

מדיטציה
טרנסנדנטלית



קורסים וטכניקות מתקדמות 2024

לקידום מתרגלי המדיטציה הטרנסנדנטלית



מהרשי מהש יוגי

מייסד תוכנית המדיטציה הטרנסנדנטלית

20 טיפים כיצד לשלב מדיטציה פעמיים ביום

עדכונים שוטפים באתר קהילת המודטים:

www.israeltm.org



מהרשי מהט יוגי

מייסד תוכנית המדיטציה הטרנסנדנטלית

"ההתפתחות שלנו תלויה במדיטציה. זוהי הנקודה העיקרית. כל מערת החיים וכל תהליך ההתפתחות תלויים במגע שאנו יוצרים במודע עם השדה המוחלט. לכן, יחד עם חוויותינו בחיים, הכרוכות בהנאה ובסבל, תמיד נקפיד ליצור מצב שיתרום להתנסויות עדינות יותר במדיטציה. זהו הדבר החשוב ביותר בחיים והראשון במעלה. אם נקפיד למנוע עייפות מגופנו, אם נקפיד על פעילות סדירה ולא מעייפת במשך היום ועל זמני מדיטציה סדירים, אז נתפתח במהירות רבה. אלפי שנות התפתחות מושגות בישיבה אחת של מדיטציה".

"תהליך החינוך מתרחש בשדה התודעה. לכן תנאי מוקדם להשלמת החינוך הוא פיתוח מלא של התודעה - הארה. ידע איננו הבסיס להארה, הארה היא הבסיס לידע".

"כל מערת החיים היא לזכות בהארה. כל דבר אחר הוא חסר משמעות לעומת אותו מצב תודעה שלם, טבעי ומרומם. כך שעליכם תמיד לשאוף לכך - הקדישו את חייכם למטרה זו. אל תיתפסו לדברים פעוטים - ואז ההארה תהיה שלכם."

20 טיפים

כיצד לשלב מדיטציה פעמיים ביום כדי למקסם את השפעות התרגול

השחקן ג'רי סינפלד אמר לאחר סיום סדרת הטלוויזיה המצליחה שלו: "החרטה הגדולה ביותר שלי שלא הבנתי את החשיבות של מדיטציית הבוקר. אילו הייתי מתרגל מדיטציה פעמיים ביום, הייתי עדיין ממשיך את תוכנית הטלוויזיה.

כולנו התנסו וגם מחקרים מדעיים אישרו, שמדיטציה טרנסנדנטלית פעמיים ביום מגבירה את האנרגיה, היצירתיות, הבריאות והיעילות שלנו. אבל חיים עמוסים ומחויבויות גורמים לנו לשכוח עד כמה מועילה המדיטציה שלנו להתמודדות עם העומס בחיים.

כדי לעזור לך לשמור על סדירות במדיטציה ולמקסם את היתרונות, אספנו נתונים מדוע חשוב תרגול פעמיים ביום של מדיטציה טרנסנדנטלית, וכיצד להתאים את התרגול ללוח הזמנים שלך על בסיס קבוע.

האם תרגול מדיטציה טרנסנדנטלית פעמיים ביום באמת מניב תועלת כפולה?

כן. החוקר ד"ר דייוויד אורם ג'ונסון מדגיש: "מחקרים רבים הראו כי היתרונות של טכניקת המדיטציה הטרנסנדנטלית עומדים ביחס ישיר לסדירות התרגול. פחות מפעמיים ביום מביא לפחות תועלת.

החוקרים מצביעים כי אנשים המתרגלים את טכניקת המדיטציה פעמיים בכל יום, חווים ירידה גדולה יותר בנוירוטיות, בהתקפי לב, בשבץ ומוות. בנוסף, הם מרוויחים הרבה יותר ביציבות אוטונומית (המצביעה על פחות מתח), חוסן, אינטליגנציה וחברותיות".

כדי לחזק הרגל בריא זה, צריך לרשום ביומן שלכם את זמני המדיטציה

לבסס הרגל חדש לוקח 30 עד 60 יום. אנו ממליצים להשתמש ביומן כדי לרשום את זמני המדיטציה כל יום בבוקר ובערב, במשך החודשים הראשונים.

בדיוק כפי שלא הייתם חושבים לדלג על צחצוח שיניים, אל תדלגו על מדיטציה פעמיים ביום.

לפניכם 20 הצעות שיעזרו לכם לבסס את ההרגל הסופר-בריא בחייכם.

20 טיפים למדיטציה פעמיים ביום כדי למקסם את התוצאות:

1. וודאו שתרגול המדיטציה קל

וודאו שהמדיטציה שלכם חסרת מאמץ, קלה ונוחה. תוכלו לפנות זמן לתרגול המדיטציה כאשר הוא מהנה ויעיל יותר. כדי להבטיח תרגול קל וללא מאמץ, התקשרו למורה מוסמך ומורשה למדיטציה טרנסנדנטית לקבלת צ'קינג אישי או קבוצתי. הפגישה היא ללא עלות. רשימת המורים מופיעה בגב החוברת.

2. השאירו מספיק זמן לצאת מהמדיטציה

הקפידו לקחת מספיק זמן כדי לצאת מהמדיטציה. תרגישו טוב יותר לאורך כל היום אם תיקחו זמן לעבור מהשקט של המדיטציה לפעילות דינמית. זכרו לא לקפוץ מהמדיטציה באופן פתאומי.

3. שלבו את המדיטציה פעמיים ביום כחלק מהשגרה היומית

היצמדות לשעת מדיטציה קבועה בכל יום, במידת האפשר, מועילה לביסוס שגרה מוצקה. מדיטציה בבוקר, בדרך כלל לפני ארוחת הבוקר, ואחר הצהריים או בשעות הערב המוקדמות, בדרך כלל לפני ארוחת הערב. בדקו את השגרה היומית שלכם והחליטו כיצד לתזמן את שתי המדיטציות. אפשר:

- לקום מוקדם ולתרגל מדיטציה בשעה 6 בבוקר.
- לקחת הפסקה אחר הצהריים בשעה 15:00 או 16:00.
- ניתן לתרגל במשרד לפני שאתם הולכים הביתה.
- או בבית עם שובכם מהעבודה.

