Медитации на тему саморегуляции (окончание)

Лыков В.И.

Врач, рекомендуя пациенту лекарственное средство, всегда обращает внимание на возможные побочные эффекты. Это правило применимо и в отношении рассмотренных нами ранее методов саморегуляции. Однако их анализ потребует несколько иного угла зрения. Речь в данном случае пойдет о последствиях не прямого, а опосредованного воздействия на психику пациента. Связаны они не столько с особенностями методов, сколько с исходными установками и ожиданиями обучаемого, а также установками, которые вольно или невольно внедряются в сознание человека в процессе обучения. Мы считаем, что именно мировоззренческий контекст является определяющим при оценке рисков развития негативных последствий обучения методам саморегуляции. Назовем те условия, которые превращают методики самовоздействия из инструментов самосовершенствования в техники саморазрушения. В самом общем виде это:

1. Абсолютизация (сакрализация) методов самовоздействия (аутогипноза, медитации и т.д.) и достигаемых при занятиях ими измененных состояний сознания. В результате, для этих людей данные методы перестают быть просто психологическими техниками, превращаясь в инструмент для духовных практик и осуществления магических ритуалов.
2. Привитие, под прикрытием обучения методам самоисцеления, мировоззренческих доктрин, разрушающих традиционные религиозные, общественные и семейные ценности.
3. Формирование в процессе обучения у адептов завышенных ожиданий с обещаниями фантастических результатов во всех сферах жизни (финансовый и личный успех, реализация любых мыслимых и немыслимых желаний) с целью банального обмана и извлечения новоявленными гуру максимально возможной финансовой прибыли.

В ходе дальнейшего повествования мы сделаем изложенные выше положения более понятными и проиллюстрируем реальными фактами.

Фокус с превращением

методов саморегуляции в оккультные практики

Если взглянуть с атеистических позиций на некоторые методы самовнушения, например, аутотренинг, то очень легко впасть в соблазн, сводя все религиозные переживания к механизмам внушения. Аутотренинг в этом случае предстает как квинтесенция реально действенного, что присутствует в религии. Для атеистического сознания все логично. Раньше были слова молитвы, теперь на смену им пришли формулы самовнушения. Причем то, что молитвенный посыл обращен к Богу, а внушение аппелирует к самому себе, выступает даже как несомненное преимущество. Ведь ни кто иной как сам человек и несет ответственность за свою судьбу!?!

Что на это можно возразить? Дабы не слишком далеко уходить от темы нашего повествования, мы ограничимся небольшим отрывком из известного наверняка всем диалога Воланда с председателем МАССОЛИТа Берлиозом и поэтом Бездомным из «Мастера и Маргариты» М.А.Булгакова: «Позвольте же вас спросить, как же может управлять человек, если он не только лишен возможности составить какой-нибудь план хотя бы на смехотворно короткий срок, ну, лет, скажем, в тысячу, но не может ручаться даже за свой собственный завтрашний день?» От дальнейших комментариев по данному аспекту мы, пожалуй, воздержимся.

Приведенные выше примеры рассуждений необходимы для понимания важности вопроса о границах использования методов самовоздействия Действительно, было бы глупо отрицать значение самовнушения в религиозной жизни и не только. Не случайно, один из основоположников отечественной психоневрологии В.М.Бехтерев этой проблеме посвятил отдельную монографию «Внушение и его роль в общественной жизни». В ней задокументировано множество подобных примеров. Вместе с тем было бы грубым упрощенничеством сводить все многообразие религиозного опыта к последствиям внушения и самовнушения. Таким образом, из всего вышеизложенного напрашивается, по меньшей мере, один очень важный вывод: методы саморегуляции изначально (генетически), хотя отчасти и уходят корнями в религиозную практику, не способны выступать в качестве ее полноценной замены.

