

## **Medytacja Transcendentzna – naukowa technika relaksacyjna czy „kosmiczne szalbierstwo”?**

Transcendental Meditation – scientific relaxation technique  
or “cosmic hoax”

*Leonard Fic*

L.Fic@diecezja.wloclawek.pl

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Profesor nadzwyczajny UKSW, doktor habilitowany w zakresie teologii religii, religioznawca, kierownik Sekcji Religiologii oraz Katedry Historii Religii UKSW. Absolwent WSD we Włocławku i ATK w Warszawie. Doktorat na Uniwersytecie św. Tomasza w Rzymie. Uczestniczył w wykładach ks. prof. Waltera Kaspera w Tybindze. Autor licznych publikacji na temat Dalekiego Wschodu i Indii; członek organizacji naukowych, w tym prestiżowego Pali Text Society w Oxfordzie. Specjalizuje się w zakresie religii Dalekiego Wschodu – hinduizmu, buddyzmu, religii Chin i Japonii.

**T**wórcą i założycielem światowego ruchu Medytacji Transcendentznej (ang. *Transcendental Meditation*, w skrócie TM) był Mahesh Yogi Maharishi (1918-2008), a właściwie Mahesh Prasad Warna, urodzony 12 stycznia 1918 r.<sup>1</sup> w Jabapur (Dźabalpur) w Indiach, w stanie Madhya Pradesh (Madhja Pradeś), jako jedno z czworga dzieci leśniczego. Mahesh to oryginalne nazwisko rodowe, natomiast przydomki „Maharishi” i „Yogi” to tytuły oznaczające w Indiach osobę „Wielkiego

---

<sup>1</sup> Jest to umowna data narodzin Maharishiego, którą można spotkać w większości opracowań problematyki ruchu Medytacji Transcendentznej. Niektórzy autorzy biografii twórcy TM za datę jego narodzin uznają natomiast rok 1911. Zob. J. Allan, *Medytacja transcendentzna – kosmiczne szalbierstwo*, [w:] M.C. Burrell, J. Allan, *Nie wszyscy są jednego ducha*, Warszawa 1988, s. 181.

Mędrca”, który dzięki praktyce *jogi* „połączył się z Bogiem”<sup>2</sup>. Mistrzem duchowym Maharishiego, pod którego okiem przez 13 lat zgłębiał on praktykę medytacji *jogi*, był Guru Dev („Ukochany Mistrz”), czyli Swami Brahmananda Saraswati (1869-1963). W latach 1941-1953 pełnił on zaszczytną funkcję *śankaračarji*, tj. duchowego zwierzchnika klasztoru Jyotir Math (Dźjotir Math) w Himalajach, będącego wówczas głównym centrum północnoindyjskiego hinduizmu<sup>3</sup>.

Guru Dev, który większość życia spędził jako mnich-pustelnik, miał decydujący wpływ na życie Maharishiego. Hindusi zwracali się do niego jak do bóstwa, a ówczesny prezydent Indii, Sarvepalli Radhakrishnan (1888-1975), sam nazywał go „Wcieleniem Wedanty”. Prawdopodobnie to właśnie on przekazał Maharishiemu podstawowe koncepcje na temat Medytacji Transcendentalnej<sup>4</sup>. Po jego śmierci, zgodnie z nakazem swego mistrza, Maharishi przez dwa lata medytował w odosobnieniu w Himalajach szukając najlepszego sposobu poznania Rzeczywistości Ostatecznej. W styczniu 1958 r., w położonym nad Gangesem u podnóża Himalajów mieście pielgrzymkowym Riszikesz, założył Międzynarodową Akademię Medytacji (*International Academy of Meditation*, w skrócie IAM) i tym samym zapoczątkował akcję promującą nauki Medytacji Transcendentalnej<sup>5</sup>. Uważał, że ze względu na uniwersalny charakter TM, technika ta powinna być rozpowszechniana na całym świecie, nie tylko w Indiach, dlatego niebawem przeniósł się do Londynu, a następnie do Stanów Zjednoczonych, gdzie w 1967 r. zawarł znajomość z gitarzystą zespołu *The Beatles*, George’em Harrisonem (1943-2001). Był to przełomowy moment w działalności Maharishiego, bowiem kontakty z zespołem przyniosły mu międzynarodową sławę i rozgłos. W udzielanych wywiadach Beatlesi zawsze podkreślali, że to właśnie dzięki naukom Maharishiego znaleźli odpowiedź na swoje potrzeby duchowe i zaczęli wreszcie żyć<sup>6</sup>. Znajomość ta jednak zakończyła się niemal całkowicie pewnym

<sup>2</sup> *Medytacja Transcendentalna (TM) – Fakty i Mity Apologetyki* [on-line], <https://himalaya-tirtha-sangha.blogspot.com/2017/05/medytacja-transcendentalna-maharishi.html> [dostęp: 2.12.2017].

