okres praktykancki, w czasie którego sam Maharishi osobiście przekazuje konkretne metody nauczania techniki medytacyjnej<sup>46</sup>. Fakt ten wskazuje, że cały ruch zależy od jednego tylko guru, którym jest Maharishi. Zależność tą wzmacnia jeszcze i to, że mantry, które nauczyciele przekazują nowym adeptom medytacji w czasie pouczenia indywidualnego, są im powierzane w tym celu osobiście przez Maharishiego<sup>47</sup>.

*Mantra.* Jest to święty werset w sanskrycie lub nawet zwykłe słowo pochodzące z *Wed.* Dla hindusów jest ona mistycznym objawieniem Transcendencji, która pomaga człowiekowi wznieść się do siebie w czasie medytacji<sup>48</sup>. Mantry w TM pochodzą z tradycji wedystycznej, straciły jednak swoje pierwotne, duchowe znaczenie. Są one postrzegane jedynie jako dźwięki (należy powtarzać je jednak w myśli) o szczególnej częstotliwości drgań, które wywierają wpływ na pracę mózgu i przyczyniają się do udoskonalenia działania systemu nerwowego<sup>49</sup>. W czasie indywidualnego spotkania z nauczycielem każdy uczeń otrzymuje swoją osobistą mantrę dostosowaną do jego osobowości. Mantra musi być utrzymywana w najściślejszej tajemnicy, aby nie stwarzać innym pokusy używania nie swojej, a więc niezgodnej z ich osobowością mantry. Poddanie się takiej pokusie mogłoby wywołać niebezpieczne konsekwencje, biorąc pod uwagę wpływ mantrowania na ludzki mózg<sup>50</sup>.

*Ryty.* MT nie posiada rozwiniętego systemu rytów. Wydaje się, że jedynym rytym jest ceremonia inicjacji związana z przydzieleniem osobistej mantry podczas indywidualnego spotkania z instruktorem. Ryt ten zwie się *puja* i zaczerpnięty jest z tradycji hinduistycznej. W TM *puja* polega na recytowaniu przez nauczyciela sanskryckiego hymnu, czemu towarzyszą rytualne gesty adoracji i ofiar z owoców, kwiatów, itd. Powtarza się też imiona bóstw hinduskich i oddaje się cześć w postaci pokłonów wizerunkowi Guru Deva, nauczyciela i mistrza Maharishiego<sup>51</sup>. Ten ostatni gest jest szczególnym aspektem duchowości hinduistycznej, która oddawanie czci guru i służenie mu utożsamia z oddawaniem czci i służeniem bóstwu<sup>52</sup>.

<sup>46</sup> Por. P. Goldberg, *Programma di „MT”...*, s. 86-87.

<sup>47</sup> Por. M. Y. Maharishi, *La scienza dell'Essere...*, s. 83.

<sup>48</sup> Por. R. Panikkar, *Spiritualità indù...*, 171-173.

<sup>49</sup> Por. P. Goldberg, *Programma di „MT”...*, s. 85.

<sup>50</sup> Por. tamże, s. 82-84, 107.

<sup>51</sup> Por. F. M. Dermine, *La Meditazione Trascendentale...*, s. 254.

<sup>52</sup> Por. R. Panikkar, *Spiritualità indù...*, 115.

## 5. ELEMENTY KRYTYKI

Poniżej przedstawionych zostanie kilka elementów krytyki TM. Krytyka ta będzie nawiązywać do dotychczasowych rozważań poświęconych doktrynie i praktyce tego ruchu i skoncentruje się na następujących zagadnieniach: 1) podkreślanie przez zwolenników TM jej neutralności pod względem religijnym oraz naukowego charakteru *Nauki o Twórczej Inteligencji*; 2) brak racjonalnych podstaw dla głoszonych przez ruch „proroctw”; 3) amerykańskizacja duchowości hinduistycznej dokonanej w TM; 4) sposób rekrutacji nowych członków i stosowane formy za-wołowanej indoktrynacji.