Почему же нередко в реальности мы наблюдаем обратное? Чтобы ответить на этот вопрос необходимо на проблему взглянуть шире. Как известно, XX век в большинстве экономически развитых стран Европы и Америки проходил под знаком снижения авторитета Христианства, все более овладевающего умами людей материалистического мировоззрения и одновременно небывалого роста популярности неоязычества и оккультизма. Особую изощренную форму данный процесс принял в нашем многострадальном государстве (тогдашнем Советском Союзе). О сложности понимания и запутанности этих вопросов говорит тот факт, что многие известные ученые и мыслители пытались и продолжают пытаться объяснить современную духовную ситуацию в мире. Мы же в данной статье хотим обратить внимание на то, что в растущих как грибы тайных обществах и сектах использовались самые современные на тот момент техники воздействия и самовоздействия на психику адептов. Чтобы подстегнуть еще больший интерес обывателей, нередко они представлялись как некогда утраченные знания магов или шаманов древности. Так было, например, с учением Дона Хуана, сочиненного Карлосом Кастанедой. Истинность же поднятых ими из бездны забытья языческих картин мироустройства, напротив, сравнивались и даже подтверждались, по их заверениям, достижениями современных наук. Понятно, что за подобными заявлениями стоял циничный обман, но на невежественную и малообразованную в этих вопросах публику он действовал безотказно. Более подробно роль и место методов самовоздействия в современных оккультных практиках рассмотрим на примере стремительно набирающего популярность движения «New Age» («Нью Эйдж»).

Человечество на пути к самосовершенствованию

или как не продать душу «New Age»

*"Когда люди перестают верить в Бога, они*

*начинают верить не ни во что, а во что попало"*

*Г.К. Честертон*

«New Age» («Новое время», «Новый век», «Новая эра») - обобщающее название совокупности различных [мистических](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) течений (групп, культов, школ, сект и учений) [оккультного](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BA%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%BC), [эзотерического](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%B7%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC) и [синкретического](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%BC) характера. Отличительной характеристикой движения «New Age» является вера в то, что современное человечество живет в переходный период вступления земли в новую эру. В первую очередь оно противопоставляет себя Христианству. Последователи «New Age» утверждают, что исходя из астрологических представлений, до недавних пор люди жили в эру Рыб, (рыбы — это знак Христианства). Но теперь владычество рыб заканчивается, и наступает эра Водолея. Грядущая культура, по мнению ньюэйджевцев, будет гораздо более совершенной и должна ознаменоваться грандиозным скачком в духовном, мыслительном и технологическом развитии человечества.

Понятие «Нью Эйдж» широко распространилось на страницах западных таблоидов и в литературе второй половины 1960-х годов, но зародилось оно гораздо раньше. Идейными предшественниками движения были [оккультные](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BA%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%BC) течения конца [XIX](https://ru.wikipedia.org/wiki/XIX_%D0%B2%D0%B5%D0%BA) — начала [XX века](https://ru.wikipedia.org/wiki/XX_%D0%B2%D0%B5%D0%BA), такие как [спиритизм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%BC), [теософия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%8F) Е.П. Блаватской, учение Г.И.Гурджиева и П.Д. Успенского, а также некоторых других эзотериков. К таковым, после опубликования до недавнего времени засекреченной «Красной книги» (известной также под названием «Liber Novus» или «Новая книга»), теперь уже без тени сомнения может быть причислен и основатель аналитической психологии К.Г.Юнг.

