



РОССИЙСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОНЦЕРН  
ПО ПРОЕКТИРОВАНИЮ,  
СТРОИТЕЛЬСТВУ, РЕКОНСТРУКЦИИ  
РЕМОНТУ И СОДЕРЖАНИЮ  
АВТОМОБИЛЬНЫХ ДОРОГ

РОСАВТОДОР

129301, Москва, И-85,  
ул. Бочкова, 4

Телефон 287-36-00

06 .II.9I № К-17/1006

на № \_\_\_\_\_

3.1.3

*В семо* 1/7 162

Президенту РСФСР  
товарищу Ельцину Б.Н.

Уважаемый Борис Николаевич!

Концерн РОСАВТОДОР сотрудничает в области строительства автомобильных дорог с Международным благотворительным фондом МАХАРИШИ, который наряду с коммерческой деятельностью занимается широким внедрением программы совершенствования личности человека и общества.

Глава этого фонда и создатель программы г-н Махариши обращается с просьбой принять его в удобное для Вас время для обсуждения вопросов взаимовыгодного сотрудничества.

Если это возможно, то концерн мог бы сообщить г-ну Махариши о времени встречи.

Президент концерна

 Г.И. Донцов

№ 3037

066698 11.11.91



Faint, illegible text, possibly a stamp or header, located in the upper right quadrant of the page.

БН 8 600000

1-70245	12.11.91
Староселец 2878027	
Администрация Президента РСФСР	
Время выдачи: 15:12:22	