4. קבעו את תרגול המדיטציה לפני פעילות קבועה אחרת

למשל לפני - ארוחת בוקר, ארוחת ערב, אימון, נסיעות. בדרך זו המדיטציה תהיה צמודה לפעילות אחרת המובנית בסדר היום.

5. קבעו שעה למדיטציה

בדיוק כפי שהייתם קובעים פגישה לארוחת צהריים או תור לרופא, הכניסו את מדיטציות הבוקר ואחר הצהריים בלוח השנה הדיגיטלי שלכם. נסו להשתמש בהודעות SMS או דוא"ל כדי להזכיר לעצמכם שהגיע הזמן להפסקה. כבו את צלצול הטלפון הסלולרי או הגדירו אותו למצב טיסה כאשר הגיע הזמן למדיטציה שלכם.

6. היו גמישים - מדיטציה בשעה קבועה בכל יום מועילה אך אינה הכרחית

בימים שלא שגרתיים, תרגלו את המדיטציה פעמיים ביום, עם הפרש של כמה שעות ביניהן. אם מדיטציית הבוקר שלכם מוקדמת מאד, אפשר לעשות את המדיטציה השניה בהפסקת הצהריים, לפני הארוחה.

7. אל תדחו את התרגול

שבו והתחילו לעשות מדיטציה, בכל מקום, בכל עת. לפעמים אתם מרגישים שאין לכם זמן להתחיל, אבל ברגע שתתחילו את המדיטציה היא תלך בקלות. דחיית המדיטציה בגלל קירבתה למדיטציית הבוקר או הערב, תגרום לכם להיות עסוקים בפגישות ובסידורים ולא יותר זמן לתרגול. המדיטציה הולכת איתכם לכל מקום, לכן אין סיבה לדחות את המדיטציה רק בגלל שאין לכם מקום שקט או פרטי. מקום שקט ו/או פרטי, אולי נעים יותר אבל לא הכרחי לפסוח על מדיטציה.

8. תכננו מראש

אם יש לכם שבוע עמוס במיוחד של ישיבות, לימודים או נסיעות, חשבו מתי והיכן תוכלו לקחת הפסקה כדי לתרגל מדיטציה ולהיטען מחדש לשלב הבא של היום.

להלן מקומות שנוח לתרגל בהם אם אינכם בבית:

1. בספרייה ציבורית או באוניברסיטה, בפינה שקטה או בחדר עיון.
2. בשדה תעופה, באזור ריק של שער יציאה, בין הטיסות.
3. במטוס. חבישת מסיכת עיניים תהיה רמז לא להפריע לכם.
4. בחדר המתנה של רכבת או תחנת אוטובוס, כל עוד זה אזור בטוח.
5. ברכבת. כל עוד אתם יושבים ולא בעמידה ונמצאים במקום בטוח.
6. באוטובוס. רק אל תפספסו את תחנת הירידה.
7. בנסיעה במכונית. כל עוד מישוהו אחר נוהג.
8. על ספסל בפארק, במזג אוויר נוח ובמקום בטוח.
9. בבית כנסת, בכנסיה, במסגד. בין זמני התפילות.
10. בבית כנסת שבבית חולים.
11. בחניון. במקום בטוח.
12. במשרד בשעת העבודה. במיוחד אם ניתן לסגור את הדלת.
13. בחדר מנוחה או חדר מדיטציה. אם קיים במקום עבודתכם.
14. על חוף הים. השעה הטובה היא מוקדם בבוקר או כשהשמש שוקעת, עם כובע או מתחת לשמשיה.
15. בפינה שקטה בלובי של מלון.
16. בלובי רחב של בנין משרדים או מרפאה, עם מושב נוח.
17. באולם שקט בתיאטרון/בקולנוע – לפני תחילת ההצגה או הסרט.
18. באוניה או ספינה.
19. בכיתה - לפני או אחרי השיעור.
20. בקונסרטוריום עירוני.

9. במקרה מיוחד 10-15 דקות עדיפים על ויתור של התירגול

מדיטציה של 20 דקות זה זמן אופטימלי לתוצאות הטובות ביותר. אבל עדיף לתרגל 10 דקות מאשר לא לתרגל בכלל. יש להקפיד לקחת מספיק זמן כדי לצאת לאט מהמדיטציה. כאשר יש לכם הפסקה נוספת בלוח הזמנים שלכם, ניתן להשלים ולעשות את 10 הדקות הנותרות של המדיטציה.

10. מדיטציה בתחבורה ציבורית

אם אתם נוסעים באוטובוס או ברכבת כשאתם יכולים לשבת באין מפריע ויש לכם מספיק זמן, אתם יכולים לתרגל מדיטציה בדרככם לעבודה או לבית הספר ובחזרה. מכיוון שהמדיטציה הטרנסנדנטלית היא ללא מאמץ, אתם יכולים לעשות מדיטציה באותה מידה במקום רועש או שקט.

11. מדיטציה במכונית חונה

תחשבו על המכונית שלכם כחדר המדיטציה הנייד שלכם. קחו הפסקת מדיטציה בין פגישות או לפני שאתם חוזרים הביתה מהעבודה. אתם יכולים לעשות מדיטציה בזמן שאתם מחכים לאסוף את הילדים שלכם או במהלך החוגים שלהם. ניתן להרכיב משקפי שמש, ואף אחד לא יידע מה אתם עושים.

12. מדיטציה עם המשפחה

אם יש עוד בני משפחה המתרגלים מדיטציה טרנסנדנטלית, תקבעו זמן לעשות מדיטציה יחד, כל יום, או בימים מסוימים בשבוע. זה יכול להיות זמן משפחתי נפלא ויעודד את כולם להיות קבועים עם המדיטציה שלהם.

13. תיאום עם בן או בת הזוג

כאשר שני הורים לילדים קטנים עושים מדיטציה, ניתן להתחלף בזמני המדיטציה כך שלכל אחד מכם תהיה הזדמנות להיטען בזמן שכן הזוג השני דואג למשפחה.

