



Meditation, Ayurveda, Problemlösungen



Transzendente Meditation

Gesundheit und Bewusstseinsentwicklung durch Tiefen-Entspannung

Transzendente Meditation (TM) ist eine einfache und damit äusserst effektive Entspannungstechnik zur Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung. Sie stammt aus der uralten Wissenstradition des Veda und wird nach Maharishi Mahesh Yogi gelehrt. Sie ist tausendfach erprobt und hat sich seit 50 Jahren weltweit bewährt.

TM - natürlich und anstrengungslos

Transzendente Meditation erlaubt dem Geist, ohne Kontrolle und Konzentration, den Rückbezug zu seiner eigenen Quelle herzustellen. Dabei wird die natürliche Tendenz des Geistes genutzt, sich anstrengungslos in jene Richtung zu bewegen, welche für ihn mehr Erfüllung bedeutet – spontan zu transzendieren.

Die Quelle unserer Gedanken, Wünsche und Vorstellungen ist die erfüllendste Ebene für den Geist. Von dort fühlt er sich spontan angezogen, und dorthin bewegt er sich anstrengungslos, wenn er die Möglichkeit dazu erhält. Es ist ein universaler Bereich von Energie und Intelligenz. Die Wissenschaftler nennen ihn „Einheitsfeld aller Naturgesetze“. In den vedischen Überlieferungen wird diese Ebene als „reines Bewusstsein“ bezeichnet.

Die besondere Mentaltechnik der Transzendentalen Meditation führt im Körper zu einer tiefgreifenden Ruhe, welche vom Stoffwechsel her gesehen immer wieder bis doppelt so tief wie im Tiefschlaf ist.

TM löst Stress und aktiviert das gesamte Entwicklungspotential des Menschen

Ruhe ermöglicht eine effiziente Erholung, Verspannungen und Blockaden werden natürlich vermindert und schliesslich aufgelöst. Die systemeigenen Evolutions- und Regenerationsprozesse werden verstärkt und damit wird ein enormes Entwicklungspotential freigesetzt. Die Geist-Körper-Koordination wächst. Jeder entwickelt seine eigene Persönlichkeit auf breiter Basis. Lernen und Begreifen geschieht aus eigenem Antrieb, Motivation kommt spontan von innen. Geistige, körperliche und psychische Gesundheit und Stabilität sind die Folge.

Andere Techniken

Bei der Ausübung der meisten anderen Methoden zur Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung setzt man sich mit Anweisungen, Gedankeninhalten, Regungen, äusseren oder inneren Bildern auseinander. Dies verlangt Konzentration oder gezielte Aufmerksamkeit. Beides ist mit Aspekten von Anstrengung verbunden, da es nicht der Natur des Geistes entspricht, sich von Inhalten binden zu lassen. Entsprechend aufwändig sind solche Übungen und werden erfahrungsgemäss nur von Personen mit starkem Willen oder in einer speziellen Umgebung (Kloster, Meditationsgruppen) über Jahre regelmässig praktiziert.

TM - bewährteste Meditations- und Entspannungstechnik

TM ist weltweit die wissenschaftlich am besten untersuchte Meditations- und Entspannungstechnik. Entwicklung des geistigen Potentials, Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden sowie Verbesserung der Sozialkompetenz sind die immer wieder festgestellten Veränderungen. TM wird als die beste Technik für Entspannung sowie Angst- und Stressreduktion bezeichnet. Sie fördert in starkem Masse Intelligenz und Kreativität.

Leben ist Lernen

Erfolgreiches Lernen braucht neben Intelligenz und Kreativität wichtige Voraussetzungen wie Motivation, Aufnahmefähigkeit und Konzentration, gutes Gedächtnis, Kommunikationsfähigkeit und Intuition. Transzendente Meditation baut Blockaden ab und verstärkt das Fliessen der obgenannten Qualitäten von innen her. Lernen wird damit immer mehr zum positiven Erlebnis und macht Freude. Aus diesem Grunde wird TM seit Jahren in öffentlichen und privaten Schulen eingesetzt, Unternehmen bieten die TM-Selbsthilfetechnik zum Teil seit über 20 Jahren ihren Mitarbeitern in der Weiterbildung an. Rund 6 Millionen Menschen haben bis heute weltweit diese Methode erlernt.

Einfaches Lerntaining: Eine Investition ins Leben

Die Transzendente Meditation wird in viermal 1 1/2 h an vier aufeinanderfolgenden Tagen vermittelt. Sie kann dann von Beginn weg als Do-it-yourself-Technik alleine und unabhängig von einer Institution ausgeübt werden, ein Leben lang. Weitere Vertiefungstreffen im ersten halben Jahr stabilisieren Sicherheit und Regelmässigkeit in der Ausübung der Technik. Erwachsene praktizieren TM zweimal täglich für je 15-20 Minuten. Für Kinder bis 10-jährig gibt es eine einfach auszuübende Kindertechnik.

Rufen Sie unverbindlich an!

Franz Rutz
Transzendente Meditation, Ayurveda Medizin and Vedische Coachings
Veda Haus, 6026 Rain LU und Veda Center, 8050 Zürich
055 410 43 32 / franz.rutz@maprutz.ch / 044 260 44 70
www.vedacenter.ch www.maprutz.ch