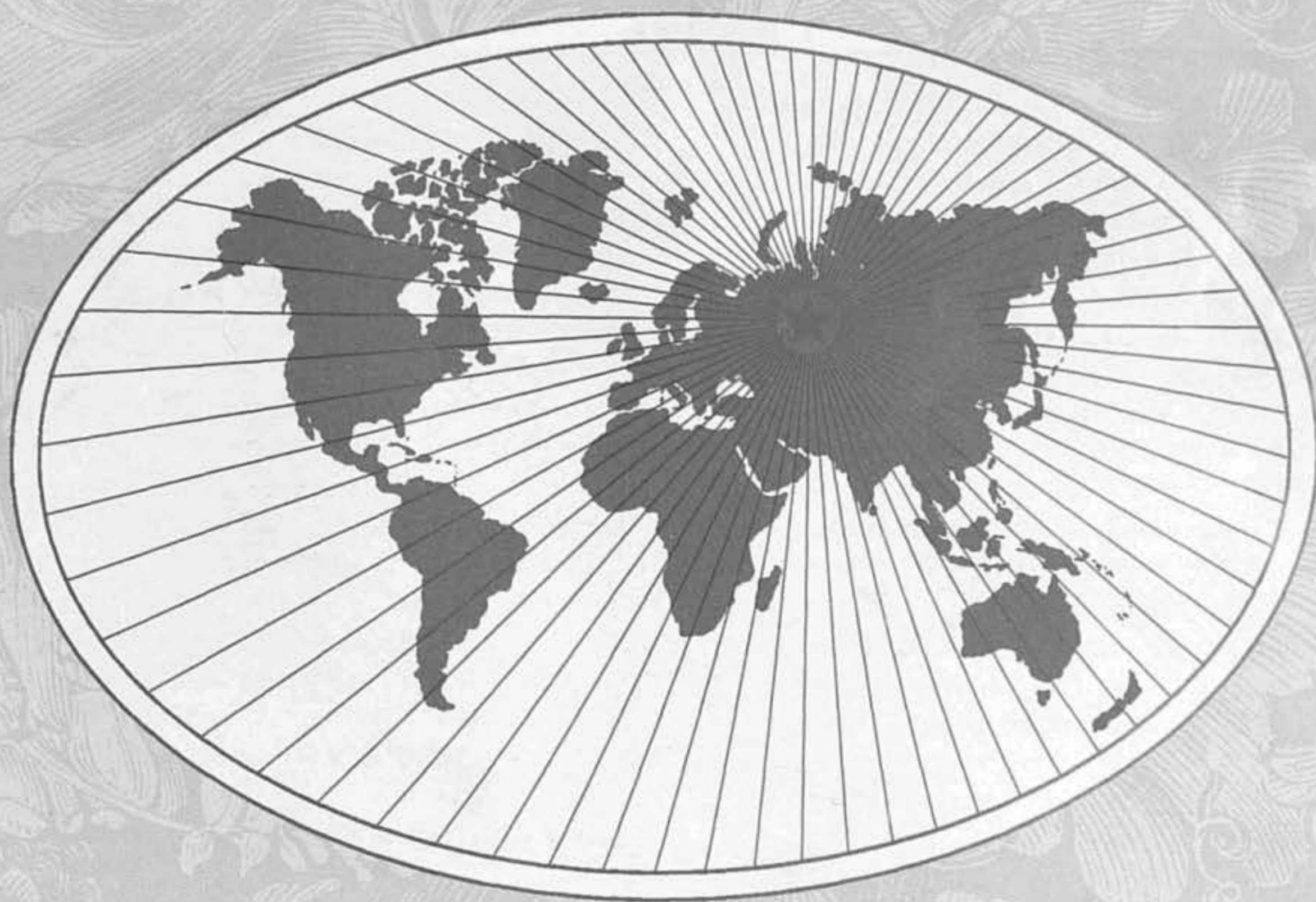
05 ИЮН 1995 \* 3037

03037 / л + 8р

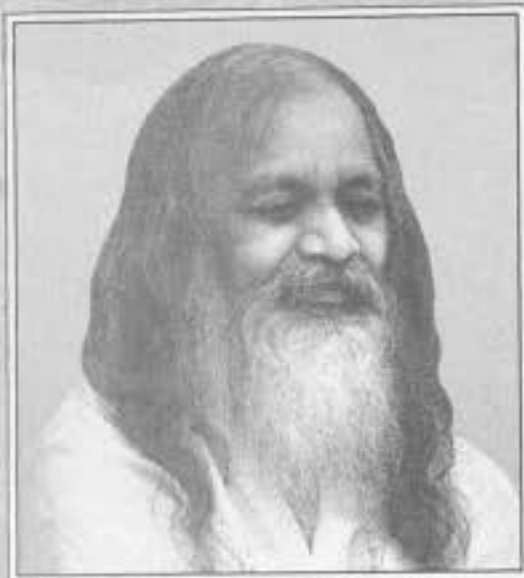
163

163

**ПРОГРАММА  
ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЙ  
МЕДИТАЦИИ И  
ТМ-СИДХИ  
МАХАРИШИ**



**НАУЧНО ОБОСНОВАННАЯ ПРОГРАММА  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ  
ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА**



Его Святейшество  
Махариши Махеш Йоги

## Что такое программа Трансцендентальной Медитации Махариши?

Программа Трансцендентальной Медитации Его Святейшества Махариши Махеш Йоги является простой умственной процедурой, которой каждый может легко овладеть и практиковать без усилий 15-20 минут утром и вечером. В это время человеческий ум погружается в состояние наименьшего возбуждения, а тело, как показали исследования, находится в состоянии более глубокого покоя, чем при обычном отдыхе. Таким образом, после медитации человек испытывает прилив бодрости и творческой активности и

готов действовать с возросшей энергией и целеустремлённостью. Исследования выявили целый ряд положительных эффектов Трансцендентальной Медитации, в частности улучшение здоровья, снижение уровня беспокойства и употребления лекарственных препаратов, а также возрастание продуктивности в учёбе и профессиональной деятельности. Эта программа уменьшает умственный и физический стресс и развивает состояние внутреннего удовлетворения, приводящее к гармоничным человеческим отношениям.

