



Transzcendentális Meditáció

Tudományos kutatások

A több mint 600 tudományos kutatás
főbb eredményei

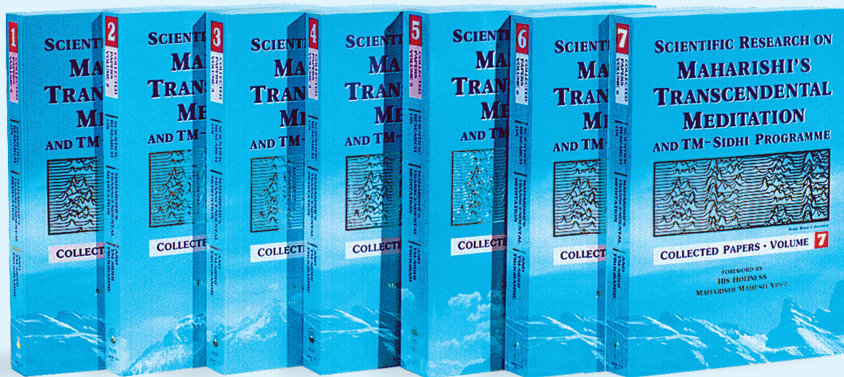
BEVEZETÉS

A Transzcendentális Meditációt (TM) az elmúlt 60 évben mintegy 8 millióan tanulták meg szerte a világon. Magyarországon 1989 decembere óta több mint 26 ezren végezték el a TM-tanfolyamot.

A TM sikerének titka abban rejlik, hogy egy könnyen elsajátítható és gyakorolható természetes technika, amelyet vallástól, illetve világnézettől, nemtől, kortól, iskolai végzettségtől, illetve faji hovatartozástól függetlenül bárki sikerrel tud végezhet. A TM vélhetően a világon legjobban dokumentált meditációs technika, jótékony hatásai tudományos módszerekkel is egyértelműen kimutathatók.

A tudományos kutatásoknak és a következetesen megtapasztalható jótékony hatásoknak köszönhetően mostanra már iskolák ezreiben, egyetemeken, hadseregekben, közintézményekben és cégek százainál vezették be a TM gyakorlását.

A TM-et Maharishi Mahesh Yoginak köszönhetően ismerte meg a világ az 1950-es évek végén.



A TM és a TM-Szidhi program vizsgálatából eddig közel 600 tudományos kutatás született. Ezeket a kutatásokat 33 ország 200-nál is több kutatóintézetében és egyetemén végezték, közülük pedig több mint 380-at lektorált nemzetközi tudományos szakfolyóiratokban is publikáltak. Az összes tudományos kutatás hozzáférhető a fenti ábrán látható hét kötetben (*Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme, Collected Papers: Volumes 1–7.*).

A *Transzcendentális Meditáció egy könnyű és hatékony technika, amelyet kényelmesen ülve gyakorolunk naponta kétszer, reggel és este, alkalmanként 15-20 percig. A TM működése az elme azon tulajdonságán alapul, hogy természetes módon mindig az érdekesebb, a több és a beteljesítőbb irányába halad. Az örökké aktív elmének megtapasztalni önmaga forrását, a határtalan belső csend és nyugalom állapotát, nagyon beteljesítő és vonzó, ezért a megfelelő feltételek fennállása esetén az elme magától eljut ebbe az állapotba. Mivel ez egy teljesen természetes folyamat, ezért a TM nem igényel hitet, valamilyen sajátos beállítottságot, életmód-változtatást vagy valamilyen különleges testhelyzet felvételét.*

A Transzcendentális Meditáció alapelve a természetesség és a könnyedség: nem harcolunk az elmével, hanem lehetővé tesszük számára, hogy megtalálja ezt a belső határtalan csendet, más néven a transzcendentális tudatot.

A Transzcendentális Meditáció gyakorlása során az elme fokozatosan lecsendesedik, erőfeszítés és koncentráció nélkül megtapasztalja önmaga forrását. A gyakorlás folyamán a test aktivitása is követi ezt a lecsendesedést, ezért testi szinten is magától létrejön egy egyedülállóan mély pihenés.

