Кэти Перри: «Начинаю день с медитацией»



«Я начинаю день с Трансцендентальной Медитации. Она приводит меня в хорошее настроение. Я просыпаюсь и просто сажусь прямо в постели на 20 минут. Это единственное время, когда мой ум получает абсолютный отдых. Когда я сплю, мое подсознание включено и когда я просыпаюсь, то полностью пробуждена.»

Кэти Перри (г.р. 1984) – американская певица, автор песен, бизнес леди, филантроп и актриса. В детстве у нее не было возможности увлекаться мейнстримом в поп музыке и она занималась карьерой госпел певицы. Она получила несколько наград и номинаций за свои поп альбомы.

Она практикует эту технику каждое утро, сидя в кровати с закрытыми глазами в течение 20 минут, чтобы быть расслабленной и иметь хорошее настроение во время работы.

Певица начала практиковать Трансцендентальную Медитацию под влиянием своего бывшего мужа Рассела Брэнда, который отзывался о медитации как о чем-то меняющем сознание. Обучившись ТМ в 2011г., Кэти Перри быстро стала поющим поборником медитации. На свой день рождения в прошлом году она попросила своих фанатов не приносить подарки, но вместо них делать пожертвования в Фонд Дэвида Линча для обучения Трансцендентальной Медитации!

Опра Уинфри о Трансцендентальной Медитации

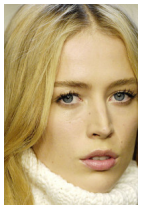


«Я привела в свою компанию учителей. Так мы начали медитировать. Сначала нас было семеро, затем 70, затем 270, и теперь в нашей компании практикует Трансцендентальную Медитацию каждый …В девять утра и в полпятого вечера, что бы ни происходило, мы останавливаемся и медитируем. И это способ быть «по-прежнему» вместе с собой – возвращаясь в центр – и осознавать, как что-то, что важнее тебя, важнее чем работа, которую ты выполняешь, дает тебе такую мощную энергию, какой ты не ощущал никогда прежде. И вы даже не можете себе представить, что стало происходить в компании. Те, кого мучали мигрени, про это забыли. Люди лучше спят. У людей улучшились взаимоотношения. Люди лучше взаимодействуют с другими людьми. Это – фантастика! Единственное, что я хочу продолжать делать – ежедневно концентрироваться и выполнять эту практику для себя, потому, что когда я ее выполняю, я на тысячу процентов лучше, на тысячу процентов лучше, когда я возвращаю себя к чему-то большему, чем я».

Опра Уинфри (Oprah Winfrey, г.р. 1954) медиа магнат, хозяйка ток-шоу, актриса и продюсер

Ракель Циммерман: Трансцендентальная Медитация на вершине

мировой моды



Бразильская супермодель немецкого происхождения находится на вершине мира моды уже в течение нескольких лет. В последнем видео она снялась в естественном виде и без макияжа, рассказав о том, что ей дала Трансцендентальная Медитация, о внутренней красоте, более упорядоченном мышлении, отказе от курения и большем наслаждении жизнью.

Звезда Голливуда Хизер Грэм занимается Трансцендентальной Медитацией уже более 20 лет.



Хизер Грэм (родилась в 1970 г.) – американская актриса, которая регулярно входит в списки самых красивых женщин, публикуемые различными журналами. Грэм также является общественным сторонником организации Children International и способствует решению различных вопросов, связанных с окружающей средой.

Она начала заниматься медитацией, когда работала с режиссером Дэвидом Линчем над сериалом «Твин Пикс» и над фильмом «Огонь, иди со мной» в начале 1990-х. С тех пор она занимается медитацией регулярно – по 20 минут дважды в день.

В своем недавнем интервью Грэм сказала, что Трансцендентальная Медитация

помогает ей избавиться от ненужных мыслей и воссоединиться с Вселенной, испытывая наслаждение от ощущения бытия и умиротворения. По словам Грэм, медитация – это состояние полной свободы:

«Знаете, когда у Вас выходной, и Вы думаете: Мне ничем не нужно сегодня заниматься, так что я, пожалуй, просто посижу в этом кресле, ведь мне не нужно никуда бежать, и Вы сидите в кресле, и ничего не делаете, и думаете: Это же так здорово – ничего не делать».