



Трансцендентальная медитация

Вводная лекция

"Каждый человек стремится к хорошему физическому и умственному здоровью, к большей способности действовать и ясно мыслить, к большей эффективности в работе и к более тёплым, любящим отношениям с окружающими. Ему необходимо достаточно энергии и разума, чтобы удовлетворить желания его ума и достичь удовлетворения в жизни. Мы видели, что всё это может быть доступно, благодаря регулярной практике Трансцендентальной Медитации."

Махариши Махеш Йоги

Трансцендентальная Медитация Махариши это простая, научно-обоснованная, не требующая усилий умственная техника, которой занимаются 15-20 минут, сидя в удобной позе с закрытыми глазами.

Трансцендентальная Медитация, сокращённо ТМ, раскрывает умственный потенциал человека, улучшает здоровье, делает более дружественными и любящими отношения в семье и на работе, а так же создает мир во всём мире.

Трансцендентальная медитация:

- 1. Даёт полноценный глубинный отдых в два раза глубже, чем самый глубокий сон, всего за 15-20 минут;**
- 2. Способствует омоложению клеток всего организма, обращает вспять процесс старения;**
- 3. Искореняет саму причину всех психосоматических заболеваний;**
- 4. Способствует росту творческих способностей;**
- 5. Улучшает память и способность к обучению;**
- 6. Улучшает координацию ума и тела, что приводит к росту спортивных результатов;**
- 7. А также естественным образом избавляет человека от вредных привычек и зависимости от наркотиков.**

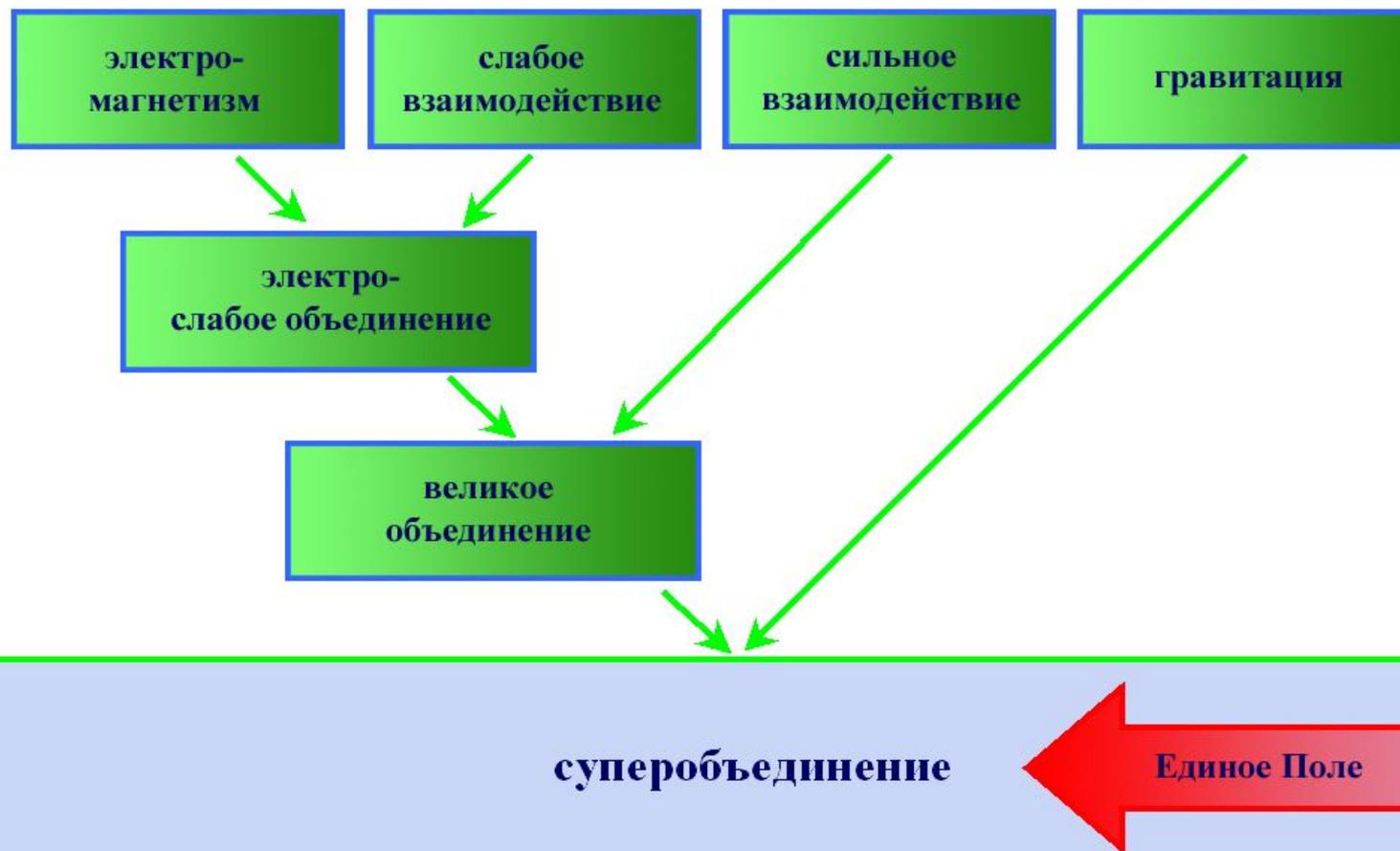
Техника ТМ, которой учит Махариши Махеш Йоги, уникальна в сегодняшнем мире. Её принципы и практика кардинально отличаются от всех других существующих сегодня форм медитации и методов умственного и физического развития.

Научные исследования

"Я не знаю никакого другого способа мобилизовать эти огромные ресурсы нашего мозга - мобилизовать неклассические дополнительные пути нейрокибернетической системы. В программе ТМ мы имеем совершенно естественный метод раскрытия полного потенциала мозга. [...] ТМ не только раскрепощает сознание от стрессов и настраивает его на более упорядоченный лад, но и заостряет интеллект, повышает скорость реакции и работоспособность каждого - от спортсмена-спринтера до ученого-аналитика. [...] Исследования показывают, что если вы хотите быть гораздо более разумным человеком, иметь гораздо лучшую интуицию, чтобы ваши действия приносили больше результатов, обучитесь технологии Трансцендентальной Медитации. Эти данные говорят о том, что это очень мощная технология, и она может не только мобилизовать дополнительные возможности мозга, но и обладает способностью реорганизовать жизнь человека в позитивном направлении. Я могу лично подтвердить это".

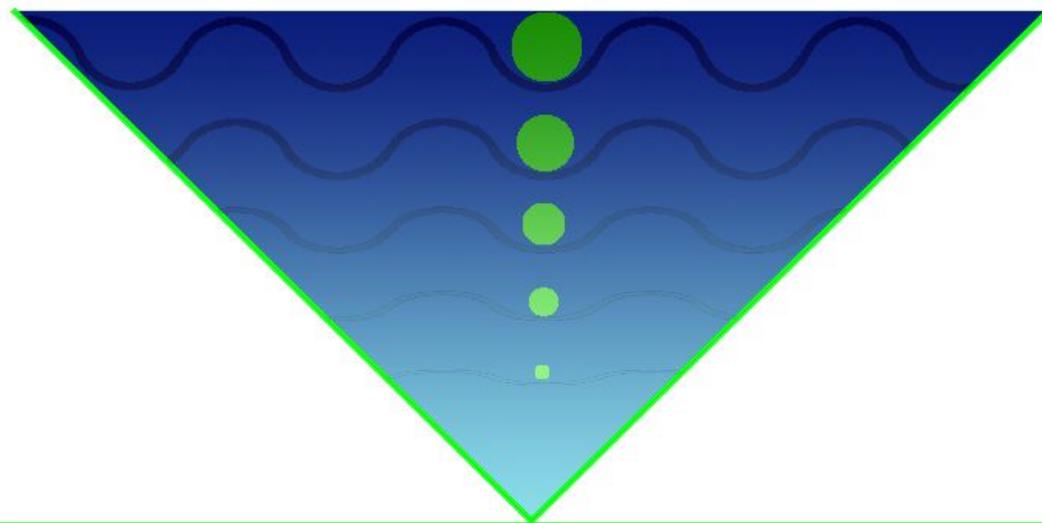
Н.Н. Любимов, академик, профессор, доктор медицинских наук,
директор лаборатории нейрокибернетики Института Мозга Российской АМН

Открытие Единого Поля как источника всех законов природы



Техника непосредственного восприятия Единого Поля в человеческом сознании

ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНАЯ
МЕДИТАЦИЯ



трансцендентальное сознание
(источник мысли)

Единое Поле



Единое Поле (теория и практика)

ТЕОРИЯ

открытие единого поля
как источника всех законов природы



ПРАКТИКА

техника непосредственного восприятия
единого поля в человеческом сознании

ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ



Научные исследования



Результаты 508 исследований собраны в шести томах сборника "Научные исследования по Трансцендентальной Медитации и программе ТМ-Сидхи", насчитывающего свыше 4000 страниц.

Эти научные работы были опубликованы в таких ведущих научных журналах, как *Science*, *American Journal of Physiology*, *Scientific American*, *Lancet*, *Journal of Counseling Psychology*, *International Journal of Neuroscience*, *Journal of the Canadian Medical Association*, *British Journal of Educational Psychology*, *Journal of Conflict Resolution* и другие. Репринты отдельных статей можно заказать по адресу: Institute for Scientific Research, Maharishi University of Management, Fairfield, IA 52557.

Научные исследования



АКАДЕМИЯ
МЕДИЦИНСКИХ НАУК СССР
ИНСТИТУТ МОЗГА
103064 Москва, пер. Обухова, 5
тел. 297-80-07

27.01.1995 г. № 66-01/37
на № _____

Правительство России
Комитет по Высшему образованию

Институт Мозга при АМН России рекомендует всем учебным заведениям применение Технологии Единого Поля Махарishi (программы умственных техник—Трансцендентальная Медитация и ТМ-Сидхи) для преподавателей и студентов, как научно обоснованная технология развития гармоничной личности и улучшения учебного процесса.

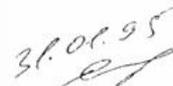
В институте Мозга и в Европейском Институте Махарishi в 1990–1994 г.г. проводились научные исследования по изучению реактивности головного мозга человека под влиянием Трансцендентальной Медитации. Эти исследования показали неоспоримые возможности этой технологии по мобилизации скрытых резервов мозга человека. В результате этого у человека происходит улучшение восприятия раздражителей (сигналов), улучшение интуиции, анализа раздражителей и совершенствование локомоторных актов.

Академик,
профессор, д.м.н.,
директор лаборатории нейрокибернетики
мозга Российской АМН


Н.И. Любимов.

Подпись проректора И.И. Маданова заблуждено.
Назначение и др. пров. И.И. Маданов
кадров И.И. Маданов

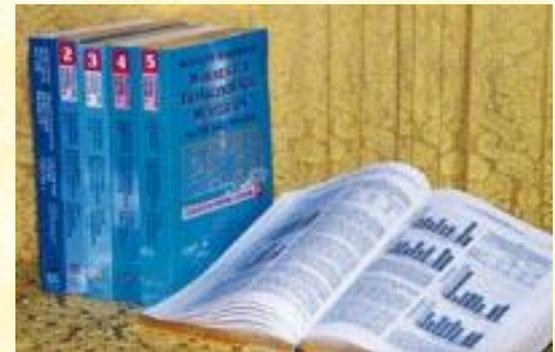


31.01.95


Научные исследования

Влияние ТМ на Ум:

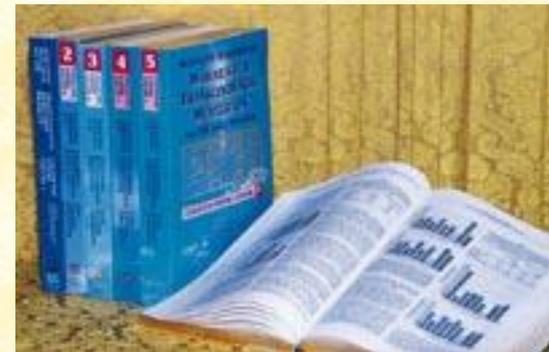
- Рост умственных способностей
- Рост творческих способностей
- Рост независимости мышления
- Улучшение восприятия и памяти
- Упорядоченная работа мозга



Научные исследования

Влияние ТМ на Физиологию:

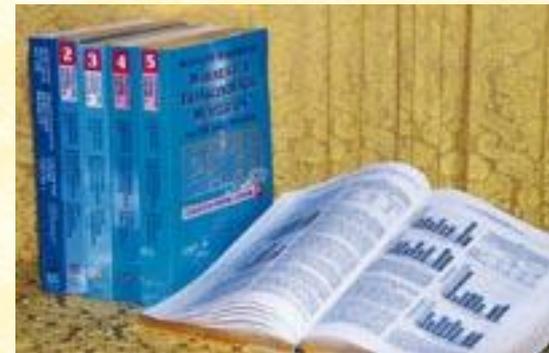
- Снижение кровяного давления
- Улучшение здоровья и приобретение здоровых привычек
- Снижение беспокойства
- Снижение частоты госпитализаций
- Снижение частоты вызовов врача на дом
- Снятие стресса
- Омоложение организма
- Изменения дыхания
- Глубокий отдых



Научные исследования

Влияние ТМ на Поведение:

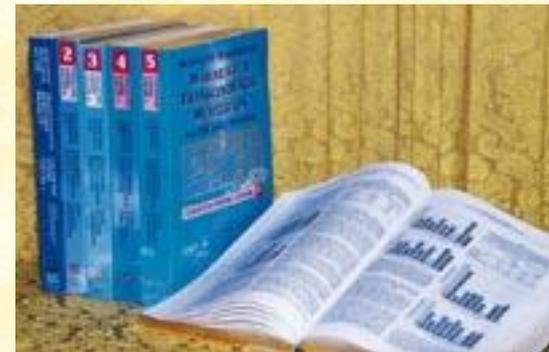
- Рост производительности труда
- Улучшение отношений на работе
- Отказ от алкоголя, табака и наркотиков
- Рост самореализации
- Рост самооценки
- Больше спокойствие



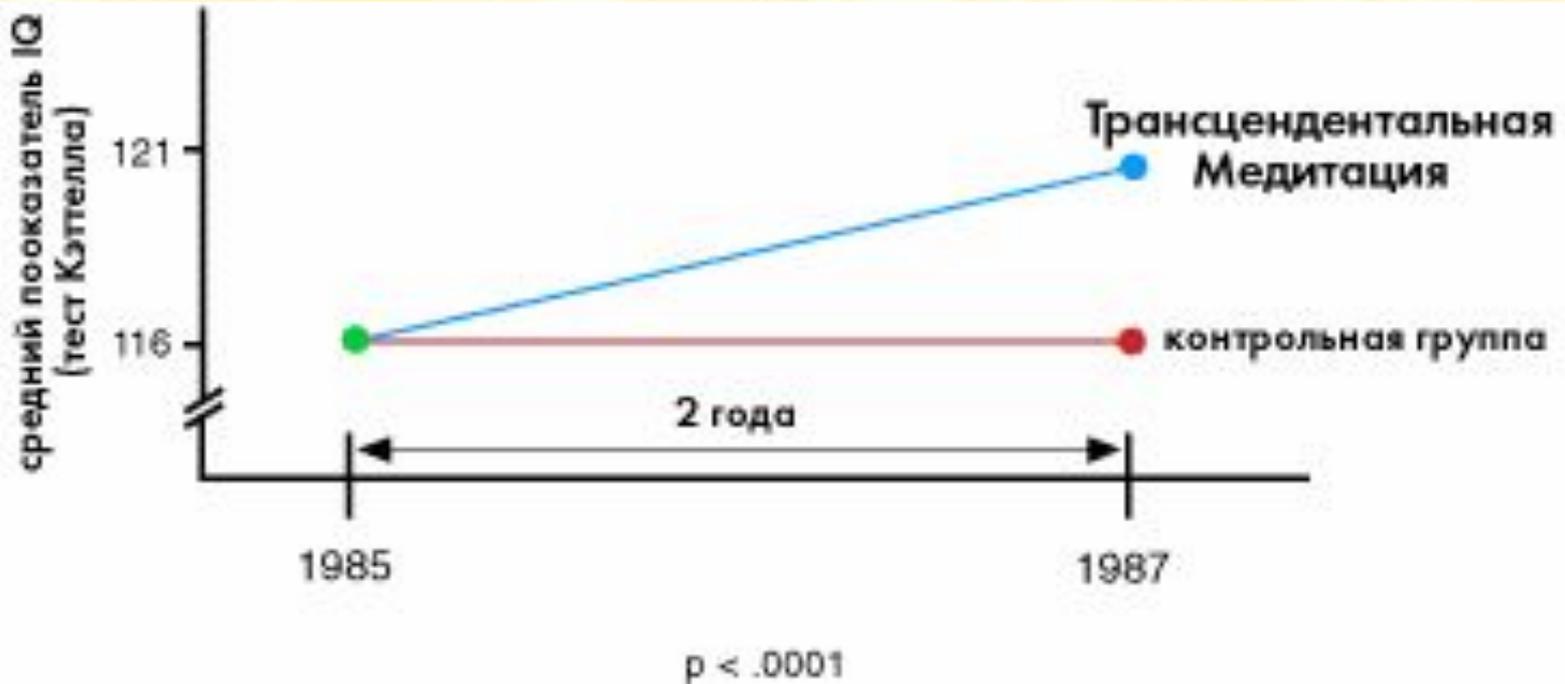
Научные исследования

Влияние ТМ на Окружающий мир:

- Повышение уровня жизни
- Снижение преступности
- Снижение насильственной смертности
- Снижение интенсивности конфликтов



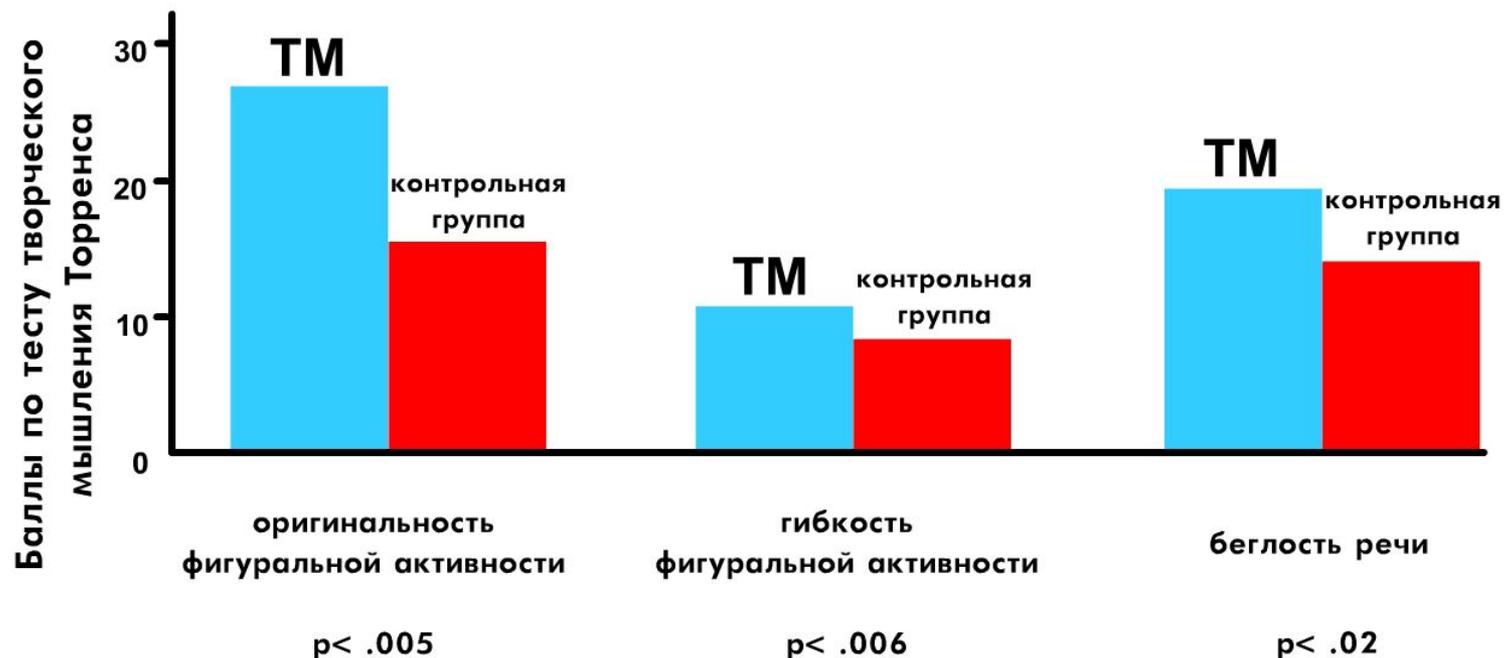
Развитие умственных способностей



Источник I: Transcendental Meditation and improved performance on intelligence-related measures: A longitudinal study (Трансцендентальная Медитация и улучшение показателей умственных способностей: долговременное исследование), *Personality and Individual Differences* 12: 1105-1116, 1991.

Источник II: Longitudinal effects of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi program on cognitive ability and cognitive style (Долговременное влияние Трансцендентальной Медитации и программы TM-Сидхи на познавательные способности и характер познавательных процессов), *Perceptual and Motor Skills* 62: 731738, 1986.

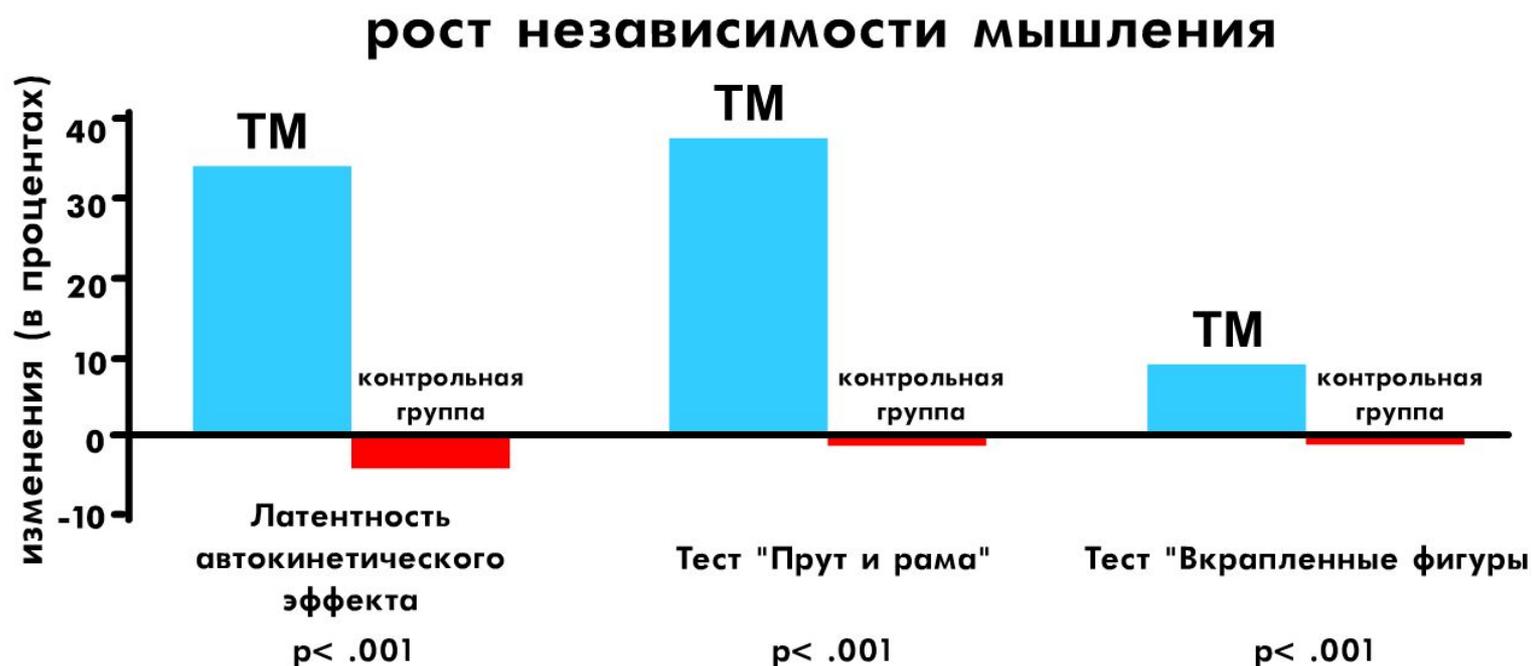
Рост творческих способностей



Источник I: The TM technique and creativity: A longitudinal study of Cornell University undergraduates (Техника ТМ и творческие способности: исследование студентов младших курсов Корнельского университета), *Journal of Creative Behavior* 13: 169-190, 1979

Источник II: A psychological investigation into the source of the effect of the Transcendental Meditation technique, (Ph.D. dissertation, York University) (Психологическое исследование причин влияния техники Трансцендентальной Медитации: докторская диссертация, Йоркский университет), *Dissertations Abstracts International* 38, 7-B: 3372-3373, 1978.

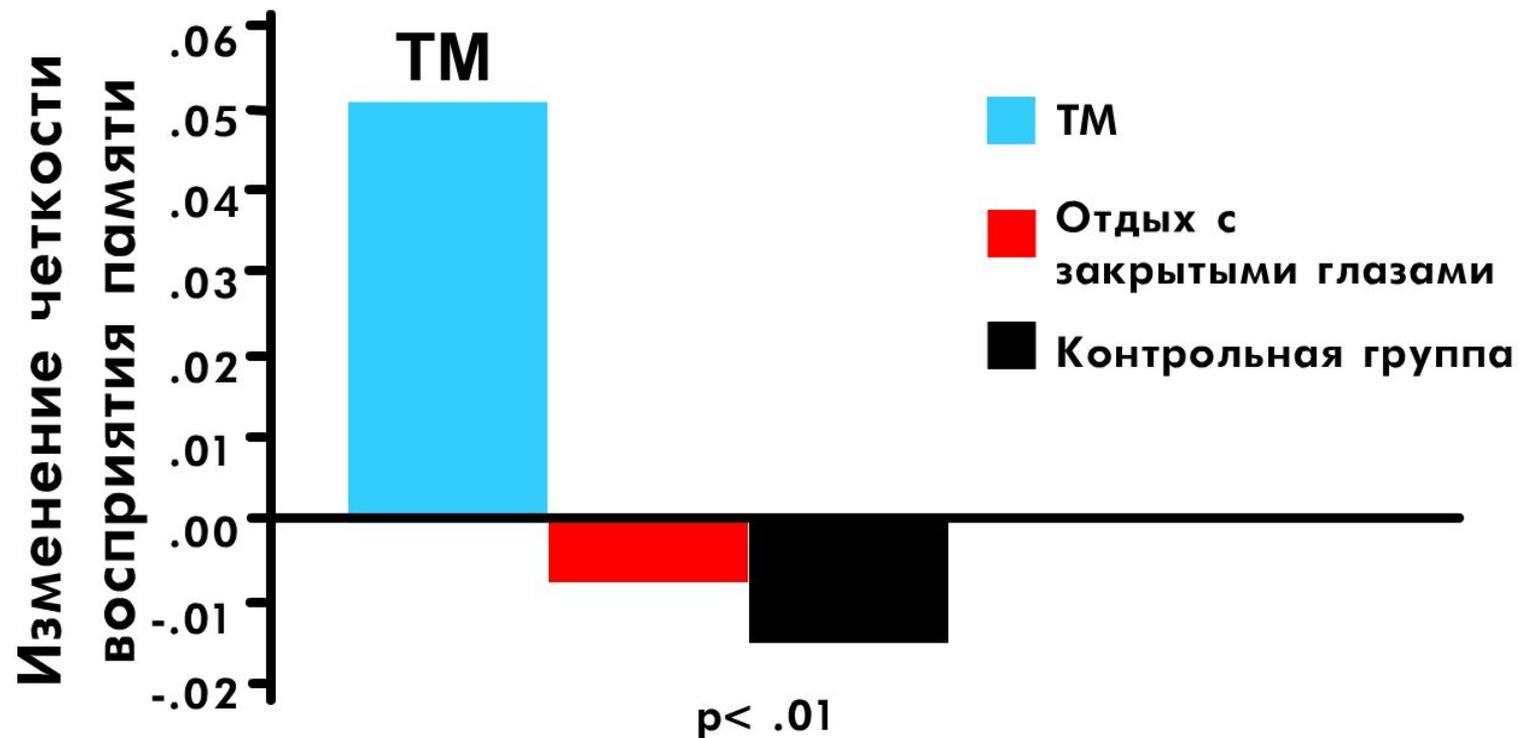
Рост широты мышления и способности сосредотачивать внимание



Источник I: Influence of Transcendental Meditation upon autokinetic perception (Влияние Трансцендентальной Медитации на аутокинетическое восприятие), *Perceptual and Motor Skills* 39: 1031-1034, 1974.

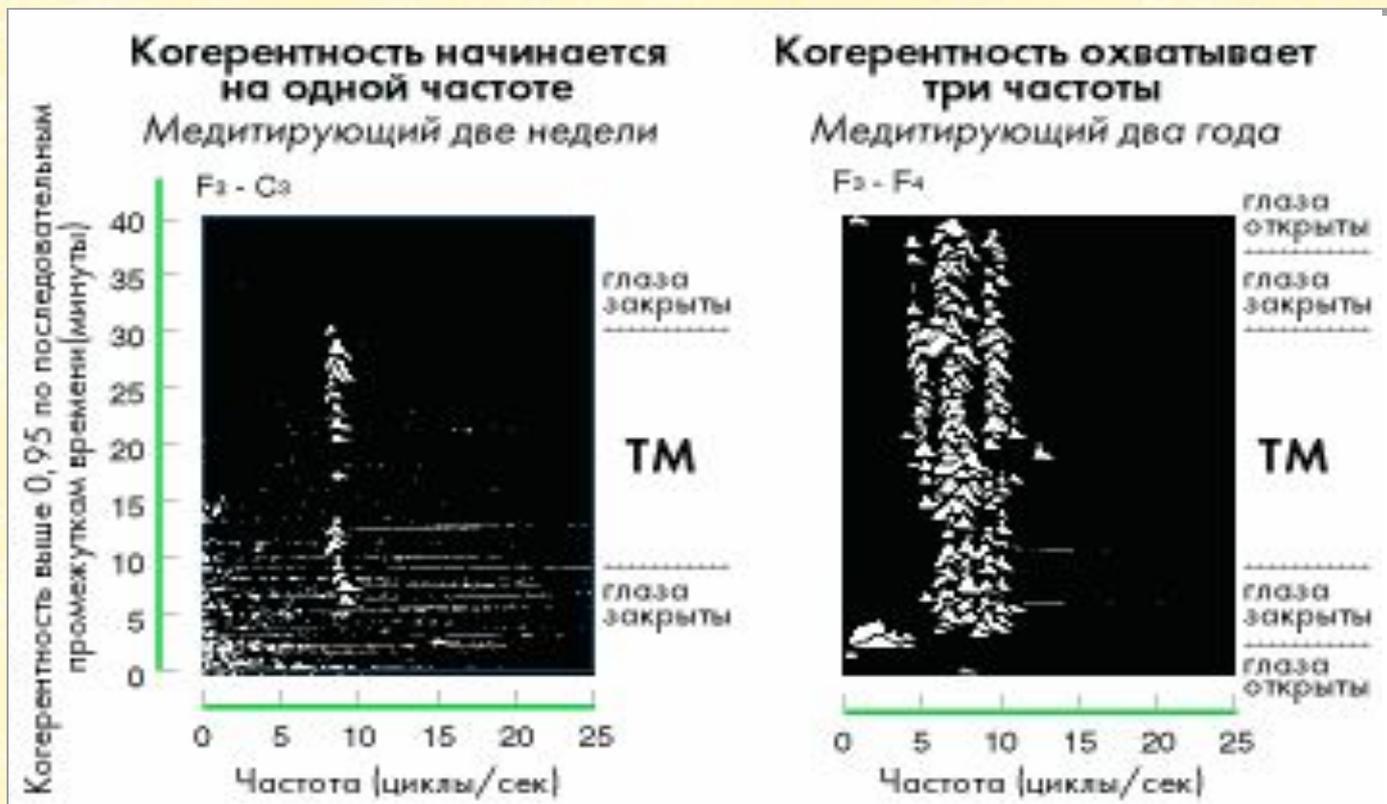
Источник II: Longitudinal effects of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi program on cognitive ability and cognitive style (Долговременное влияние Трансцендентальной Медитации и программы ТМ-Сидхи на познавательные способности и характер познавательных процессов), *Perceptual and Motor Skills* 62: 731738, 1986.