<sup>3</sup> J. Allan, *Medytacja transcendentalna...*, dz. cyt., s. 181.

<sup>4</sup> Tamże.

<sup>5</sup> T. Doktor, *Medytacja Transcendentalna (MT)*, [w:] tenże, *Nowe ruchy religijne i parareligijne w Polsce. Mały Słownik*, Warszawa 1999, s. 57.

<sup>6</sup> M. Zawisza, *Maharishi Mahesh Yogi – jako współczesny przywódca i autorytet religijny?*, [w:] I. Kamiński i in. (red.), *Duchowość Dalekiego Wschodu a chrześcijaństwo. Dialog czy konfrontacja?*, t. III, *Hinduistyczno-symilatywne idee i alternatywne*

skandalem, który wywołała ośmieszająca guru piosenka *Sexy Sadie*, będąca w gruncie rzeczy kpina z niejasnych kontaktów Maharashiego z młodymi kobietami.

Po konflikcie z członkami zespołu *The Beatles* Maharishi zmienił strategię promowania ruchu TM. Zamiast wiązać się z gwiazdami muzyki pop, zaczął odwoływać się do autorytetu nauki, przeznaczając ogromne kwoty z opłat za kursy na badania naukowe<sup>7</sup>. W celu koordynacji prac badawczych i szkoleń z zakresu Medytacji Transcendentalnej, w 1971 r. na terenie Stanów Zjednoczonych założył Uniwersytet Zarządzania im. Maharishiego (*Maharishi University of Management*, w skrócie MUM). Do roku 1999 amerykański Narodowy Instytut Zdrowia (*The National Institutes of Health*, w skrócie NIH) przekazał na naukowe badania pod kątem pozytywnego wpływu Medytacji Transcendentalnej w chorobach serca ponad 21 milionów dolarów. Przyznał też uniwersytetowi Maharishiego w 1999 r. państwowy grant naukowy w wysokości 8 milionów dolarów za ustanowienie pierwszego centrum badawczego specjalizującego się w naturalnej medycynie prewencyjnej dla mniejszości amerykańskiej<sup>8</sup>. Należy pamiętać, że Maharishi kończył studia na wydziale fizyki na Uniwersytecie w Allahabadzie. Łącząc w swym nauczaniu filozofię *wedanty*, naukę *Wed* z odkryciami współczesnej nauki (zwłaszcza fizyki kwantowej), mógł sformułować przesłanie tak, aby było atrakcyjne i zrozumiałe dla zachodniej umysłowości.

Podczas swojej działalności Maharishi założył liczne międzynarodowe towarzystwa i ośrodki kształcenia. W latach 1971-1982 prowadził kursy uniwersyteckie pod nazwą „Nauka Twórczej Inteligencji” (*Science of Creative Intelligence*, w skrócie SCI) oraz „Technologii Zjednoczonych Pól”. W roku 1975 założył Uniwersytet Europejskich Badań w Szwajcarii i w Niemczech (1982). W roku 1971 z jego inicjatywy powstał w Stanach Zjednoczonych Międzynarodowy Uniwersytet Maharishiego (*Maharishi International University* (w skrócie MIU), a w roku 1982 Uniwersytet Prawa Naturalnego w Wielkiej Brytanii. Maharishi działał także na terenie Indii, gdzie otworzył Akademię Wedyjskiej Nauki (1980). Gdy w 1976 r. powołał do życia tzw. „Światowy Rząd Wieku Oświecenia”, wysyłał do przedstawicieli rządów na całym świecie manifesty nawołujące do postępowania według jego

*ruchy religijne na Zachodzie*, Toruń 2014, s. 108.

<sup>7</sup> T. Doktor, *Medytacja...*, dz. cyt., s. 57.

<sup>8</sup> *Medytacja Transcendentalna (TM) – Fakty i Mity Apologetyki* [on-line], <https://himalaya-tirtha-sangha.blogspot.com/2017/05/medytacja-transcendentalna-maharishi.html> [dostęp: 2.12.2017].