## Как работает Трансцендентальная Медитация?

Техника Трансцендентальной Медитации практикуется, сидя в удобном положении с закрытыми глазами. В её основе — непосредственный, внутренний опыт, а не интеллектуальный анализ. Эта техника позволяет уму без усилий ощущать утончённые, менее возбуждённые уровни мыслительного процесса до тех пор, пока ум не перейдёт границы едва различимых проявлений мысли и не достигнет простейшей формы сознания, являющегося источником мысли. Это есть состояние чистого сознания, которое соотносится с единым полем законов природы, полем всех возможностей, источником созидательности и порядка в природе. Современная наука с помощью квантовых теорий единого поля подходит к объяснению единого поля сознания. Прогресс в области теоретической физики способствовал всё более целостному пониманию законов природы. Последним достижением в этой области является «модель великого объединения», которая определяет и математически описывает единое поле как основу всего сущего, всех материальных форм и проявлений природы. В результате регулярных погружений в состояние трансцендентального сознания мышление медитатора становится более творческим и упорядоченным, человек приобретает способность гармонически действовать в соответствии с законами природы и, таким образом, может легче осуществить все свои желания и устремления. Полное развитие этих способностей называется просветлением.

Техника Трансцендентальной Медитации не требует концентрации или созерцания. Она не является религией или философией и поэтому не противоречит ничьим убеждениям и образу жизни. Несмотря на то, что эта техника проста и не требует особых усилий, она очень точна и

164  
достигать её необходимо у инструктора, который был обучен Его Святейшеством Махариши Махеш Йоги.

Махариши является основателем Международного Университета Махариши, Университета Естественных Законов и Ведического Университета Махариши. Уникальность образовательных программ Махариши состоит в том, что они развивают психику и нейрофизиологию студентов и преподавателей. Как свидетельствуют многочисленные исследования, речь о которых пойдёт ниже, эти образовательные программы развивают творческий потенциал, улучшают здоровье, повышают взаимодействие между личностью и обществом и, таким образом, создают надёжную основу для решения проблем и исполнения самых дерзновенных стремлений общества.

## Как обучиться программе Трансцендентальной Медитации Махариши

Изучение программы Трансцендентальной Медитации состоит из семи этапов. Они включают в себя вводную и подготовительную лекции, которые дают понятие о возможностях, связанных с методом Трансцендентной Медитации, а также разъясняют его принципы и действия. Те, кто заинтересуется изучением программы Трансцендентальной Медитации, должны заполнить анкету, которую даёт учитель, после чего назначается личная консультация. После индивидуального обучения проводятся собрания в каждый из трёх последующих дней для проверки и выявления опыта медитации.

## Продолжение Программы

Каждый медитатор имеет возможность участвовать во всесторонней и непрерывной программе в любом из центров Трансцендентальной Медитации, расположенных по всему миру.

**Проверка:** проверка является простой процедурой для того, чтобы получить максимальную пользу от занятий Трансцендентальной Медитации. Проверка рекомендуется раз в месяц во время первого года практики Трансцендентальной Медитации, а потом по желанию.

**Лекции продвинутого этапа:** Эти лекции дают возможность для более углублённого понимания программы Трансцендентальной Медитации. Показ и прослушивание кинофильмов и звуковых кассет проводится еженедельно во многих центрах Трансцендентальной Медитации.

**Программа ТМ-Сидхи:** Программа ТМ-Сидхи, будучи естественным продолжением программы Трансцендентальной Медитации, является методологией сознания более высокого уровня. Программа ТМ-Сидхи обогащает опыт чистого сознания и приучает разум думать и действовать с этого уровня, максимально используя при этом полную силу природных законов для осуществления человеческих желаний. Результаты исследования программы ТМ-Сидхи показывают, что повышенная (с помощью техники Трансцендентальной Медитации) интеграция и когерентность деятельности мозга могут быть увеличены ещё больше вплоть до достижения оптимального функционирования мозга даже во время значительной динамической активности. Таким образом, программа ТМ-Сидхи ускоряет прогресс человека в направлении реализации его полного потенциала — состояния просветления.