Улучшение восприятия и памяти



Meditation and flexibility of visual perception and verbal problem solving (Медитация и гибкость визуального восприятия и решения вербальных задач), Memory and Cognition 10: 207-215, 1982.

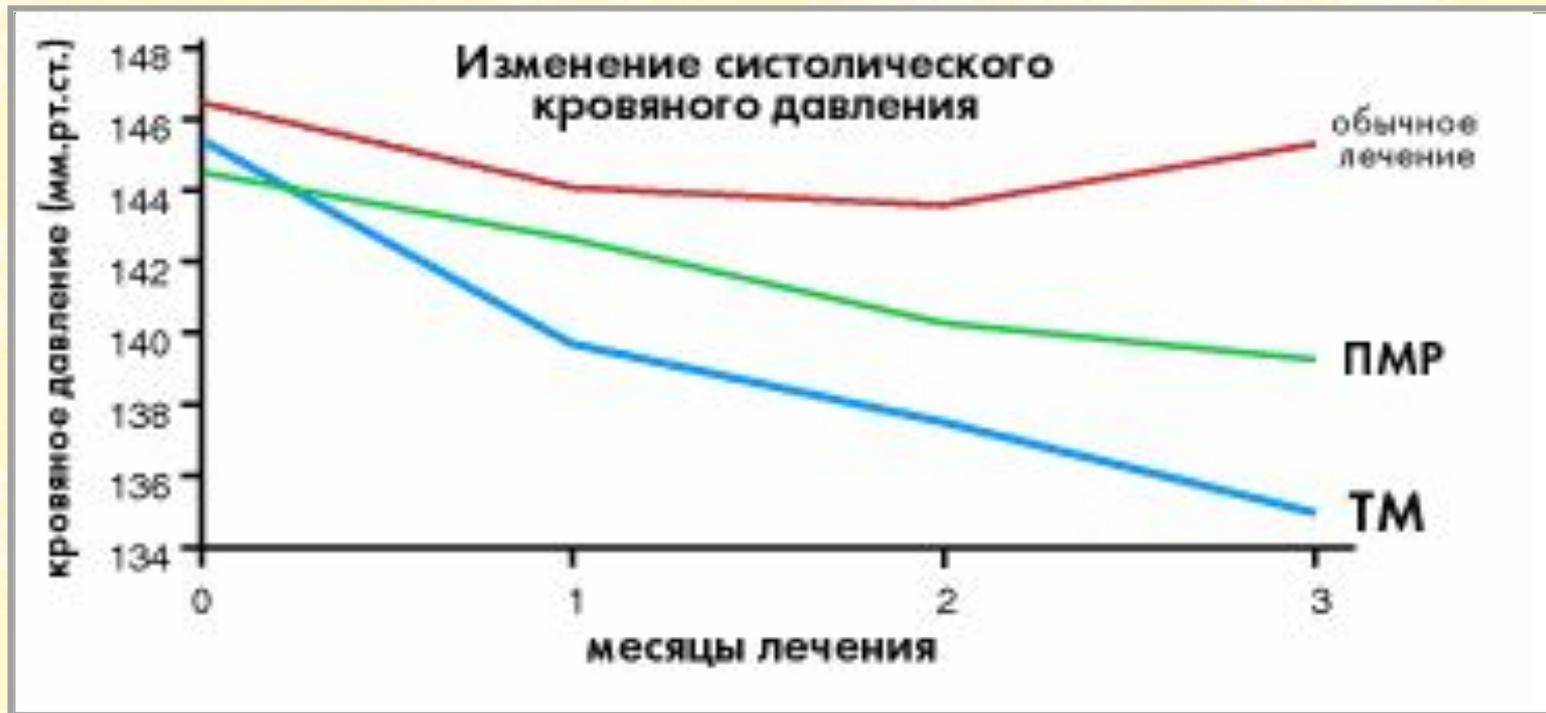
Рост упорядоченности работы мозга



Источник I: The Coherence Spectral Array (COSPAR) and its application to the study of spatial ordering in the EEG (Спектральный рисунок когерентности (COSPAR) и его применение при изучении пространственной упорядоченности ЭЭГ), Proceedings of the San Diego Biomedical Symposium 15: 1976.

Источник II: Electrophysiologic characteristics of respiratory suspension periods occurring during the practice of the Transcendental Meditation program (Электрофизиологические характеристики периодов приостановки дыхания, наблюдающихся в течение практики программы Трансцендентальной Медитации), Psychosomatic Medicine 46: 267-276, 1984.

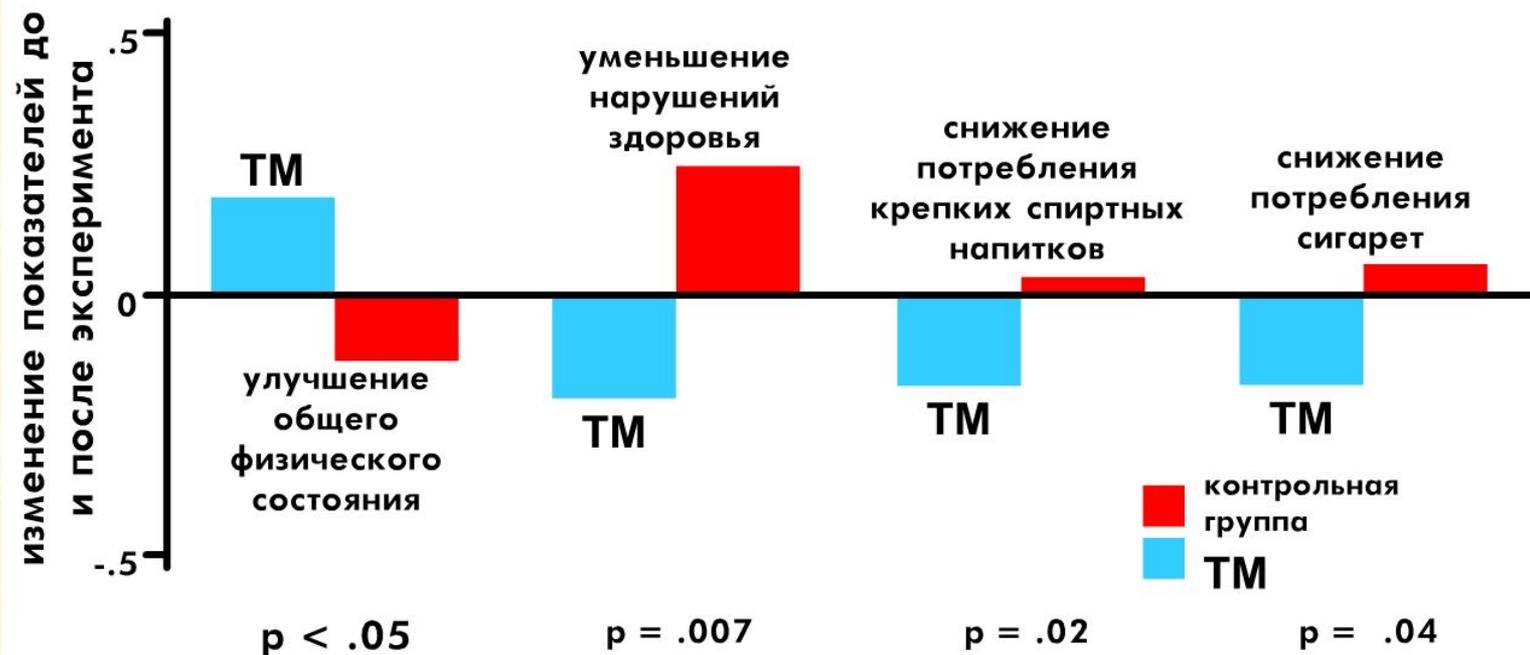
Снижение кровяного давления



Источник I: In search of an optimal behavioral treatment for hypertension: A review and focus on Transcendental Meditation (В поисках оптимального поведенческого подхода в лечении артериальной гипертензии: общий обзор с особым рассмотрением Трансцендентальной Медитации), глава из издания Personality, Elevated Blood Pressure, and Essential Hypertension (Washington, D.C., Hemisphere Publishing, 1992).

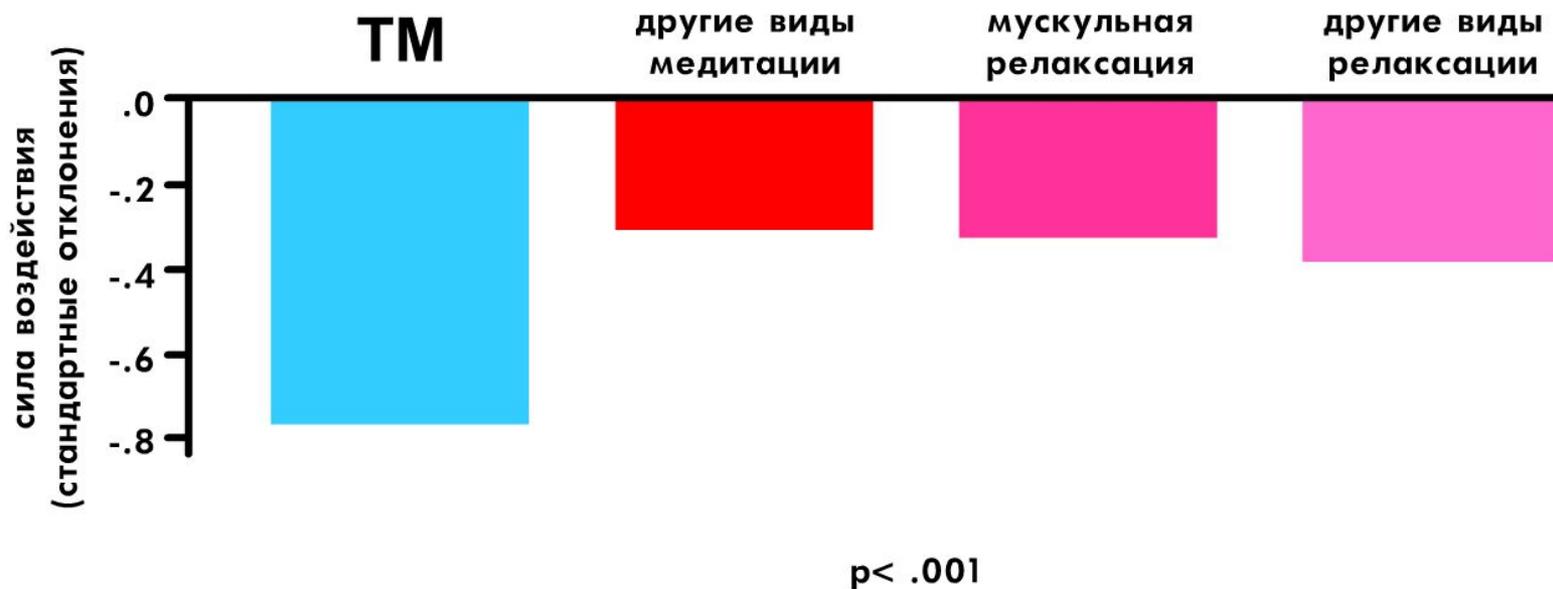
Источник II: Transcendental Meditation, mindfulness, and longevity: An experimental study with the elderly (Трансцендентальная Медитация, ясность ума и долголетие: экспериментальное исследование людей пожилого возраста), Journal of Personality and Social Psychology 57(6): 950964, 1989.

Улучшение здоровья и приобретение более здоровых привычек



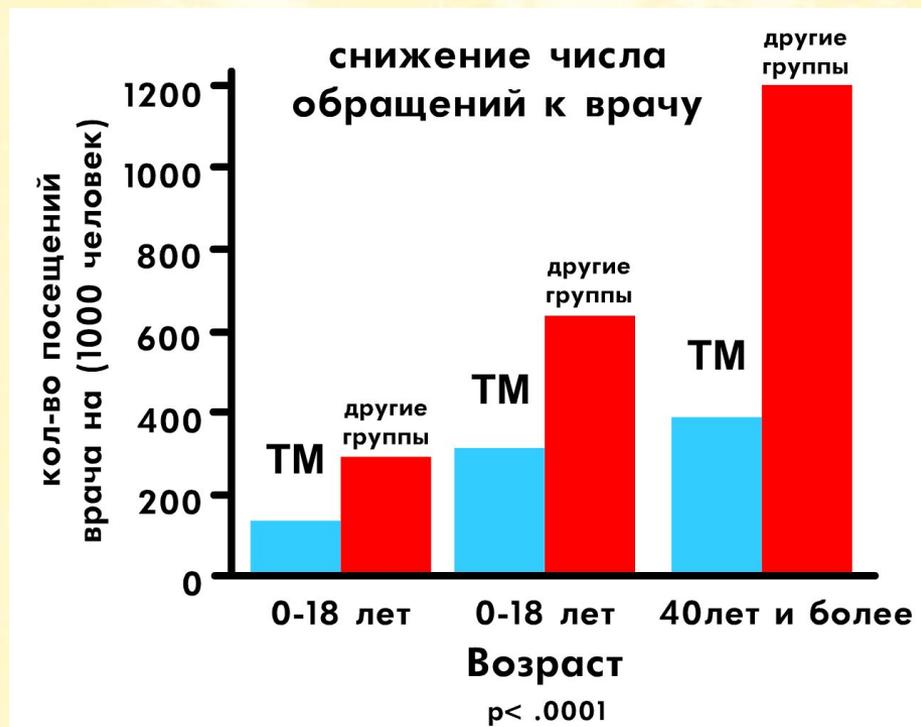
A prospective study of the effects of the Transcendental Meditation program in two business settings (Исследование результатов применения программы Трансцендентальной Медитации на примере двух фирм), Anxiety, Stress and Coping; International Journal 6: 245262, 1993.

Снижение беспокойства



Differential effects of relaxation techniques on trait anxiety: A meta-analysis (Сравнение влияния различных методов релаксации на хроническое беспокойство: мета-анализ), *Journal of Clinical Psychology* 45: 957-974, 1989.

Снижение потребности в медицинской помощи Уменьшение частоты госпитализаций

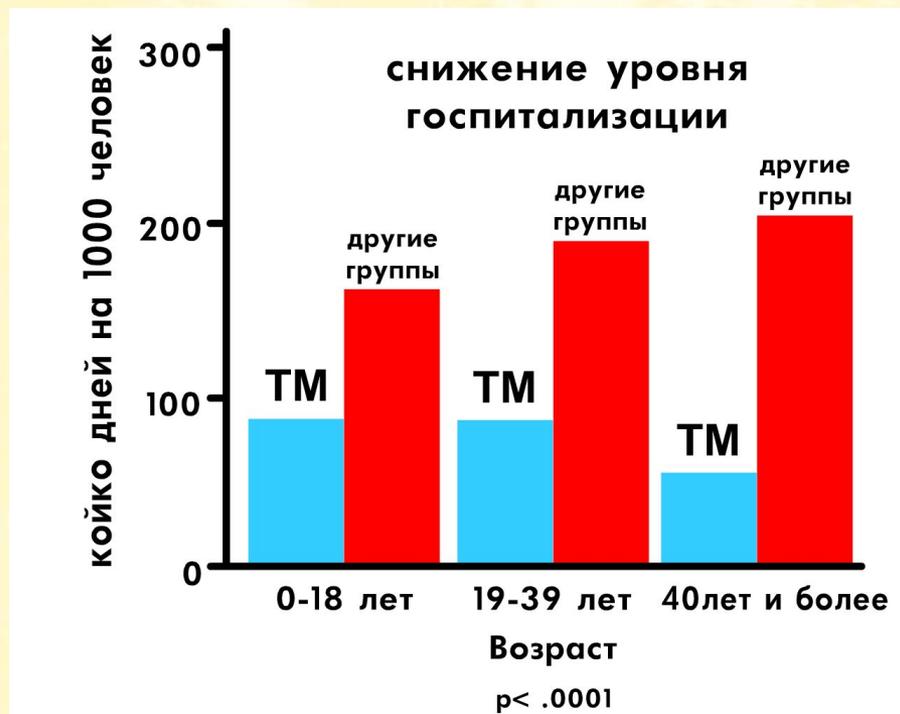


Источник I: Medical care utilization and the Transcendental Meditation program (Потребность в медицинской помощи и программа Трансцендентальной Медитации), Psychosomatic Medicine 49: 493507, 1987.