nauk. Był również założycielem trzech Uniwersytetów (USA, Szwajcaria, Tajlandia), w których nauczano technik medytacyjnych *jogi* nastawionych na zmniejszenie niepokojów, rozwijanie twórczej inteligencji czy zwalczanie kłopotów natury psychosomatycznej<sup>9</sup>. Ponadto w celu rozpowszechniania TM i „Nauki Twórczej Inteligencji” powstało szereg organizacji, takich jak: Międzynarodowe Stowarzyszenie Medytacji (*International Meditation Society*, w skrócie IMS), Studenckie Międzynarodowe Stowarzyszenie Medytacji (*Students International Meditation Society*, w skrócie SIMS), Amerykańska Fundacja na rzecz SCI (*American Foundation for SCI*) czy Ruch Duchowej Odnowy (*Spirituals Regeneration Movement* – w skrócie SRM)<sup>10</sup>. W efekcie nad programem Transcendentalnej Medytacji przeprowadzono dotychczas ponad 600 badań naukowych w 200 niezależnych instytutach badawczych w 36 państwach. Zdaniem zwolenników TM jednoznacznie potwierdzają one korzyści płynące ze stosowania TM we wszystkich dziedzinach życia. Mają być nimi m.in.: wzrost inteligencji i zdolności uczenia się, wzrost kreatywności, lepsze wyniki w nauce, lepsza zdolność koncentracji, poprawa pamięci, odporność na stres, ogólna poprawa zdrowia, zmniejszenie ryzyka chorób serca, normalizacja ciśnienia krwi, zmniejszenie ryzyka astmy oskrzelowej czy chronicznych bólów głowy, normalizacja wagi, wzmocnienie układu odpornościowego organizmu, zmniejszenie zapotrzebowania na narkotyki, alkohol i tytoń, aż po obniżenie wieku biologicznego. Ponadto przedstawiciele TM zapewniają, że proponowana przez nich technika Transcendentalnej Medytacji prowadzi do rozwoju zintegrowanej osobowości, pomaga skutecznie leczyć lęki, fobie, nerwice czy stany depresyjne i przyczynia się do wzrostu samoświadomości i lepszych kontaktów interpersonalnych<sup>11</sup>.

### Wedyjskie korzenie Medytacji Transcendentalnej

Współcześnie TM pomija wszelkie religijne aspekty, z których wywodzi się zalecana na kursach technika medytacyjna. Członkowie TM podkreślają, że nie jest to żadna religia, która wymagałaby przyjęcia jakiegś konkretnej wiary, ani też żadna filozofia czy konieczny do przyjęcia nowy styl życia. Twierdzą, że jest to jedynie prosta, naturalna

<sup>9</sup> *Maheśh Yogi Maharishi*, [w:] F. Louis, *Słownik cywilizacji indyjskiej*, t. 2, Katowice 1998, s. 22.

<sup>10</sup> Z. Pawlik, *Akomodacja hinduizmu do chrześcijaństwa*, [w:] I. Kamiński i in. (red.), *Duchowość Dalekiego Wschodu...*, dz. cyt., s. 37.

<sup>11</sup> *Badania naukowe nad TM* [on-line], [www.tm.net.pl/index.php/wiecej-o-technice-tm/badania-naukowe](http://www.tm.net.pl/index.php/wiecej-o-technice-tm/badania-naukowe) [dostęp: 10.01.2018].

technika stosowana przez miliony ludzi należących do różnych religii, która nie wymaga wysiłku ani zdolności koncentracji czy kontrolowania umysłu i że każdy jest w stanie się jej nauczyć, nawet małe dzieci, stosując ją 2 razy dziennie po 20 minut rano i wieczorem, medytując w pozycji siedzącej<sup>12</sup>.

Medytacja Transcendentalna nauczana jest wszędzie w formie siedmiostopniowego kursu, który zawiera wykład wstępny, przedstawiający korzyści ze stosowania TM dla umysłu, zdrowia i społeczeństwa (1), wykład przygotowawczy ukazujący mechanizm i pochodzenie TM (2), rozmowę indywidualną z wykwalifikowanym nauczycielem TM (3), instrukcję osobistą, czyli przekazanie przez nauczyciela TM osobistej mantry i instrukcji jej stosowania (4), pierwszy dzień sprawdzenia, czyli pierwsze spotkanie grupowe, na którym następuje weryfikacja doświadczeń i dalsze instrukcje (5), drugi dzień sprawdzenia TM na postawie osobistego doświadczenia, wgląd w pracę z umysłem (6), trzeci dzień sprawdzenia, czyli wgląd w mechanizm rozwijania wyższych stanów świadomości (7)<sup>13</sup>. Mężczyźni uczeni są przez mężczyzn, a kobiety przez kobiety. Po około dwóch tygodniach odbywa się kolejne spotkanie, na którym adeptowi TM przekazywane są dodatkowe informacje dotyczące codziennej praktyki TM i udzielane odpowiedzi na jego pytania. Po odbyciu kursu podstawowego można włączyć się w działalność ośrodka TM poprzez udział w wykładach dla zaawansowanych czy w innych ważnych wydarzeniach i uroczystościach<sup>14</sup>.