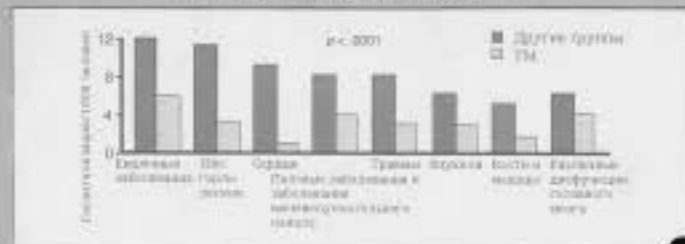
### Физиология глубокого покоя



Исследования показали, что техника Трансцендентальной Медитации (ТМ) создает состояние глубокого минимума, которое увеличивает обмен и способствует заживлению организма. Мета-анализ 12 опубликованных исследований показывает, что особенно сопротивлялись водам повышается значительно больше во время ТМ, чем во время обычного покоя, что в свою очередь указывает на снижение напряжения. Кроме того, этот анализ показал, что ТМ значительно снижает темп дыхания и при этом плавно усиливает сердечный ритм, указывая на глубокий покой (см. график выше). См. также: Г. Р.В. Виллас и др., «Физиология медитации», Научный Американин 225(1972): 84-91.

Г. Р.В. Виллас и др., «Обраткушение гомеостаболическое физиологическое состояние», Американский Журнал Физиологии 221(1971): 795-799.  
Г. М.С. Дилдик и Д.В. Орье-Дансон, «Физиологические реакции между Трансцендентальной Медитацией и покоем», Американский физиолог 41(1967): 879-881.

### Уменьшение случаев заболеваний

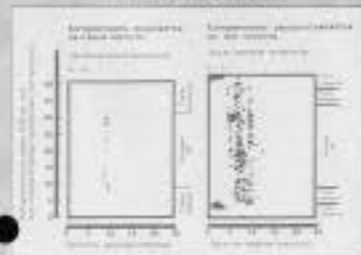


На основе статистических данных, полученных путем всестороннего анализа медицинских справок было выявлено, что практика Трансцендентальной Медитации для Единого Волея была обнаружена, что по сравнению с другими группами людей в среднем возрасте, пола и социальных условиях структура, медитаторы требовались гораздо меньше лечиться по всем 17 категориям болезней, оговоренных в справках. Однако не было никакой значительной разницы между группами в категории заболеваний. Группы людей, практикующих Трансцендентальную Медитацию требовались госпитализации в связи с болезнями гораздо меньше, а также с различными заболеваниями на 50% меньше по сравнению с другими группами. См. также: Д.В. Орье-Дансон, «Исследования здоровья и программы Трансцендентальной Медитации», Психосоматическая медицина 49(1967): 473-507.

## НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Было проведено более 430 научных исследований по воздействию Трансцендентальной Медитации на человека. Эти исследования проводились более чем в 160 университетах и исследовательских институтах в 27 странах. Исследования показали эффективность техники Трансцендентальной Медитации в раскрытии умственных потенциалов, улучшении здоровья, достижении идеального поведения в обществе и создания гармонии в мире. Ссылки: «Научные исследования программы Трансцендентальной Медитации и ТМ-Сидхи», сборник работ, тома 1-5», Фэйрфилд, Авова, США, издательство Международного Университета Махарини, и Влодтроп, Нидерланды, издательство Ведического Университета Махарини.

### Когерентность полу головного мозга

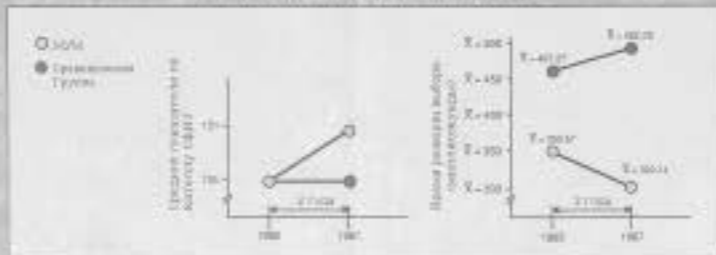


Во время практики техники Трансцендентальной Медитации мозг функционирует более синхронизированно и согласованно. Так как электрическая активность различных участков мозга синхронизируется между собой на определенных частотах. Высокая когерентность, характеризующаяся, соотношением между и повышенными уровнями когерентности, более высокой моральной и интеллектуальной, указывает, что нервная система функционирует в гораздо более взаимосвязанной мере.

