"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".

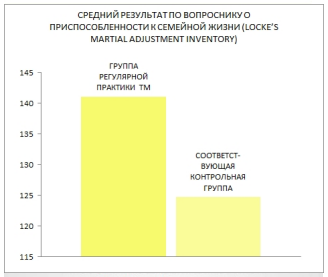
Н.Н. Любимов, академик, профессор, доктор медицинских наук,
директор лаборатории нейрокибернетики Института Мозга Российской АМН

За последние 30 лет учёными 200 университетов и научно-исследовательских институтов 30 стран мира было проведено свыше 600 научных исследований по ТМ, показавших:

- Рост умственных и творческих способностей
- Развитие памяти, внимания и способности к обучению
- Улучшение здоровья, замедление процессов старения
- Снижение стрессовой нагрузки

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ГОРМОНА СТРЕССА
БЛАГОДАРЯ ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЙ МЕДИТАЦИИ
Плазма кортизол (мкг/дл)
6.0
5.5
5.0
4.5
4.0
3.5
3.0
отдых с закрытыми глазами
ТМ
до
во время
после
p < .01

БОЛЬШИЙ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ
БЛАГОДАРЯ ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЙ МЕДИТАЦИИ
Индекс уровня энергии
Тест Дилиотта для оценки личности
12
11
10
9
8
До Трансцендентальной Медитации
После Трансцендентальной Медитации
Контрольная группа: до
Контрольная группа: после
p < .001


СРЕДНИЙ РЕЗУЛЬТАТ ПО ВОПРОСНИКУ О ПРИСПОСОБЛЕННОСТИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ (LOCKE'S MARTIAL ADJUSTMENT INVENTORY)
145
140
135
130
125
120
115
ГРУППА РЕГУЛЯРНОЙ ПРАКТИКИ ТМ
СООТВЕТСТ-ВУЮЩАЯ КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА

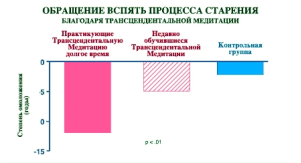
Глубокий отдых
Oxygen Consumption
0
-4%
-8%
-12%
-16%
ночной сон
Трансцендентальная Медитация
часы
0
2
4
6
Reference: Scientific American,1972

Интегрированное функционирование мозга через ТМ
Созида-тельность
Изучение концепций
Невраглическая эффективность
ЭЭГ когерентность
Моральная устойчивость, IQ, Уменьшение невротизма
Трансцендентальное сознание
Академическая успеваемость
p < .001
p < .01
p < .02
p = .005
p < .05
p < .05

СНИЖЕНИЕ ЧИСЛА ЗАБОЛЕВАНИЙ
БЛАГОДАРЯ ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЙ МЕДИТАЦИИ
ТМ
Другие группы
Число госпитализаций на 100 лет наблюдения
20
15
10
5
0
Жело-дочно-кишечные
Уши/горло/нос
Сердечно-сосудистые
Мочеполовой тракт
Травмы
Опухоли
Кости и мышцы
С неопределенным диагнозом
12
6
0
Все устойчивые нарушения
Нервная система
Обмен веществ
Инфекционные болезнения
Другие
Кожные
Врожденные
Заболевания кровя
p < .00001

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ
БЛАГОДАРЯ ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЙ МЕДИТАЦИИ
Внутренняя направленность
Способность организовывать свое время
Понимание важности самореализации
Спонтанность
Внимание к личным потребностям
Принятие себя как личности
Способность к теплым личным отношениям
Гибкость в применении принципов
Самоуважение
Спокойствие перед лицом агрессивности
-2
-1
0
1
2
3
4
5
6
7
14
Изменения в оценках по тесту ориентации личности за двухмесячный период
Трансцендентальная Медитация
Контрольная группа

УЛУЧШЕНИЕ ВОСПРИЯТИЯ И ПАМЯТИ
БЛАГОДАРЯ ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЙ МЕДИТАЦИИ
Изменения в качестве Внимания и памяти (Z)
.06
.05
.04
.03
.02
.01
.00
-.01
-.02
Трансцендентальная Медитация
Отдых с закрытыми глазами
Никакой практики
p < .01


ОБРАЩЕНИЕ ВСПЯТЬ ПРОЦЕССА СТАРЕНИЯ
БЛАГОДАРЯ ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЙ МЕДИТАЦИИ
Практикующие Трансцендентальную Медитацию долгое время
Недавно обучившиеся Трансцендентальной Медитации
Контрольная группа
Степень омоложения (годы)
0
-5
0
-15
p < .01

Эффект Махариши: РОСТ КОГЕРЕНТНОСТИ В ОБЩЕСТВЕ, ВЕДУЩИЙ К СНИЖЕНИЮ ЧИСЛА ПРЕСТУПЛЕНИЙ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ БЛАГОДАРЯ ГРУППОВОЙ ПРАКТИКЕ ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЙ МЕДИТАЦИИ И ПРОГРАММЫ ТМ-СИДХИ
США
Канада
Число смертных случаев в месяц
1,800
1,750
1,700
1,650
Трансцендентальная Медитация и Программа ТМ-Сидхи
Контрольные периоды
Экспериментальные периоды
p < .01
Число смертных случаев в месяц
160
150
140
Трансцендентальная Медитация и Программа ТМ-Сидхи
Контрольные периоды
Экспериментальные периоды
p < .005

[redacted]