Podkreślając uniwersalny i naukowy charakter TM, członkowie ruchu jednocześnie nie ukrywają, że technika Transcendentalnej Medytacji „pochodzi ze starożytnej tradycji wiedzy – wedyjskiej tradycji Indii, która wytrzymała próbę czasu jako najbardziej zaawansowana nauka i technika świadomości”<sup>15</sup>.

Całe nauczanie TM jest nawiązaniem do monistycznej filozofii wedyjskiej, która uległa znacznej modyfikacji<sup>16</sup>. Adeptci TM na kursach uczeni są tzw. „transcendowania”, czyli przekraczania granicy między tym, co świadome, a tym, co nieświadome, docierając do absolutnego

<sup>12</sup> *Czym jest a czym nie jest technika TM* [on-line], [www.tm.net.pl/index.php/wiecej-o-technice-tm/czym-jest-i-czym-nie-jest-technika-tm](http://www.tm.net.pl/index.php/wiecej-o-technice-tm/czym-jest-i-czym-nie-jest-technika-tm) [dostęp: 10.01.2018].

<sup>13</sup> *Struktura kursu TM* [on-line], [www.tm.net.pl/index.php/struktura-kursu-tm](http://www.tm.net.pl/index.php/struktura-kursu-tm) [dostęp: 10.01.2018].

<sup>14</sup> Tamże.

<sup>15</sup> *Skąd pochodzi TM?* [on-line], [www.tm.net.pl/index.php/wiecej-o-technice-tm/skad-pochodzi-tm](http://www.tm.net.pl/index.php/wiecej-o-technice-tm/skad-pochodzi-tm) [dostęp: 10.01.2018].

<sup>16</sup> T. Doktor, *Medytacja...*, dz. cyt., s. 57.

bytu jakim jest tzw. transcendentalne pra-podłoże, czyli „świadomość Brahmy”, uważane za początek wszelkiego myślenia<sup>17</sup>. Ta ostateczna rzeczywistość, do której ma „transcendentować” medytujący, jest więc przenikającym wszystko bezosobowym Absolutem, który w filozofii *wedanty* zwany jest „brahmanem”. Przedstawiciele TM uznają, że wszystko to, co przejawia się poza tą przenikającą wszystko boską energią jest iluzją, mają (*maja*), ułudą. Z tego względu nadmierne angażowanie się w sprawy ziemskie uważają za szkodliwe na ścieżce rozwoju świadomości. Zgodnie z filozofią *wedanty* wierzą, że aby utracić poczucie indywidualności i zjednoczyć się ze sferą *sacrum* wystarczy otworzyć się na rzeczywistość *brahmana*, który jest tzw. „Wszeczyciem”. Na kursach adepci pouczeni są o istnieniu tzw. ośmiu stanów świadomości (tzw. *Koło Dharmy*), którymi są: czuwanie, sen z marzeniami, sen bez marzeń, świadomość transcendentalna, świadomość kosmiczna (kosmosu), świadomość boska (anielska, duchowa, niebiańska), świadomość jedności i świadomość *brahmana*<sup>18</sup>.

Medytacja Transcendentalna definiowana jest często przez samych członków jako rozwój czwartego stopnia świadomości tzw. „Koła Dharmy”, który jest uważany za najbardziej cichy poziom umysłu, stan czujności w spoczynku, stanowiący źródło największej energii, kreatywności i inteligencji, w jaki może wejść medytujący człowiek<sup>19</sup>. To właśnie dzięki czwartemu stopniowi świadomości adept TM może osiągnąć kolejne stany świadomości: kosmiczną, boską, jedności, *brahmana*.

Pomimo tak wyraźnych odniesień do hinduizmu członkowie TM podkreślają, że stosowana przez nich technika poszerzania świadomości jest „najbardziej efektywnym, najlepiej przebadanym naukowo i najpowszechniej stosowanym systemem medytacji dostępnym dziś na świecie”<sup>20</sup>. Twierdzą także, że medytacja transcendentalna jest zupełnie neutralną pod względem religijnym i światopoglądowym techniką, którą może praktykować każdy, bez względu na wiek, wyznanie czy przekonania polityczne, jest zatem idealnym sposobem

<sup>17</sup> Tamże, s. 58.

<sup>18</sup> *Medytacja Transcendentalna (TM) – Fakty i Mity Apologetyki. Himalaya Tirtha Sangha – Himalajska Szkoła Tradycyjnej Jogi, Tantry i Ajurwedy* [on-line], <https://himalaya-tirtha-sangha.blogspot.com/2017/05/medytacja-transcendentalna-maharishi.html> [dostęp: 10.01.2018].

<sup>19</sup> *Czym jest świadomość transcendentalna?* [on-line], [www.tm.net.pl/index.php/wiecej-o-technice-tm/czwarty-stan-swiadomosci](http://www.tm.net.pl/index.php/wiecej-o-technice-tm/czwarty-stan-swiadomosci) [dostęp: 10.01.2018].