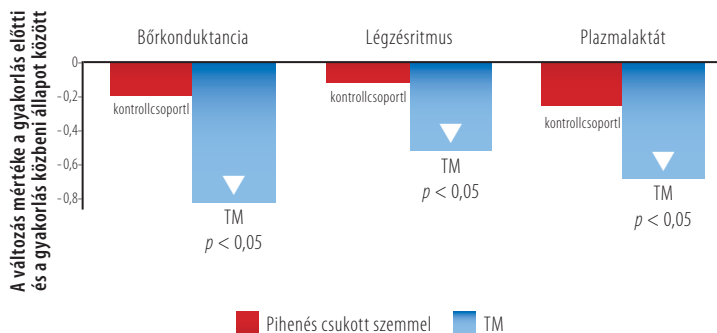
A Transzcendentális Meditáció gyakorlásakor az elme elcsendesedése és a mély fiziológiai pihenés nem idéz elő tompultságot. Éppen ellenkezőleg: a fokozatos elcsendesedéssel kitágulnak az elme határai és fokozódik belső ébersége. A fiziológia szintjén ez a teljes agyra kiterjedő, koherens, Alfa-1 (8-10 Hz) tartományú agyhullámok megjelenésével jár együtt. *Ez a pihenő éberség állapota.*

A Transzcendentális Meditáció jótékony hatásai a mélypihenésből és a teljes agyra kiterjedő koherens működésből fakadnak. A mélypihenésben feloldódnak a felhalmozódott stresszek. Ez a mélyreható stresszoldódás az általános egészségi állapot javulásához és az öregedési folyamat lelassulásához vezet. Mindez ahhoz is hozzájárul, hogy a TM-et gyakorlókat kimutathatóan kevesebb baleset és egyéb szerencsétlenség éri. Az agy egészére kiterjedő koherens működés hatására pedig megtapasztaljuk a határtalanság állapotát, ami belső stabilitást biztosít, javítja a stresszel szembeni ellenálló-képességet, a kreativitást és az intelligencia minden vonását.

A Transzcendentális Meditáció hatása tehát holisztikus, az élet összes területére kiterjed. Elősegíti a szervezet normalizálódását, belső stabilitást ad és felemel.

A mély pihenés fiziológiai mutatói

A TRANSCENDENTÁLIS MEDITÁCIÓ GYAKORLÁSA SORÁN



A fenti metaanalízis kimutatta, hogy a Transzcendentális Meditáció jelentős csökkenést eredményezett a bőr elektromos vezetőképességében (bőrkonduktancia). A csökkenés lényegesen nagyobb, mint a csukott szemmel történő pihenés alatt, ami a TM gyakorlása során megfigyelhető mélypihenésre utal. A légzés ritmusában és a plazmalaktát koncentrációjában történő változások is ezt a nagyon mély relaxációt erősítik meg. Ezek a változások spontán történnek, amikor az elme lenyugszik a pihenő éberség állapotába, a transzcendentális tudatba.

1. *American Psychologist* 42 (1987): 879–881.
2. *Science* 167 (1970): 1751–1754.
3. *American Journal of Physiology* 221 (1971): 795–799.

TOVÁBBI KUTATÁSI EREDMÉNYEK

Eredmények a TM gyakorlása alatt

• Megnövekedett EEG-koherencia

1. *International Journal of Neuroscience* 116 (2006): 1519–1538.
2. *Psychosomatic Medicine* 46 (1984): 267–276.
3. *International Journal of Neuroscience* 14 (1981): 147–151.

• Javuló agyi vérellátás

1. *Physiology and Behavior* 59 (1996): 399–402.
2. *American Journal of Physiology* 235 (1) (1978): R89–R92.

• Fokozottabb izomrelaxáció

1. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology* 35 (1973): 143–151.
2. *Psychopathometrie* 4 (1978): 437–438.

• Kevesebb stresszhormon (plazmakortizol)

1. *Hormones and Behavior* 10 (1978): 54–60.
2. *Journal of Biomedicine* 1 (1980): 73–88.
3. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology* 7 (1980): 75–76.
4. *Experientia* 34 (1978): 618–619.

A mindennapok során tapasztalt jótékony hatások

• Megnövekedett EEG-koherencia

Biological Psychology 61 (2002): 293–319.

