

关于超越冥想技术

TM.org



过去50年来，不分年龄、宗教、行业的500多万人，都学习了超越冥想技术。超越冥想技术是什么，以及它有什么好处，请到这个网站去一探究竟！

关于超越冥想技术对健康的好处

AskTheDoctors.com



过去35年来，在250所大学和医学院进行过600多项关于超越冥想技术的研究。请到这个网站去看看科学研究发现了什么。同时也看看为什么会有这么多医生都推荐超越冥想技术给他们的病人。

关于超越冥想技术在教育领域的效益

StressFreeSchools.org



在美国及世界各地数以万计的学生都在练习超越冥想这个既简单又有效的技术，以提高学习成就，并且减少压力以及减少与压力有关的疾病。请到这个网站了解详情。

关于超越冥想技术对企业界的好处

TMBusiness.org



超越冥想技术已经被越来越多的企业和机构引进，做为全公司的企业发展项目。请到这个网站了解详情。

www.TMChina.org



办公室电话: 010-62467012

地址: 北京市丰台区樊羊路33号C-102室

电邮: info@TMChina.org

北京 何老师: 13801266225

北京 朱老师: 13426126256

上海 倪老师: 13426126256

学习中心电话: 010-62487913

地址: 北京市海淀区北清路中关村环保科技示范园

学习中心李主任: 13910029264

Transcendental Meditation、TM和超越冥想都是美国玛赫西维德教育发展公司(Maharishi Vedic Education Development Corporation)注册的合法商标，唯有在授权下才可使用。

# T M

## 超越冥想课程

The Transcendental Meditation Program

发展全面大脑功能

提高智力

增加创造力

减少压力及焦虑

促进健康

延年益寿

有益于人际关系

创造和平

容易学习人人可学

练习过程轻松愉悦

科学研究证实效益



“每个人的大脑都有无限的潜能。每个人大脑生理中的物质性机器都具备能力，可以通过超越冥想去体验蕴涵了一切知识的海洋，也就是一切能量、智慧和至高幸福的海洋的智慧层面。”

—超越冥想课程创始人 玛哈礼师·玛赫西·优济大师 (Maharishi Mahesh Yogi)

## 什么是超越冥想(TM)技术?

毕业于美国哈佛大学的知名量子物理学家约翰·贺格林博士(Dr. John Hagelin)是领导力训练中心的主任。过去25年来，他主持一个国际性的科学研究计划，致力于研究人类意识的基本真实面。以下就是贺格林博士针对超越冥想课程相关问题的回答。



### 什么是超越冥想?

超越冥想(简称TM)技术是一个简单、不费力的技术，可以提高我们生命的所有领域。这个技术学起来很容易，练习时舒服地坐在椅子上，闭上眼睛练习15到20分钟。

### 冥想时发生了什么?

在练习超越冥想时，充满活跃思想的心智自然而然地宁定下来，成为“纯意识”的状态，这个时候心智既安静又充分机敏，同时身体也获得深度的休息和放松。

### 体验到这些有什么好处?

这种独特的“休息性的机敏状态”可以发展全面大脑功能，同时清除累积在身上的压力和紧张。以这样的经验为基础，就可以增加创造力、提高智力并且改善健康。这些都是练习超越冥想技术的人所描述的经验。

### 有什么科学证据能够证明超越冥想技术真的有效?

有的。在250所独立的大学和研究机构进行过600多项关于超越冥想技术的科学研究。这些研究机构包括：哈佛医学院、密歇根大学医学院、康奈尔医学院和加州大学洛杉矶分校医学院等等。

### 这些科学研究都有发表吗?

是的。这些研究都曾发表在通过同行评审的顶尖科学或医学期刊上，包括《科学美国人》、《科学》以及美国心脏学会的《高血压与中风》，还有美国医学会的《内科医学档案》等等期刊。此外，过去18年来，美国国家卫生总署(NIH)已经拨款2400多万美元，用来研究超越冥想课程对于心脏病、高血压和中风的有益效果。

### 超越冥想是一种宗教吗?

我需要改变饮食或采取某种特别的生活方式吗? 答案是否定的。超越冥想技术不是宗教，不是哲学，也不需要我们改变生活方式。50多年前由玛哈礼师·玛赫西·优济大师介绍给世人的超越冥想技术，到目前为止已经有500多万来自不同年龄层、国籍和宗教信仰的人学习过。超越冥想练习者指出，练习超越冥想所带来的减少压力并使头脑更清楚的效益，使他们更能充分享受生命。对于有宗教信仰的人来说，超越冥想也使他们对自己的信仰产生更坚定的信心。

### 所有冥想方法都会产生相似的效果，对吗?

不对。就生理学和神经生理学的角度而言，各种不同的冥想技术之间存在著很大的差异。比如说，脑电波图(EEG)和大脑造影技术都非常清楚地显示出，超越冥想技术和所有其它练习方法完全不同。超越冥想技术增加脑电波的协调性，同时显示出大脑最重要的前额叶皮层(大脑的“首席执行官”)有显著的进步。大脑前额叶皮层掌管规划、决策、解决问题和判断等重要的执行功能。

### 其它冥想技术会在健康方面产生同样的好处吗?

针对曾经发表过的超越冥想和其它减压技术的相关研究所做的许多项全面综合分析都清楚显示，超越冥想技术会产生非常有益于健康的好处，而其它技术并无法产生这些效益。这些有益于健康的好处包括：显著降低高血压，减轻焦虑症、抑郁症，以及减少失眠和其它与压力有关的疾病。

### 本人仍然抱著怀疑的态度。

帶著怀疑的态度是好的。不过很幸运，学习超越冥想技术不需要相信或改变信仰，一样也可以获得全面的效益。事实上，你可以完全抱著怀疑的态度，而超越冥想技术依然会对你产生效益。