<sup>20</sup> *Skąd pochodzi TM?* [on-line], [www.tm.net.pl/index.php/wiecej-o-technice-tm/skad-pochodzi-tm](http://www.tm.net.pl/index.php/wiecej-o-technice-tm/skad-pochodzi-tm) [dostęp: 10.01.2018].

zapewnienia poczucia wewnętrznego spokoju i wyciszenia również dla ateistów<sup>21</sup>. Jednocześnie adepci nie mają świadomości, że otrzymane od nauczycieli zestawy ćwiczeń medytacyjnych, polegające głównie na powtarzaniu sylabicznych *mantr*, czyli głosek alfabetu sanskrytu, są w istocie modlitwami (inwokacjami) do bóstw ze starożytnego panteonu *wedyjskiego*. Natomiast koncepcja bezosobowego Absolutu (*brahmana*) stoi w całkowitej sprzeczności z ideą osobowego Boga głoszoną przez religie monoteistyczne. Ponadto, na co zwraca uwagę polski badacz nowych ruchów religijnych, Tadeusz Doktor (ur. 1950), „w przeciwieństwie do klasycznych form *jogi*, w których etyka, moralność są warunkami rozpoczęcia medytacji, TM nie ustanawia żadnych zasad moralnych jako warunku wstępnego”<sup>22</sup>. Ten fakt został bardzo mocno skrytykowany przez indyjskich nauczycieli *jogi* w Indiach.

### Nauka relaksacji czy hinduski model nauczania?

Obecnie ruch Transcendentalnej Medytacji przeżywa renesans, kusząc ludzi łatwością osiągnięcia stanu głębokiego spokoju wewnętrznego oraz jasności umysłu bez wysiłku i koncentracji, ale za niebagatelną opłatę. Nie jest to jednak tylko technika relaksacyjna<sup>23</sup>. Maharishi pragnął pretendować do roli prezydenta założonego przez siebie „Światowego Rządu Wieku Oświecenia”. Ponadto należy zauważyć, że podczas każdej ceremonii wprowadzającej nowego członka w strukturę ruchu recytowane są imiona hinduistycznych bóstw, a każda indywidualna *mantra* to nic innego jak spisana w sanskrycie inwokacja do konkretnego boga hinduistycznego panteonu<sup>24</sup>. Technika medytacji w ruchu TM to nic innego jak ładnie opakowana *joga* hinduska, której cel jest natury religijnej, bo jak inaczej można nazwać doprowadzanie świadomości ćwiczącego do stanu, w którym doznaje on duchowego „przebudzenia”, „oświecenia”, „wyzwolenia”?<sup>25</sup> Żarliwe ćwiczenie medytacji, jak zapewniał sam Maharishi, w końcowym etapie prowadzi bowiem do niedualistycznego stanu świadomości, w którym znika rozróżnienie podmiotu i przedmiotu, a ćwiczący staje się jednością z różnie pojmowaną rzeczywistością transcendentną. Czas i przestrzeń ulegają transcendencji w wieczne „tu i teraz”, a człowiek zaczyna

<sup>21</sup> J. Prokop, *Uwaga rodzice! – sekty*, Warszawa 1999, s. 61.

<sup>22</sup> T. Doktor, *Medytacja...*, dz. cyt., s. 58.

<sup>23</sup> J. Prokop, *Uwaga rodzice!...*, dz. cyt., s. 60.

<sup>24</sup> Hasło *Medytacja Transcendentalna*, [w:] F. Louis, *Słownik...*, dz. cyt., s. 51.

<sup>25</sup> K. Friedlichs, *Medytacja*, [w:] S. Schuhmacher, G. Woerner (red.), *Encyklopedia mądrości Wschodu: buddyzm, hinduizm, taoizm, zen*, Warszawa 1997, s. 213.

doświadczać totalnej jedności wszystkich zjawisk – życia i śmierci, przedmiotu i podmiotu, *samsary* i *mokszy*<sup>26</sup>.

Medytacja stosowana przez członków TM opiera się, jak już wspominaliśmy, na krótkich sanskryckich *mantrach*, które każdy adept ma codziennie recytować w myślach. Mistrz dobiera ją kierując się indywidualnymi cechami swego ucznia, takimi jak temperament, styl życia, zawód etc. Następnie uczeń i mistrz odbywają trzy sesje sprawdzające, by w kolejnym etapie adept TM mógł zacząć samodzielną naukę medytacji. *Joga*, którą praktykują członkowie TM, wbrew zapewnieniom, ma jednak na celu przeżycie mistyczne umożliwiające kontakt z wyższą rzeczywistością. Inaczej mówiąc, celem koncentracji umysłu nie jest jedynie poprawa zdrowia czy uwolnienie się od negatywnych myśli, lecz dotarcie, podobnie jak ma to miejsce w ośmiostopniowej ścieżce *jogi* Patańdzalego, do świadomości transcendentalnej, a następnie do świadomości kosmicznej, świadomości bożej, świadomości jedności, aby na końcu zjednoczyć się ze świadomością bezosobowego *brahmana*<sup>27</sup>.

