



מהרשי מהש יוגי

מדיטציה
טרנסנדנטלית

האגודה הבינלאומית למדיטציה בישראל
בית הספר הבינלאומי מהרשי



טכניקות מתקדמות של תוכנית המדיטציה הטרנסנדנטלית

להעמקת המדיטציה הטרנסנדנטלית
ולפיתוח איכויות של מצבי תודעה גבוהים:

תמיכת טבע

יותר מזל והצלחה בחיים

הגשמת הרצונות

תפיסה וקליטה חדים יותר

אינטואיציה חזקה

לוח קורסי
הטכניקות
המתקדמות
2023



מהרישי מהש יוגי

מדען התודעה ומייסד תוכנית המדיטציה הטרנסנדנטלית

"הטכניקות המתקדמות של המדיטציה הטרנסנדנטלית הן בעלות ערך רב יותר מטכניקת המדיטציה הטרנסנדנטלית."

"תחילה עלינו להתחיל עם הטכניקה של המדיטציה הטרנסנדנטלית 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."

"לאחר שזה נעשה פעמים רבות, לאחר שהרוח עשתה הכרות עם כל הרמות המעודנות של תהליך החשיבה, הטכניקות המתקדמות מעניקות תנופה לצלילה עמוקה פנימה. בדיוק כפי שטובלים ספוג במים, והמים נעלמים, ושוב טובלים את הספוג, ושוב הספוג מתמלא במים."

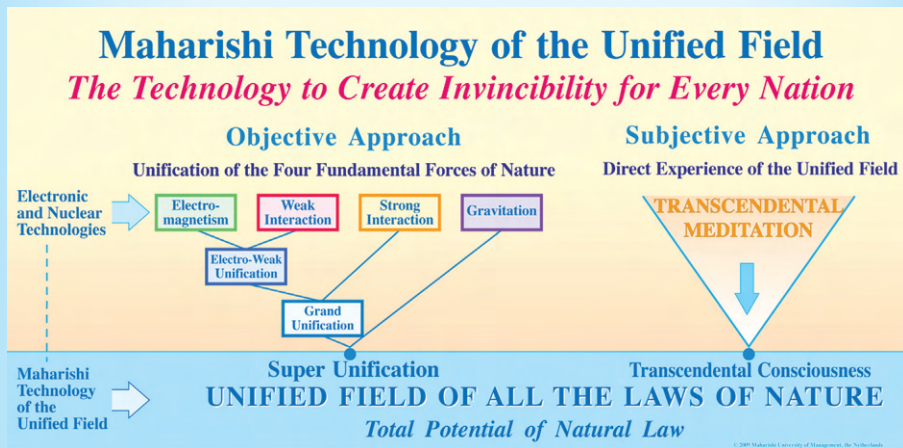
"זהו סוג של תהליך בו השדה המאוחד נספג יותר ויותר באיכותה של הרוח המודעת. בפעילותנו היומיומית זוכה הרוח המודעת ביותר ויותר מלאות בערך השלם של חוק הטבע."

"הטכניקות המתקדמות מאפשרות אחיזה חזקה בשדה המאוחד, כך שכל מחשבה ופעולה שלנו, נתמכות יותר ויותר ע"י חוק הטבע. אנו מתפתחים להיות בלתי מנוצחים. 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." - מהרישי

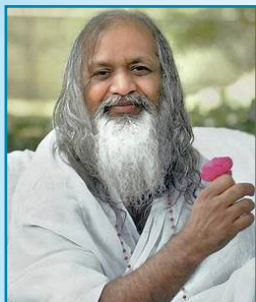
הטכניקות המתקדמות מאמנות את הרוח לתפקד בתחום של:

תודעה טרנסנדנטלית
השדה המאוחד של כל חוקי הטבע
התחום של כל האפשרויות

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 טכניקות המדיטציה הטרנסנדנטלית, טכנולוגיית השדה המאוחד של מהרישי, ניתן להתנסות ישירות בשדה המאוחד של כל חוקי הטבע, שדה של תודעה טהורה, תודעה טרנסנדנטלית.



מדוע חשוב לתפקד מהרמה של תודעה טרנסנדנטלית?



סיכום תשובתו של מהרישי:

מפני שתודעה טרנסנדנטלית היא תחום של כל האפשרויות, היא השדה המאוחד של חוק הטבע, כמו המוהל (מיץ החיות) שבצמח. המוהל יוצר ומפתח את כל העלים והענפים ואת כל ההיבטים השונים של העץ, הוא התחום של כל אפשרויותיו של העץ.

