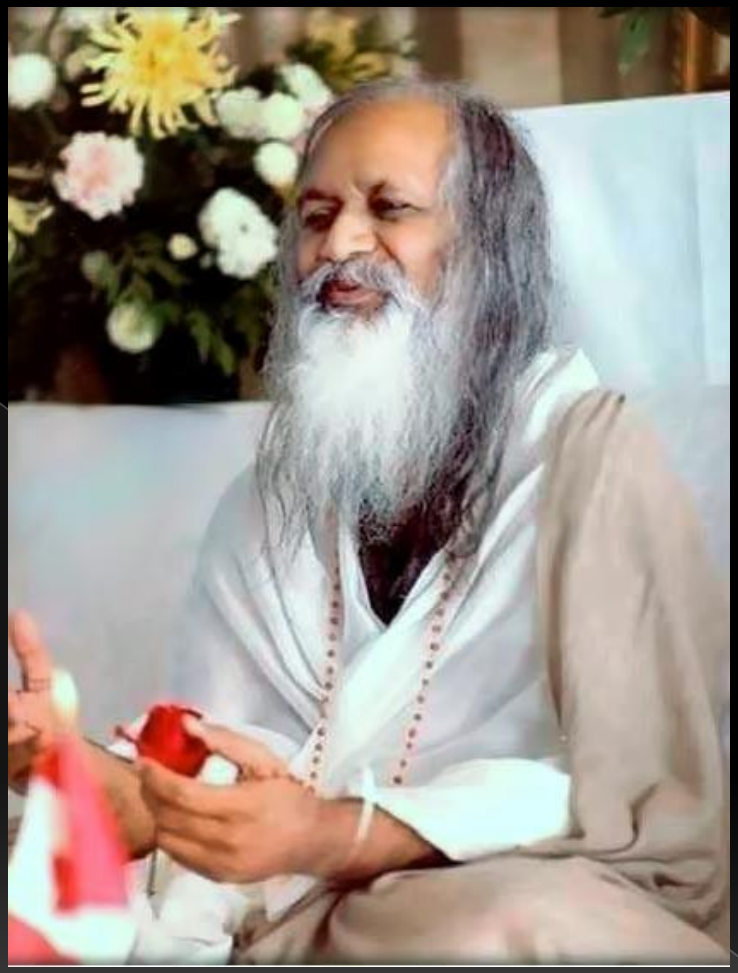
Трансцендентальна медитація

Виконала учениця 11 класу ЛЗШ № 43
Ілик Влада

- *Трансцендентальна медитація (скор. ТМ; від лат. Transcendence, рід. Падіж transcendence - переступати, виходить межі і лат. Meditatio - міркування, обдумування) - техніка медитації, с використанням мантр, заснована Махаріші Махеш Йоги і поширювана організаціями «Руху Махаріші» .*
- *Техніку ТМ легко освоїти і практикувати. Це проста, природна і не вимагає зусиль розумова методика, за якою займаються 20 хвилин двічі на день, сидячи зручно з закритими очима. Під час занять звичайний розумовий процес стає менш активним або стихає, і досягається особливе психофізіологічний стан «спокійної усвідомленості». Заняття ТМ добре знімають стрес і сприяють розвитку особистості. Незважаючи на свою простоту і легкість, техніка ТМ відрізняється високою точністю.*
- *Техніка ТМ не вимагає зусиль і концентрації, не пов'язана з споглядання, контролем розуму або візуалізацією. Також не потрібно змінювати спосіб життя або світогляд. За останні 50 років техніці ТМ навчилися понад 5000000 чоловік. Проведено більше 600 досліджень в більш ніж 200 університетах і науково-дослідних установах по всьому світу.*
- *ТМ є однією з найбільш широко застосовуваних і ретельно вивчених медитаційних технік . Широко використовується як методика зниження стресу. Їй навчають інструктори, які пройшли спеціальну підготовку.*



Махаріші Махеш Йоги, засновник Трансцендентальної медитації.

В «Енциклопедії психології та біхевіоризму Корсіні» говориться:

«Практика ТМ - це динамічний процес, що характеризується:
(а) переміщенням уваги з активного, поверхневого рівня мислення і сприйняття на більш спокійні і абстрактні рівні думки;
(б) трансцендіруванієм найтоншого рівня мислення з переходом до стану повного само-усвідомлення ... і
(в) переходом уваги до більш активних рівнів мислення.
Ці три фази, що відрізняються за фізіологічними характеристиками, циклічно повторюються безліч разів в кожній сесії ТМ і визначають стан "спокійної усвідомленості" - глибокого фізіологічного відпочинку і зростаючої пробудженості розуму. Цей стан знімає розумовий і фізичний стрес. » Відбувається відновлення нормального функціонування різних систем організму, особливо тих, які пов'язані з адаптацією до різних «стресорів» зовнішнього середовища.

Бажано займатися в тихій спокійній обстановці. ТМ займаються в будь-якій позі, яка зручна, єдина умова - голова не повинна нічого торкатися, щоб не спровокувати засинання.