Zdaniem członków ruchu TM już samo dotarcie do świadomości transcendentalnej umożliwia poprawę zdrowia, pozbycie się nałogów, rozwijanie bardziej harmonijnego życia seksualnego, zwiększa życiową energię i skuteczność działania<sup>28</sup>. Regularne powtarzanie mantry przez ucznia ma doprowadzić praktykującego do osiągnięcia przez jego świadomość tzw. „pola bytu”, „czystej twórczej inteligencji”, „czystej myśli”, jak określał to sam Maharishi<sup>29</sup>.

Do dziś program Transcendentnej Medytacji reklamowany jest jako antidotum na wszelkie zaburzenia umysłowe, pozwalający człowiekowi rozwiązać takie problemy, jak: słabe wyniki w nauce, niepokój, depresja, uzależnienie od narkotyków, alkoholu i papierosów, przemoc w szkołach czy zniechęcenie nauczycieli do wykonywania swojego zawodu. Z tego względu przedstawiciele TM domagają się wprowadzenia do wszystkich szkół na świecie modelu tzw. „idealnej edukacji”, również w Polsce<sup>30</sup>. Przytaczając dowody naukowe, w rzeczywistości pragną wprowadzić do szkół na Zachodzie typowo

<sup>26</sup> Tamże, s. 214.

<sup>27</sup> Por. M. Zawisza, *Blaski i cienie Medytacji Transcendentalnej*, [w:] I. Kamiński i in. (red.), *Duchowość Dalekiego Wschodu...*, dz. cyt., s. 94-95.

<sup>28</sup> J. Prokop, *Uwaga rodzice!...*, dz. cyt., s. 64.

<sup>29</sup> M. Zawisza, *Blaski i cienie Medytacji...*, art. cyt., s. 98.

<sup>30</sup> Por. A. Lisińska-Bednarczyk, *Ideał edukacyjny w „edukacji idealnej”. Program wprowadzenia Medytacji Transcendentalnej w polskich szkołach*, [w:] I. Kamiński i in. (red.), *Duchowość Dalekiego Wschodu...*, dz. cyt., s. 99.



hinduistyczny model nauczania, w którym podstawą byłyby nauka *wedanty* i praktykowanie medytacji w postaci hinduskiej *jogi*.

*Polskie Towarzystwo Medytacji Transcendentalnej* zostało zarejestrowane oficjalnie w lipcu 1989 r. jako organizacja prozdrowotna. Siedziba stowarzyszenia mieściła się w mieszkaniu lidera tego ruchu w Polsce, Andrzeja Barana, który rozpowszechniał *ajurweidyjskie* metody leczenia. Obecnie techniki Medytacji Transcendentalnej uczą w Polsce nauczyciele reprezentowani przez Polskie Towarzystwo Idealnej Edukacji (PTIE) oraz Polskie Towarzystwo Transcendentalnej Medytacji (PTTM). Przedstawiciele tych organizacji całkowicie bagatelizują argumenty na rzecz religijnego charakteru ruchu i stosowanych technik, jak również krytykę naukowego potwierdzania stosowanej przez nich metody medytacyjnej. Często powołują się na autorytet Kościoła katolickiego, a także odwołują się do praktyki medytacji chrześcijańskiej, co w znacznym stopniu niweluje hinduistyczny charakter ruchu i praktyki<sup>31</sup>. Polskie Towarzystwo Idealnej Edukacji wspiera swoim autorytetem i dofinansowuje znany amerykański reżyser filmowy David Lynch, który od ponad 20 lat sam praktykuje TM. Kilka lat temu kupił on grunty pod Łodzią, aby wybudować tam tzw. Uniwersytet Pokoju, w którym adepci mają uczyć się medytacji techniką Maharishiego i kształcić przyszłych nauczycieli TM<sup>32</sup>. Celem „idealnej edukacji” ma być redukcja stresu wśród uczniów poprzez prowadzenie zajęć relaksacyjnych. Może i cel jest szczytny, lecz pomijanie parareligijnego charakteru stosowanych przez TM technik relaksacyjnych rodzi uzasadnione zastrzeżenia co do wprowadzenia TM do polskich szkół<sup>33</sup>.