Podczas gdy wiele nowych ruchów religijnych, jak np. Scjentologia, wynajmuje najlepszych adwokatów i stara się, aby zostać uznanymi za grupy o charakterze religijnym, TM walczy w sądach, aby wykazać swój niereligijny charakter<sup>53</sup>. Np. F. Ruelle w artykule, w którym entuzjastycznie przedstawia wyniki badań stwierdzających dobroczynny wpływ praktykowania medytacji na dobrostan psychofizyczny, określa TM jako „podstawową technikę *Ayurwedy*, czyli nauki życia, najstarszego systemu medycyny tranzycyjalnej i część wielkiej tradycji medycznej”<sup>54</sup>. Właśnie pod adresem domniemanej neutralności religijnej TM krytyka staje się najsilniejsza. F. M. Dermine stwierdza wprost, że TM jest ruchem religijnym reinkarnacjonalistycznym, związanym z tradycją hinduizmu wedanty i dążącym do osiągnięcia celów właściwych dla klasycznej jogi”. Sąd ten wynika z następujących spostrzeżeń: stosowane podczas medytacji mantry są przymiotami lub imionami hinduskich bóstw i mają często postać krótkich modlitw skierowanych pod ich adresem; *puja* – ryt przekazania mantry – jest ceremonią religijną z rytualnymi gestami adoracji i wypowiedaniem imion bóstw hinduskich; częścią doktryny TM jest nauka o reinkarnacji; nauczana przez Maharishiego NTI jest wersją jednej z tradycji filozoficzno-religijnych Indii<sup>55</sup>.

Rozwijając ostatnie spostrzeżenie, można stwierdzić, że z punktu widzenia filozoficzno-religijnego NTI jest zmodernizowaną i uproszczoną wersją monistycznej doktryny o nie-dwoistości (*Advaita*) Śankary, która należy do jednej z najbardziej znanych form „drogi mądrości” (*jnana marga*), to jest hinduizmu wykształconego i filozoficznego<sup>56</sup>. Maharishi nie przyznaje jej jednak charakteru religijnego, podkreśla natomiast, iż ma ona charakter uniwersalny i naukowy. Utrzymuje nawet, że oświadczenie fizyków o naukowym odkryciu Bytu jest tylko kwestią czasu i pogłębienia badań w tym zakresie<sup>57</sup>.

<sup>53</sup> Por. M. Introvigne, *I nuovi culti...*, s. 73.

<sup>54</sup> F. Ruelle, *La Meditazione Trascendentale: una tecnica...*, s. 40.

<sup>55</sup> F. M. Dermine, *La Meditazione Trascendentale...*, s. 263-265.

<sup>56</sup> Por. tamże..., s. 259-262; M. Introvigne, *I nuovi culti...*, s. 74.

<sup>57</sup> Por. M. Y. Maharishi, *La scienza dell'Essere...*, s.17-18.

Wydaje się, że obrona TM przeciwko zarzutom o braku neutralności religijnej kieruje się w dwóch kierunkach: z jednej strony bronione jest twierdzenie o neutralności techniki medytacyjnej<sup>58</sup>, z drugiej strony podkreśla się charakter naukowy, a więc religijnie neutralny NTI, będącej bazą teoretyczną tak samej techniki, jaki i całej działalności ruchu na skalę światową. Istnieją różnice zdań co do neutralności techniki, na pewno jednak nie można zgodzić się z twierdzeniem przyznającym naukowy i religijnie neutralny charakter doktrynie NTI. Wydaje się zresztą, że członkowie ruchu przyznają to w jakiś sposób<sup>59</sup>. Naukowość NTI miałyby wynikać z faktu zgodności przedstawianej w niej wizji wszechświata z wynikami współczesnej nauki, szczególnie fizyki kwantowej. Byłaby więc ona wieczystą filozofią (*philosophia perennis*), więcej, nauką, której twierdzenia można udowodnić badaniami<sup>60</sup>. Nie można zaprzeczyć istnieniu pewnych zbieżności między wizją wszechświata współczesnej fizyki kwantowej i intuicyjną wizją wschodnich mistyków, z której narodziła się filozofia wedanty. Jednak monistyczna i pan-teistyczna interpretacja tej wizji dokonana w NTI jest tylko jedną z możliwych. Są możliwe i inne interpretacje, np. w duchu panenteizmu<sup>61</sup> chrześcijańskiego, a nawet zgodne z religią islamu<sup>62</sup>.