14. גייסו את בני המשפחה או את החברים

הסבירו לבני המשפחה או לחברים כי מדיטציה היא חלק חשוב מהיום שלכם. השתמשו בשלט "מדיטציה: נא לא להפריע" לתלייה על הדלת של החדר. לעתים קרובות זה כל מה שנדרש כדי לגייס תמיכה מבני משפחה שעלולים להפריע לכם.

15. גייסו את העמיתים לעבודה

מדיטציה הופכת ליותר ויותר נפוצה במקום העבודה. אם מקום העבודה שלכם מאפשר הפסקת מדיטציה, יידעו את העמיתים לעבודה שאתם לוקחים הפסקת מדיטציה. גם כן, אתם יכולים להשתמש בשלט "מדיטציה: נא לא להפריע" לתלייה על דלת המשרד שלכם. לעתים קרובות זה מסייע כדי לגייס תמיכה של עמיתים לעבודה. אם עמיתים לעבודה מתרגלים מדיטציה טרנסנדנטלית, בדקו את האפשרות להקצות זמן כדי לעשות מדיטציה יחד על בסיס קבוע. ניתן לארגן חדר מדיטציה במקום העבודה לעובדים המתרגלים.

16. מדיטציה במרכז האגודה למדיטציה

בדקו עם המורים במרכז למדיטציה שלכם על מועדים של מדיטציות קבוצתיות. כדאי לנצל את ההרצאות המתקדמות ואת המדיטציות הקבוצתיות, המתקיימים בכל רחבי הארץ.

17. מדיטציה עם חברים

אתם מכירים אנשים שמתרגלים מדיטציה טרנסנדנטלית? ניתן לארגן חדר מדיטציה במקום העבודה. בדקו את האפשרות לעשות מדיטציה יחד על בסיס קבוע. נפגשים בבתים אחד אצל השני או מזמינים חדר ישיבות בספרייה המקומית. אנשים רבים נהנים לעשות מדיטציה עם אחרים. זה נותן דחיפה לתרגול קבוע, כתוצאה מהחווייה של התרגול המשותף.

18. עסוקים מדי? נסו שעה אחרת

לא מוצאים איך לשלב את המדיטציה בסדר היום שלכם? בדקו כמה זמן אתם משקיעים ביום בעיסוקים שונים כמו פייסבוק או גלישה באינטרנט. האם אתם יכולים לוותר על חלק מהזמן בעיסוקים הללו למען 20 דקות מדיטציה? נסו את זה במשך כמה ימים ותראו איך זה מסתדר. אנשים רבים מדווחים כי תרגול מדיטציה פעמיים ביום חוסך להם זמן, שכן הם יעילים יותר לאחר המדיטציה.

19. שימו לב להשפעות החיוביות

האם יש לכם יותר אנרגיה או יותר סיבולת כאשר אתם עושים מדיטציה פעמיים ביום? האם הדברים הולכים בצורה חלקה יותר? האם אתם יעילים יותר? האם מצב הרוח שלכם טוב יותר? איך מערכות היחסים שלכם, היצירתיות והרעיונות שלכם? קחו רגע כדי להבחין בתוצאות שאתם חווים, זה עוזר לדבוק בתרגול סדיר.

20. זכו ב"תמיכת טבע"

המדיטציה שלכם לא רק הופכת אתכם ליעילים יותר במה שאתם עוסקים, היא גם מגייסת את תמיכת הטבע כך שהמזל הטוב שלכם גדל, ותוצאות הפעילות שלכם עולות לעתים מעל למצופה.



טיפ בונוס - עזרה ביצירת עולם שליו יותר

מדיטציה טרנסנדנטלית מועילה לכם, אבל היא גם טובה לעולם. כשאתם חושבים שאולי תצטרכו לדלג על מדיטציה, תזכירו לעצמכם את כל הטוב שמדיטציה אחת עושה לעולם.

הצטרפו בזום למדיטציות קבוצתיות פעמיים ביום

בכל בוקר - בשעה 07:55 אחה"צ - בשעה 17:55

המדיטציות בהנחייה אישית ובהשתתפות מודטים מכל הארץ. המשתתפים מדווחים על מדיטציות עוצמתיות ועמוקות. 5 הדקות הראשונות מוקדשות לתרגיל נשימה פראנהיאמה

להלן הקישור בזום - <https://did.li/1yyTY>

הצטרפו למדיטציה קבוצתית במרכז בת"א

בכל יום שישי
בשעה 10 בבוקר עם
המורה רחל בקר.
כתובתנו: רח' דרך השלום
לא', בניין אילוז גרופ,
קומה 1. הליכה 5 דקות
מעזריאלי ותחנת רכבת
"השלום".



צ'קינג אישי - בדיקת נכונות התרגול וקורס רענון (ללא תשלום)

לתיאום צ'קינג אישי יש לפנות לאחד המורים ברשימה המופיעה בגב החוברת.

10 ימים עד שבועיים לאחר סיום הקורס הבסיסי יש להשתתף במפגש ביקורת קבוצתי אצל המורה שלך. מומלץ להקפיד ולקבל מהמורה שלך צ'קינג אישי לעיתים מזומנות. זוהי בדיקה אישית לנכונות התרגול. בחודש הראשון מומלץ לקבל צ'קינג אישי אחת לשבוע, בחודש השני אחת לשבועיים ובהמשך עד תום השנה הראשונה אחת לכל חודש. זה יבטיח המשך תרגול נכון ואת מירב התוצאות. לאחר השנה הראשונה המודטים זכאים לקבל צ'קינג אישי בהתאם לצורך להבטחת ההתקדמות. ניתן להשתתף בקורס רענון לעקרונות התרגול הנכון.

הרצאות מתקדמות פרונטליות ובזום (ללא תשלום) עם ידע מתקדם של מהרישי



ד"ר טוני נאדר



מהרישי מהש יוגי

ידע מרתק של מהרישי וד"ר טוני נאדר המעניקים הבנה רחבה להתנסויות במדיטציה הטרנסנדנטלית. הידע עוסק בהתפתחות התודעה שלנו באמצעות טכניקת המדיטציה הטרנסנדנטלית.