Podsumowując, można powiedzieć, cytując Johna Prokopa, że „pomimo żarliwych zapewnień, ruch TM traktować można jako pewną formę sekty religijnej, głęboko zakorzenionej w tradycjach hinduistycznych. Świadczy o tym nie tylko pudża, będąca w istocie formą rytuału inicjacyjnego wprowadzającego w świat bóstw hinduskich – w istocie każda mantra w mniej lub bardziej ścisły sposób łączy się z nimi”<sup>34</sup>.

W ten sposób setki tysięcy ludzi dwa razy dziennie wznoszą nieświadomie inwokacje do hinduskich bogów<sup>35</sup>.

<sup>31</sup> Tamże, s. 110.

<sup>32</sup> Tamże, s. 111.

<sup>33</sup> Tamże, s. 111-112.

<sup>34</sup> J. Prokop, *Uwaga rodzice! – sekty*, dz. cyt., s. 65.

<sup>35</sup> Tamże.

## Lewitujący mnisi i ekstaza w wersji pop

Współcześnie moda na TM powraca ze zdwojoną siłą za sprawą amerykańskich gwiazd ze świata show-biznesu, które promują mistyczne ekstazy w wersji pop<sup>36</sup>. Na kanałach internetowych można oglądać pokazy, podczas których adepci TM lewitują podczas medytacji. Co jakiś czas pojawiają się doniesienia prasowe o niezwykłych możliwościach, jakie osiągają przedstawiciele TM za pomocą stosowanej przez siebie techniki medytacyjnej. Obecnie kampanię medialną zachęcającą dzieci do nauki Medytacji Transcendentalnej prowadzą reżyser filmowy David Lynch i gwiazda muzyki pop Janson Donovan.

„David Lynch przekonał podobno już 20 tysięcy amerykańskich uczniów, by dwa razy dziennie praktykowali TM wraz ze swoimi nauczycielami. Przekazał też miliony dolarów na powołaną przez siebie fundację „Edukacji Świadomości”<sup>37</sup>.

TM w amerykańskich mediach promuje wiele innych gwiazd filmowych i telewizyjnych takie, jak: prowadzący amerykańską wersję „Tańca z Gwiazdami” Tom Bergeron, rapper David Banner, Russell Brand, Kristen Bell, piosenkarka Kate Perry, aktorka Cameron Diaz i Jennifer Aliston czy Hugh Jackman.

Nie brakuje z drugiej strony także krytycznych głosów pod adresem TM. Największym zarzutem jest wyludzenie od bogatych ludzi pieniędzy, które rodzina Maharishiego w Indiach, jak i główni przedstawiciele TM, wydają na życie w luksusie.

„W przypadku TM – jak zauważa Magdalena Zawisza – decydującym czynnikiem wstąpienia do ruchu jest zwykle stres zawodowy i żądza sukcesu. Guru doskonale orientował się w preferencjach potencjalnych klientów. Przemawiał więc głównie do ludzi sukcesu”<sup>38</sup>.

Do dziś wiele osób krytycznie oceniających ruch TM jest zdania, że Maharishi przybył na Zachód jedynie w celu wzbogacenia się, o czym świadczą m.in.: perfekcyjna znajomość języka angielskiego, hipnotyczne spojrzenie, prosty i dostosowany do zachodnich

<sup>36</sup> Zob. K. Krzan, *Ekstaza w wersji pop. Poszukiwania mistyczne w kulturze popularnej*, Warszawa 2008.

<sup>37</sup> J. Naurance, *Prosty sposób na całe zło* (28.11.2007), [za:] <https://wiadomosci.onet.pl/kiosk/prosty-sposob-na-cale-zlo/9j2bp> [dostęp: 12.01.2018].

<sup>38</sup> M. Zawisza, *Maharishi Mahesh Yogi – jako współczesny przywódca i autorytet religijny?*, dz. cyt., s. 111-112.

oczekiwań model TM, rzekomy brak powiązań z religijnością, osiągnięcie nadludzkich możliwości dzięki praktyce TM (lewitujący mnisi, którzy w rzeczywistości są fotografowani w momencie skakania w pozycji lotosu), posługiwanie się językiem naukowym, promocja zdrowia psychicznego i fizycznego<sup>39</sup>.

Warto pamiętać, że głównym motywem działania wielu ruchów religijnych uciekających się do społecznej manipulacji jest maksymalizacja własnego interesu<sup>40</sup>. Na to właśnie zwraca uwagę polski badacz sekt i nowych ruchów religijnych, Mariusz Gajewski, twierdząc:

„jednym z podstawowych celów manipulacji jest wywoływanie mylnego przekonania u osoby manipulowanej, że jest ona sprawcą (decydentem) jakiegoś zachowania, podczas gdy jest ona narzędziem w rękach rzeczywistego sprawcy”<sup>41</sup>.