В качестве мощного детонатора, придавшего распространению ньюэйджевского движения взрывной характер выступила молодежная психоделическая контркультура 60-х гг.. По мнению ряда исследователей это напрямую связано с особенностями измененных состояний сознания, которые развивались после приема гашиша, ЛСД, мескалина и галлюциногенных грибов. Они характеризовались смещением фокуса внимания с внешнего мира на «внутреннее пространство «Я»», устранение психологических защит личности, активацией образного мышления и повышением внушаемости. Эта погруженность в себя нередко сопровождалась переживаниями метафизической направленности и «мистическими откровениями», которые подталкивали отдельных психонавтов к «религиозным» поискам. Так получалось, что искания эти чаще приобретали оккультный и эзотерический характер. Не случайно лидеры психоделического движения (Ричард Альперт, Тимоти Лири,  Джон Лилли и другие) после введения запрета на эксперименты по “расширению сознания” с галлюциногенами стали все больше склоняться к восточному мистицизму и прочей эзотерике. Так Ричард Альперт, совершив паломничество в ашрамы Индии, вернулся на родину в качестве гуру Рам Дасса что на [санскрите](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B8%D1%82) означает «слуга [Рамы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%BC%D0%B0)». Начиная с [1968 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1968_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), он активно пропагандировал медитации, являющиеся производными от индуистских, суфийских и некоторых других восточных духовных практик. Таким образом, вторая половина 60-х годов знаменовалась новым витком психоделического движения, когда для получения измененных состояний сознания все чаще стали прибегать к различного рода психотехникам.

Все многочисленные течения «New Age» объединяет идея холизма (от [др.-греч.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA" \o "Древнегреческий язык) ὅλος — целый, цельный), преподносимого, для большей убедительности, в наукообразной манере («весь мир как единый организм», «космический корабль Земля» и т.д.). Применительно к религии это приняло форму (пантеистического) монизма: вера в то, что все является единым. Всякие различия между отдельными сущностями (будь то религиозные взгляды, материальные объекты или люди) согласно этим воззрениям предстают лишь кажущимися. На самом деле их нет: «Все суть одно».  Но ньюэйджеры идут еще дальше, утверждая что Бога не существует вне человека, потому что сам человек и есть Бог. Весь окружающий материальный мир при этом, не что иное, как иллюзия нашего сознания.

Нельзя пройти мимо и их понимания идеи реинкарнации, которая далека от трактовки классического буддизма. На смену кошмарного колеса Сансары у ньюйдженов пришла эволюционная лестница, по которой можно карабкаться вверх благодаря деланию «добрых дел» и постижению тайных (оккультных) знаний, приближая себя тем самым уровню Бога. Таким образом, на базе «New Age»  создается идеальная платформа для отрицания и отказа от традиционных общечеловеческих ценностей, оправдания безнравственности и культивирования крайнего эгоцентризма. Естественные чувства стыда, вины и отвращения, охраняющие душевную чистоту, называются результатом растлевающего влияния иудео-христианской религиозной традиции. Один из наиболее известных пророков «New Age» Дэвид Спенглер пишет: «Если христиане требуют раскаяния, страдания, самоотвержения, то последователи "Нью эйдж" — изобилия, любви, возвышения индивидуального и коллективного благоденствия».

Приведем пример отношения ньюэйджеров к регламентации интимной жизни. «Секс и сексуальное единение, причем неважно, между мужчиной и мужчиной, женщиной и женщиной или мужчиной и женщиной, — все это общение... Если есть уважение между отцом и дочерью, отцом и сыном, матерью и дочерью, матерью и сыном и все они находятся в таком возрасте, который позволяет наслаждаться сексуальным единением, с высот нашего понимания в этом нет абсолютно ничего предосудительного...».

Необъятная широта и всеядность идеологической платформы «New Age» допускает вполне уместным нахождение в своих рядах и современных поклонников Люцифера. Более того, оно всячески содействует превращению подобного поклонения в модную практику. В написанной Эклалом Куэшаной (Eklal Kueshana) книге “Последняя граница” (The Ultimate Frontier), моментально ставшей бестселлером, заявляется, что Люцифер — это глава тайного братства духов, высший орден, до которого человек сам себя может возвысить. Отцом современного сатанизма считается англичанин Алистер (Александр) Кроули (1875-1947), написавший основополагающий труд сатанизма “Книга закона”. В течение долгих лет он возглавлял международную сатанинскую ложу “Ordo Templi Orientis” (“Орден восточного храма”) — ОТО. Кроули считал, что “Сатана — не враг человека, а Жизнь, Свет и Любовь”. “Великий маг XX века”, как называли его при жизни, Алистер Кроули прославился не только своими теоретическими трудами, но и отвратительными сексуально-магическими оргиями с использованием наркотиков и галлюциногенов. В 1922 г. Кроули стал великим магистром “Ордена восточного храма”, тесно связанного с фашистскими оккультными группами, в которые входили будущие высокопоставленные функционеры СС. Примечательно, что среди когорты многочисленных учеников этого мага мы можем увидеть и Рона Хаббарда, который основал секту сайентологии и в конце жизни сам провозгласил себя антихристом.