Источник II: Reduced health care utilization in Transcendental Meditation practitioners, presented at the conference of the Society for Behavioral Medicine, Washington, D.C., March 22, 1987 (Снижение потребности в медицинской помощи среди людей, занимающихся Трансцендентальной Медитацией, доклад на конференции Общества поведенческой медицины, Вашингтон, округ Колумбия, 22 марта 1987 г.)

Снижение потребности в медицинской помощи

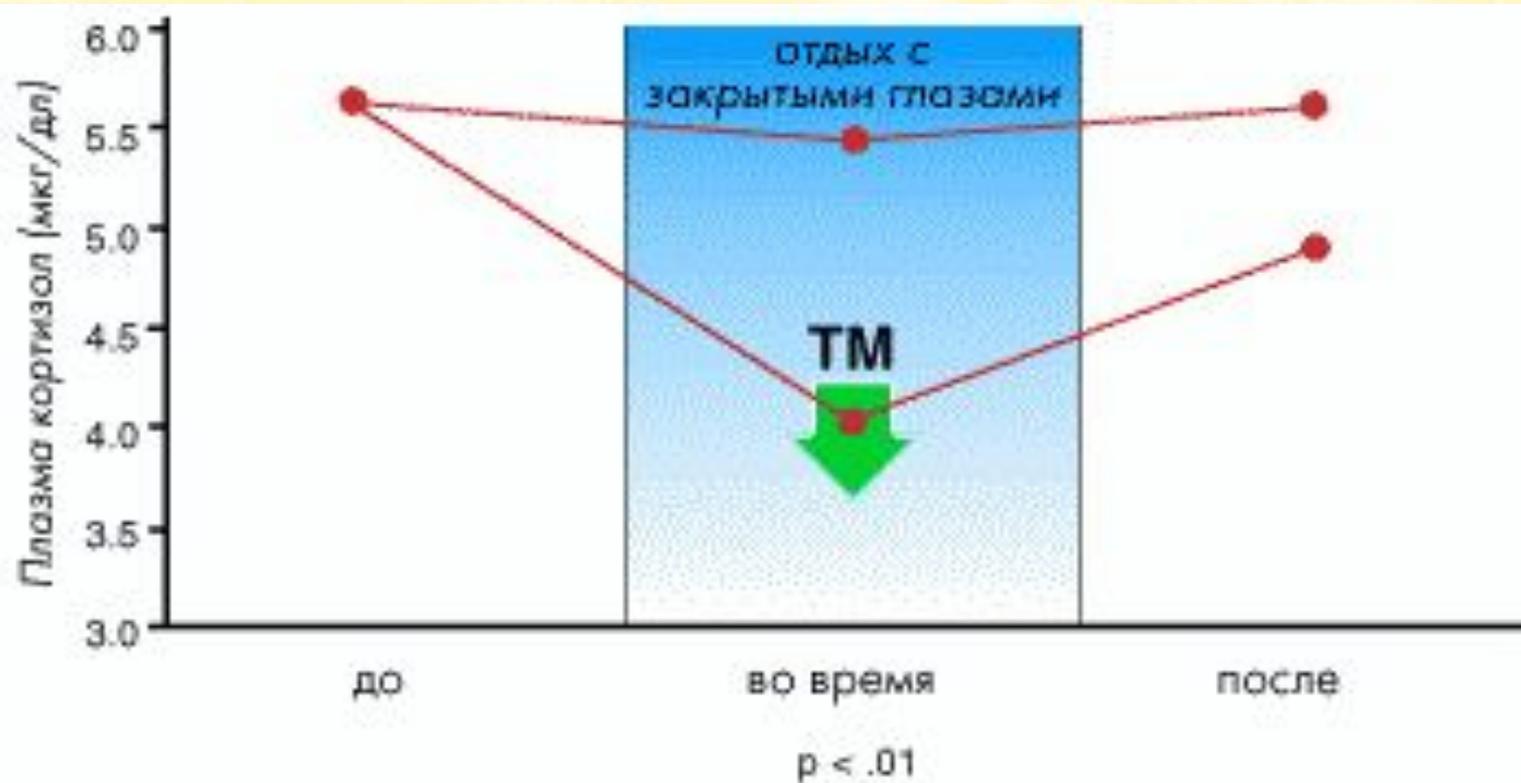
Снижение частоты обращений к врачу



Источник I: Medical care utilization and the Transcendental Meditation program (Потребность в медицинской помощи и программа Трансцендентальной Медитации), Psychosomatic Medicine 49: 493507, 1987.

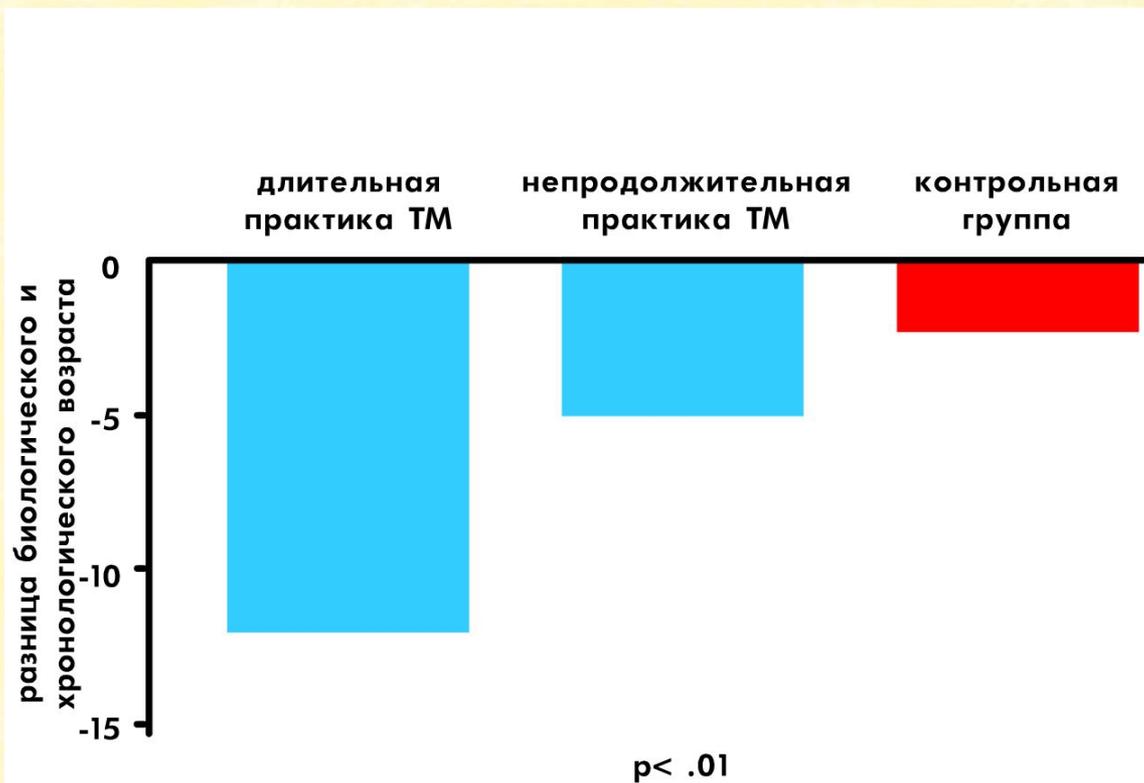
Источник II: Reduced health care utilization in Transcendental Meditation practitioners, presented at the conference of the Society for Behavioral Medicine, Washington, D.C., March 22, 1987 (Снижение потребности в медицинской помощи среди людей, занимающихся Трансцендентальной Медитацией, доклад на конференции Общества поведенческой медицины, Вашингтон, округ Колумбия, 22 марта 1987 г.)

Снижение уровня гормона стресса



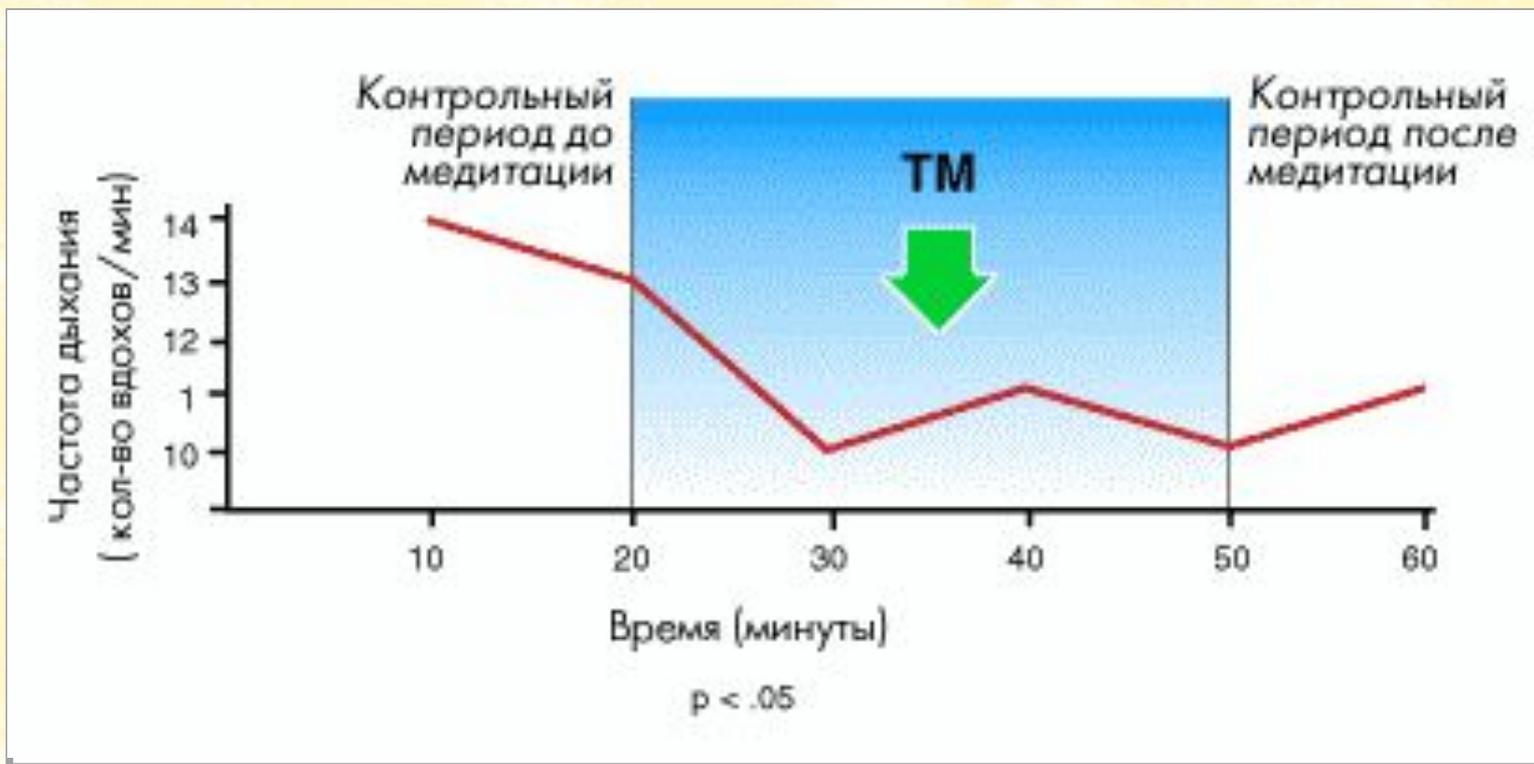
Adrenocortical activity during meditation (Адренокортикальная активность в течение медитации), *Hormones and Behavior* 10(1): 54–60, 1978.

Замедление процесса старения



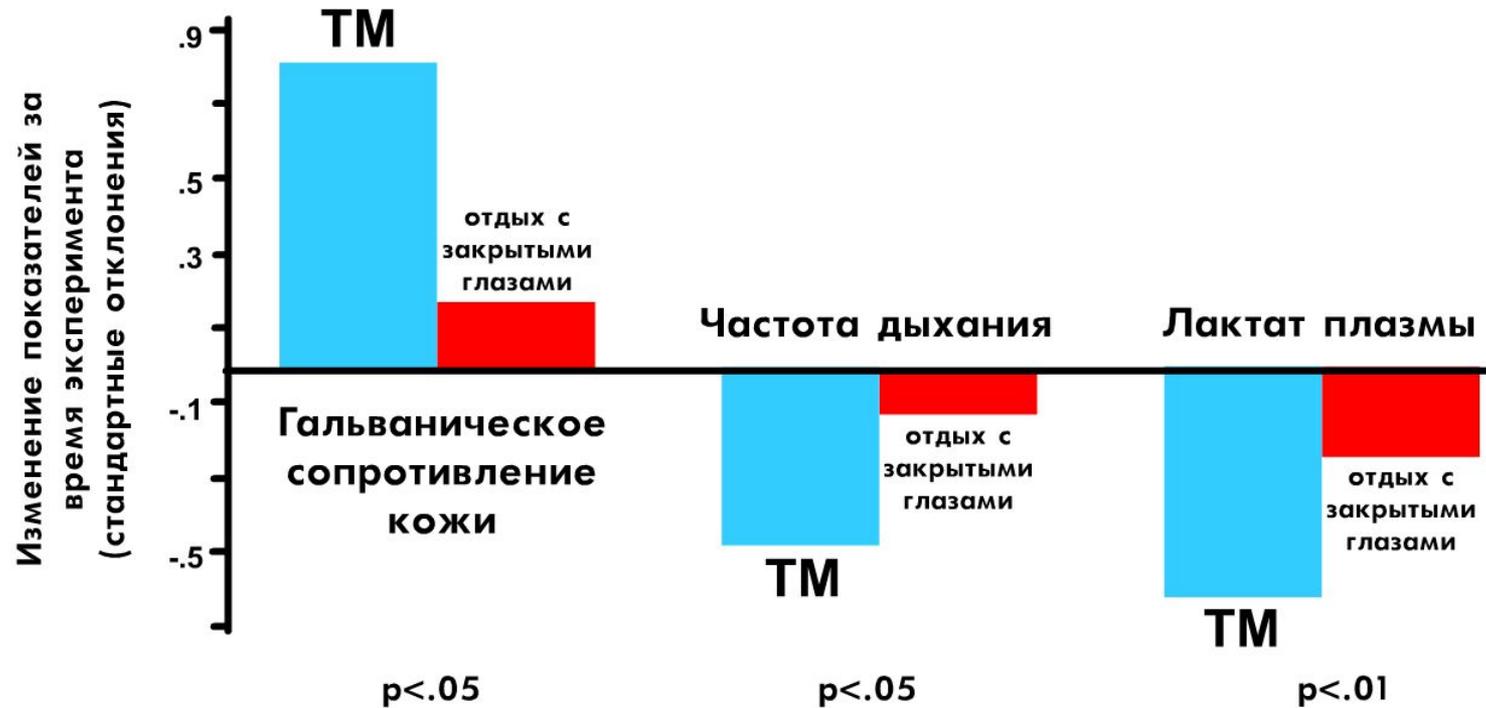
The Effects of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi program on the aging process (Влияние Трансцендентальной Медитации и программы ТМ-Сидхи на процесс старения), International Journal of Neuroscience 16 (1): 5358, 1982.