# 健康

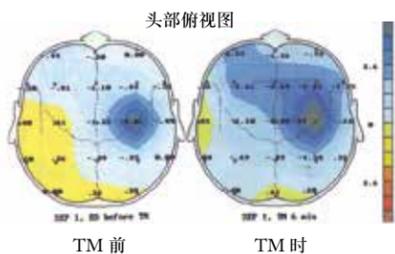


## 盖瑞·卡普兰医学博士

“超越冥想以一种很简单又自然的方式让心智安定下来，体验到一种内在和谐又安定的状态。而在这时候，大脑的左右半球，以及前脑和后脑，便开始彼此协调地运作。这种协调的运作有益于提高记忆力、提高解决问题的能力，同时也提高决策能力。事实上，一切跟大脑有关的好处，都有赖于大脑是否可以充满秩序性的方式运作。通过超越冥想技术使大脑运作方式产生的这种变化，也会影响生理的其它方面，使高血压下降、心脏强化，同时也使健康获得全面的改善。”

卡普兰医学博士(Gary Kaplan, M.D., Ph.D.)是神经科医生，也是美国纽约大学医学院临床神经学副教授。

## 开发你的大脑 提高大脑潜力的利用率



练习超越冥想时，大脑因体感刺激而产生反应的早期（感觉）成份，更为广泛地分布在 整个大脑皮层上。这表示在针对一个刺激作出反应时，整个大脑有更广泛的范围参与在反应过程中。

参考资料：《人类生理》(Human Physiology) 25: 171-180, 1999

# 能量

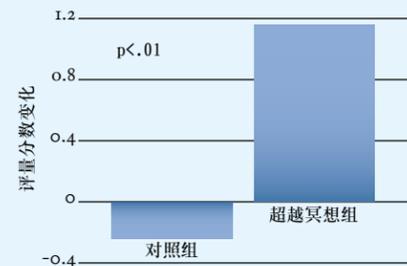


## 包伯·琼斯

“大家都觉得自己很忙，这是因为有太多事情要做。然而，并不是所有的事情都真的那么重要。超越冥想让你有清楚的头脑可以知道：‘这些是我一定要去做的，而那些是较不重要的，等我有空的时候再做。’由于你变得更沉着且专注，你最后会发现，你的时间比没有练习冥想前还更多。冥想之后我所感受到的放松让我觉得像充了电，而且精神饱满。所以我可以把事情依轻重缓急做最好的安排，并且一一完成该做的事。”

琼斯先生(Mr. Bob Jones)是美国纽约市一家历史最悠久的大型投资银行的投资部门主管。

## 做事更有条理 提高工作表现



与对照组比较，学习超越冥想课程的员工显示出工作表现更加提高。

参考资料：《管理学院期刊》(Academy of Management Journal) 17: 362-368, 1974

# 平衡

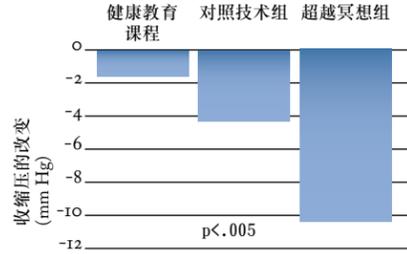


## 南希·龙斯朵芙医生

“如果你冥想的话，工作压力对你产生的影响会比较少。此外，超越冥想也能产生健康上的立即效益，并且带来快乐。自然而然，你就会更喜欢自己的工作，也更有生产力，和同事相处更加融洽。不过，同样重要的一件事，是你不会把压力从办公室带回家。你和家人及朋友的关系都变得更好，你会更加享受生命。研究明显指出，一天两次花几分钟练习超越冥想，特别有益于创造工作和生活的其它方面之间的平衡。”

龙斯朵芙医生 (Dr. Nancy Lonsdorf) 是妇女健康的专家，也是《女性最好的良药》(A Woman's Best Medicine)及《青春永驻的女性》(The Ageless Woman)等书的作者。

## 比较没有压力 降低高血压



学习了超越冥想的高血压病人，在三个月后与随机指定练习对照技术的个人，或与参加健康教育课程（也就是通过饮食和运动来降低血压）的个人作比较，超越冥想组的舒张压和收缩压都有更为显著的下降。

参考资料：《高血压》(Hypertension) 26: 820-827, 1995

# 专注

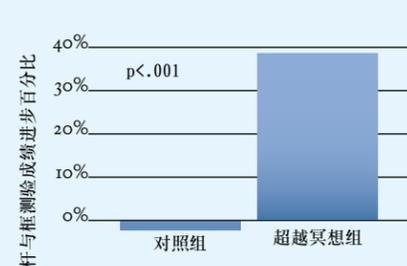


## 罗素·西蒙斯

“超越冥想让人更加宁静。而只有在很宁静时，你才能思考，才能专注。如果分心而且心里乱糟糟，你就没办法正确理解事物，工作也做不好。理解力来自于宁静，而超越冥想技术就是让我们一天两次与那宁静接触几分钟的练习方法。”

西蒙斯先生(Mr. Russell Simmons)是美国希普-霍普(hip-hop)先驱Def Jam唱片公司的共同创始人。根据《今日美国》(USA Today)的报导，西蒙斯先生是美国“过去25年来最有影响力的25人之一”。因为他开创性的视角影响了音乐、时尚、金融、电视和电影，也影响了现代慈善事业的面貌。

## 清晰的思考 广博的理解力与专注力



练习超越冥想技术可以培养出更好的场域独立性。超越冥想练习者在这方面的进步是非常突出的，因为一般认为这些基本感知能力在进入成年不久后，就不会再进步了。

参考资料：《感知与运动技巧》(Perceptual and Motor Skills) 39: 1031-1034, 1974