

„Zastanawiam się, czy praktyki jogi nie są po prostu metodami budzenia głębszych, niż zwykle wykorzystywanych, poziomów siły woli i dzięki temu zwiększania witalności i energii. Nie mam wątpliwości co do tego, że większość ludzi żyje, zarówno fizycznie, intelektualnie jak i moralnie, w bardzo ograniczony w stosunku do swoich potencjalnych możliwości sposób. Używają tylko niewielkiej części świadomości, swoich zasobów duchowych, podobni do człowieka, który z całego swojego organizmu ma zwyczaj wykorzystywać tylko mały palec. Czy praktyki jogi nie są po prostu metodami osiągnięcia głębszych poziomów aktywności?”

William James

Przypuszczenia te wypowiedziane na początku naszego wieku sprawdziły się całkowicie. Coraz większe zainteresowanie budzą ćwiczenia psychiczne wyrosłe z tradycji jogi. Proponowano wiele systemów ich uprawiania, jednak prawdziwą popularność zdobyła dopiero medytacja transcendentna, nazywana w skrócie TM. Liczba osób posługujących się tą techniką przekroczyła parę lat temu milion, a nauczycieli uprawnionych do prowadzenia kursów TM jest kilkanaście tysięcy. Na tak wielką popularność złożyło się kilka czynników:

- * medytacji naucza się wyłącznie jako techniki, nie przemycając przy tym żadnej ideologii

- * jej cele są bardzo „ziemskie” — uwolnienie się od negatywnych stresów, wykorzystanie potencjalnych możliwości umysłu

- * jest bardzo łatwa i mało wymagająca, a efekty działania zweryfikowano w setkach badań naukowych, określając tym samym jej rzeczywiste możliwości.

Oprócz bardzo licznych artykułów na temat TM, jakie pojawiły się w prasie popularnej, zagadnieniem tym zajęły się pisma poświęcone administracji i zarządzaniu, szkolnictwu różnym szczeblom, medycynie, socjologii, pisma sportowe, a nawet wojskowe, analizując korzyści jakie daje medytacja w tych wszystkich dziedzinach.

Powstało Międzynarodowe Stowarzyszenie Medytacji (IMS) i jego studencki odpowiednik (SIMS) oraz trzy inne organizacje zrzeszające instruktorów TM: wielkie zakłady produkcyjne organizują kursy dla swoich pracowników; rozważa się możliwość nauczania TM w szkołach, rządzą wielu krajów wy-

ziły swoje poparcie dla rozpowszechniania medytacji (np. sprawa ta była wielokrotnie poruszana w Senacie USA) oraz finansują projekty

badań nad jej efektywnością... długo by można tak wyliczać, jednak już z tego widać, że TM ma jak najlepsze referencje.

Dlaczego transcendentna? Wiemy już, że w medytacji chodzi nie o rozmyślanie, lecz o wykroczenie poza myślenie. Transcendentny oznacza właśnie „wykraczający poza”; w tym znaczeniu słowo „transcendental” jest w języku angielskim powszechnie używane. TM jest techniką pasywną, nie wymagającą koncentracji ani wysiłku woli. Używa się w niej **mantry** — specjalnego słowa, a raczej kompozycji głosek pozbawionej koncepcyjnego znaczenia, której przydatność potwierdziła wielowiekowa tradycja. Spośród kilkunastu mantr używanych w tym systemie, instruktor TM dobiera odpowiednią — każdemu indywidualnie. Mantrę należy zachować wyłącznie dla siebie. Medytacja polega na powtarzaniu jej w myślach przez 15—20 minut, dwa razy dziennie, z rana i wieczorem, siedząc w wygodnej pozycji. Myśli przychodzą i odchodzą, pojawiają się stany emocjonalne bardziej lub mniej przyjemne — nie należy się tym przejmować, tylko za każdym razem gdy mantra się zgubi powracać do jej powtarzania.

Kursy medytacji trwają 5 dni: po wykładach wstępnych, w czasie których omawiane są fizjologiczne i psychologiczne skutki TM, mechanizm działania oraz sama praktyka, zainteresowane osoby otrzymują od instruktora swoje mantry. W ciągu następnych trzech dni dyskusowane są subiektywne wrażenia, sprawdzana poprawność praktyki i udzielane są dalsze instrukcje. Praktyka jest, jak z tego widać, bardzo prosta, nie wymaga zmiany stylu życia, specjalnej postawy czy specjalnego miejsca — medytować można nawet w podróży.