• Az agy információátviteli képességének javulása

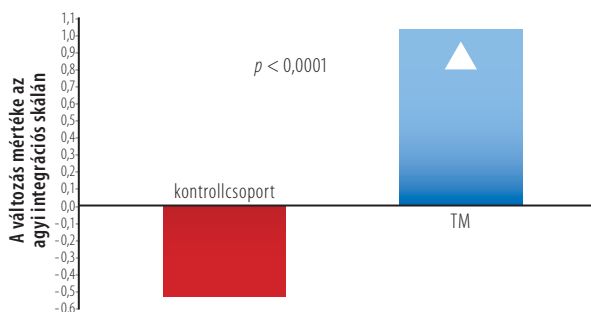
1. *Motivation, Motor and Sensory Processes of the Brain, Progress in Brain Research* 54 (1980): 447–453.
2. *International Journal of Neuroscience* 10 (1980): 165–170.
3. *Psychophysiology* 26 (1989): 529.
4. *Zeitschrift für Elektroenzephalographie und Elektromyographie EEG-EMG* [Journal of Electroencephalography and Electromyography] 7 (1976): 99–103.

• Csökkenő alapszint a szívritmus, a légzésritmus, a plazmalaktát és a spontán bőrellenállás-fluktuációk esetén

1. *American Psychologist* 42 (1987): 879–881.
2. *L'Encéphale* [The Brain] 10 (1984): 139–144.

Integráltabb agyműködés

A TRANSCENDENTÁLIS MEDITÁCIÓ GYAKORLÁSA ÁLTAL



Ebben a kutatásban TM-et gyakorló egyetemi hallgatókat hasonlítottak össze a TM-et nem gyakorló, véletlenszerűen kiválasztott hallgatókkal. Az egyes agyterületek integráltságának fokát EEG-vel mérték különböző feladatok végzése során, és egy ún. „agyai integrációs skála” segítségével számszerűsítették a kapott eredményeket. Ez a skála az egyes agyterületek közötti koherencia fokát mutatja. A Transzcendentális Meditációt gyakorlóknál a 10 hetes vizsgálati periódus alatt jelentős fejlődést tapasztaltak: növekedett a homloklebenyi széles tartományú EEG-koherencia, és hatékonyabb lett az agynak a meghatározott ingerekre adott reakciója. Ezen túlmenően a TM-et gyakorlók pihentebbé és az egyes stresszhatásokkal szemben ellenállóbbá váltak a kontrollcsoport tagjaihoz képest.

International Journal of Psychophysiology 71 (2009): 170–176.

A FIZIOLÓGIA TERÜLETÉN

• Javuló vegetatív idegrendszeri stabilitás

1. *Psychosomatic Medicine* 35 (1973): 341–349.
2. *Psychosomatic Medicine* 44 (1982): 133–153.

• Gyorsabb regenerálódás stresszhatás követően

1. *Psychosomatic Medicine* 35 (1973): 341–349.
2. *International Journal of Neuroscience* 46 (1989): 77–86.

• Az agy rejtett tartalékainak mozgósítása

- Human Physiology* 25 (1999): 171–180.

• Csökkenő érzelmi érintettség stressz esetén – fMRI-vizsgálatok alapján

- Cognitive Neuroscience and Neuropsychology* 17 (2006): 1359–1363.

• Gyorsabb reakció

1. *Personality and Individual Differences* 12 (1991): 1105–1116.
2. *Perceptual and Motor Skills* 38 (1974): 1263–1268.
3. *L'Encéphale* [The Brain] 10 (1984): 139–144.

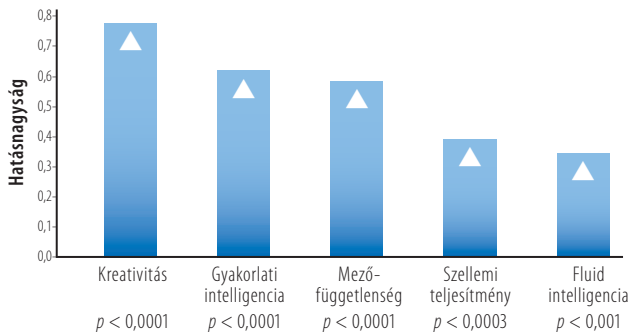
• Gyorsabb reflexek

- Perceptual and Motor Skills* 50 (1980): 1103–1106.