Podsumowując, należy stwierdzić, że NTI nie jest bynajmniej neutralna religijnie. Nie ma też charakteru naukowego w tym znaczeniu, jakie przypisuje jej Maharishi, ponieważ twierdzeń jej nie można falsyfikować empirycznie. Powyższa krytyka stawia również znak zapytania nad diagnozą złego stanu kondycji ludzkiej zawartą w NTI i w konsekwencji nad proponowanym remedium dla uzdrowienia tego stanu rzeczy – techniką transcendentalnej medytacji.

Technika ta wydaje się być skuteczną metodą relaksacyjną, czego dowodzą przeprowadzone badania naukowe<sup>63</sup>. Nie można zaprzeczyć, że osoby, które dobrze funkcjonują pod względem fizycznym i psychicznym, mają lepsze relacje

<sup>58</sup> Por. P. Goldberg, *Programma di „MT”...*, s.100-101.

<sup>59</sup> Np. Goldberg twierdzi, że „powodzenie techniki nie zależy od akceptacji wyjaśnień teoretycznych, ale od wierności instrukcjom dotyczącym właściwego prowadzenia medytacji” (por. tamże, s.100).

<sup>60</sup> Por. tamże, s. 199-202.

<sup>61</sup> Od grec. *pan-en-theos* = wszystko w Bogu.

<sup>62</sup> Np. Abdus Salam podkreślał wiele razy, że jego teoria struktury materii, za którą otrzymał Nagrodę Nobla z dziedziny fizyki, zrodziła się z koncepcji piękna i symetrii, odziedziczonej przez niego wraz z wiarą i kulturą islamu (por. A. M. Baggio, *L'ideologia New Age*, w: E. Fizzotti (red.), *La dolce seduzione dell'Aquario. New Age tra psicologia del benessere e ideologia religiosa*, Roma 1996, s. 127).

<sup>63</sup> Wielu badaczy kwestionuje jednak terapeutyczną uniwersalność techniki medytacyjnej TM i uważa, że może być ona stosowana jedynie przez osoby względnie dobrze psychicznie zintegrowane (por. T. Doktor, *Nowe ruchy...*, s. 59).

międzyludzkie i dają lepszy wkład do rozwoju społeczeństwa. Jednakże twierdzenie, że praktyka TM rozwiąże wszystkie problemy trapiące ludzkość i doprowadzi ją do złotego wieku jest przesadną ekstrapolacją dokonaną z poziomu jednostkowego na poziom społeczny i globalny, która grzeszy zbytnim optymizmem i nie dostrzega złożoności aktualnych problemów naszej planety. Równie dobrze to samo można by powiedzieć i o innych technikach relaksacyjnych, takich jak np. trening autogenny.