Teorią wyjaśniającą sposób działania TM i jej przydatność do różnych celów, jest Wiedza o Twórczej Inteligencji (Science of Creative Intelligence, SCI). Oczywiście wpływ medytacji objaśnić można na różne sposoby: spojrzmy na to najpierw mało precyzyjnie, od strony procesu myślenia. Każda pojawiająca się myśl wywołana jest impulsami pochodzącymi z głębi umysłu.

MEDY TRANS

Zazwyczaj nie spostrzegamy samych impulsów, lecz rozwijające się z nich myśli. W przeciwieństwie do zwykłego myślenia „na powierzchni umysłu”, TM pozwala automatycznie przesunąć świadomą uwagę do poziomów najgłębszych. Ciało jest wtedy w stanie głębokiego relaksu, podczas gdy umysł jest aktywny i może reagować na bodźce. Kiedy umysł dokona transcendencji najbardziej subtelnej aktywności myślowej, osiąga wówczas stan czystej świadomości, pełen energii i twórczej inteligencji.

Teoria neurofizjologiczna wygląda w uproszczeniu tak: wynikiem powtarzania mantry jest pojawienie się dość stabilnego rytmu alfa, początkowo w dominującej półkuli mózgu, a potem również w drugiej. Rytm alfa wywołuje stan relaksu. Aktywność obu półkul wykazuje tendencje do wyrównania się i wzrostu korelacji. Integracja działalności „logicznej”, dominującej półkuli (zwykle lewej) i półkuli „niewerbalnej, intuicyjnej”, sprzyja połączeniu myślenia analitycznego i syntetycznego, sprzyja „twórczej inteligencji”. Wzrost aktywności półkuli „intuicyjnej” wpływa na pojawianie się myśli i uczuć normalnie tłumionych (taki jest mechanizm różnych wizji, jakie występują w pewnych typach medytacji), których uświadomienie na drodze psychoanalizy może wymagać wiele wysiłku. Synchronizacja rytmów mózgu rozszerza się na całą korę, a więc zarówno na jej płaty czołowe, odpowiedzialne za

funkcje motoryczne, jak i płaty tylne i boczne, odpowiedzialne za percepcję. Wynikiem tego jest lepsza koordynacja percepcyjno-motoryczna (myśli i działań). Wzrasta współpraca pomiędzy korą mózgu, odpowiedzialną za świadome myślenie, a ośrodkami podkorowymi, związanymi z funkcjami autonomicznymi, więc związek ciała i umysłu staje się łatwiej dostrzegalny. Opisane tu zmiany rytmów EEG w czasie medytacji potwierdzone zostały przez kilka niezależnych ośrodków.

Historia badań nad TM zaczyna się na dobre w 1970 roku, a do tej pory opublikowano ponad 300 prac naukowych na ten temat. Można je podzielić na dwie grupy: — zmiany w trakcie medytacji i — korzyści w życiu codziennym. W trakcie medytacji zachodzą zmiany metabolizmu, biochemii krwi, parametrów elektrofizjologicznych, EEG, wskazujące na stan głębokiego relaksu, np. zużycie tlenu spada o 16%, pod-

YOGA ESSENCE

czas gdy w głębokim śnie tylko o 8%, znacznie wzrasta oporność skóry, która jest zna-

nym wskaźnikiem stanu relaksu, wykorzystywanym w urządzeniach biofeedback.

Głębszy odpoczynek umożliwia większą aktywność w życiu codziennym. Poprawia się sprawność metaboliczna, stabilność emocjonalna, koordynacja percepcyjno-motoryczna, odporność na choroby. Możliwe są nawet pewne zastosowania psychiatryczne i medyczne, wielkie zainteresowanie budzi TM jako metoda pomocnicza w rehabilitacji alkoholików, narkomanów, a nawet więźniów. Badania psychologiczne wskazują na polepszenie się wyników i większą łatwość uczenia się; korzystne zmiany w osobowości; zwiększoną wydajność i zadowolenie z pracy. Każde z tych stwierdzeń można poprzeć wynikami kilku badań naukowych dokonanych w różnych ośrodkach. Nie sposób nawet wymienić tytułów wszystkich prac, jakie na ten temat napisano.