Ponadto trzeba mieć na uwadze, że dla wyznawcy hinduizmu realnie istniejącym światem nie jest otaczająca człowieka rzeczywistość, lecz jedynie świat duchowy, wewnętrzny świat jednostki, w którym na najgłębszym poziomie duszy (*atman*) jest się tożsamym z najwyższą rzeczywistością (*brahman*). Według Maharishiego to właśnie ów transcendentny stan istnienia – stan zjednoczenia duszy człowieka z *brahmanem*, stan czystej świadomości – jest prawdziwą naturą ludzkiego umysłu. To tzw. „czyste bycie”, o którego osiągnięciu nieustannie mówił Maharishi, jest właśnie podłożem owej twórczej inteligencji człowieka, gwarantem jego harmonii z kosmosem, bezosobowym stanem w wiecznej szczęśliwości. W tym stanie człowiek łączy się ze źródłem wszelkiego życia, twórczej inteligencji, tj. *brahmanem*, anonimową kosmiczną boskością, która jako potencjał twórczy istnieje w każdym człowieku<sup>42</sup>.

Nie popełnimy błędu, jeśli stwierdzimy, że TM to nic innego jak skomercjalizowana na potrzeby zachodniego klienta mistyka hinduska. Skoro w kulturze Zachodu stale rośnie popyt na konsumowanie przeżyć duchowych, to TM świetnie wyczuwa potrzeby klienta. Niestety, mieszanie medytacji chrześcijańskiej ze wschodnimi technikami *jogi* może poważnie okaleczyć chrześcijańską duchowość. Może prowadzić do rozmycia religijnej tożsamości czy synkretyzmu religijnego. Zamiast pomóc w leczeniu schorzeń czy dolegliwości psychofizycznych, może je znacznie pogłębić. TM nie jest bowiem zwykłą techniką medytacyjną,

<sup>39</sup> Por. tamże, s. 119.

<sup>40</sup> M. Gajewski, *Sekty i nowe ruchy religijne*, Kraków 2009, s. 93.

<sup>41</sup> Tamże.

<sup>42</sup> Z. Pawlik, *Akomodacja hinduizmu do chrześcijaństwa*, dz. cyt., s. 37.

lecz odmianą hinduskiej *jogi*, której techniki wywodzą się z indyjskiej *radża-jogi* i *bhakti-jogi*. Ponadto, na co zwraca uwagę Stanisław Tokarski, spopularyzowana na Zachodzie przez Maharishiego medytacja, to nic innego jak hinduska *mantrajoga*, która w Indiach traktowana jest jako droga ku osiągnięciu różnych *jogicznych* mocy<sup>43</sup>.

~•~

LEONARD FIC

### **Medytacja Transcendentalna – naukowa technika relaksacyjna czy „kosmiczne szalbierstwo”**

#### **Streszczenie**

Medytacja Transcendentalna to technika przeżywająca obecnie swój renesans, uderzająca w społeczną potrzebę szybkiego uzyskania wewnętrznego spokoju bez nadmiernego poświęcania temu czasu i zaangażowania. Będąc medialnie atrakcyjną i modną metodą relaksu, przenosi ukryte wartości znacznie zmodyfikowanej monistycznej filozofii wedyjskiej, a porównywane do chrześcijańskich modlitw powtarzane mantry są w istocie wezwaniami do hinduskich bóstw. Aspirując do miana naukowej, MT staje się niebezpiecznym narzędziem odciągania współczesnego człowieka od głębokiej refleksji chrześcijańskiej w kierunku płytkich wartości budowanych na chęci zysku i szybkiego zdobywania tzw. poziomów wtajemniczenia.

**Słowa kluczowe:** medytacja transcendentalna, Mahesh Yogi Maharishi, Mahesh Prasad Warna, Wedy, joga, hinduizm, The Beatles.

LEONARD FIC

### **Transcendental Meditation – scientific relaxation technique or “cosmic hoax”**

#### **Abstract**

Transcendental meditation is a technique currently experiencing its renaissance, hitting the social need to obtain quickly inner peace without excessive devoting time and commitment. Being an attractive and fashionable method of relaxation in the media, it transfers hidden values of a significantly modified Vedic monistic philosophy and,

<sup>43</sup> S. Tokarski, *Orient i kontrkultura*, Warszawa 1984, s. 67.

compared to Christian prayers, repeated mantras are actually calls to Hindu deities. Aspiring to be scientific TM becomes a dangerous tool to distract modern man from deep Christian reflection towards shallow values built on the desire for profit and quick acquisition of the so-called initiation levels.

**Keywords:** transcendental meditation, Mahesh Yogi Mahari-shi, Mahesh Prasad Varna, Veda, yoga, Hinduism, The Beatles.