► A Transzcendentális Meditáció gyakorlása során az elme elcsendesedik, amit a szervezet szintjén egy egyedülállóan mély pihenési állapotként tapasztalunk meg. Ennek következtében feloldódnak a stresszek, és javul mind a fizikai, mind pedig a mentális egészség. Ezzel egy időben az agy működése is rendezettebbé válik: nő a figyelemösszpontosító-képesség, a kreativitás és az intelligencia.

A szellemi teljesítmény átfogó javulása

A TRANSCENDENTÁLIS MEDITÁCIÓ GYAKORLÁSA ÁLTAL



Gimnazisták és szakközépiskolások körében végzett három randomizált¹ kontrollált² kutatás eredményei a következőket mutatták: a TM-et gyakorlók a szellemi teljesítmény öt különböző területén jelentős fejlődést értek el a kontrollcsoport tagjaihoz képest. A szellemi képességek fent említett fejlődése mellett a TM-et gyakorlók beszámoltak a szorongás csökkenéséről is.

1. *Intelligence* 29 (2001): 419–440.
2. *Personality and Individual Differences* 12 (1991): 1105–1116.
3. *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986): 731–738.
4. *College Student Journal* 15 (1981): 140–146.
5. *The Journal of Creative Behavior* 19 (1985): 270–275.
6. *Journal of Clinical Psychology* 42 (1986): 161–164.
7. *Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie* [Behavior: Journal of Psychology] 3 (1975): 167–182.

- 1 A kiválasztás a TM-es és a kontrollcsoportba véletlenszerűen történt.
- 2 A kontrollcsoport tagjai semmilyen konkrét technikát nem gyakoroltak.

TOVÁBBI KUTATÁSI EREDMÉNYEK

• Fokozódó kreativitás

1. *The Journal of Creative Behavior* 13 (1979): 169–180.
2. *The Journal of Creative Behavior* 19 (1985): 270–275.
3. *Intelligence* 29 (2001): 419–440.

• Nagyobb mezőfüggetlenség: szélesebb átlátó és fokozottabb figyelemösszpontosító képesség

1. *Perceptual and Motor Skills* 39 (1974): 1031–1034.
2. *Perceptual and Motor Skills* 59 (1984): 999–1000.
3. *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986): 731–738.
4. *Intelligence* 29 (2001): 419–440.

• Növekvő hatékonyság az észlelésben és a memória működésében

Memory and Cognition 10 (1982): 207–215.

• Javuló bal-agyféltekés működés – fejlettebb verbális és analitikus gondolkodás

1. *Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie* [Behavior: Journal of Psychology] 3 (1975): 167–182.
2. *The Journal of Creative Behavior* 13 (1979): 169–180.
3. *The Journal of Creative Behavior* 19 (1985): 270–275.

4. *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986): 731–738.

• Javuló jobb-agyféltekés működés – fejlettebb szintetikus és holisztikus gondolkodás

1. *Biofeedback and Self-Regulation* 2 (1977): 407–415.
2. *The Journal of Creative Behavior* 13 (1979): 169–180.
3. *Journal of Clinical Psychology* 42 (1986): 161–164.

• Javuló memória

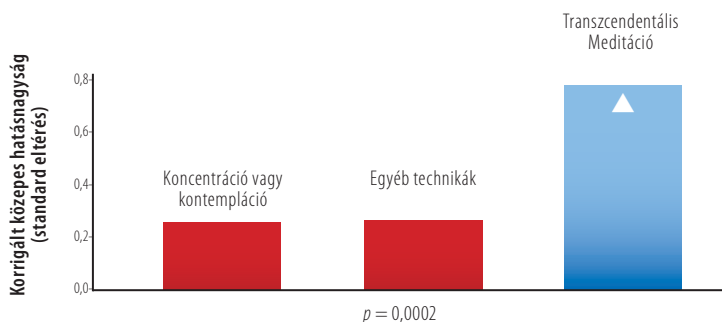
1. *Memory and Cognition* 10 (1982): 207–215.
2. *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program: Collected Papers*, Volume 1 (1977): 385–392.