Mimo korzeni sięgających hinduskiej filozofii religijnej należy wystrzegać się jednak przez zrównywaniem TM z wielką tradycją religijną Indii. Stanowi ona raczej jej „zamerykanizowaną wersję, w której uproszczenia mają na celu przyciągnięcie nie mającej przygotowania publiczności, marzącej o osiągnięciu bez zbytniego wysiłku niesamowitych rezultatów”<sup>64</sup>. Uproszczenie duchowości hinduistycznej dokonanej w TM ilustruje dobitnie następujący przykład: Osobista mantra jest przekazywana w trakcie trwającego jedynie około godziny spotkania z instruktorem. A przecież jest ona – według rzeczników TM – kluczem do osiągnięcia sukcesu w medytacji i może być nawet niebezpieczna, jeśli nie pasuje do osobowości medytującego. Jest jednak rzeczą bardzo wątpliwą, aby instruktor TM był w stanie w tak krótkim czasie poznać dobrze osobowość ucznia i wybrać dla niego odpowiednią mantrę. Praktyka ta – reminiscencja fundamentalnej dla duchowości hinduskiej relacji mistrza z uczniem – w wydaniu TM staje się bardziej karykaturą tejże relacji, jej „amerykanizacją”.

Wydaje się, że nie można oskarżać TM o jakieś drastyczne praktyki ograniczające wolność osoby. Niemniej dwa momenty w praktyce ruchu wydają się problematyczne. Po pierwsze, osoby zapisujące się na pierwszy podstawowy kurs medytacji, nie są informowane o tym, że mantry nie są dźwiękami pozbawionymi znaczenia, ale atrybutami lub imionami bóstw wedyjskich, które niczego nie świadomy adept medytacji powtarza potem przez wiele minut dziennie<sup>65</sup>. Ponadto wydaje się, że TM wykorzystuje zawołowany sposób rekrutacji i indoktrynacji. Przemawia za tym fakt, że technika medytacyjna reklamowana jest jako neutralna religijnie i jako przynosząca wiele korzyści w życiu jednostki. Przyciąga to wiele osób, które nie zapisałyby się na kurs, gdyby wiedziały, że chodzi o grupę o charakterze religijnym. Poza tym wiadomo, że po kursie podstawowym, rzeczywiście dość neutralnym światopoglądowo, uczestnicy zapraszani są na następne kursy bardziej zaawansowane, podczas których przedstawia się także doktrynę Maharishiego. Jest rzeczą jasną, że jeśli dana osoba doświadczyła pozytywnych skutków TM w czasie pierwszych medytacji, będzie ona potem chciała pogłębić tą technikę na kursach wyższych. Więcej, doświadczając dobroczynnych wyników medytacji bę-

<sup>64</sup> F. M. Dermine, *La Meditazione Trascendentale...*, s. 265.

<sup>65</sup> Por. tamże, s. 263-264.

działanie też bardziej skłonna do przyjęcia teoretycznych wyjaśnień dostarczanych przez prelegentów na temat NTI. Innymi słowy, technika medytacyjna i wynikające z niej dobroczynne skutki psychofizyczne służą do akredytowania doktryny ruchu.

### Summary

The new religious movements (NRM's) represent a phenomenon, which the Polish mass media, public opinion and church have been in the last few years increasingly concerned about. The problem of NRM's took its place in agendas of some government institutions and the parliament itself. The mass media are the most important source of information about the NRM's. Accordingly to their specific way of functioning, they pay attention to groups involved in pernicious activities for society or for physical and psychical integrity of their members, and not on the pacific activity of the most part of the NRM's. So a general negative stereotype of a dangerous „cult” in the mind of people is formed and extended successively on all minority religious groups.

The present paper is dedicated to one of the pacific majority of NRM's – Transcendental Meditation (TM). After a brief overview of the origin and world development of the TM, an outline of doctrine and praxis of the movement is presented: the view of the universe and anthropology, technique of transcendental meditation, results of empirical research proved the positive influence of meditating on organism psychophysiological state, preached by the TM prophetic visions of advantages the spread of the meditation can yield to the humankind, and the elements of the Hindu spirituality present in the TM praxis. On the basis of this exposition some problematic issues regarding the doctrine and praxis of the TM are critically discussed, such as the claim for religious neutrality of the movement and scientific character of its doctrine, the lack of rational basis of TM „prophesies”, the oversimplification of the Hindu spirituality perpetrated in the movement, and some problems regarding recruitment of new adherents and indoctrination.