Естественные изменения дыхания



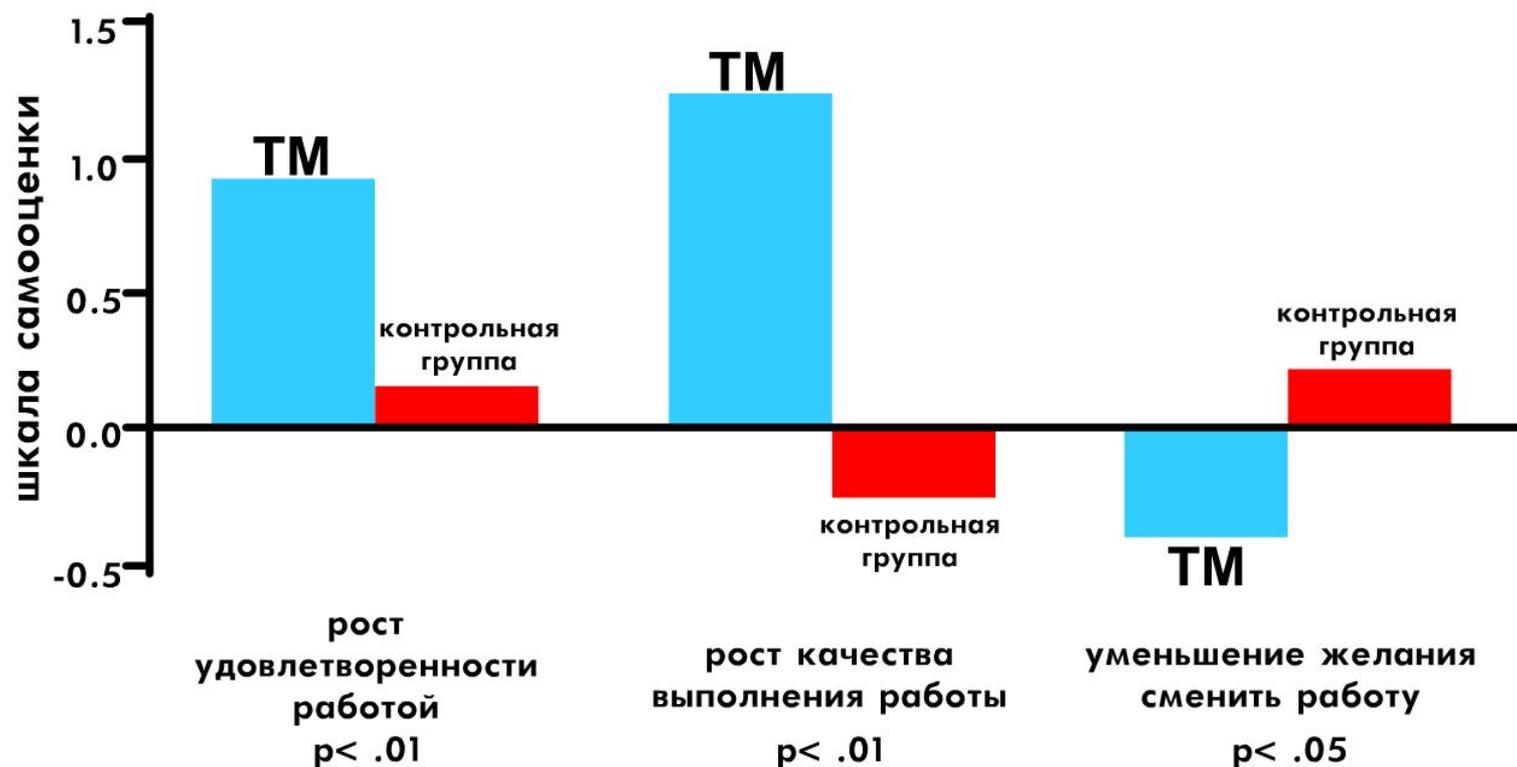
Источник: "A wakeful hypometabolic physiologic state (Бодрствующее гипометаболическое состояние организма)", American Journal of Physiology 22: 795799, 1971.

Физиологические показатели глубокого отдыха



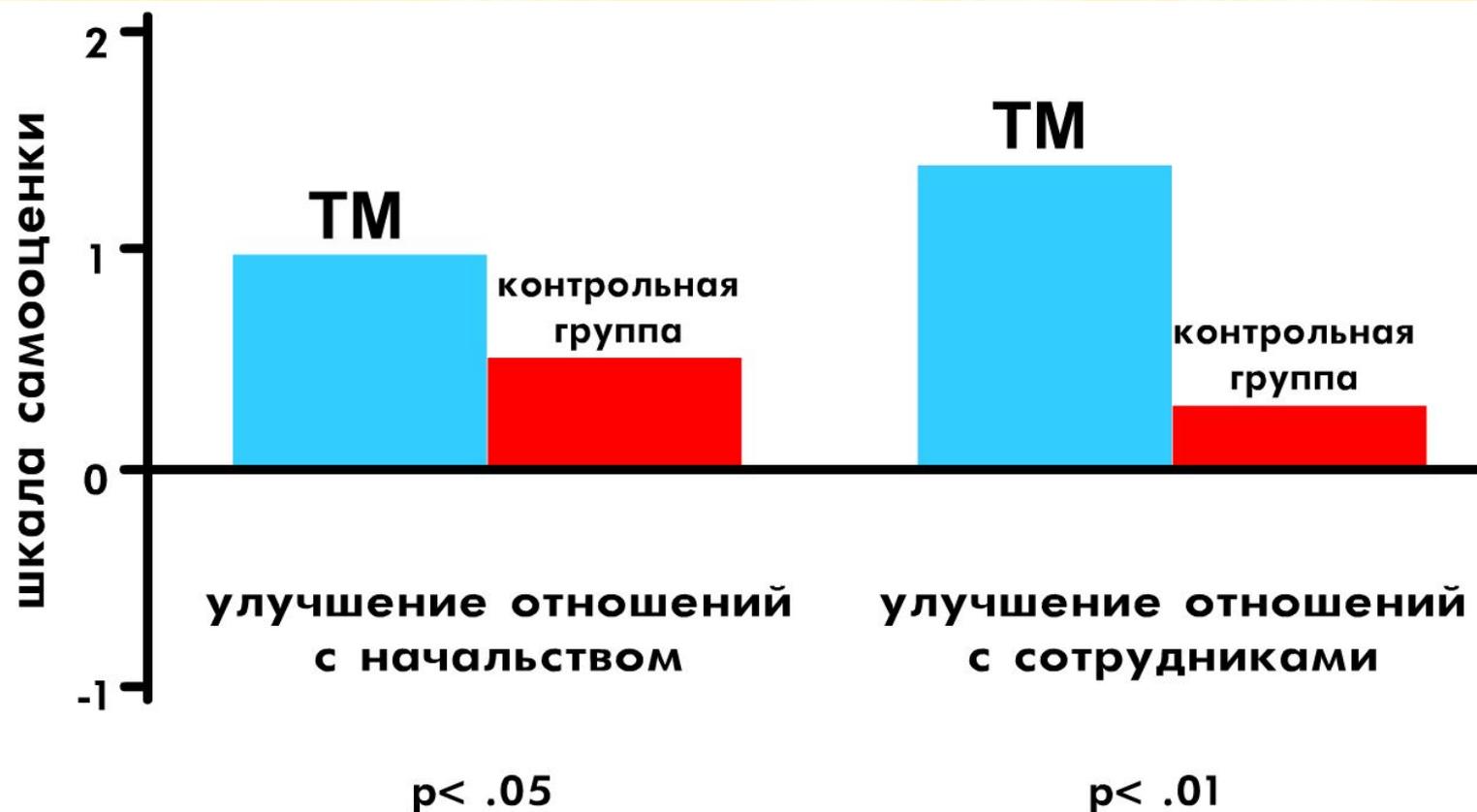
Physiological differences between Transcendental Meditation and rest (Физиологические различия между Трансцендентальной Медитацией и отдыхом), American Psychologist 42: 879881, 1987.

Рост производительности труда



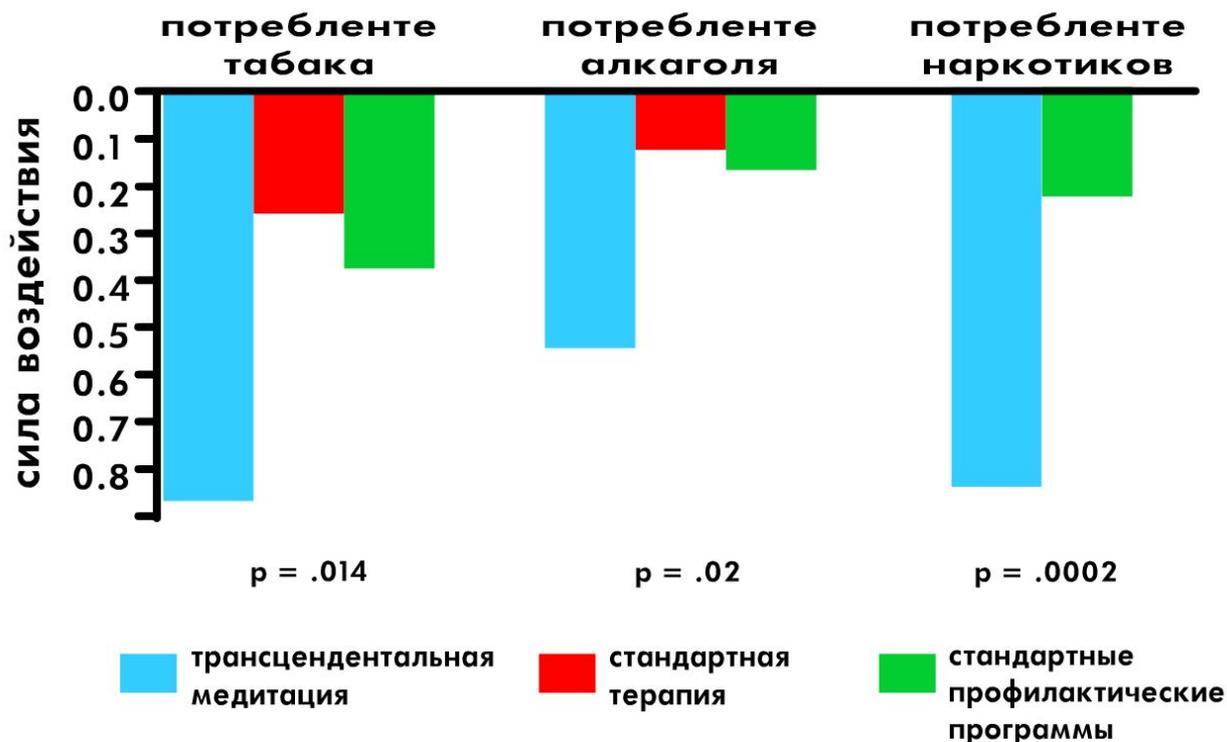
Transcendental Meditation and productivity (Трансцендентальная Медитация и производительность труда), Academy of Management Journal 17 (2): 362368, 1974.

Улучшение отношений на работе



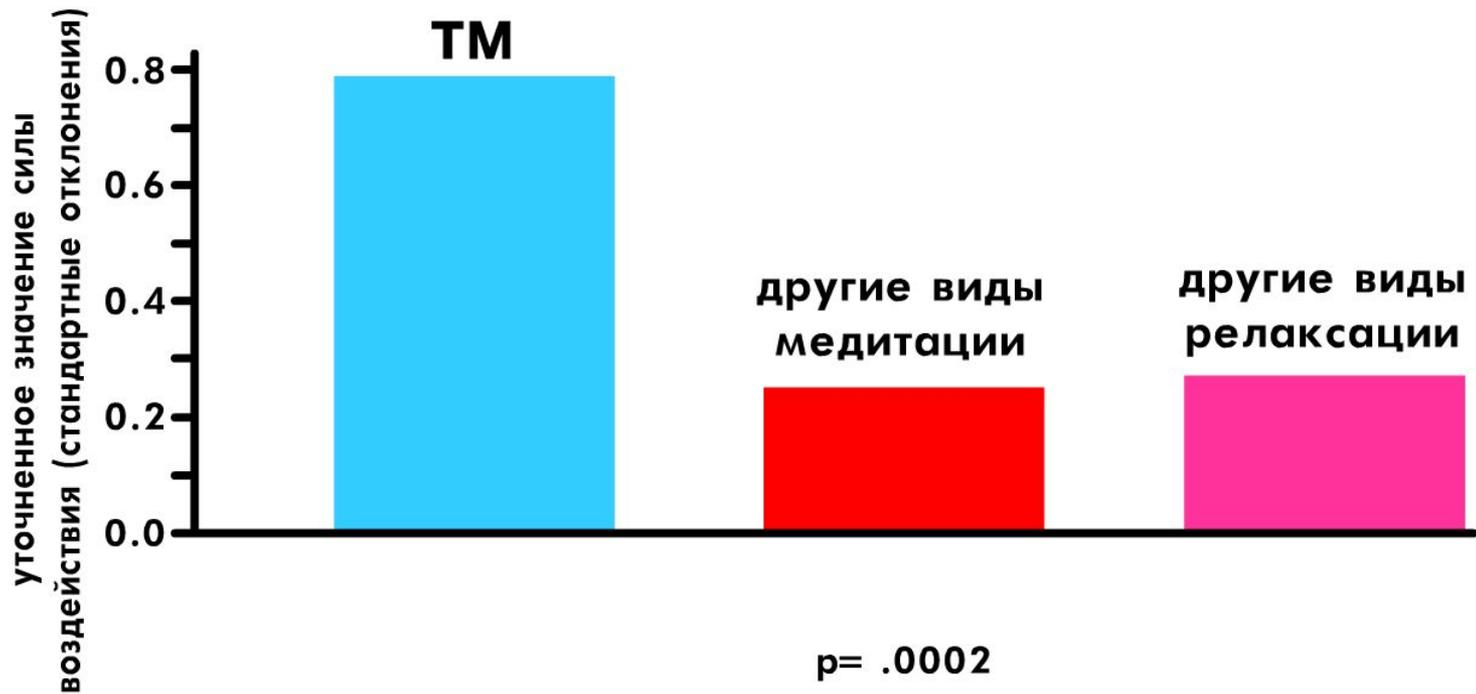
Transcendental Meditation and productivity (Трансцендентальная Медитация и производительность труда), Academy of Management Journal 17 (2): 362368, 1974.

Уменьшение потребления алкоголя, табака и наркотиков



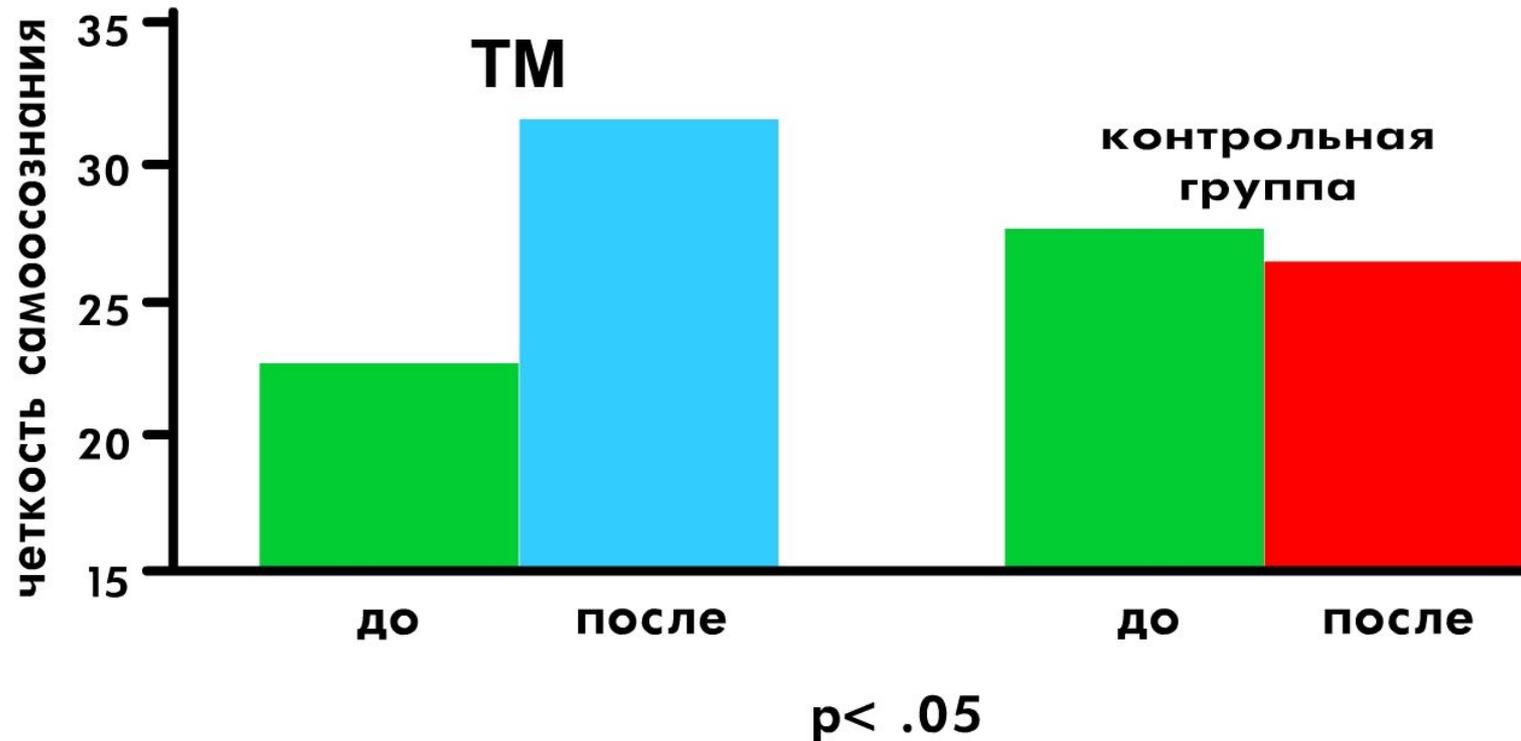
Источник I: Treating and preventing alcohol, nicotine, and drug abuse through Transcendental Meditation: A review and statistical meta-analysis (Лечение и предотвращение алкоголизма, табакокурения и наркомании при помощи Трансцендентальной Медитации: обзор и статистический мета-анализ), *Alcoholism Treatment Quarterly* 11: 13-87, 1994.
Источник II: Effectiveness of the Transcendental Meditation program in preventing and treating substance misuse: A review (Эффективность программы Трансцендентальной Медитации при профилактике и лечении злоупотребления токсическими веществами: обзор), *International Journal of the Addictions* 26: 293-325, 1991.

