

Трансцендентальная Медитация



Трансцендентальная Медитация или ТМ представляет собой простую технику, которая состоит в повторении простой индивидуальной мантры, данной учителем при инициации. Она была создана известным Гуру, ученым Махариши Махеш Йоги. Два раза в день в течение 20 минут человек просто удобно сидит с закрытыми глазами и повторяет про себя слово-звук. В результате вибрации происходит вхождение человека в уникальное четвертое состояние сознания (наряду с глубоким сном, сном со сновидениями и бодрствованием), которого можно также достичь и в других техниках медитации, в молитве и во время иных подобных практик. Это состояние называют спокойным бодрствованием, когда тело отдыхает, ум успокаивается, человек себя полностью осознает. Данная форма сознания является простейшей и представляет собой чистое или трансцендентное сознание. Когда человек его достигает, он ощущает удовлетворенность и покой. Учителя ТМ называют это состояние Космическим сознанием. Его уникальные свойства проявляются в удивительном воздействии на организм человека и его психику. Нервная система восстанавливается от стрессов, которые часто являются причиной многих заболеваний. Уменьшается количество недугов, укрепляется иммунная система. Человек начинает в полной мере пользоваться своим творческим потенциалом. Растет его количество энергии, он становится более собранным, успешным и эффективным в повседневной жизни.