• Növekvő intelligencia középiskolásoknál és főiskolásoknál

1. *Intelligence* 29 (2001): 419–440.
2. *Journal of Personality and Individual Differences* 12 (1991): 1105–1116.
3. *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986): 731–738.
4. *Dissertation Abstracts International* 38 (7) (1978): 3372B–3373B

Fokozottabb önmegvalósítás

A TRANSCENDENTÁLIS MEDITÁCIÓ GYAKORLÁSA ÁLTAL



Negyvenkettő, egymástól független tudományos kutatás statisztikai metaanalízise kimutatta, hogy az önmegvalósítás képessége a Transzcendentális Meditációt gyakorlóknál lényegesen erőteljesebb, mint a koncentrációt, a kontemplációt vagy az egyéb technikákat gyakorlók esetében. Az önmegvalósítás azt jelenti, hogy az egyénben rejlő belső képességek az élet minden területén jobban kifejeződésre jutnak. Mindez megnyilvánul a személyiség integráltságában és stabilitásában, az önbecsülésben, az érzelmi érettségben, a mély emberi kapcsolatok kialakítására való képességben és a kihívásokra adott arányos reakcióban.

1. *Journal of Social Behavior and Personality* 6 (1991): 189–248.
2. *Journal of Counseling Psychology* 19 (1972): 184–187.
3. *Journal of Counseling Psychology* 20 (1973): 565–566.

A SZELLEMI TELJESÍTMÉNY TERÜLETÉN

• Gyorsabb kognitív fejlődés gyermekeknél

1. *Perceptual and Motor Skills* 65 (1987): 613–614.
2. *Journal of Social Behavior and Personality* 17 (2005): 21–46.
3. *Journal of Social Behavior and Personality* 17 (2005): 47–64.
4. *Journal of Social Behavior and Personality* 17 (2005): 65–91.

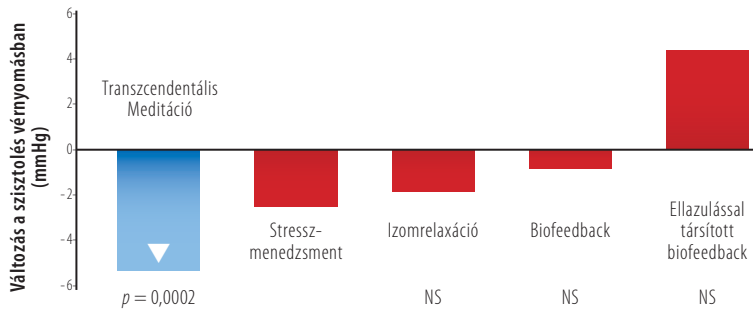
• Nagyobb önbizalom és önmagvalósítási képesség

1. *Journal of Social Behavior and Personality* 6 (1991): 189–248.
2. *College Student Journal* 15 (1981): 140–146.
3. *Zeitschrift für Klinische Psychologie* [Journal for Clinical Psychology] 7 (1978): 235–255.

► A Transzcendentális Meditáció és TM-Szidhi program gyakorlásával az elme fokozatosan elcsendesül, a figyelmet egyre kevésbé kötik meg a gondolatok, ami a határtalanság élményét biztosítja. Az agyfiziológiában ez az agy egészére kiterjedő, EEG-vel mérhető koherens működésként jelenik meg. Az átfogó agyhulám-koherencia hatására javul az intelligencia, a holisztikus gondolkodás, a figyelemösszpontosító képesség, a kreativitás, az önbizalom és az önmegvalósítás képessége.

Vérnyomáscsökkenés magas vérnyomás esetén

A TRANSCENDENTÁLIS MEDITÁCIÓ GYAKORLÁSA ÁLTAL



Ez a metaanalízis a stresszcsökkentéssel és a magas vérnyomással kapcsolatos, tudományos szakfolyóiratokban publikált összes kutatási eredmény figyelembevételével készült. Csak olyan kutatások kerültek a metaanalízisbe, amelyek randomizált kontrollcsoporttal és az egyes módszerek többszöri vizsgálatával zajlottak. Ezen kutatások összesítéséből kitűnik, hogy csak a Transzcendentális Meditációval lehetett statisztikailag szignifikáns vérnyomáscsökkenést elérni a magas vérnyomásban szenvedőknél. Egy másik, ettől független metaanalízis szintén kimutatta, hogy a Transzcendentális Meditáció mind a diasztolés, mind pedig a szisztolés vérnyomást képes szignifikáns mértékben csökkenteni.