Czy medytacja pomaga na wszystko? Na pewno nie. We wszelkich badaniach tego typu podawane wyniki są zawsze średnią statystyczną wyników większej grupy ludzi. Nic nie działa w jednakowy sposób na wszystkich — podczas gdy jedni ludzie wykazują zmiany całkiem wyraźne, u innych efekt może wcale nie wystąpić. Dlatego najważniejszą postawą jest nie oczekiwać żadnych efektów, tylko regularnie praktykować, a po pewnym czasie efekty pojawią się same. Wiara w działanie TM, podobnie jak wiara w działanie aspiryny, nie jest konieczna — medytacja nie polega na autosugestii.

W sympozjach poświęconych SCI biorą udział największe sławy współczesnej nauki: B. Josephson, M. Calvin, D. Glaser — laureaci Nagrody Nobla. Twórca teorii stresu, Hans Selye, napisał: „Czego potrzeba, to sposobów na zminimalizowanie szkodliwego stresu (czyli dystresu) z jego niszczyielskim tworzeniem „blizn chemicznych”, przy jednoczesnym rozszerzaniu dobroczynnych efektów stresu przyjemnego, spełniającego (zwanego eustresem)... To zadanie jest całkowicie zgodne z celami i zasadami TM.” Profesor prawa z Stanford, J. Kaplan, powiedział o TM: *Używam tego tak, jak używałbym jakiegokolwiek produktu naszej techniki na uspokojenie nerwów. Jest to nie-mechaniczny środek uspokajający, pozbawiony niepożądanych skutków ubocznych.*

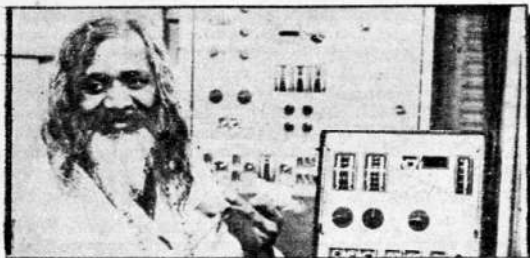
Człowiekiem, który przystosował medytację do potrzeb ludzi Zachodu, połączył starożytną tradycję jogi ze współczesną nauką, jest MAHARISHI MAHESH YOGI.

przekroczyła 1%, z 11 miastami o podobnej wielkości, położeniu, i uprzedniej statystyce przestępstw, lecz z niewielką liczbą medytujących. W ciągu roku w pierwszej grupie miast przestępczość spadła średnio o 8%, podczas gdy w drugiej grupie mniej więcej w takim samym stopniu wzrosła. W tej chwili już w ponad 500 miastach na świecie liczba medytujących przekroczyła 1%, możliwe są więc porównania na większą skalę.

Podejrzliwość w stosunku do TM wynika najczęściej z braku informacji. Zarzuca się Maharishiemu, że stworzył organizację dla pieniędzy (dochody uzyskiwane z opłat za różne kursy osiągają kilkanaście mln dolarów rocznie). Jest to negowanie wszelkich wartości poza materialnymi i świadczy bardziej o wypowiedających takie opinie niż o rzeczywistości. Maharishi i jego bliscy współpracownicy opanowali ideą ulepszenia świata nie mają wakacji, śpią tylko kilka godzin na dobę — kierowanie tak wielkim ruchem nie jest rzeczą łatwą. Krytykowane bywają również elementy tradycji wschodniej w TM. Maharishi jest w końcu nadal joginem i nie ma powodu, by zerwał całkowicie z tradycją (jego rodacy nigdy by mu tego nie wybaczyli). Tradycje i ceremonie zachowuje nawet tak racjonalna instytucja jak wojsko. W tropieniu elementów wschodnich przodują zwłaszcza dziennikarze, robiąc z mantry „świętą” zgłoszkę o treści mistycznej lub magicznej”, podkreślając, że nie należy jej nikomu powtarzać. Przy odrobinie dobrej woli nawet gimnastykę poranną można uznać za magiczny rytuał. W TM nie ma żadnych tajemnic mantra jest zwykle krótkim słowem, w rodzaju słynnej mantry „Om”, a nie należy jej ujawniać, by ludzie, dla których nie jest ona najlepsza, nie zniechęcili się próbując jej używać. Ile osób praktykowałoby medytację, gdyby mantry wraz z opisem techniki wydrukowane w gazecie? Nawet jeśli pójdą na kurs, za który trzeba płacić (co nie jest psychologicznie bez znaczenia), a nie ma w pobliżu stałego ośrodka który by ich aktywizował, połowa przerwie praktykę. Trudno jest nam coś robić regularnie a jeśli jest w TM jakaś tajemnica, to jest nie regularność.