Растущая популярность «New Age» заставляет говорить об этом движении как современном социокультурном феномене. Ньюэйджеровское влияние распространилось на все стороны жизни общества: культуру, искусство и даже науку. Это в полной мере относится и к России, где появились как западные, так и специфически российские организации и объединения. Такого рода группы нередко позиционируют свои учения не как религиозные, а как культурологические, оздоровительные, просвещенческие, образовательные или спортивные. Так, в современной музыке возникло одноименное направление, характеризующееся сочетанием старинной [этнической](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0), медитативной или [духовной музыки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0) с расслабляющей [электроникой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0). К представителям этого жанра относят таких композиторов как [Карунеш](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D1%83%D0%BD%D0%B5%D1%88" \o "Карунеш), [Гови](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%B2%D0%B8" \o "Гови), [Китаро](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BE" \o "Китаро), [Чинмая Данстер](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80,_%D0%A7%D0%B8%D0%BD%D0%BC%D0%B0%D1%8F" \o "Данстер, Чинмая), [Янни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B8%D1%81,_%D0%AF%D0%BD%D0%BD%D0%B8" \o "Хрисомаллис, Янни). И хотя было бы не совсем правильно полностью отождествлять это направление музыки с движением «New Age», так как не все композиторы исповедуют ее идеологию. Однако ряд произведений этого направления используется как фон для ньюэйджевских медитаций (например, в динамических медитациях Ошо). Аналогичное направление можно найти и в живописи. Что касается литературы, то ярким примером произведений, написанном в этом жанре выступает повесть Р.Баха «Чайка по имени Джонатан Левингстон». Идеи «New Age» авторы также нередко закладывают в основу книг в стиле фэнтези. Не остается в стороне и кинематограф. Многие постулаты Нью-Эйдж, отчетливо просматриваются, например, в фильме "Аватар" Дж. Кэмерона.

Принципиальным для нас является проникновение ньюэйджевских идей в медицину. Речь в первую очередь идет о, так называемой, холической медицине, ключевым постулатом которой является то, что к человеку необходимо подходить с целостных позиций. Само это положение настолько очевидно, что вряд ли вызовет сопротивление у любого думающего врача. К тому же понятие целостного подхода появилось задолго до «Нью Эйдж». Другое дело, когда под его маской в медицину проталкиваются такие нетрадиционные методы оздоровления как рейки, экстрасенсорика, бесконтактный массаж, целительные шаманские ритуалы и т.д.. Тоже можно сказать и о методах физического совершенствования, когда, например, под видом оздоровительных программ, продвигаются якобы усовершенствованные или считавшиеся ранее утерянными практики йоги и единоборств.

К величайшему сожалению, нельзя не признать, что наибольшему деформирующему влиянию со стороны «New Age» подверглась психотерапия. Мы уже упоминали ранее аналитическую психологию Карла Юнга, которую «Нью Эйдж» пытаются использовать в качестве научного фундамента. Прямым же проводником «New Age» в психологические науки является такое направление как Трансперсональная психология и психотерапия с ее ныне здравствующим основателем и почетным членом Российского психологического общества Станиславом Грофом.