בת"א - פעם בחודש, ביום ג', בשבוע השלישי שבכל חודש לועזי, בשעה 18:00, עם המורה דניאל גליקר, פרטים בטל' 052-3385234. המפגש מתקיים במרכז המדיטציה הטרנסנדנטלית, רח' דרך השלום 7א', בניין אילוז גרופ, קומה 5.1 דקות הליכה מעזריאל ותחנת השלום. חניה בחניון בניין TOHA, ברחוב תוצרת הארץ.

בירושלים - פעם בחודש, ביום א', בשבוע הראשון שבכל חודש הלועזי, בשעה 19:30, עם המורה אילון מרוז, פרטים בטל' 054-5755550. המפגש מתקיים במרוז מערכות, בית השנהב, רח' בית הדפוס 12, כניסה א', קומה ד', מימין למעלית.

בפרס חנה - פעם בחודש, ביום ה', בשבוע הראשון שבכל חודש לועזי, בשעה 19:00, אצל המורה דניאל גליקר, רח' אתרוג 4, דירה 17, קומה 4 במעלית. יש לאשר מראש את בואך בטל' 052-3385234.

בכפר יונה - אחת לחודש בתיאום עם המורה אורה שינפלד, טל' 052-667008
בקניון נאות מרדכי - אחת לחודש במועדון לחבר בית אכסי. תיאום והרשמה מראש אצל דינה ומשה קליינמן טל' 04-6948190

בהררית - אחת לחודש בבית משפ' קוטאי, בתיאום עם המורה אלכס קוטאי טל' 050-2780785

בזום - בכל שבת בשעה 10.30 בבוקר מדיטציה קבוצתית בזום והרצאה מתקדמת עם המורה דורית גולדשמידט. להצטרפות לזום יש לפנות לדורית בוואטספ' טל' 052-8700906.

מבין נושאי ההרצאות המתקדמות:

- **מצבי תודעה גבוהים:** תודעה קוסמית, תודעה אלוהית, תודעת אחדות - שלבים בהתפתחות להארה מלאה.
- **חיים בהארה** - שלמות של חיים.
- **מהי קארמה:** הפילוסופיה של "פעולה ותגובה" - מה שנזרע זה מה שניקצור.
- **"מהרישי איור וודה":** שיטת הבריאות העתיקה למניעה וריפוי
- **מהרישי ג'וטיש:** האסטרולוגיה הוודית
- **מהרישי ואסטו:** שיטת אדריכלות עתיקה המבטיחה הרמוניה ומזל לדיירי הבית.

קורסי מגורים - Retreat

הנחה חד-פעמית למודטים חדשים בשנה הראשונה

תהליך יסודי לשחרור הצטברויות של מתחים ועייפויות

מהרישי אומר כי ההשפעה של קורס מגורים שווה לשלושה חודשי תרגול של מדיטציה טרנסנדנטלית. הקורס מומלץ למודטים וותיקים וחדשים כאחד. מומלץ להשתתף בקורס מגורים כמה פעמים בשנה. הקורס מתקיים בבית מלון במשך 3-4 ימים והוא התנתקות נפלאה מכל טרדות היומיום והתכנסות פנימית עמוקה ומהנה. הקורס מעניק מנוחה עמוקה למערכת העצבים. ההשפעות האישיות מורגשות לאחר הקורס לאורך זמן: מרץ ושקט נפשי, צלילות מחשבתית, שיפור בבריאות והמון אושר ושמחת חיים. סדר היום כולל מדיטציות קבוצתיות ותרגולי "סבבים", המורכבים מ"אסאנות יוגה" של מהרישי, תרגיל נשימה "פראנהיאמה" וטכניקת המדיטציה הטרנסנדנטלית. ה"סבבים" מתורגלים מספר פעמים ביום והם מסייעים בסילוק מתחים עמוקים, לחצים ועייפות הרובצים עמוק במערכת העצבים. הקורס הוא קרש קפיצה לתוצאות טובות יותר מהמדיטציה הטרנסנדנטלית ולהתקדמות מהירה. לצד ההתנסויות ניתן בקורס ידע מתקדם של מהרישי המבהיר את ההתנסויות ואת ההתפתחות להארה.

בקורסים מוגשות ארוחות צמחוניות עשירות ומפנקות.

קורס מגורים ניתן בהנחה מיוחדת וחד-פעמית למודטים חדשים בשנה הראשונה. מודטים וותיקים זכאים להנחה 5% לנרשמים ולמשלמים עד חודש מראש. מספר המקומות מוגבל וכל הקודם זוכה. תנאי להשתתפות הוא תרגול סדיר בבית, פעמיים בכל יום. מומלץ לקבל צ'קינג אישי לפני היציאה לקורס.



משתתפי הקורס בתרגיל נשימה פראנהיאמה

תאריכי קורסי מגורים Retreat ב-2024

כל הקורסים מתקיימים בבית ההארה מאירסדורף, קמפוס האוניברסיטה
העברית, הר הצופים, ירושלים

פברואר	מיום ד' 21/2 ועד מוצ"ש 24/2 - 3 לילות, 4 ימים
אפריל	מיום ד' 10/4 ועד מוצ"ש 13/4 - 3 לילות, 4 ימים
יוני	מיום ד' 19/6 ועד מוצ"ש 22/6 - 3 לילות, 4 ימים
אוגוסט	מיום א' 11/8 ועד מוצ"ש 24/8 - 7 ימים, 6 לילות - מומלץ לסידהאים
אוגוסט	מיום א' 11/8 ועד יום ד' 14/8 - 3 לילות, 4 ימים
נובמבר	מיום ד' 20/11 ועד מוצ"ש 23/11 - 3 לילות, 4 ימים



משתתפי
קורס מגורים



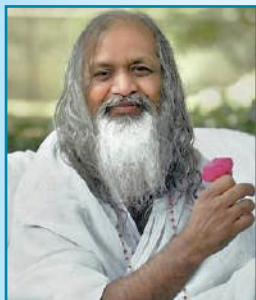
חדר בבית הארה
מאירסדורף

הרשמה לקורסי המגורים Retreat

054-8968887 בין השעות 09:00 עד 13:30 פרט לשישי ושבת.