Sprawa mantry jest istotnie najbardziej kontrowersyjna. Herbert Benson, jeden z pierwszych badaczy TM, opublikował książkę „The Relaxation Response”, w której podaje swoją własną technikę relaksu. różniąc się od TM

żytną tradycję jogi ze współczesną nauką, jest MAHARISHI MAHESH YOGI.



Urodził się w 1918 r. w Indiach, w 1940 r. ukończył fizykę na uniwersytecie w Allahabadzie. Później przez 13 lat był uczniem znanego jogina, Swami Brahmanada Saraswati (znanego też jako Guru Dev). Zgodnie z jego wolą, po jego śmierci Maharishi rozpoczął ruch TM, szkoląc instruktorów medytacji, działających początkowo w Indiach, później również w USA i Europie. Aż do końca lat sześćdziesiątych zainteresowanie TM utrzymywało

się na stosunkowo niskim poziomie, dopiero opublikowanie pierwszych prac naukowych na ten temat spowodowało gwałtowny wzrost zainteresowania — liczba osób medytujących wzrosła ze 100 tysięcy w roku 1970 do miliona w 5 lat później! Utworzono dwa uniwersytety: Maharishi International University (MIU) i Maharishi European Research University (MERU), ośrodki TM w 140 krajach, uruchomiono nawet własną stację telewizyjną.

Pomimo bardzo szerokiej działalności w krajach zachodnich Maharishi nie zrezygnował całkowicie z tradycji — chodzi w białych szatach, nawet na poważnych konferencjach siedzi pod portretem swojego mistrza, otoczony kwiatami. Instruktorzy TM zachowują tylko jeden element tradycji — przekazanie mantry połączone jest z małą ceremonią przed portretem Guru Dev.

W 1972 r. przeprowadzono porównania 11 miast, w których liczba medytujących osób

szczyh badaczy TM, opublikował książkę „The Relaxation Response”, w której podaje swoją własną technikę relaksu, różniącą się od TM jedynie użyciem słowa „one” („jeden”) zamiast mantry. Ogólne badania fizjologiczne wykazują podobny zespół zmian jak w przypadku TM. Benson nie badał jednak EEG u ludzi używających jego metody. Dwaj znani psychiatry amerykańscy, B. Glueck i C. Stroebel, w obszernej pracy naukowej omówili wyniki swoich kilkuletnich badań porównujących różne techniki relaksu: trening autogenny, biofeedback, oraz techniki medytacji posługujące się mantrami. Ich konkluzja jest następująca: *Jak dotychczas stwierdziliśmy w naszym laboratorium — TM wydaje się dawać największe efekty szybciej niż wszystkie inne techniki.* Autorzy uzasadniają to kluczową rolą właściwej mantry, jednak ich pracy nie można jeszcze uznać za rozstrzygającą, gdyż nie została jak dotąd potwierdzona przez innych badaczy.

Medytacja transcendentna krytykowana jest też od innej strony. Hinduscy guru uważają, że jest ona zbyt praktyczna i nie ma związku z prawdziwą medytacją — nauczanie na tak szeroką skalę nie jest możliwe na odpowiednio wysokim poziomie. Nie ma w niej wymagań w stosunku do moralności, brakuje dyscypliny, jej celem nie jest, tak jak w jodze, stan samadhi. Zarzuty te są słuszne, lecz przecież nie każdy odczuwa takie potrzeby. Osoby głębiej zainteresowane, o większych aspiracjach, mogą brać udział w bardziej zaawansowanych kursach, np. kursie dla instruktorów TM, lub poszukać sobie nauczyciela innych, bardziej wymagających metod. Czy legendarne stany samadhi i nirwana, do których te metody mają prowadzić, nie są jedynie bezwartościowymi złudzeniami? Na to pytanie spróbuję odpowiedzieć następnym razem. □