Говорячи про техніку трансцендентальної медитації, важливо розуміти, що існує широкий спектр різних медитативних технік , які можна певним чином класифікувати і групувати. Згідно з однією з класифікацій, всі медитації діляться на 3 основних типи:

- медитацію концентрації (тобто медитацію із застосуванням довільної концентрації уваги)
- медитацію споглядання (тобто медитацію із застосуванням пасивного сприйняття дійсності)
- трансцендентальну медитацію.
"Слід зазначити, що Трансцендентальна Медитація - це не споглядання і не концентрація. І процес споглядання, і процес концентрації утримують розум на свідомому рівні мислення, тоді як Трансцендентальна Медитація систематично переносить розум до джерела думки, чистого поля творчого розуму."

Техніка ТМ описується як унікальна і не вимагає зусиль процес переходу уваги на все більш і більш витончені стани думки, поки розум не зазнає чистої свідомісті. В інших медитативних практиках зазвичай присутня будь-яка форма споглядання або концентрації, і вони включають в себе медитативну практику уважного усвідомлення (mindfulness).

Програма «ТМ-Сідхі»

Програма ТМ-Сідхі - форма медитації, запропонована Махаріші в 1975 році. Вона базується на трансцендентальній медитації і описується прихильниками як її природне продовження. Прихильники вважають, що техніка трансцендентальної медитації сприяє досягненню трансцендентної свідомості - джерела мислення, а програма ТМ-Сідхі розвиває здатність мислити і діяти з цього рівня . Метою програми є поліпшення координації розуму і тіла, а також холістичний розвиток свідомості.

Один з аспектів програми ТМ-Сідхі називається «йогичні польоти». На першій стадії йогичних польотів практикуючий уявляє, що тіло піднімається в повітря і рухається вперед короткими стрибками. У цей момент людина відчуває радість, легкість і блаженство. Вивчення ЕЕГ показує, що в момент уявного відриву тіла від землі когерентність хвиль головного мозку досягає максимуму. Прихильники вважають, що, коли люди практикують «йогичні польоти» в групі, вплив когерентності виходить за межі тілесної оболонки і поширюється на все навколишнє, що веде до зниження негативних тенденцій і сприяє зростанню позитивних, гармонійних тенденцій у житті всього суспільства. Групова практика трансцендентальної медитації і програми ТМ-Сідхі використовуються прихильниками для зниження соціального стресу та напруженості у суспільстві . Другий аспект програми - «невразливість», відсутність шкоди після нападу, фізичного або духовного.

Дослідники відзначають, що незважаючи на існування десятків тисяч практикуючих трансцендентальну медитацію, ніхто з них не продемонстрував ні здатність літати, ні фізичну невразливість при тому, що такі явища зовсім неважко перевірити в наукових експериментах .

Махаріші-ефект

Махаріші-ефект - гіпотетична користь для суспільства за умови, що значна його частина практикує трансцендентальну медитацію. До 1960-х Махаріші припускав, що якість життя, гармонія і порядок можуть бути значно підвищені в тому суспільстві, де десять відсотків населення практикують ТМ. У 1960 році ця цифра була знижена до одного відсотка і в такому вигляді гіпотеза отримала популярність як «Махаріші-ефект».

Коли була запропонована програма ТМ-Сідхі, в 1976 році було постульовано, що ця програма, що практикується в один час і в одному місці групою, що нараховує квадратний корінь з одного відсотка населення, може покращувати «важливі для життя тренди». Цей постулат став відомий як «розширений Махаріші-ефект».

Обидва ефекти були розглянуті в кількох дослідженнях, в деяких з них були виявлені позитивні кореляції між медитацією і поширеним зменшенням кількості конфліктів, зниженням смертності і поранень в конфліктах, числа автокатастроф, хвороб, споживання алкоголю і тютюну .

Освітній Центр Махаріші, м Бхопал, штат Мадхья-Прадеш, Індія

Дискусії про релігійний характер трансцендентальної медитації

Більшість прихильників ТМ і деяка частина соціологів і релігієзнавців вважають її нерелігійною . На перших порах просування в західних країнах (1958-1965) трансцендентальна медитація була описана Махаріші в духовних і релігійних термінах. ТМ набула популярності в 1960-1970-х роках, коли Махаріші надав своєму вченню більш науковий вид . Фахівці в галузі релігієзнавства вважають, що в 1950-х роках рух трансцедентально Медитації (англ. Transcendental Meditation movement, ТММ) являв собою релігійну організацію, а до 1970-му організація стала набувати більш науковий імідж, однак продовжувала зберігати багато релігійних елементів. Ця зміна іміджу була відзначена (як прихильниками ТМ, так і ззовні) в якості спроби відповідати запитам більш світського Заходу .