ניתן להשאיר הודעות בטל' 03-6482482 או בדוא"ל tmisrael@tmisrael.org

טכניקות מתקדמות להגברת ההשפעות ולהעמקת המדיטציה



הטכניקות המתקדמות מעניקות לחיינו את תמיכת הטבע - מזל והצלחה, הגשמת הרצונות, תפיסה חדה ואינטואיציה חזקה

מהרישי: "הטכניקות המתקדמות של המדיטציה הטרנסנדנטלית הן בעלות ערך רב יותר מטכניקת המדיטציה הטרנסנדנטלית. תחילה עלינו להתחיל עם הטכניקה של המ.ט. ולאחר שעשינו הכרות עם תחומים מעודנים של תהליך החשיבה, לאחר שבכל ישיבה התנסו פעמים רבות, שוב ושוב, בערכים המעודנים

של המנטרה, הרוח המודעת שלנו כבר מכירה היטב את התחומים המעודנים של תהליך החשיבה ואז היא צוללת אל תוך התודעה הטרנסנדנטלית... מה שמתפתח באופן ספונטני זהו חוסן פנימי המביא לנו הישגים ללא מכשולים. כל מחשבה, כל רצון, כל הבנה, זוכים ביותר ויותר תמיכה מהעוצמה המקדמת של חוק הטבע".

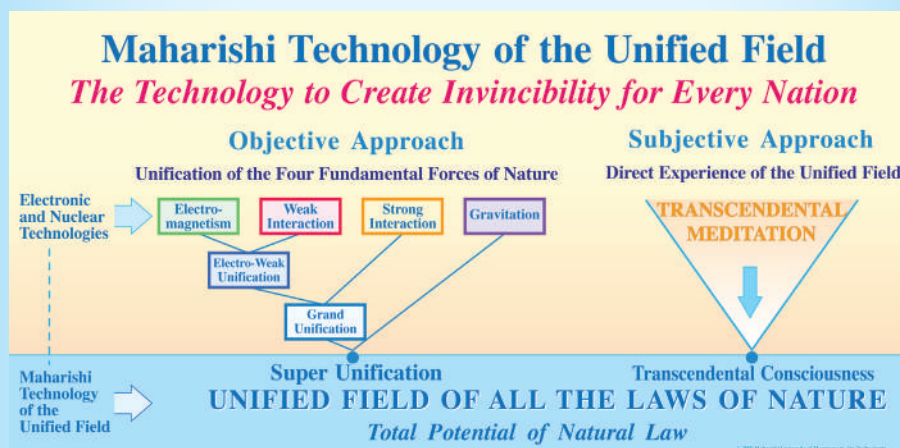
קיימות 4 טכניקות מתקדמות, קלות ביותר ללימוד ולתרגול. הן מתאימות ומומלצות לכל מי שמתרגל בסדירות פעמיים בכל יום את המדיטציה הטרנסנדנטלית. כל אחת מהטכניקות המתקדמות נלמדת בקורס נפרד ובמרווחי זמן מינמליים של 2-4 חודשים זו מזו.

מהרישי מסביר כי כל טכניקה מתקדמת היא כמו הילוך נוסף ברכב להאצת ההתקדמות ולהגברת ההשפעות. אלה המתרגלים את כל 4 הטכניקות, מתנסים אוטומטית כיצד כל טכניקה מהווה קפיצת מדרגה בתחום התודעה, הבסיס לכל המחשבות והביצועים שלנו. כל טכניקה היא קפיצת מדרגה לרמה נוספת של תמיכת טבע (יותר מזל והצלחות בחיים).

הקורס ללימוד המעשי כולל 6 מפגשים: הרצאת הסבר כמבוא ללימוד, 1-2 מפגשי אוריינטציה כהננה ללימוד, מפגש להדרכה אישית, מפגש צ'קינג לבדיקת נכונות התרגול ומפגש צ'קינג לאחר 10-14 ימי התרגול לבדיקת נוספת וידע נוסף.

ההדרכה בכל קורס של טכניקה מתקדמת משלבת הרצאות הסבר מפי מהרישי וד"ר טוני נאדר, העומד בראש הארגון העולמי של המדיטציה הטרנסנדנטלית. ראה את מועדי ההרצאות ומפגשי הקורסים בהמשך.

טכניקות מתקדמות - העצמת החשיבה מרמה של מודעות טהורה התחברות לשדה המאוחד של כל חוקי הטבע



מדע הפיסיקה המודרני מביא תיאוריה כי ארבעת הכוחות הבסיסיים של הטבע: השדה האלקטרומגנטי, הכוח החלש, הכוח החזק והכבידה, מתאחדים לשדה אחד המכונה השדה המאוחד של כל חוקי הטבע. תיאוריה זו תואמת להפליא לידע עתיק היומין של המדע הוודי. באמצעות טכניקת המדיטציה טרנסנדנטלית, טכנולוגיית השדה המאוחד של מהרישי, ניתן להתנסות ישירות בשדה המאוחד של כל חוקי הטבע, שדה של תודעה טהורה, תודעה טרנסנדנטלית.



הרשמה לטכניקות המתקדמות הנחה 20% לנרשמים ולמשלמים מראש לכל 4 הטכניקות המתקדמות

יש לפנות למרב, מזכירת האגודה למדיטציה,
בין השעות 09:00 ועד 13:00, טל' 03-6482482
או 054-8968887 (פרט לשישי ושבת).
ניתן להשאיר הודעה בוואטספ או בדוא"ל
tmisrael@tmisrael.org ומרב תחזור אליך בהקדם.



עדויות והתנסויות של מתרגלי הטכניקות המתקדמות:

**עודד שפר, בעל חברת תוכנה, המתרגל את כל ארבעת
הטכניקות המתקדמות:**

"במשך 30 שנה תרגלתי את הטכניקה הבסיסית של המדיטציה הטרנסנדנטלית. הלכתי להרבה קורסי מגורים וראיתי ברכה בחיי: יותר אנרגיה, פחות לחץ נפשי, אופטימיזם בסיסי ודחף פנימי לצמוח ולשגשג.