Оговоримся сразу, что прозвучавшие критические оценки не должны автоматически переноситься на всех практикующих психотерапевтов, которые считают себя последователями вышеназванных направлений или используют разработанные на их базе психотерапевтические техники. Во всяком случае, в нашей стране. Автор статьи сам знаком со многими из них и не сомневается в их высочайшей врачебной квалификации и порядочности. Вместе с тем, осмелимся предположить, что большинство из них вряд ли углублялись в духовную и мировоззренческую платформы, лежащие в основе этих школ психотерапии, ограничивая применение техник достаточно жесткими, к счастью, рамками медицинской модели. Облегченному отношению к этим вопросам у нас в стране невольно способствовала и специфика преподавания психотерапии. До последнего времени оно было поставлено таким образом, что информация об имеющихся направлениях психотерапии давалась в форме лишенного сколь-нибудь конструктивной критики беззубого показа и тщательно ретушированными биографиями их отцов-основателей.

Завершая эту часть статьи, подчеркнем еще раз, что ньюэйджеры преподносят свое мировоззрение как синтез всего религиозного опыта мира. Но на самом деле это не более чем механическое соединение упрощенных идей и обрядов, почерпнутых из самых различных религий и философских систем. По меткому выражению исследователя современного сектанства Дворкина А.Л. «New Age» напоминает что-то вроде своеобразного «духовного супермаркета». Подобная психология позволяет случайным посетителям легко переходить от одного увлечения к другому: от дзен-буддизма к айки-до, затем различным варианты тренингов личностного роста и практик осознанных сновидений, потом ребефингу и голотропному дыханию и так далее. Все это продолжается до тех пор пока человек не попадает, в конце концов, в лапы одной из тоталитарных сект, действующих на торговом поле “Нью эйдж”.

Трансцедентальная медитация как пример техники самовоздействия на службе «New Age»

«Мы теперь обладаем тем высшим знанием закона Природы – научным знанием источника совершенного порядка в природе и методом его использования, - которое может дать совершенство любому человеку и любому правительству и которое может поднять жизнь на всей планете до уровня Рая на Земле»

Махариши

Ранее мы уже указывали о той роли, которая сыграла «психоделическая революция» в распространении движения «New Age». Последнее органично впитало в себя такие понятия как «особые состояния сознания» и «внутреннее пространство «Я»», о которых с восторгом трубили популяризаторы приема ЛСД и других наркотиков подобного типа. Однако человечество достаточно быстро поняло опасность, исходящую от психоделиков. А поскольку их разрушительное действие касалось не только психики отдельного человека, но и общественного здоровья в целом, они вскоре были объявлены вне закона. А как же сформированная к тому моменту многомиллионная армия поклонников ЛСД, мескалина и марихуаны? Часть из них ушла в подполье, а другие переключились на альтернативные способы изменения сознания. В предыдущем разделе мы упоминали медитации гуру Рам Дасса. Еще большую популярность и распространение получила, так называемая, Трансцедентальная медитация (ТМ).

ТМ – техника медитации, способствующая достижению с помощью мантр (священных формул) трансцедентного (от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) transcendens, transcendentis — перешагивающий, выходящий за пределы) сознания. Ее основателем стал Махари́ши Махе́ш Йо́ги, более известный как Махари́ши, который утверждал, что благодаря этой медитации можно достичь «…космического сознания, самого источника существования абсолюта.. и тотального избавления от опостылевшей реальности». Для предания ТМ большей весомости, новоявленный гуру убеждал своих последователей, что через Трансцендентальную Медитацию возрождается истинный смысл Ведических священных текстов. Мы не будем углубляться и излагать смысл ТМ во всей его полноте, тем более, что он полностью укладывается в платформу «New Age».

Своей фиерической популярности ТМ обязана знаменитой группе «The Beatles», которые в 1968 году переключились на нее, отказавшись от ЛСД. За ними, естественно, последовали их поклонники, тем самым очень скоро превратив ТМ в успешный коммерческий проект. Уже тогда часовой урок обучения этой медитации стоил от 75 до 125 долларов, тогда как доза ЛСД обходилась в 10 раз дешевле.

