Трансцендентальная Медитация - это простая, естественная, не требующая усилий умственная техника, которой легко обучиться и которую легко практиковать дважды в день, получая для себя огромную пользу в различных областях жизни: научные исследования показали, что результаты ТМ ощущаются сразу и со временем они улучшаются, ТМ - легко доступна пониманию и не требует много времени - всего 15-20 минут - два раза в день утром, перед завтраком, и вечером, перед ужином, или в другое время, подходящее для этого.

В чем секрет ТМ и почему ею занимаются миллионы людей в мире?

ТМ легко научиться, ею может заниматься каждый, она действенна, ею можно заниматься в любом удобном месте - сидя дома, на лужайке, в транспорте, по дороге на работу.

ТМ снимает раздражение и депрессию, избавляет от бессонницы и в целом дает прилив сил и энергии.

ТМ дает ощущение счастья и чувство собственного достоинства, избавляет от стрессов, накапливающихся в течение всей жизни и развивающих в нас чувство напряженности, зажатости, неуверенности в завтрашнем дне.

ТМ - не просто способ уменьшения стресса, а нечто большее - это естественная процедура, для полного раскрытия умственного потенциала и его использования в повседневной жизни.

ТМ - это средство для всестороннего развития личности, хорощего здоровья и долголетней жизни, при условии ругулярых занятий дважды в день в течение продолжительного времени.

ТМ - это научно обоснованная техника, изученная более чем в 600 научных исследованиях, проведенных в 210 научно-исследовательских центрах всего мира, в том числе и странах СНГ - в России, в лаборатории нейрокибернетикии Института мозга при Академии мед.наук под руководством Любимова Н.Н., в Казахстане, в лаборатории биофизики Казахского Гос.Университета под руководством доцента Бияшевой З.А., в институте психологии в Алматы и в ряде научных центров на Украине, во Львове, Днепропетровске, Харькове, Киеве) и опубликованных в ведущих научных журналах мира (см. список литературы), а также в 6 томах научных исследований.

И в то же время ТМ проста. Она не требует манипуляции или внушения, концентрации или больших усилий или контроля. Все происходит как бы само собой, так как это естественный процесс.