Ссылки: Г. Д. Ланге, «Связь структурального порядка (ССП) и его применение в изучении асимметричного распределения асимметричных процессов», Работа биомедицинского симпозиума в Сан Диего 25(1976).

Г. К. Виллас, Р.К. Виллас, Д.В. Орье-Дансон, А.М. Рупер, «Электрофизиологические характеристики периода медитации», Журнал медитации и исследования 49(1967): 287-297.  
Г. Д.У. Дансон и С.Т. Хайне, «Связь когерентности фронтальной фазы, систолического кровяного давления и опыта ТМ-Сидхи», Международный журнал неврологии 13(1965): 211-217.  
Г. М.С. Дилдик и С.С. Бронсон, «Факторные результаты метода ТМ и связи между когерентностью фронтальной активности», Международный журнал неврологии 14(1967): 147-151.

### Увеличение интеллектуальных способностей студентов МУМ



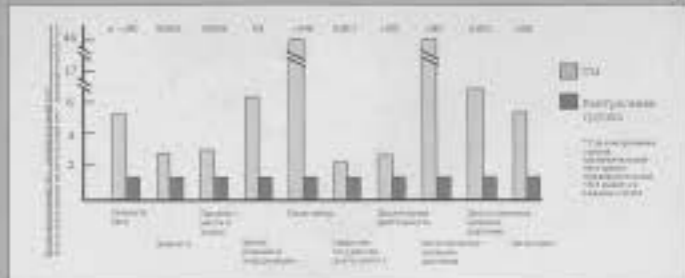
Интеллектуальные способности студентов Международного Университета Махарини (МУМ) в городе Фэйрфилд, штат Авова, регулярно измеряются программой Трансцендентальной Медитации и ТМ-Сидхи, в течение двух лет учебного периода по сравнению с другими студентами в другом университете штата Авова. Этот результат подтверждает результаты двух других исследований, показывающих более высокий коэффициент умственного развития у студентов МУМ.

Кроме того, исследование показало, что студенты МУМ значительно показали свою способность к быстрому решению во время экзамена на скорость выбора нужного решения. Студенты также продемонстрировали более высокую устойчивость во время выбора по сравнению со временем, когда они делают выбор, это показывает более эффективное функционирование нервной системы.

Ссылки: Г. Р.В. Виллас, «Программа ТМ и ТМ-Сидхи в системе образования: положительное влияние», Ежегодное собрание американской психологической ассоциации август 1969, Восток Орландо.  
Г. М.С. Дилдик, П.Д. Ассиньян, Д. Раймонди, Д.В. Орье-Дансон, и Р. Руои, «Результаты воздействия программы Трансцендентальной Медитации и ТМ-Сидхи на познавательную способность и познавательный стиль», Восприятие и дисперсия 16(1966): 793-798.  
Г. А.П. Арье, Д.В. Орье-Дансон, и П. Вудфорд, «Программа Трансцендентальной Медитации в учебном классе математики: историческое временное исследование результатов познавательного и эмоционального функционирования», Журнал студента колледжа 15(1961): 140-146.

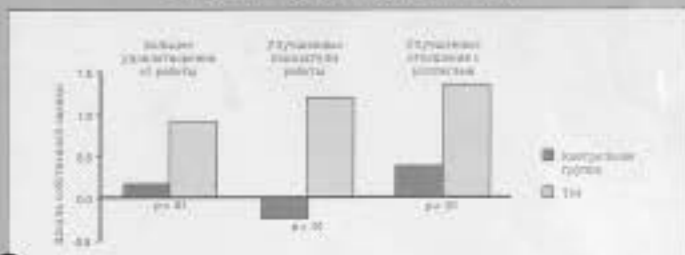
«Техника Трансцендентальной Медитации практикуется, сидя в удобном положении с закрытыми глазами. В ее основе — непосредственный, внутренний опыт, а не интеллектуальный анализ. Техника Трансцендентальной Медитации не требует концентрации или сосредотачивания.»