Для того чтобы замаскировать явную религиозную направленность трансцедентальной медитации, Махариши в 1975 году предлагает программу ТМ-Сидхи. По утверждениям основателя, если ТМ позволяет достичь источника ума, то   ТМ-Сидхи развивает способность мыслить и действовать с этого уровня. Целью программы заявлялось улучшение координации ума и тела, а также [холистическое](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BC" \o "Холизм) развитие сознания. Популяризаторы трансцендентной медитации подчеркивали, что у практикующих ее развивается эффект согласованности (когерентности) работы всех органов и систем организма. Если же медитация проводится в группе, то когерентные влияния яко бы выходят за пределы телесной оболочки и распространяются на всё окружающее, что ведёт к снижению негативных тенденций и способствует росту положительных, гармоничных тенденций в жизни всего общества. Групповая практика трансцендентальной медитации и программы ТМ-Сидхи преподносится сторонниками, таким образом, еще и как средство для снижения социального стресса и напряженности в обществе.

Несмотря на то, что независимые систематические обзоры последнего времени выявили, что практика ТМ не даёт никаких преимуществ над другими методами [релаксации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F), популярность ее не становится меньше.  Так, в апреле 2009 года состоялся благотворительный концерт с участием [Пола Маккартни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB_%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BD%D0%B8), [Ринго Старра](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%BE_%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%80" \o "Ринго Старр),  и других знаменитостей в поддержку широкого применения трансцендентальной медитации в школах по всему миру. Пол Маккартни объяснил, что это поможет обеспечить детям «тихую гавань в таком неспокойном мире». О собственном опыте занятий техникой ТМ Маккартни сказал следующее: «В моменты безумства она помогала мне обрести спокойствие». Доход от концерта был направлен на финансирование программы Фонда известного режиссера и пропагандиста ТМ [Дэвида Линча](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%8D%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D0%9B%D0%B8%D0%BD%D1%87). Усилиями этого фонда трансцендентальной медитации на тот момент было обучено 60000 детей по всему миру.

Если верить данным Википедии, то в последние годы техника ТМ как методика снижения стресса и повышения успеваемости применяется в некоторых государственных и частных школах США, Латинской Америки, Индии, в отдельных школах Канады, Великобритании, Нидерландах, Дании, Италии, Израиле, Испании, Ливане, Таиланде, Китае, Индонезии, Австралии, Новой Зеландии, ЮАР и других стран Африки. Что касается России, то пик популярности ТМ пришелся на конец 80-х и 90-е годы XX века. В настоящее время, согласно русскоязычного сайта Трансцедентальной медитации Махариши, центры ТМ располагаются в Москве, Санкт-Петербурге и Ростове-на- Дону. Реглярные тренинги по обучению этой медитации проходят еще в 15 городах центральной России.

Вместо заключения

Трансцендентальная медитация не единственная популярная духовная практика, обсуживающая «New Age». Формат журнальной статьи не позволил нам рассмотреть этот вопрос во всей его полноте и многоаспектности. За бортом нашего внимания осталось еще немало психотехник воздействия и самовоздействия, взрощенных на ньюэйджевсой почве. Это и динамические медитации Ошо, и практики осознанных сновидений, и многочисленные клоны тренингов личностного роста «Lifespring», а также различные техники визуализаций для достижения счастья и финансового успеха. Но даже то, что мы смогли здесь изложить, убедительно показывает, что любая методика самовоздействия включает как техническую, так и мировоззренческую составляющие. Куда более важное значение имеет не то, как человек осуществляет самовоздействие, а что он при этом себе внушает. Когда обучение происходит с привлечением другого человека, то нужно отдавать себе отчет в том, что измененные (трансовые) состояния, которые всегда сопровождают данный процесс, характеризуются повышением восприимчивости и снижением критичности обучаемого. Вот почему даже при обращении к врачам-психотерапевтам или самостоятельно практикующим психологам, прежде чем довериться, не будет лишним узнать, какой школе психологии они отдают предпочтение.