Рост самореализации



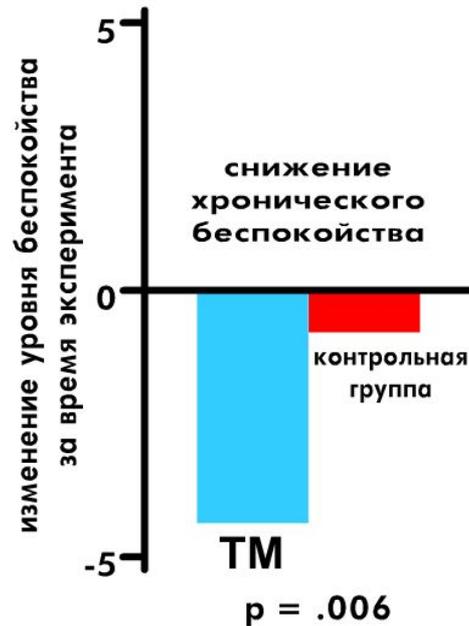
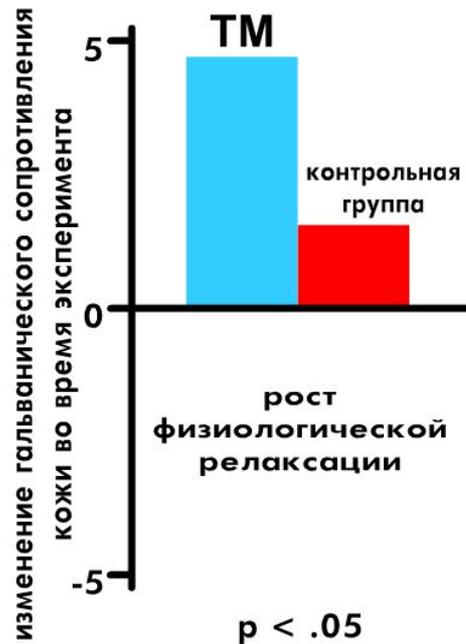
Transcendental Meditation, self-actualization, and psychological health: A conceptual overview and statistical meta-analysis (Трансцендентальная Медитация, самореализация и психологическое здоровье: краткий концептуальный обзор и статистический мета-анализ), Journal of Social Behavior and Personality 6: 189248, 1991.

Рост самоосознания



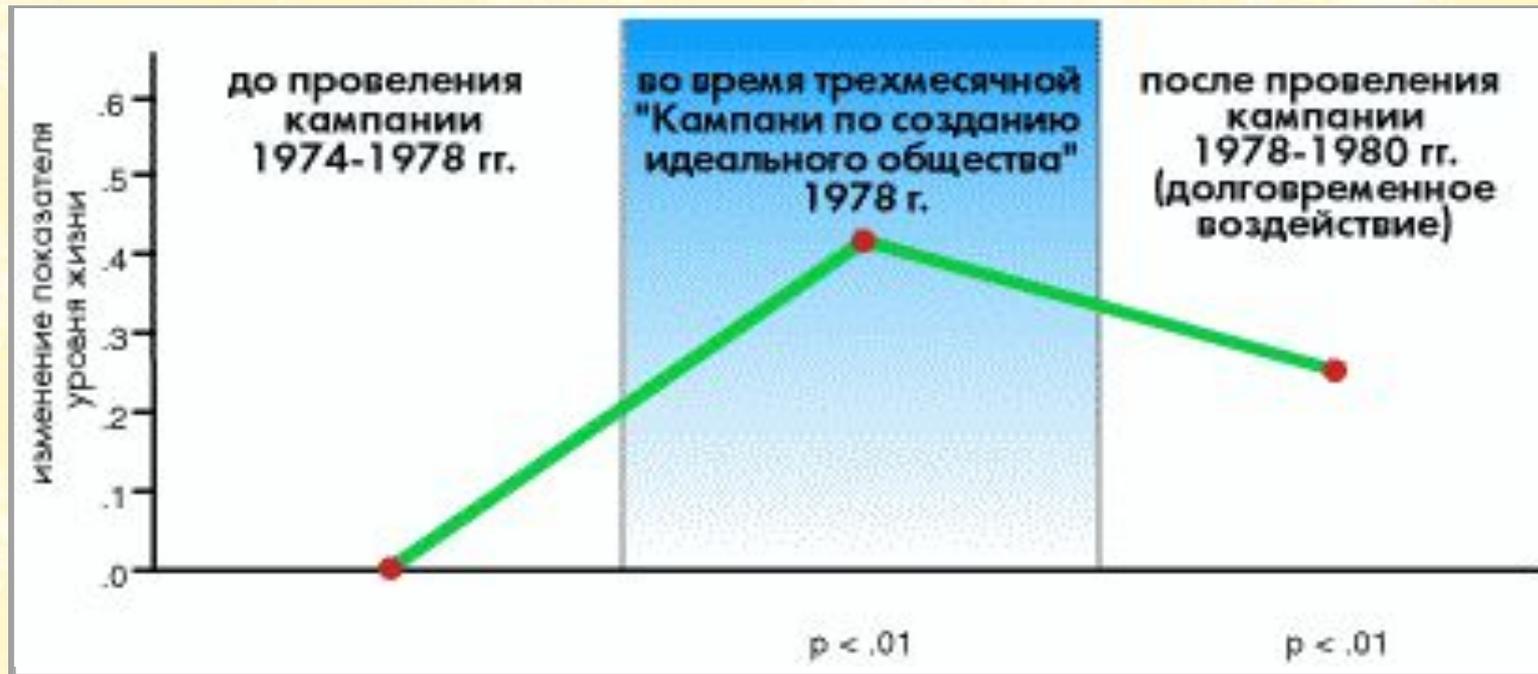
Источник I: Effects of Transcendental Meditation on self-identity indices and personality (Влияние Трансцендентальной Медитации на показатели само-идентификации и индивидуальность), *British Journal of Psychology* 73: 5768, 1982.
Источник II: Psychological research on the effects of the Transcendental Meditation technique on a number of personality variables (Психологическое исследование влияния техники Трансцендентальной Медитации на ряд личностных показателей), *Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie* (Поведение: психологический журнал) 4: 206218, 1976.

Рост спокойствия и уменьшение стресса



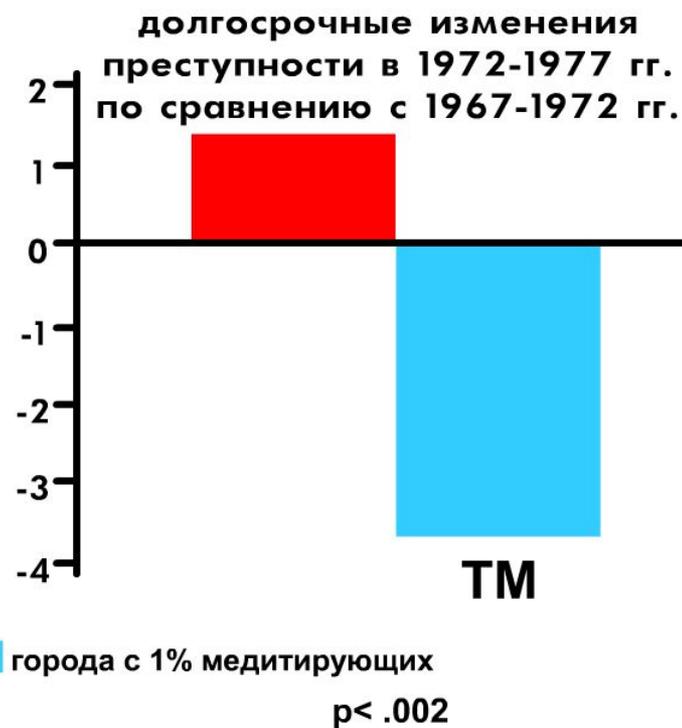
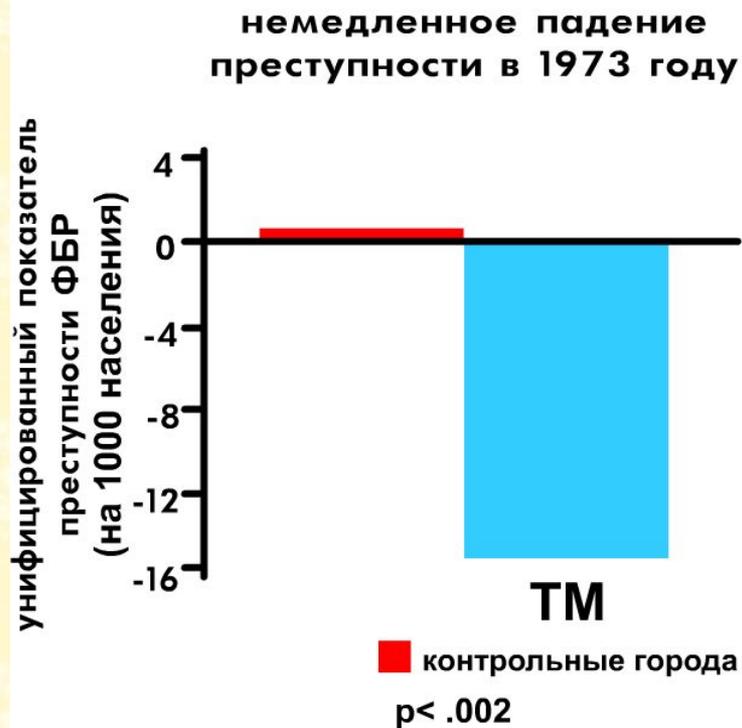
A prospective study of the effects of the Transcendental Meditation program in two business settings (Исследование результатов применения программы Трансцендентальной Медитации на примере двух фирм), Anxiety, Stress and Coping; International Journal 6: 245262, 1993.

Повышение уровня жизни



Consciousness as a field: The Transcendental Meditation and TM-Sidhi program and changes in social indicators (Сознание как поле: Трансцендентальная Медитация и программа ТМ-Сидхи и изменения социальных показателей), The Journal of Mind and Behavior 8: 67103, 1987.

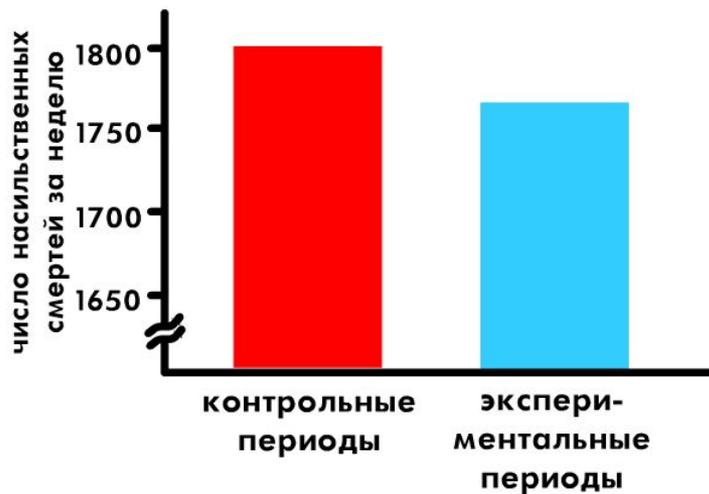
Рост позитивных тенденций, снижение преступности



The Transcendental Meditation program and crime rate change in a sample of forty-eight cities (Программа Трансцендентальной Медитации и темпы изменения преступности в выборке сорока восьми городов), *Journal of Crime and Justice* 4: 2545, 1981.

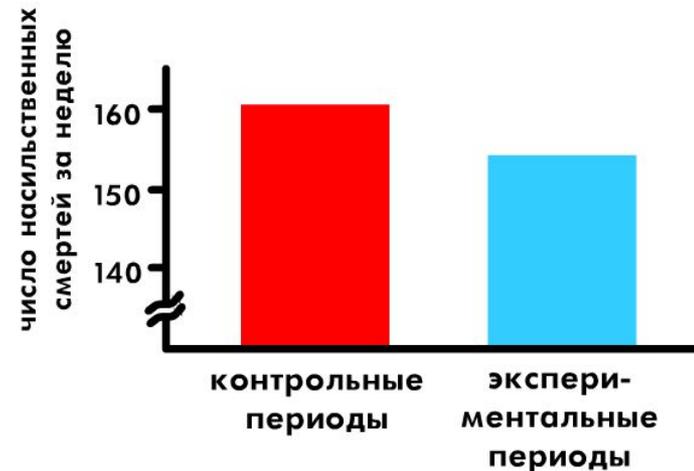
Снижение числа насильственных смертей

США



$p < .01$

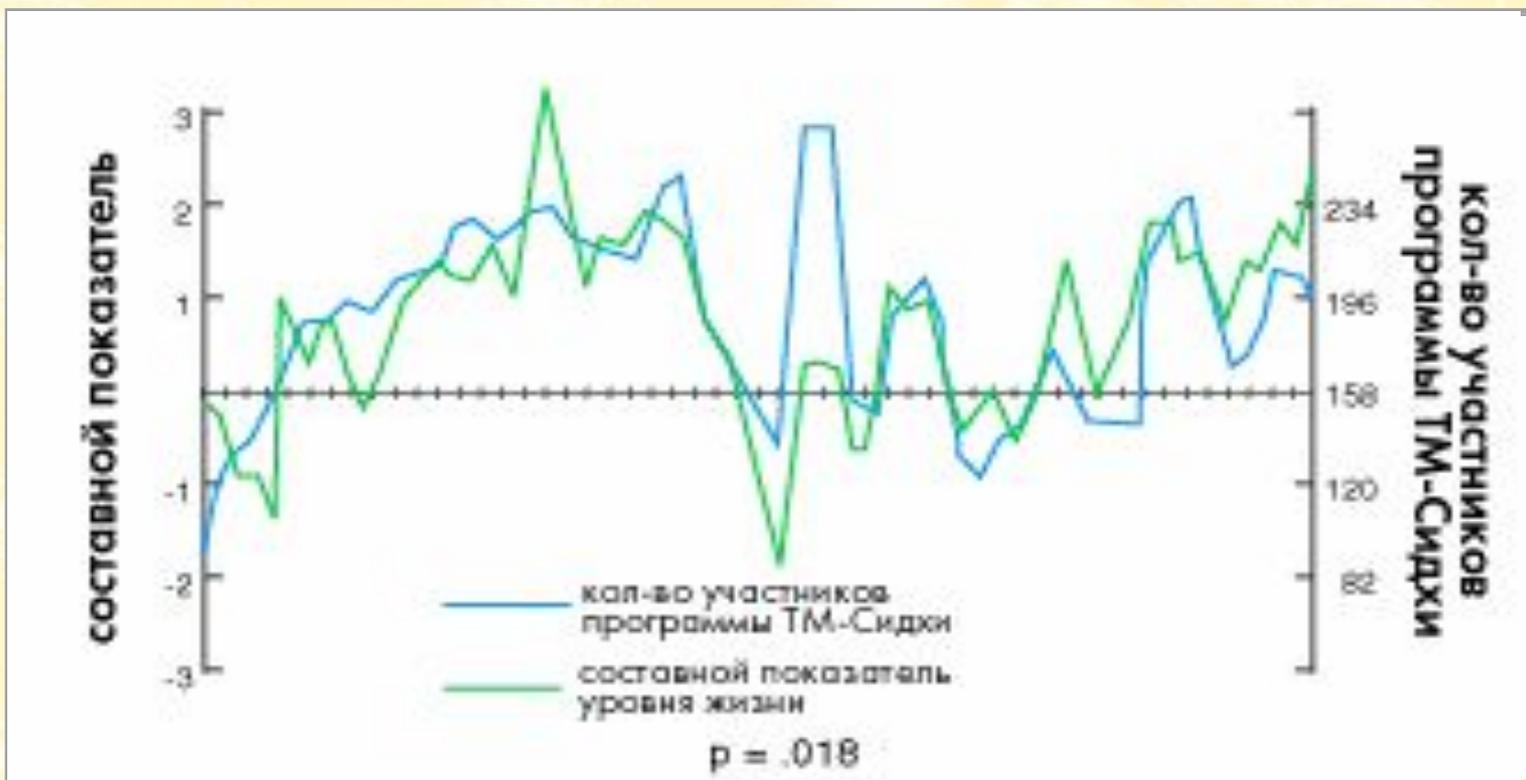
Канада



$p < .005$

Test of a field theory of consciousness and social change: Time series analysis of participation in the TM-Sidhi program and reduction in violent death (Проверка полевой теории сознания и социальных изменений: исследование с помощью временных рядов связи между численностью участников программы ТМ-Сидхи и снижением числа насильственных смертей), U.S. Social Indicators Research 22: 399418, 1990.