У 1970-х роках у США «Наука творчого розуму» (англ. Science of Creative Intelligence, SCI), що входить до складу вчення Махаріші, була викрита в наявності елементів, які можна трактувати як релігійні, тому її викладання було заборонено в американських школах і коледжах згідно з нормою конституції США, яка говорить про свободу віросповідань та заборону включення в шкільну програму будь-яких релігійних вчень . В даний час трансцендентальна медитація застосовується у деяких навчальних закладах США та інших країн, у тому числі державних, як методика зниження стресу, поліпшення успішності та розвитку розумових і творчих здібностей учнів. На сайті Міністерства освіти Великобританії школа Махаріші, що використовує трансцендентальну медитацію, ясно описується як та, що не має релігійного характеру. Завдяки сприянню Фонду Девіда Лінча в США за останні 5 років навчено медитації більш 20000 школярів в державних і приватних школах таких міст як Вашингтон, Нью-Йорк, Хертворд, Детройт і в Каліфорнії. Також про нерелігійний характер трансцендентальної медитації пише у своїй книзі «Transcendence: Healing and Transformation Through Transcendental Meditation» психіатр Норман Розенталь .

Релігієзнавець Юджин Галлахер вважає, що, хоча практикуючі ТМ описують її як науку, а не як релігійну дисципліну, її медитативні принципи очевидно походять з практик індуїзму . Вільям Бейнбрідж вважає ТМ сильно спрощеною формою індуїзму, пристосованої для західної аудиторії, яка не має культурної передісторії для прийняття в повній мірі індуїстських вірувань, символів і практик . Рой Уолліс у книзі «Культи і нові релігійні рухи» характеризував ТМ як нову релігію, яка не має багатьох ознак, і традиційно асоціюються з релігією.

Критика

Джеймс Ренді, відомий викривач паранормальних явищ і псевдонауки, заявив, що у комплекс навчань Махаріші «Науки творчого розуму» немає ніяких наукових характеристик . Астроном Карл Саган писав, що «індуська доктрина» трансцендентальної медитації є псевдонаукою.

Сергій Нікітін у своїй книзі «Новий спосіб не старіти. Омолодження льодом » пише, що « (як правило), непомірне заняття трансцендентальної медитації (ТМ) призводить до вкрай важкого депресивного стану, майже не піддається звичайному, медикаментозному і психотерапевтичному лікуванню ». У Росії є й інші експерти, що оцінюють негативно ефекти від занять ТМ. Зокрема, завідувач кафедри психіатрії Іркутського медичного університету Віталій Жмуров підкреслює, що методи трансцендентальної медитації викликають небезпечний стан.

На сайтах православної тематики існує думка, що більшість розповсюджувачів ТМ є членами секти .

У ряді країн рух Махаріші в різний час згадувався серед різноманітних культів і сект.

У 2009 році кандидат соціологічних наук, доктор політичних наук, професор кафедри гуманітарних та соціальних дисциплін Старооскольської філії Воронезького державного університету, заступник начальника департаменту освіти, культури та молодіжної політики Уряду Бєлгородської області - начальник управління у справах молоді Бєлгородської області П. Н. Беспаленко і доктор філософських наук, професор і завідувач кафедри філософії БелГУ В. П. Римський віднесли трансцендентного медитацію до деструктивних культів.

Цікаві факти

Режисер Девід Лінч довгі роки практикує трансцендентальну медитацію, про вплив якої на свою творчість написав у книзі «Упіймати велику рибу».

У квітні 2009 року відбувся благодійний концерт за участю Пола Маккартні, Рінго Старра, Мобі, Донована, Пола Хорна, Майка Лава (соліст групи «Біч Бойз»), Шеріл Кроу та інших відомих виконавців на підтримку широкого застосування трансцендентальної медитації в школах по всьому світу. Пол Маккартні пояснив, що це допоможе забезпечити дітям «тиху гавань в такому неспокійному світі». Про власний досвід занять технікою ТМ Маккартні сказав: «У моменти безумства вона допомагала мені знайти спокій». Дохід від концерту був направлений на фінансування програми Фонду Девіда Лінча, в рамках якої трансцендентальної медитації було навчено на той момент 60 000 дітей по всьому світу. Мета проекту - навчити техніці ТМ мільйон дітей з групи ризику, тим самим надавши їм, як кажуть організатори проекту, «кошти на все життя для подолання стресу і жорстокості і для сприяння миру і успіху в їхньому житті».

Відома телеведуча Опра Уїнфрі, а також всі співробітники її компанії «Harpo Studios» займаються трансцендентальною медитацією. За її словами, це допомагає їм «зберігати внутрішній спокій, прийти в себе, повернутися до свого внутрішнього стрижня ... це дає енергію, інтенсивну енергію, і таку спрямованість, якої у нас ніколи не було раніше». Також вона говорить про прекрасні результати занять ТМ для здоров'я і взаємин співробітників її компанії.

Голлівудська актриса Єва Мендес каже, що трансцендентальна медитація допомагає їй досягти внутрішньої рівноваги і спокійного стану розуму, справлятися з життєвими спадами і підйомами. Також ТМ допомагає їй у творчому процесі.

Рух Махаріші зареєструвало термін «трансцендентальна медитація» як торгову марку, щоб зберегти її автентичність, а, отже, і ефективність, і щоб відрізнити її від створених пізніше варіацій і від інших медитаційних технік, які не дають таких же результатів, як ТМ.