Курс обучения технике ТМ состоит из семи шагов. Он начинается с двух лекций, дающих необходимое интеллектуальное понимание о технике ТМ и ее результатах. Затем в течение четырех последующих дней проводятся занятия продолжительностью около 1,5 часа каждое, которые и являются собственно обучением.

Шаг 1 - Вводная лекция
Первый шаг - это лекция, которая дает представление о программе Трансцендентальной Медитации и о ее результатах. На этой лекции, занимающей около часа, обсуждаются следующие темы:

Описание: Что такое Трансцендентальная Медитация и чем она не является.

Благотворное влияние ТМ: научно подтверждённые результаты практики Трансцендентальной Медитации, ее влияние на развитие умственного потенциала, улучшение здоровья и социального поведения и укрепление мира во всем мире.

Как обучиться ТМ - обзор семиступенчатой структуры курса.

Шаг 2 - Подготовительная лекция
Второй шаг - это еще одна небольшая (около 30-45 минут) лекция, которая объясняет "механику" и особенности Трансцендентальной Медитации. Эта лекция включает обсуждение следующих вопросов:

Каков механизм действия Трансцендентальной Медитации.

Почему ей легко обучиться и почему она не требует усилий.

В чем уникальность Трансцендентальной Медитации и чем она отличается от всех других техник медитации или методик развития личности; происхождение Трансцендентальной Медитации.

Шаг 3 - Индивидуальное собеседование
Третий шаг, индивидуальное собеседование с квалифицированным учителем техники Трансцендентальной Медитации, дает возможность задать любые дополнительные вопросы и назначить время для обучения. Продолжительность собеседования - 10-15 минут.

Шаг 4 - Обучение Трансцендентальной Медитации
Четвертый шаг - это собственно обучение технике Трансцендентальной Медитации. Квалифицированный учитель ТМ занимается с вами индивидуально. Продолжительность обучения около 1,5-2 часов.

Шаг 5 - Первый день проверки
Пятый, шестой и седьмой шаги представляют собой серию двухчасовых занятий, которые следуют после обучения Трансцендентальной Медитации. Пятый шаг проводится на следующий день после индивидуального обучения. На этом занятии вы получаете ответы на любые возникшие вопросы, проверяете правильность своей практики Трансцендентальной Медитации и получаете дополнительные рекомендации. Это занятие проводится в группе - для всех тех, кто обучился технике ТМ накануне (если накануне обучились только вы, то занятия пятого, шестого и седьмого шага проводятся для вас индивидуально).

Шаг 6 - Второй день проверки
Шестой шаг проводится на второй день после обучения. Его цель - подробно рассмотреть "механику" ТМ, проверить и подтвердить правильность практики и обсудить процесс стабилизации той пользы, которую дают занятия Трансцендентальной Медитацией.

Шаг 7 - Третий день проверки
Седьмой шаг проводится на третий день после обучения. Его цель - ответить на любые возникшие вопросы, еще раз проверить правильность практики и дать представление о цели программы Трансцендентальной Медитации, которая состоит в том, чтобы развить полный потенциал человека в высших состояниях сознания. На этом занятии учитель ТМ также рассказывает о дальнейших программах, которые позволяют максимально быстро и эффективно раскрыть полный потенциал человека и общества.

Дальнейшая программа для медитирующих
Для тех, кто закончил обучение Трансцендентальной Медитации, центры ТМ Украины предлагают дальнейшую программу, которой можно воспользоваться по желанию. В эту программу входят: регулярные проверки правильности медитации; лекции, курсы и семинары, которые обеспечивают более полное понимание техники ТМ и её благотворных результатов.

Что необходимо для обучения
Время, необходимое для обучения: по 2 часа в день в течение 4-х дней подряд.

Оплата курса: чтобы получить более подробную информацию, посетите бесплатную вводную лекцию по Трансцендентальной Медитации в своём городе.

Если у вас есть какие-то вопросы о технике ТМ, вы можете связаться с ближайшим центром Трансцендентальной Медитации Махариши и поговорить с учителем Трансцендентальной Медитации или задать свои вопросы на вводной лекции. Все учителя ТМ прошли интенсивный курс подготовки для того, чтобы получить право обучать этой очень простой, но в высшей

степени точной и эффективной технике. Они будут рады ответить на любые ваши вопросы о ТМ.

Вы также можете написать нам , и мы с удовольствием ответим на ваши вопросы на нашей страничке.