Повышение уровня жизни и снижение интенсивности конфликтов



International peace project in the Middle East: Effects of the Maharishi Technology of the Unified Field (Международный мирный проект на Ближнем Востоке: влияние Технологии Единого Поля Махариши), *Journal of Conflict Resolution* 32: 776812, 1988.

7 шагов обучения технике ТМ

Шаг 1 - вводная лекция

Первый шаг - это лекция, которая дает представление о программе Трансцендентальной Медитации и представляет обзор возможностей этой техники. На этой лекции, занимающей около часа, обсуждаются следующие темы:

Описание: Что такое Трансцендентальная Медитация и чем она не является.

Благотворное влияние ТМ: подтвержденные наукой результаты этой техники, ее влияние на развитие умственного потенциала, улучшение здоровья и социального поведения и укрепление мира во всем мире.

Как обучиться ТМ - обзор семиступенчатой структуры курса.

Шаг 2 - подготовительная лекция

Второй шаг - это еще одна небольшая (около 30-45 минут) лекция, которая объясняет механику Трансцендентальной Медитации. Эта лекция включает обсуждение следующих вопросов:

Как действует Трансцендентальная Медитация.

Почему ей легко обучиться и почему занятия ею не требуют усилий.

В чем уникальность Трансцендентальной Медитации и чем она отличается от всех других видов медитации или техник развития личности; происхождение Трансцендентальной Медитации.

Шаг 3 - личное собеседование

Третий шаг, личное собеседование с квалифицированным учителем техники Трансцендентальной Медитации, дает возможность задать любые дополнительные вопросы и назначить время для обучения. Продолжительность собеседования около 10-15 минут.

Шаг 4 - индивидуальное обучение Трансцендентальной Медитации

Четвертый шаг - это собственно обучение технике Трансцендентальной Медитации, которое вы проходите индивидуально у квалифицированного учителя ТМ. Продолжительность обучения около 1,5-2 часов.

7 шагов обучения технике ТМ

Шаг 5 - первый день проверки

Пятым шагом начинается серия двухчасовых занятий, которые следуют после личного обучения Трансцендентальной Медитации. Пятый шаг проводится на следующий день после личного обучения. На этом занятии вы получаете ответы на любые новые вопросы, которые могут у вас появиться, проверяете правильность своей практики ТМ и получаете дополнительные инструкции. Этот семинар проводится для всех тех, кто обучился технике ТМ накануне.

Шаг 6 - второй день проверки

Шестой шаг проводится на второй день после обучения. Его цель - рассмотреть механику ТМ, проверить и подтвердить правильность практики и обсудить механизм стабилизации той пользы, которую дают занятия Трансцендентальной Медитацией.

Шаг 7 - третий день проверки

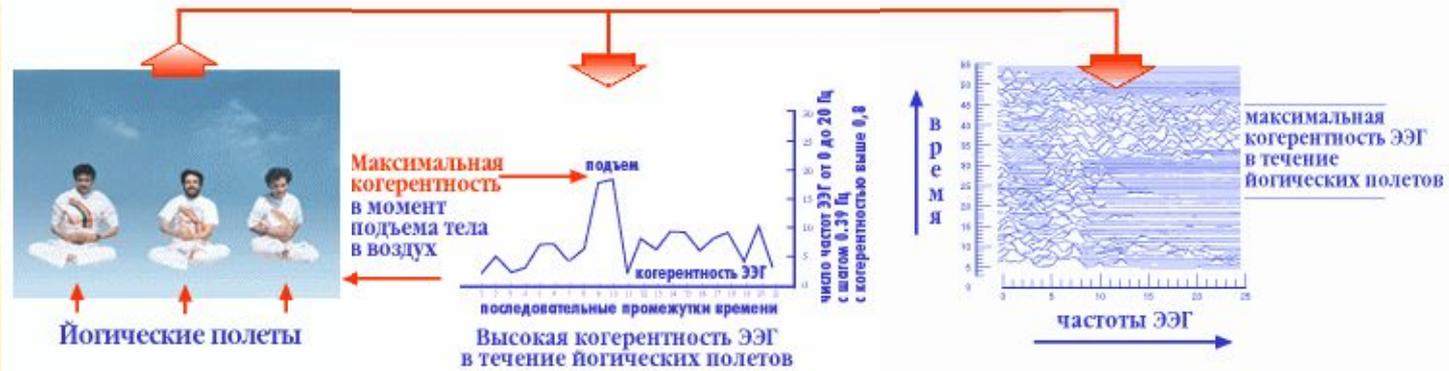
Седьмой шаг проводится на третий день после обучения. Его цель - ответить на любые новые вопросы, еще раз проверить правильность практики и дать представление о цели программы Трансцендентальной Медитации - развитии полного потенциала человека в высших состояниях сознания. На этом семинаре учитель ТМ также рассказывает о дальнейших программах, в прохождении которых медитирующие могут быть заинтересованы.

Дальнейшая программа для медитирующих

За семью шагами обучения Трансцендентальной Медитации следует дальнейшая программа для всех медитирующих, которой можно воспользоваться по желанию и которую предлагают центры ТМ и Ведические Университеты Махариши. В эту программу входят регулярные проверки правильности медитации, углубленные лекции и семинары, которые обеспечивают полное понимание техники ТМ и ее благотворных результатов, а также прохождения различных курсов и других программ.

Программа ТМ-Сидхи

Максимальная когерентность работы мозга в течение практики йогических полетов программы ТМ-Сидхи



Программа ТМ-Сидхи - это углубленная программа Ведической Науки и Технологии Махариши, естественное продолжение Трансцендентальной Медитации. Ей можно обучиться после двух месяцев регулярной практики ТМ. Практика программы ТМ-Сидхи ускоряет движение человека на пути к реализации его полного потенциала - состояния просветления.

Техника Трансцендентальной Медитации открывает сознающий ум трансцендентному сознанию, единому полю природного закона, которое лежит в основе ума каждого человека, а программа ТМ-Сидхи развивает способность мыслить и действовать с этого уровня самообращенного состояния чистого сознания. В результате этого ум обретает все большую и большую поддержку природы, необходимую для осуществления желаний. Благодаря программе ТМ-Сидхи мысли и действия сами собой начинают приходить в гармонию с эволюционной силой природного закона, и человек овладевает искусством действия - обретает способность осуществлять свои желания естественно и без усилий, одновременно поддерживая эволюцию всех людей и всего окружающего мира.

Вопросы и ответы о технике ТМ

Что дает Трансцендентальная Медитация?

Техника Трансцендентальной Медитации позволяет уму и телу достичь уникального состояния сознания - бодрствования в покое. Тело получает чрезвычайно глубокий отдых, в то время как ум уменьшает свою активность и достигает состояния глубокого покоя, сохраняя при этом внутреннюю пробужденность. Этот процесс устраняет глубоко укоренившиеся стрессы и напряжение, способствует омоложению организма, развивает умственные и творческие способности человека и обеспечивает основу для успешной активной деятельности.

Для того чтобы расслабиться, я играю в теннис, а мой друг слушает музыку. Разве физические упражнения или простое расслабление не дают то же, что Трансцендентальная Медитация?

Игра в теннис, бег, рыбалка, работа в саду, вязание, чтение и красивая музыка - все эти занятия приятны и снимают напряжение, внося желанное разнообразие в привычную рутину жизни. Конечно, мы расслабляемся во время таких занятий, но ум и тело при этом вовлечены в какую-либо активность. И здесь важен такой вопрос: позволяют ли эти занятия на самом деле избавиться от глубоких стрессов и напряжения? Нет. Какое самое лучшее средство против стресса? Глубокий отдых - и чем глубже, тем лучше. Трансцендентальная Медитация уникальна. Это не просто смена занятия. ТМ - это научно обоснованная техника, которая дает глубокий отдых всему организму, и он гораздо глубже, чем отдых с закрытыми глазами или релаксация. Было доказано, что такой глубокий отдых устраняет накопившийся стресс и напряженность, и ничто другое не может этого сделать - ни глубокий ночной сон, ни отдых, ни занятия релаксацией, ни прогулка в парке.

Похожа ли Трансцендентальная Медитация на гипноз или другие виды медитации?

Трансцендентальная Медитация уникальна. Гипноз подразумевает внушение. Трансцендентальная Медитация естественна, в ней нет никакого внушения. Все другие виды медитации и программы личного развития связаны с концентрацией или созерцанием. Трансцендентальной Медитации легко обучиться, ею легко заниматься, и она не связана ни с концентрацией, ни с созерцанием. Как показали исследования, по сравнению с другими техниками медитации и релаксации ТМ гораздо эффективнее снимает беспокойство, способствует росту самореализации, улучшению здоровья, снижению потребления сигарет, алкоголя и наркотиков. Кроме того, многие из известных сегодня техник саморазвития связаны с какими-либо религиозными или философскими доктринами, требуют членства в организациях, преподающих эти техники, или налагают другие ограничения, в то время как техника ТМ универсальна и не требует ни изменения образа жизни, ни особого отношения. Фактически, ТМ работает независимо от того, верит ли человек в ее пользу и считает ли ее чем-то особенным в своей жизни.

Вопросы и ответы о технике ТМ

Может ли случиться так, что под воздействием Трансцендентальной Медитации я стану таким спокойным, что перестану стремиться к успеху?

Совсем наоборот. Когда благодаря Трансцендентальной Медитации исчезают стрессы и напряжение, у нас прибавляется сил, и ум работает яснее, а это и есть залог успеха в жизни.

Трансцендентальную Медитацию можно сравнить со стрельбой из лука: оттяните стрелу на полметра назад, и она полетит на 50 метров вперед. В ходе ТМ наш ум обращается к своему источнику, резервуару энергии, творческих сил и разума в источнике мысли. И после 20 минут медитации мы вновь приступаем к делам с ясным умом, новым запасом бодрости и творческих сил.

В результате в нашей жизни начинает работать принцип "делай меньше и достигай больше". Прилагая меньше усилий и получая больше удовольствия, мы достигаем большего успеха во всех своих делах.

Можно ли обучиться ТМ по книге, аудио- или видеозаписям?

Нет. Каждый человек уникален, у каждого свои особенности нервной системы, и поэтому темпы обучения будут различными. Чтобы правильно обучиться этой технике, необходим личный инструктаж квалифицированного учителя ТМ. Книга или запись не смогут дать вам непосредственный опыт чистого сознания, а вашему телу - состояние бодрствования в покое. Кроме того, в книге нельзя предвидеть и своевременно ответить на все вопросы, какие могут возникнуть в процессе обучения. Лишь получив правильный личный инструктаж, вы сможете всю жизнь заниматься ТМ и получать всестороннюю пользу, которую она приносит.

Трудно ли обучиться Трансцендентальной Медитации?

Ей легко и обучиться, и заниматься. Во всем мире свыше 5 миллионов человек разного возраста (начиная с 10 лет), самых разных профессий, уровней образования и вероисповеданий обучились ТМ и получают от этого пользу.

Вступаю ли я в какую-то организацию при обучении Трансцендентальной Медитации?

Нет. Однажды обучившись Трансцендентальной Медитации, вы затем занимаетесь самостоятельно. Но в дополнение к этому существует программа дальнейшего развития для медитирующих, цель которой - позаботиться о том, чтобы медитирующие продолжали правильно заниматься ТМ и получать от этого максимальную пользу. Вы можете воспользоваться этой программой по своему желанию.

Вопросы и ответы о технике ТМ

Не будут ли мои занятия Трансцендентальной Медитацией противоречить моей религии?

Напротив, они укрепят вашу веру. Миллионы приверженцев всех религий, включая представителей духовенства, занимаются ТМ. Они говорят, что эта техника, прибавляя им сил, делая ум яснее и устраняя напряжение и усталость, позволяет лучше следовать своим религиозным убеждениям и глубже понимать дух их религии. ТМ - это просто техника. Она не несет в себе никакой религии, веры, философии или изменения образа жизни.

Должен ли я от чего-то отказаться или изменить свою диету ради занятий ТМ?

Нет абсолютно никакой необходимости изменять свое питание или образ жизни. Нам нужно лишь медитировать два раза в день и гармонично сочетать это со своей жизнью.

Я живу в очень шумном районе. Может ли это помешать мне заниматься ТМ?

Шум - не помеха для занятий ТМ. Все что вам нужно - это найти место, где можно было бы удобно сесть и закрыть глаза. ТМ действует автоматически, независимо от того, где мы медитируем - в поезде, самолете, автобусе или даже на скамейке в парке.

Как скоро я смогу заметить положительные результаты?

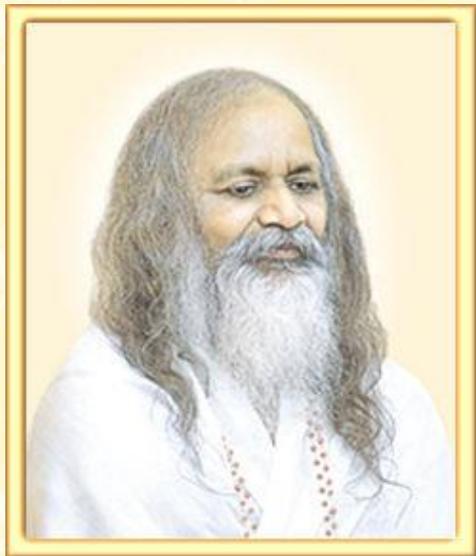
Это зависит от индивидуальных особенностей человека. Все, кто занимается Трансцендентальной Медитацией, действительно замечают, что жизнь меняется к лучшему. Однако практически невозможно предсказать, какие конкретные результаты вы получите от этих занятий или когда вы сможете заметить те или иные результаты. Обширные научные исследования и опыт более 5 миллионов человек, обучившихся этой технике, подтверждают, что правильная практика Трансцендентальной Медитации регулярно 2 раза в день очень важна для получения максимальных результатов.

И это доступно любому человеку?

Да. Любому человеку любого возраста, профессии, образования, вероисповедания и культуры. Не имеет значения, верите ли вы в эффективность ТМ. Вы можете быть абсолютно скептически в отношении этой техники, но все равно она будет давать результаты. Трансцендентальная Медитация естественна. Она подобна силе гравитации. Вы можете не верить в гравитацию, но если вы уроните мяч, он неизбежно упадет. Точно так же и Трансцендентальная Медитация. Она действует автоматически, не требуя никакой веры, и приносит пользу каждому. Быть может, кто-то думает: "Я ни за что не высижу 20 минут", или "Я так напряжен, я никогда не смогу расслабиться", или "Наверное, я буду первым человеком в мире, кто не сможет этому научиться". Не волнуйтесь. Каждый может научиться медитировать. Убедитесь в этом сами.