לאחר שהשלמתי ארבע טכניקות מתקדמות נפתח בפני עוד פרק חדש בחיי. הטכניקות המתקדמות שינו אצלי משהו מהותי מבפנים. השגרה היומית שלי נהייתה מאוזנת מעצמה. באופן טבעי ראיתי שאני מתרחק מאנשים ומצבים שליליים. הכל נהיה הרבה יותר שקט, מדויק ופשוט. בעיות נעלמות עוד לפני שהן נוצרות, והעולם נחווה פתאום כפי שהוא: עשיר בפרטים, עמוק, מורכב, ויפה בצורה שקשה לתאר.

אחרי תרגול של הרבה שנים של מדיטציה טרנסנדנטלית כשאני בטוח שאני נוהג ברכב מירוך, עכשיו אני פשוט טס במטוס סילון. הטכניקות המתקדמות הן פתח למימדים חדשים והגשמה בחיים. כל מה שצריך זה לתרגל פעמיים ביום בתום לב וכל החלקים מסתדרים בפאזל".



התנסויות של מתרגלי טכניקות מתקדמות כעבור יום-יומיים של תרגול:

"עוצמה גבוהה יותר של מדיטציה. מאפשר לי להיות יותר מפוקס". - משה א.

"תחושה של אחדות, הרפיית שרירים, רוגע, התנתקות טוטאלית". - אפרת מ.

"תחושה של הרחבת התודעה. מדיטציות יותר עמוקות. אני מרגיש השפעה ארוכה יותר במהלך היום. בעיקר יותר רוגע". - שאול ב.

"לאחר תרגול הטכניקה המתקדמת הראשונה אני ישנה שינה ממש עמוקה, כאילו שקורה איזה ריפוי או טרנספורמציה בזמן השינה. תרגול הטכניקה הרביעית יוצרת תחושה של התרחבות". - אוליביה פ.

"מרגישה במדיטציה יותר עומק ובמשך היום יותר מיקוד". - טניה א.

"במשך היום אני מרגישה מדויקת יותר ובהירת מחשבה, רגועה יותר". - מיטל ק.

"מושלם. הטכניקה השלישית עוזרת לי להיות יותר מפוקסת. הצלילה לתוך עצמי יותר מהנה ועמוקה". - דורית ב.

"הכניסה לטרנסנדנטלי יותר מהירה מהרגיל, הרגשה של התרחבות, עדינות וחמימות". - אימן ש.

"המדיטציה יותר עמוקה ממקודם, כבר על תחילת המדיטציה אני מתנסה בהעמקה". - אודליה ל.

"הצלילה פנימה נעשית בצורה יותר מעודנת וקלה, ללא מאמץ". - יותם ב.

"חווייה מעצימה". - ג'לאל ס.

"בשלב שאין מנטרה ואין מחשבות הרגשתי אושר ושלווה אין-סופיים". - לריסה ל.

"תחושת ריחוף ותנועה במהלך רוב המדיטציה". - אביחי ע.

"לאחר שתרגלתי את הטכניקה המתקדמת הראשונה קמתי בבוקר עם הרגשה שיש לי יותר אנרגיה, כוח ופוקס. בזמן השינה הרגשתי שאני במין סוג של ואקום, בלון של שקט ורוגע". - לילי ל.

"במדיטציה היתה לי תחושה כמו להגיע הביתה. היתה חוויה נעימה, קלה יותר מהמדיטציות הקודמות. תחושה של משהו שלם יותר". - גלית מ.

"התהליך יצר תחושה טובה בגוף של הרפייה ושלווה רוחנית. מבחינה מנטאלית הרגשתי שהתודעה מתרחבת". - משה ו.

מועדי הקורסים לטכניקות מתקדמות

קורסים עם אלכס קוטאי בתל-אביב

טל' 04-6780780, נייד 050-2780785



מועדי המפגשים והקורסים בתל-אביב במרכז המדיטציה
הטרנסנדנטלית, רחוב דרך השלום 7א', בניין אילוז גרופ, קומה
1, 5 דקות הליכה מעזריאלי ותחנת רכבת השלום. חניה בחניון
בניין TOHA, רחוב תוצרת הארץ

הרצאות הסבר על הטכניקות המתקדמות בת"א

(ללא תשלום) - בימי ראשון 28/1, 17/3, 7/4, 16/6, 18/8, 27/10 -
בשעה 18:30

הרשמה מראש להרצאות ההסבר אצל המורה אלכס קוטאי בדוא"ל alex@tmisrael.

ינואר-פברואר

- **הרצאת הסבר יום א' 28/1** שעה 18:30 - כשעתיים
- **אוריינטציה יום א' 28/1** שעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 - כשעתיים וחצי
- ימים ו' 2/2 + שבת 3/2** - ללומדי טכניקה 1 - משעה 09:00 ועד 17:00
- **הדרכה יום א' 4/2** שעה 18:30 - ללומדי טכניקה 1 - כשעתיים
- יום א' 4/2** שעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 - כשעתיים וחצי
- **צ'קינג יום ב' 5/2** שעה 18:30 - ללומדי טכניקה 1 - כשעתיים וחצי
- יום ב' 5/2** שעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 - כשעתיים וחצי

מרץ

- **הרצאת הסבר יום א' 17/3** שעה 18:30 - כשעתיים

אפריל

- **הרצאת הסבר יום א' 7/4** שעה 18:30 - כשעתיים
- **אוריינטציה יום א' 7/4** שעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 - כשעתיים וחצי
- ימים ו' 12/4 + שבת 13/4** - ללומדי טכניקה 1 - משעה 09:00 ועד 17:00
- **הדרכה יום א' 14/4** שעה 18:30 - ללומדי טכניקה 1 - כשעתיים
- יום א' 14/4** שעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 - כשעתיים וחצי

- **צ'קינג** יום ב' 15/4 שעה 18:30 - ללומדי טכניקה 1 - כשעתיים וחצי
- יום ב' 15/4 שעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 - כשעתיים וחצי