### Улучшение спортивных показателей



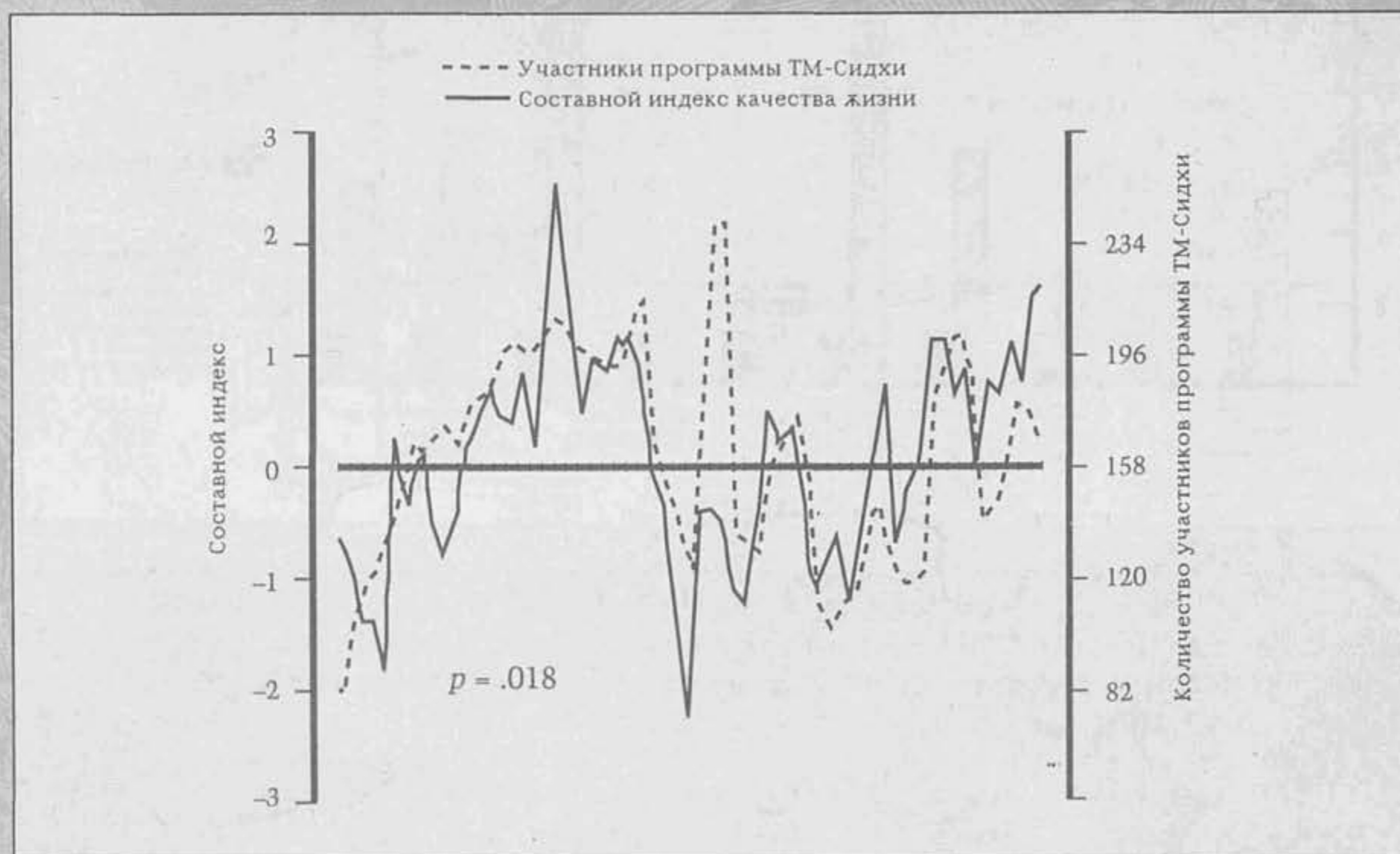
Исследования спортивных показателей выявили, что спортсмены, занимающиеся программой Трансцендентальной Медитации увеличивают свои достижения в течение длительного тренировочного периода, по сравнению со своими коллегами, которые занимались только спортом, не участвуя в программе ТМ. Спортсмены, которые занимались ТМ, увеличили свои результаты в беге на дистанции 50 метров, плавание на спине, прыжки и метки лучше по сравнению с другими группами, а также в скорости реакции и меткости. Спортсмены, которые занимались ТМ, также имели лучшие физиологические показатели, такие, как сердечное давление и дыхательная эффективность, как систолическое и диастолическое давление и частота дыхания. См. также: М.Г. Редди, Д.А.Т. Вай, и Р.Р. Рои, «Эффекты программы Трансцендентальной Медитации на спортивные показатели», Научный журнал программы Трансцендентальной Медитации, сборник работ, том 1, год издания Д.В. Орье-Дансон и Д.А.Т. Ферроу, Дашметтон Махар, Нью-Йорк, издательство МУМ, 1977, 240-252.