1. *Current Hypertension Reports* 9 (2007): 520–528.
2. *American Journal of Hypertension* 21 (2008): 310–316.

TOVÁBBI KUTATÁSI EREDMÉNYEK

• Jobb teljesítmény a pangásos szívelégtelenségben szenvedőknél

Ethnicity and Disease 17 (2007): 72–77.

• Csökkenő vérnyomás a magas vérnyomásban szenvedőknél

1. *Current Hypertension Reports* 9 (2007): 520–528.
2. *Hypertension* 26 (1995): 820–827.
3. *Hypertension* 28 (1996): 228–237.
4. *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989): 950–964.

• Szérumkoleszterin-szint csökkenése

1. *Journal of Human Stress* 5 (1979): 24–27.
2. *Journal of Biomedicine* 1 (1980): 73–88.
3. *Harefuab* [Journal of the Israel Medical Association] 95 (1978): 1–2.

• Jobb edzéstűrés angina pectorisban szenvedő betegeknél

1. *American Journal of Cardiology* 77 (1996): 867–870.
2. *American Journal of Cardiology* 85 (2000): 653–655.

• Az egészségügyi kiadások csökkenése

1. *American Journal of Health Promotion* 10 (1996): 208–216.
2. *American Journal of Managed Care* 3 (1997): 135–144.
3. *American Journal of Health Promotion* 14 (2000): 284–291.
4. *Journal of Social Behavior and Personality* 17 (2005): 415–442.

• Csökkenő dohányzás

1. *International Journal of the Addictions* 12 (1977): 729–754.
2. *Bulletin of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors* 2 (1983): 28–33.
3. *International Journal of the Addictions* 26 (1991): 293–325.
4. *Alcoholism Treatment Quarterly* 11 (1994): 13–87.

• Csökkenő alkoholfogyasztás

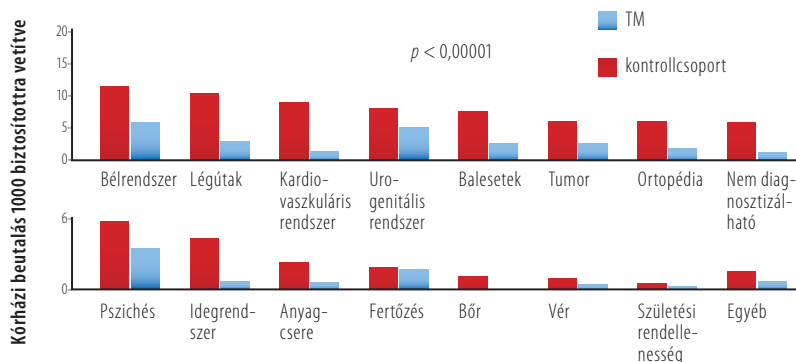
1. *American Journal of Psychiatry* 132 (1975): 942–945.
2. *Journal of Counseling and Development* 64 (1985): 212–215.
3. *Alcoholism Treatment Quarterly* 11 (1994): 13–87.

• Fiatalabb biológiai életkor

1. *International Journal of Neuroscience* 16 (1982): 53–58.
2. *Journal of Behavioral Medicine* 15 (1992): 327–341.

Kevesebb kórházi beutalást igénylő megbetegedés minden betegségkategóriában

A TRANZSCENDENTÁLIS MEDITÁCIÓ GYAKORLÁSA ÁLTAL



A Transzcendentális Meditációt gyakorlók (1468 fő) orvosi ellátást igénylő eseteiről gyűjtött ötéves statisztikai adatsor alapján a kutatás megállapította, hogy az észak-merikai lakosság átlagához képest a TM-et gyakorlók esetében 56%-kal alacsonyabb volt a kórházi beutalások száma. Az észak-amerikai lakosság körében vezető halálozási okként felmerülő szív- és érrendszeri megbetegedések száma a TM-et gyakorlóknál 87%-kal, a rákos megbetegedéseké 55%-kal, a légúti megbetegedéseké 73%-kal, a balesetek miatti ellátásoké 63%-kal, az idegrendszeri betegségeké (beleértve az Alzheimer-kórt is) 87%-kal, az anyagcseréhez kapcsolódó megbetegedéseké pedig (beleértve a diabéteszt is) 64,5%-kal volt alacsonyabb a lakosság átlagához képest.