יוני

- **הרצאת הסבר** יום א' 16/6 שעה 18:30 - כשעתיים
- **אוריינטציה** יום א' 16/6 שעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 - כשעתיים וחצי
- ימים ו' 21/6 + **שבת 22/6** - ללומדי טכניקה 1 - משעה 09:00 ועד 17:00
- **הדרכה** יום א' 23/6 שעה 18:30 - ללומדי טכניקה 1 - כשעתיים
- יום א' 23/6 שעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 - כשעתיים וחצי
- **צ'קינג** יום ב' 24/6 שעה 18:30 - ללומדי טכניקה 1 - כשעתיים וחצי
- יום ב' 24/6 שעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 - כשעתיים וחצי

אוגוסט

- **הרצאת הסבר** יום א' 18/8 שעה 18:30 - כשעתיים
- **אוריינטציה** יום א' 18/8 שעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 - כשעתיים וחצי
- ימים ו' 23/8 + **שבת 24/8** - ללומדי טכניקה 1 - משעה 09:00 ועד 17:00
- **הדרכה** יום א' 25/8 שעה 18:30 - ללומדי טכניקה 1 - כשעתיים
- יום א' 25/8 שעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 - כשעתיים וחצי
- **צ'קינג** יום ב' 26/8 שעה 18:30 - ללומדי טכניקה 1 - כשעתיים וחצי
- יום ב' 26/8 שעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 - כשעתיים וחצי

אוקטובר

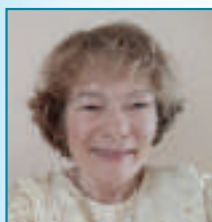
- **הרצאת הסבר** יום א' 27/10 שעה 18:30 - כשעתיים
- **אוריינטציה** יום א' 27/10 שעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 - כשעתיים וחצי

נובמבר

- **אוריינטציה** ימים ו' 1/11 + **שבת 2/11** - ללומדי טכניקה 1 - משעה 09:00 ועד 17:00
- **הדרכה** יום א' 3/11 שעה 18:30 - ללומדי טכניקה 1 - כשעתיים
- יום א' 3/11 שעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 - כשעתיים וחצי
- **צ'קינג** יום ב' 4/11 שעה 18:30 - ללומדי טכניקה 1 - כשעתיים וחצי
- יום ב' 4/11 שעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 - כשעתיים וחצי



קורסי טכניקות מתקדמות לנשים עם דורית גולדשמידט - בהררית, בשרון ובת"א



דורית גולדשמידט

טל' 052-8700906 ,04-6789547

ינואר

- הרצאת הסבר יום א' 16/1 - בזום
- אוריינטציה יום ו' 26/1 + שבת 27/1 - בזום

פברואר

- הדרכה יום ה' 1/2 - הקורס בשרון
- צ'קינג יום ו' 2/2 - הקורס בשרון
- אוריינטציה יום ו' 16/2 + שבת 17/23 - בזום
- הדרכה יום ה' 29/2 - הקורס בת"א

מרץ

- צ'קינג יום ו' 1/3 - הקורס בת"א
- הדרכה יום ו' 15/3 - הקורס בהררית
- צ'קינג יום שבת 16/3 - הקורס בהררית

אפריל

- הרצאת הסבר יום ג' 2/4 - בזום
- אוריינטציה יום ו' 19/4 + שבת 20/4 - בזום

מאי

- הדרכה יום ה' 2/5 - הקורס בשרון
- צ'קינג יום ו' 3/5 - הקורס בשרון
- הדרכה יום ה' 16/5 - הקורס בת"א
- צ'קינג יום ו' 17/5 - הקורס בת"א

יוני

- אוריינטציה יום ה' 31/5 + יום ו' 1/6 - בזום
- הדרכה יום ו' 7/6 - הקורס בהררית
- צ'קינג יום שבת 8/6 - הקורס בהררית
- הרצאת הסבר יום א' 23/6 - בזום

אוגוסט

- אוריינטציה יום ו' 9/8 + שבת 10/8 - בזום
- הדרכה יום ה' 29/8 - הקורס בת"א
- צ'קינג יום ו' 30/8 - הקורס בת"א

ספטמבר

- הדרכה יום ה' 12/9 - הקורס בשרון
- צ'קינג יום ו' 13/9 - הקורס בשרון
- הדרכה יום ה' 26/9 - הקורס בהררית
- צ'קינג יום ו' 27/9 - הקורס בהררית

אוקטובר

- הרצאת הסבר יום ב' 14/10 - בזום

נובמבר

- אוריינטציה יום ו' 1/11 + שבת 2/11 - בזום
- הדרכה יום ה' 28/11 - הקורס בשרון
- צ'קינג יום ו' 29/11 - הקורס בשרון

דצמבר

- הדרכה יום ה' 12/12 - הקורס בהררית
- צ'קינג יום ו' 13/12 - הקורס בהררית



קורס לתוכנית הסידהים כולל התעופה היוגית של המדיטציה הטרנסנדנטלית

**מהרישי על תוכנית הסידהים
של המ"ט:**

**"כאשר אנחנו מתרגלים את
תוכנית הסידהים של המדיטציה
הטרנסנדנטלית, השכל המודע**

**מתחיל לחשוב תמיד מהרמה העמוקה ביותר של האינטליגנציה. לכל
מחשבה שצצה יש תמיכה מכל חוקי הטבע. זו מחשבה שתתגשם
במהירות ללא איבוד של זמן, ללא מאבקים וסכסוכים."**

**"הקואורדינציה בין גוף לשכל (הרוח) כפי שמודגמת ב'תעופה היוגית',
מצביעה על כך שהתודעה והביטוי שלה - הפיזיולוגיה - נמצאים באיזון
מושלם. מחקר מדעי גילה כי בשעת 'התעופה היוגית' מוח האדם נמצא
במצב של לכידות, סדר מופתי."**

זהו הקורס המתקדם ביותר של תוכנית המדיטציה הטרנסנדנטלית. תוכנית הסידהים של המדיטציה הטרנסנדנטלית מפתחת בנו את היכולת לתפקד ברמת תודעה גבוהה, מצב של הארה עם יכולת לממש באופן טבעי כל רצון וכל מחשבה עד ש"אין דבר העומד בפני הרצון". המתרגלים מדווחים על יותר מזל ויותר הצלחה בחיים מאז החלו בתוכנית הסידהים.