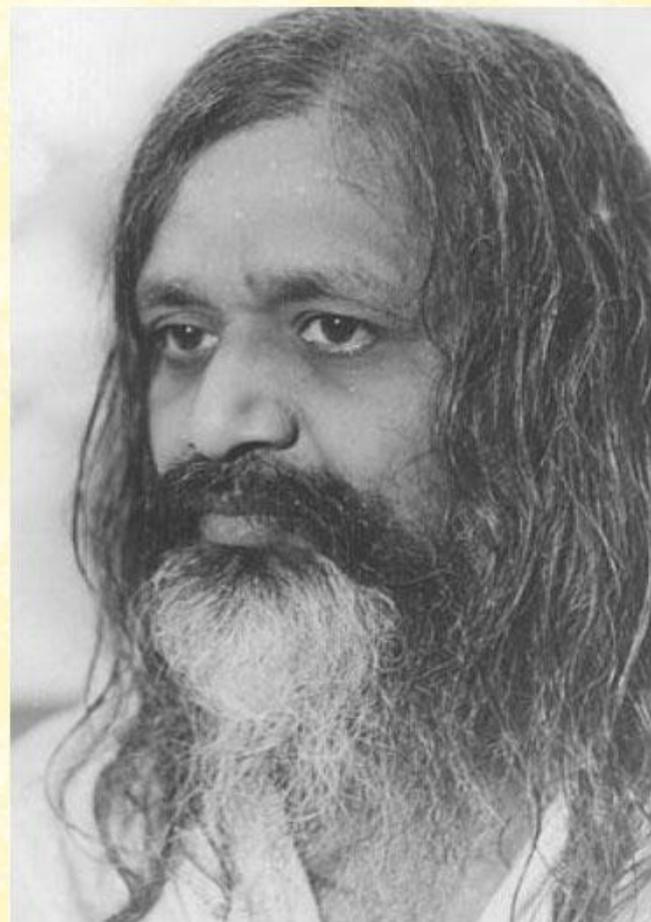
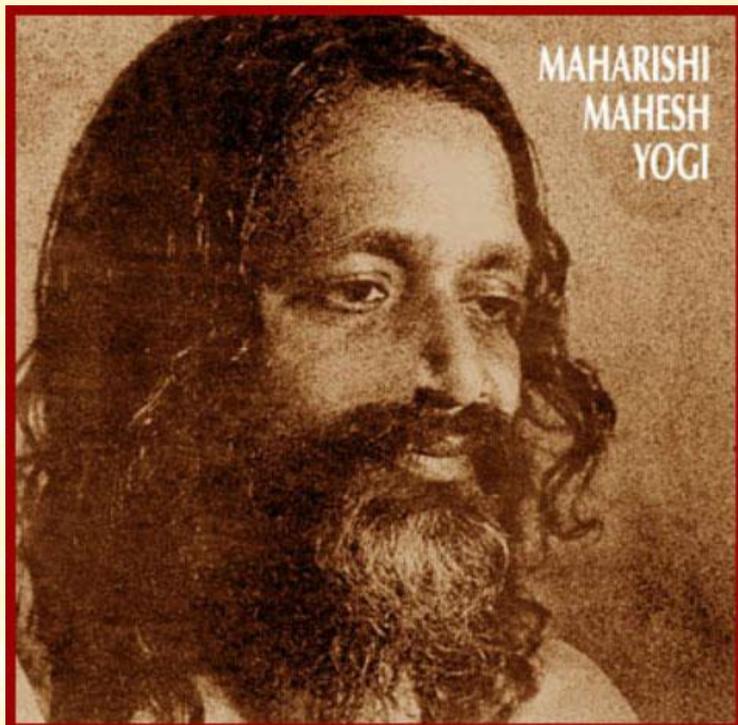
Махариши Махеш Йоги

основатель программы Трансцендентальной Медитации

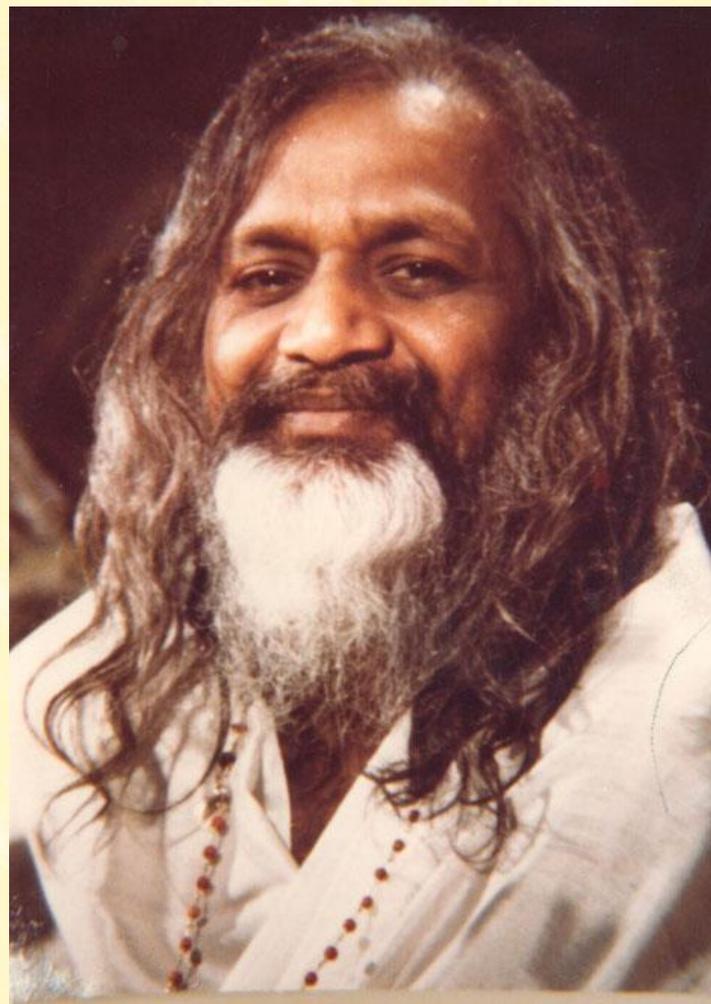
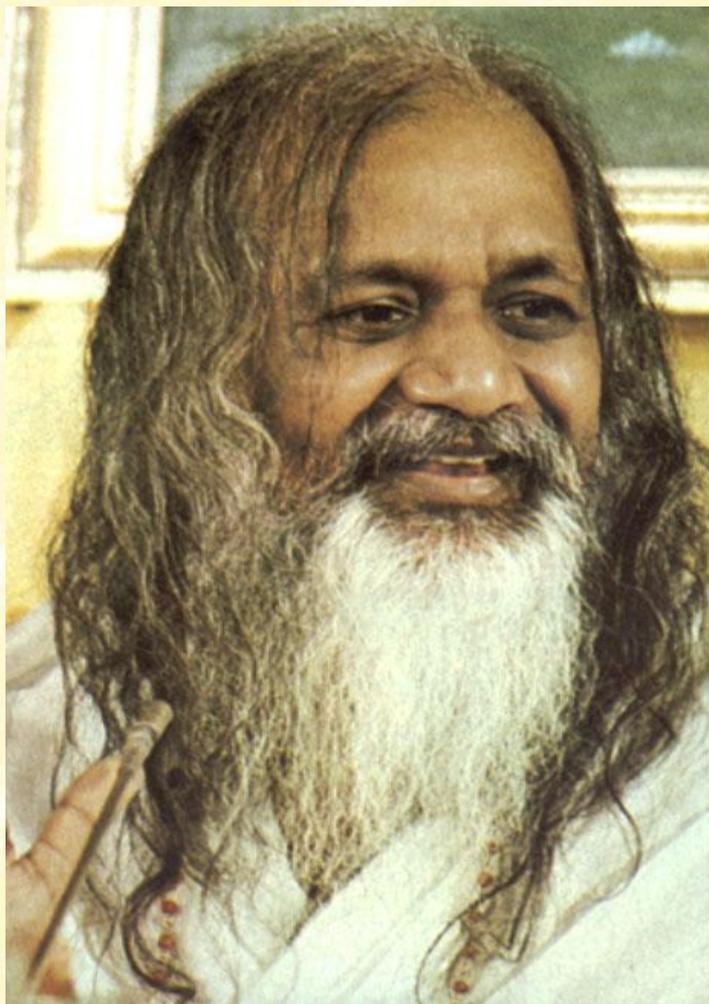


- Основал программу Трансцендентальной Медитации и создал всемирное Движение Духовного Возрождения (1957).
- Положил начало исследованиям в области сознания и изложил теорию семи состояний сознания (1957-1967).
- Создал новую науку — Науку Созидательного Разума (1972); в настоящее время в мире насчитывается свыше 40000 преподавателей НСР.
- Открыл конституцию Вселенной — живой потенциал природного закона — в Рик Веде и структурирующие динамические процессы Рик Веде во всей ведической литературе (1975).
- Разработал программу ТМ-Сидхи и Йогиические полеты, которые дают чувство бурлящего блаженства, устанавливают максимальную координацию между умом и телом человека и ведут к росту гармонии в мировом сознании (1976).
- Сформулировал абсолютные теории правительства, образования, здравоохранения и обороны, задача которых - сделать жизнь во всех ее сферах совершенной (1977).
- Раскрыл *Апаурушейа Бхашья*, комментарий к Рик Веде, описывающий ее как структуру сознания, которое порождает и увековечивает само себя (1980).
- Систематизировал ведическую литературу, существовавшую многие века в разрозненном виде, как литературу совершенной науки — Ведической науки и технологии Махариши (1981).
- Раскрыл полный потенциал Аюр-Веды, Гандхарва-Веды, Дханур-Веды, Схатапатья-Веды и Джотиша для создания здорового, гармоничного общества (1985).
- Сформулировал Генеральный план создания Рая на Земле и переустройства всего мира, внешнего и внутреннего (1988).
- Основал Ведические Университеты Махариши и университеты Махариши Аюр-Веды по всему миру, чтобы дать каждому человеку путь к овладению природным законом, навсегда установить согласие жизни с природным законом — совершенство во всех областях человеческой деятельности, — и создать в каждой стране правительство, действующее с уровня природного закона, способное предотвратить возникновение любой проблемы (1993-1994).
- Открыл, что Веда и ведическая литература полностью отражены в физиологии человека; это открытие окончательно установило полное единство всего физического разнообразия мироздания, всех наук и всех религий (1994) и нашло практическое выражение в технологии ведических вибраций Махариши, с помощью которой возможно устранить неупорядоченность, действуя с самого фундаментального уровня работы организма, с уровня внутреннего разума тела.

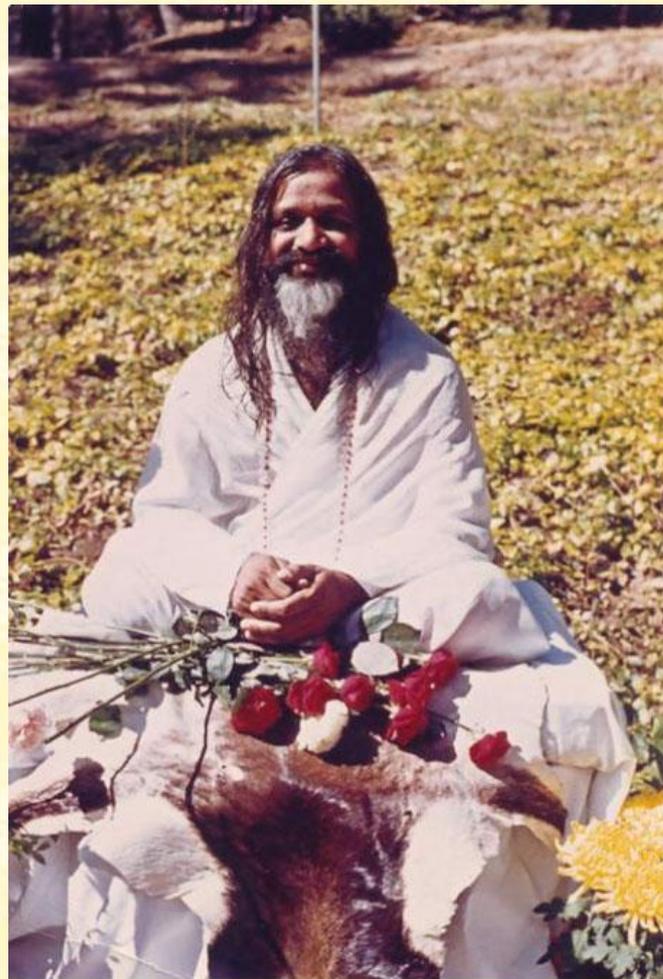
Махариши Махеш Йоги



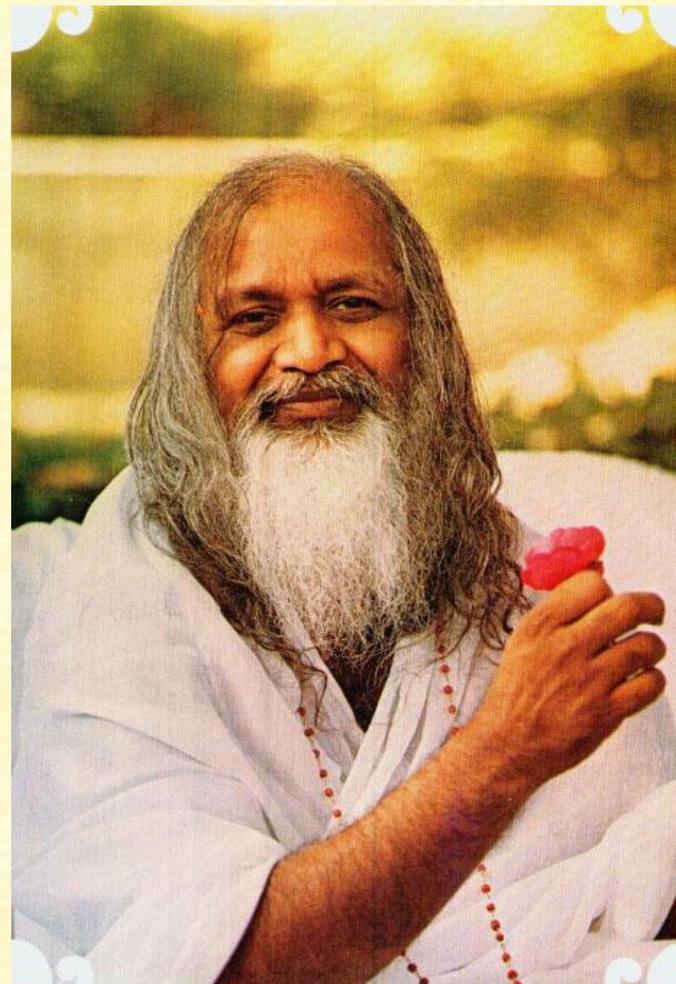
Махариши Махеш Йоги



Махариши Махеш Йоги



Махариши Махеш Йоги

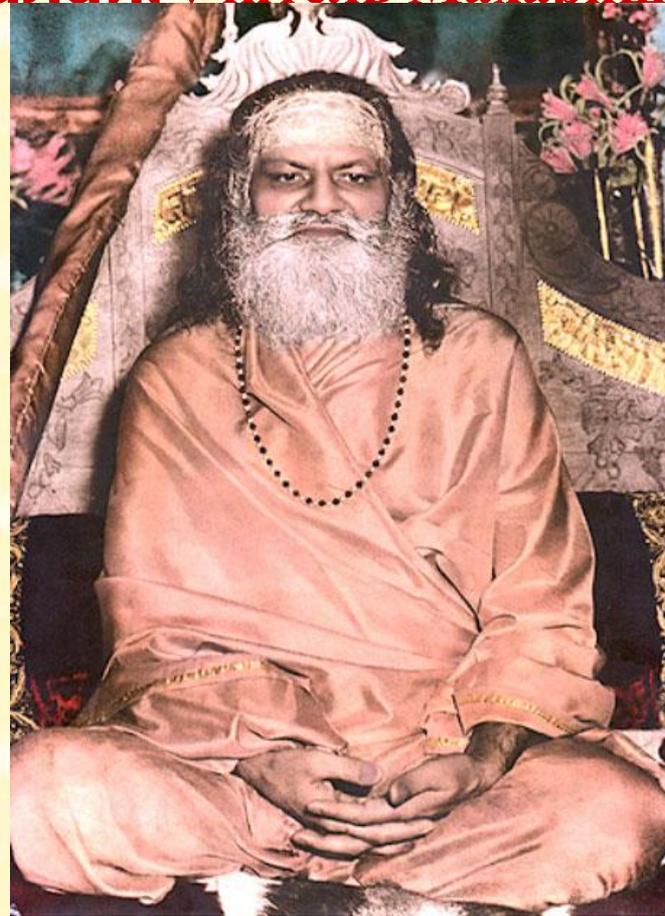


Махариши Махеш Йоги



HENRY GROSSMAN

**Его Божественность Свами Брахмананда
Сарасвати, Джагадгуру Бхагван
Шанкарачарьи
Джотир Матха, Гималаи, учитель Махариши**





JAI GURU DEV !