



### **Apa itu teknik Meditasi Transcendental ?**

Teknik Meditasi Transcendental adalah suatu teknik mental yg sederhana, alami dan tanpa usaha yg dilakukan dengan duduk nyaman dan mata tertutup selama 15-20 menit pagi dan sore. Ini bukan suatu agama, filosofi atau gaya hidup. Suatu metoda yang paling efektif untuk pengembangan diri.

### **Apa yang terjadi saat meditasi ?**

Teknik Meditasi Transcendental akan membiarkan pikiran anda terarah ke dalam melampaui pikiran untuk mencapai sumber pikiran – Kesadaran Murni, yang juga dikenal sebagai Kesadaran Transcendental atau Medan Kesatuan. Ini adalah tingkat kesadaran yang paling tenang dan paling damai – tempat yang paling dalam di dalam diri. Pada saat inilah mengalami Istirahat dalam Keterjagaan (*restful alertness*), fungsi otak anda lebih koheren secara nyata dan tubuh anda mendapatkan istirahat yang dalam.

### **Berapa banyak orang yang mempelajari teknik Meditasi Transcendental ?**

Lebih dari 6 juta penduduk di dunia sudah mempelajari teknik yang sederhana, alami dan tanpa usaha ini – dari berbagai usia, berbagai kebudayaan dan berbagai agama – membuatkannya menjadi salah satu teknik meditasi yang paling populer.

### **Berapa banyak penelitian yang dilakukan terhadap teknik Meditasi Transcendental ?**

Teknik Meditasi Transcendental adalah teknik meditasi yang paling banyak diteliti secara ilmiah dibandingkan dengan teknik meditasi lainnya. Sudah lebih dari 600 penelitian dilakukan di lebih dari 250 universitas dan lembaga penelitian. Hasil penelitian ini sudah dipublikasikan di lebih dari 100 jurnal.

### **Dari mana teknik Meditasi Transcendental ini berasal ?**

Teknik Meditasi Transcendental berasal dari tradisi Vedic India. Pengetahuan ini diberikan dari Master Vedic secara turun temurun selama ribuan tahun. Kurang lebih 50 tahun yang lalu, Maharishi – yang mewakili tradisi Vedic pada jaman ini – memperkenalkan Meditasi Transcendental ke seluruh dunia, dengan memperbaiki pengetahuan dan pengalaman dari Tingkat Kesadaran yang lebih tinggi untuk kemanusiaan. Pada saat kami mengajarkan teknik Meditasi Transcendental sekarang, kami menjaga prosedur yang sama yang digunakan oleh para guru ribuan tahun yang lalu untuk menjaga keefektifannya secara maksimum.

### **Bagaimana teknik Meditasi Transcendental berbeda dengan teknik meditasi yang lain ?**

Ada banyak teknik meditasi, dengan berbagai tujuan. Beberapa teknik yang lain sering melibatkan konsentrasi atau pengendalian pikiran dan yang lain melibatkan kontemplasi atau memikirkan sesuatu. Teknik ini menjaga pikiran untuk tetap terikat dan fokus ke suatu obyek atau sesuatu seperti pernafasan. Sedangkan teknik yang lain membuat kita terjaga terhadap pikiran atau gambar. Praktek ini membuat pikiran aktif tetap berada pada permukaan pikiran. Sedangkan teknik Meditasi Transcendental membiarkan alam pikiran secara sederhana, alami dan tanpa usaha men-*transcend* pikiran dan mengalami suatu tingkatan kesadaran yang dalam, istirahat dalam keterjagaan. Manfaat-manfaat yang ditemukan sebagai hasil melakukan teknik Meditasi Transcendental adalah secara otomatis hasil dari pengalaman yang unik ini.