טכניקות הסידהים יוצרות תיאום בין הגוף לשכל (רוח) ופותחות את הערוצים המקשרים ביניהם. זה מאפשר לנו לחשוב מרמת התודעה הטהורה, הרמה הטרנסנדנטלית, מקור המחשבות. פיתוח היכולת לחשוב ממקור המחשבות מעצים את המחשבה כך שכל האנרגיה, האינטליגנציה והיצירתיות הטמונים ברמה זו, תומכים בכל מחשבה שלנו. זה מעניק לנו יכולת טבעית לממש כל מחשבה, מבלי להשקיע מאמץ בעשייה ובביצוע היומיומי. הטכניקה המרשימה ביותר של תוכנית הסידהים היא טכניקת התעופה היוגית, במהלכה הגוף מסוגל להתרומם באוויר רק מכוח המחשבה.

הדרישות להשתתפות בקורס של תוכנית הסידהים של המדיטציה הטרנסנדנטלית:

- תרגול מדיטציה טרנסנדנטלית בסדירות פעמיים בכל יום לפחות בטווח של 2-4 חודשים לפני תחילת הקורס
- השלמת לימוד כל 4 הטכניקות המתקדמות
- השתתפות בקורס מגורים בטווח של שנה לפני לימוד הסידהים
- קבלת צ'קינג אישי והמלצה מהמורה שלך
- השתתפות במפגש אוריינטציה וראיון אישי עם צוות המורים

קורס להכשרת מורים להוראת המדיטציה הטרנסנדנטלית

הקורס עם הידע הרחב ביותר

מהרישי אומר כי המורים למדיטציה טרנסנדנטלית מעניקים לתלמידים ידע עילאי לחיים, המסוגל לרומם כל אדם לרמה הנעלה של הישג אנושי – "תודעת אחדות" – וליצור עולם של קידמה, שלום, הרמוניה, ושפע.

רבים שותפים לתחושה חזקה שיש להביא לשינוי פני החברה, לתרום ליותר הרמוניה, אושר, שמחה וסיפוק לכל אדם. המקצוע של הוראת המדיטציה הטרנסנדנטלית הוא מקצוע נעלה ומספק ביותר שאינו משתווה לאף מקצוע אחר.

הקורס להכשרת מורים מתאים למי שמתרגל בסדירות של פעמיים ביום את המדיטציה הטרנסנדנטלית, כולל 4 הטכניקות המתקדמות ואת תוכנית הסידהים כולל התעופה היוגית. בקורס נדרשת שליטה טובה באנגלית.

המתעניינים בקורס ההכשרה מתבקשים לפנות למורה שלהם למדיטציה טרנסנדנטלית.



האגודה הבינלאומית
למדיטציה בישראל -
בית הספר הבינלאומי
מהרישי

המרכז הארצי: רח' דרך השלום
7 א', בניין ILOUZ GROUP,
קומה 1, תל-אביב - 5 דקות
הליכה מעזריאלי. חניה - בחניון
בנין TOHA, כניסה מרחוב
תוצרת הארץ.

טל': 054-8968887,
03-6482482

בין השעות 09:00-13:30 פרט
לשישי ושבת.

טלפון להודעות: 03-6482482;
פקס' 03-6472031

דוא"ל להודעות:
tmisrael@tmisrael.org

האתר הרשמי:

www.tmisrael.org

המורים המורשים והמוסמכים למדיטציה טרנסנדנטלית בישראל הזמינים עבורכם:

חנין אגמון - ירושלים - 050-6616156

רחל בן-צבי - ירושלים - 054-2869306

רחל בקר - ת"א - 052-8355973

דניאל ברק - הררית - 04-6784081

אודי גדנמן - חיפה, בנימינה, סובב כנרת - 054-4379909

דורית גולדשמידט - הררית, כרמיאל - 04-6781575

רית גינצבורג - חיפה - 054-4965597

דניאל גליקר - פרדס חנה, ת"א - 052-3385234

דוד דורון - הררית - 054-4291184

הלן דורון - הררית - 054-4300330

יוסי יעקב - אשקלון, צפת - 058-4707677

ירדנה ורדי - מושב מצליח, רמלה, לוד - 050-3522145

ליאור יונאי - קיבוץ יחד, הררית - 054-4478198; 04-6782558

שולמית כהנא - רמת-גן - 053-2003029

לריסה לב - ירושלים - 054-4534587

אינה מרקו - טירת הכרמל - 050-6674870

יאיר מירוצניק - קיבוץ אור הנר - 052-6512549

אילון מרזו - ירושלים - 054-575550

אלכס קוטאי - הררית - 050-2780785 / 04-6780780

מוטי שפי - תל-אביב, כפר-סבא - 054-4590035

אורה שינפלד - כפר יונה, נתניה - 052-6670084

הגליל המזרחי ורמת הגולן: המורה המתאם ליאור יונאי
טל' 054-4478198

המעוניינים להשתתף בקורסים המתקדמים
מתבקשים לעקוב אחר המידע עם המועדים
לקורסים שישלח באימייל.

להבטחת קבלת המידע יש לשלוח אישור

לדוא"ל tmisrael@tmisrael.org

ולציין "אישור למשלוח מידע".

עדכונים שוטפים באתר קהילת המודטים:

www.israeltm.org



מהרישי: "אינני יכול להדגיש די את החשיבות והצורך של כל אחד, יהיו מקצועו, טעמו, דתו, דעתו הפוליטית ורמתו הכלכלית - אשר יהיו - דבר אחד חיוני לכולם וזו הנאה מלאה מהחיים באמצעות הטכניקות השונות של המדיטציה הטרנסנדנטלית. כל אחד ראוי למלאות של אושר, הרמוניה ושמחה בחייו האישיים, בסביבתו, במשפחתו, בעירו, במדינתו ובעולם."

ג'י גורו דב