

Надежные источники, естественность, научная доказательность и универсальность - делают Технику Трансцендентальной Медитации уникальной и в совокупности отличают ее от большинства других относящихся к медитации методов, систем релаксации или программ личного развития, доступных сегодня.

**Надежная и достоверная техника** Техника Трансцендентальной Медитации берет начало в Ведической традиции Индии - древнейшей традиции знания о человеке и мироздании. Ведическая Традиция сумела сохранить чистоту знания на протяжении многих тысяч лет. Древняя мудрость дошла до нас практически в неизменном виде, что делает ее самым надежным источником и гарантирует ее эффективность.

**Самая естественная и легкая техника.** Это легко и приятно: ум сам без усилий устремляется к абсолютно спокойному и все же полностью пробужденному состоянию. Это состояние является источником мысли, творческого потенциала, энергии. В отличие от других относящихся к медитации методов, в этой технике не используется концентрация и созерцание, отсутствует какой бы то ни было контроль и вмешательство в естественный для ума процесс, что позволяет этому процессу совершаться быстро и продуктивно.

**Научно обоснованная техника.** Эффективность Трансцендентальной медитации подтверждена более чем 600 научными исследованиями, проведенными в 200 университетах и научно-исследовательских институтах в 35 странах мира. Национальными Институтами Здравоохранения разных стран в общей сложности было выделено более 21 миллиона долларов ассигнований на программы исследований по технике ТМ. Никакая другая технология личного развития не была удостоена столь высокого уровня внимания со стороны научного сообщества.

**Универсальная техника** Любой человек может практиковать эту технику. Она проста, не требует никаких приспособлений и специальной физической подготовки. Если Вы можете думать мысль, Вы можете практиковать технику ТМ. И когда Вы практикуете ее регулярно, Вы получаете уникальный спектр благотворных эффектов для Вашего ума, тела, межличностных отношений и всей жизни.

[Оригинал статьи на сайте www.maharishi-tm.ru](http://www.maharishi-tm.ru)