Psychosomatic Medicine 49 (1987): 493–507.

A Z E G É S Z S É G T E R Ü L E T É N

• Alvászavarok csökkenése

1. *The New Zealand Family Physician* 9 (1982): 62–65.
2. *Journal of Counseling and Development* 64 (1985): 212–215.
3. *Japanese Journal of Public Health* 37 (1990): 729.

• Nagyobb ellenálló képesség a stresszel szemben

1. *Psychosomatic Medicine* 35 (1973): 341–349.
2. *Journal of Counseling and Development* 64 (1985): 212–215.
3. *Psychosomatic Medicine* 49 (1987): 212–213.
4. *Journal of Psychosomatic Research* 34 (1990): 29–33.

• A bronchiális asztma súlyosságának enyhülése

1. *Respiration* 32 (1975): 74–80.
2. *Respiratory Therapy: The Journal of Inhalation Technology* 3 (1973): 79–80.
3. *Clinical Research* 21 (1973): 278.

• Magasabb megélt életkor

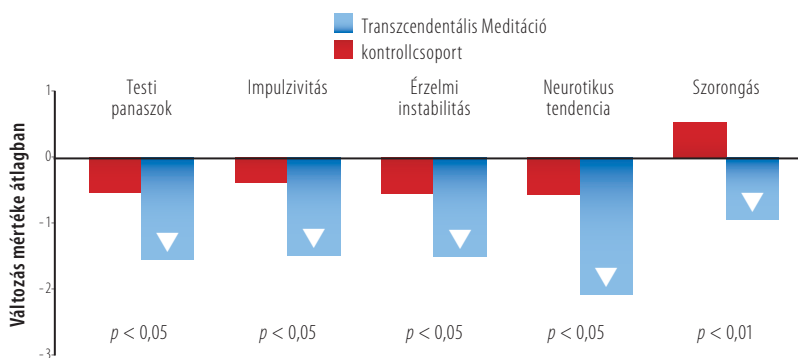
1. *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989): 950–964.
2. *Circulation* 93 (1996): 19.
3. *American Journal of Cardiology* 95 (2005): 1060–1064.

► A Transzcendentális Meditáció gyakorlása során megtapasztalt mélypihenés kedvező hatást gyakorol a test természetes öngyógyító folyamataira. A nagyobb pihenségnek köszönhetően megnövekedett belső tudatosság szintén hozzájárul a betegségek és a balesetek megelőzéséhez. Mindennek eredménye egy tudatosabb, kiegyensúlyozottabb, egészségesebb és energikusabb élet.

VÁLLALATFEJLESZTÉS

Jobb munkavállalói egészség

A TRANSCENDENTÁLIS MEDITÁCIÓ GYAKORLÁSA ÁLTAL



A Nemzeti Ipar-egészségügyi Intézet (japán munkaügyi minisztérium) és a Szent Marianna Orvosi Kutatóintézet munkatársai által készített kutatás keretében a Sumimoto Heavy Industry cég 447 alkalmazottja sajátította el a TM-et. A kontrollcsoport 321 fős volt. A TM-et gyakorlók testi panaszai igen jelentős mértékben csökkentek. Továbbá szignifikánsan csökkent az impulzivitás, az érzelmi instabilitás, a neurotikus tendenciák, a szorongás és az alvászavar is. A Transzcendentális Meditációt gyakorlók összességében kiegyensúlyozottabbak, egészségesebbek és elégedettebbek lettek.

1. *Japanese Journal of Industrial Health* 32 (1990): 656.

2. *Japanese Journal of Public Health* 37 (1990): 729.