### Увеличение производительности



Люди, практикующие Трансцендентальную Медитацию, значительно улучшили свою работу по сравнению с контрольной группой, а также получили больше удовольствия от работы, указав на производительность труда и отвлеченность с коллегами. Было обнаружено, что студенты, участвующие в программе ТМ, имели меньше времени на выполнение работы, получили больше от своего ТМ. Ссылки: Г. Р.В. Виллас, «Трансцендентальная Медитация и производительность», Журнал академического управления 17(1976): 382-386.  
Г. К.Т. Фред, «Эффекты программы Трансцендентальной Медитации на отвлеченность в работе и производительность», Научные исследования по программе Трансцендентальной Медитации, сборник работ, том 1, год издания Д.В. Орье-Дансон и Д.А.Т. Ферроу, Дашметтон Махар, Нью-Йорк, издательство МУМ, 1977, 240-252.

## Создание когерентности в обществе



Более 35 хорошо проверенных социологических исследований показали, что когда как минимум 1% населения принимает участие в программе Трансцендентальной Медитации (ТМ) или когда группа людей, занимающихся программой ТМ-Сидхи превышает квадратный корень одного процента населения, то наблюдается подъём уровня когерентности коллективного сознания. Снижается преступность, количество дорожных катастроф, самоубийств, госпитализаций, меньше уровень безработицы и конфликтов. Исследование, показанное на вышеприведённом графике, обнаружило, что увеличение размера группы, занимающейся программой ТМ-Сидхи (линия пунктиром), привело к увеличению показателя качества жизни (сплошная линия), проявляющегося в уменьшении уровня преступности, дорожных происшествий, пожаров и интенсивности войны в Ливане, а также лучшим положением на национальной бирже и улучшением настроения населения.

**Ссылка:** Д.В. Орме-Джонсон, С.Н. Александр, Дж.Л. Дэвис, Х.М. Чендлер, и В.И. Ларимор, «Международный проект мира на Ближнем Востоке: влияние Технологии Махариши для Единого Поля», Журнал разрешения конфликтов, 32, 4, (1988): 776-812.

© 1991 Международный Университет Махариши. Все права оговорены. Трансцендентальная Медитация, ТМ и ТМ-Сидхи являются служебными знаками Исполнительного Совета Всемирного Плана-США — общественно-благотворительной организации. Махариши, Международный Университет Махариши, МУМ и Технология Махариши для Единого Поля являются служебными знаками Международного Университета Махариши. Напечатано в США издательством МУМ.