

Рост широты мышления и способности сосредотачивать внимание

"Полевая независимость", или независимость от внешних воздействий, традиционно связывается с увеличением способности усваивать впечатления, ростом организованности мышления и познавательных процессов, улучшением памяти, большей способностью к творческому самовыражению и устойчивой внутренней системой отсчета. Результаты исследований показывают, что практика [техники Трансцендентальной Медитации](#) развивает полевую независимость. Ранее считалось, что эти основные способности, связанные с восприятием, не развиваются после достижения зрелости, и поэтому существенное улучшение этого показателя у людей, практикующих ТМ, представляет особый интерес.

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: 731–738, 1986.*



Улучшение восприятия и памяти

У студентов колледжа, обученных [Трансцендентальной Медитации](#), по истечении двух недель было отмечено существенное улучшение показателей теста на восприятие и кратковременную память. При выполнении этого теста было необходимо распознать при быстром показе знакомые сочетания букв. Медитирующих сравнили с двумя контрольными группами студентов. Участники одной группы два раза в день отдыхали с закрытыми глазами, в то время как в распорядок дня второй группы изменений внесено

не было. Распределение студентов между этими контрольными группами было случайным.

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.



Оригинал статьи на сайте: www.maharishi-tm.ru