TOVÁBBI KUTATÁSI EREDMÉNYEK

• Megnövekedett kreativitás

1. *The Journal of Creative Behavior* 19 (1985): 270–275.
2. *The Journal of Creative Behavior* 13 (1979): 169–180.
3. *Modern Science and Vedic Science* 1 (1987): 471–487.

• Javuló problémamegoldó képesség

1. *Personality and Individual Differences* 12 (1991): 1105–1116.
2. *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986): 731–738.
3. *The Journal of Creative Behavior* 19 (1985): 270–275.
4. *Journal of Clinical Psychology* 42 (1986): 161–164.

• Egészségesebb életvitel

1. *Anxiety, Stress, and Coping* 6 (1993): 245–262.
2. *Dissertation Abstracts International* 65 (12) (2005): 4629A.

• Jobb cégen belüli együttműködés

Dissertation Abstracts International 57 (6) (1996): 4068B.

• Javuló vezetői képességek

Career Development International 4 (1999): 149–154.

• Megnövekedett termelékenység és profit: magasabb egy főre eső eladások, csökkenő munkavállalói költségek és csökkenő munkakiesés

1. *Enlightened Management: Building High Performance People* (Fairfield, IA: Maharishi International University Press, 1989).
2. *Business Time* (Taiwan) (January 22, 1989).
3. *Anxiety, Stress, and Coping* 6 (1993): 245–262.

• Csökkenő egészségügyi kiadások

1. *American Journal of Health Promotion* 10 (1996): 208–216.
2. *American Journal of Managed Care* 3 (1997): 135–144.
3. *American Journal of Health Promotion* 14 (2000): 284–291.
4. *Journal of Social Behavior and Personality* 17 (2005): 415–442.

• Javuló foglalkoztatottság

Journal of Counseling and Development 64 (1985): 212–215.

Hogyan sajátítható el a Transzcendentális Meditáció?

A Transzcendentális Meditációt egy világszerte egységes tematikára épülő tanfolyam keretében lehet elsajátítani egy képesített TM-tanár segítségével. A TM-tanfolyamon azonos hangsúlyt kap az intellektuális megértés és a megtapasztalás.

1. Ismertető előadás

A díjtalan ismertető előadás célja, hogy átfogó képet – intellektuális megértést – kapjunk arról, hogy mi a TM, milyen alapelveken nyugszik a működése, miben különbözik más meditációs technikáktól és milyen jótékony hatásokat várhatunk a rendszeres gyakorlás eredményeként. A TM-tanár az előadáson elhangzott információkra és intellektuális megértésre fogja alapozni a tanfolyam további találkozóit. Az ismertető előadások időpontjairól a transzcendentalis-meditacio.hu honlapon tájékozódhat.

2. Maga a **TM-tanfolyam** négy egymást követő napon tartott, alkalmanként kb. 1,5-2 órással találkozóból áll.

1. nap: személyes tanítás. A TM elsajátítása, az első önálló meditáció. Ez az alkalom a megtapasztalásról szól, és az ismertető előadáson szerzett intellektuális megértéssel együtt teljes körű élményt nyújt.

2–4. nap: a meditációs tapasztalatok megbeszélése, a felmerülő kérdések megválaszolása, közös meditációellenőrzés és meditálás, valamint minden nap egy-egy konkrét téma átbeszélése az intellektuális megértés elmélyítéséhez.

A tanfolyam elvégzését követően nagyon sok lehetőség van a további ismeretszerzésre. A hathónapos, ún. utánkövetési program – átlagban havi egy találkozóval – a tapasztalatok és az ismeretek elmélyítését szolgálja. Minden találkozón van csoportos meditációellenőrzés és meditálás, lehetőség van a felmerülő kérdések megbeszélésére, a TM-tanfolyamon szerzett ismeretek átismétlésére, és minden találkozó egy-egy konkrét téma köré épül. Az utánkövetés részeként a TM-tanfolyamot követően is bármikor van lehetőség egyéni konzultációra, illetve meditációellenőrzésre. Minden találkozót képesített és megfelelő engedéllyel rendelkező TM-tanár(ok) tart(anak).



TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

Mátyás Margaréta

tmmindenkinnek.hu

+36 70 554 38 10

Matyas.Margareta@TM.org