כשאנו מתפקדים מהרמה הזאת, אז כל חוקי הטבע תומכים במחשבה שלנו, ברוח שלנו, ברצונות ובפעולות שלנו. זו הסיבה מדוע אנו רוצים ללמוד לתפקד בשדה של תודעה טרנסנדנטלית.

תמיד היינו רגילים לתפקד באמצעות החושים שלנו, והחושים שלנו מסוגלים להתנסות רק במספר מסוים של תדירויות. אין לנו ולא הייתה לנו ההזדמנות לתאם את מודעותנו עם ערכים **מעודנים** של תדירויות. זה אומר שתפקוד באמצעות החושים, לא מאפשר למודעות שלנו לתאם את עצמה עם ערכים ספציפיים של חוקי טבע, שהם ערכים מעודנים יותר, השולטים בפעילות ברמה החושית של תפיסה.

כפי שאנו יודעים מהתנסותנו במדיטציה הטרנסנדנטלית, אנו מתנסים בערכים יותר ויותר מעודנים של מחשבה. אנו מתרגלים מדיטציה טרנסנדנטלית הרבה שנים, ואנו יודעים שבזמן תרגול המדיטציה הטרנסנדנטלית הרוח מתנסה בתחומים מעודנים יותר של מחשבה. זה אומר שבזמן תרגול המדיטציה הטרנסנדנטלית הרוח נעשית מתואמת יותר ויותר עם חוקי טבע האחראים על הערכים המעודנים יותר בתהליך החשיבה.

זו הסיבה, שמאז שהתחלנו למדוט, אנו חווים כיצד המחשבות שלנו נתמכות יותר ויותר על ידי הטבע. ככל שאנו מתקדמים עם התרגול שלנו, אנו זוכים להכיר יותר ויותר את התחומים המעודנים יותר ויותר של המנטרה, ועם ההתנסות הזו אנו זוכים ביותר תמיכת טבע.

אלה המתרגלים טכניקות מתקדמות מתנסים ביותר תמיכת טבע בחייהם היומיומיים.

טכניקות מתקדמות של המדיטציה הטרנסנדנטלית מעוררות לחיים יותר ויותר את אותם חוקי הטבע השולטים בתחומים מעודנים ביותר בבריאה ובפעילות המעודנת ביותר של התודעה שלנו.



כל טכניקה מתקדמת פותחת את מודעותנו לרמות בסיסיות יותר של חוק הטבע. התהליך הזה הוא מאד יפה, וכאשר התרגול פותח רמות בסיסיות יותר של חוק הטבע, התרגול נעשה יותר מהנה ואפילו קל יותר מאשר קודם, מפני שכאשר הרוח מתנסה בתחומים מעודנים של המנטרה בצורה ברורה יותר, היא מתחילה לתפקד ברמה מעודנת יותר כמו תפקודו של הטבע.

כאשר התרגול נעשה מקסים יותר, גוברת באופן ספונטני וללא מאמץ יכולתה של הרוח לתפקד בתיאום עם חוקי טבע בסיסיים, התומכים בכל המחשבות, הפעולות והרצונות שלנו בכיוון להתגשמות.

הטכניקות המתקדמות הן באמת נעימות מאד ועל כן הן משימה קלה עבור הרוח. אלה המתרגלים את הטכניקות הראשונה, השנייה, השלישית והרביעית, יודעים מהתנסותם שברגע שהתחילו טכניקה חדשה, זו קפיצת מדרגה בתוך תחום מעודן יותר ויותר, בתחום התודעה, זוהי קורה אוטומטית. קפיצת מדרגה לרמה נוספת של תמיכת טבע וגם אל כל הטוב המגיע בעקבות התמיכה של חוק הטבע.

כל טכניקה מתקדמת של המדיטציה הטרנסנדנטלית היא כמו פתיחת שער חדש להתקדמות מהירה יותר לטיהור התודעה.

לא ניתן לספור ולתאר את היתרונות כתוצאה מהטכניקות המתקדמות. אין דבר בעל ערך רב יותר בחיים מאשר טכניקות מתקדמות ואין השקעת זמן טובה יותר וחסרת מאמץ מאשר ההשקעה בתרגול של הטכניקות המתקדמות. הטכניקות המתקדמות מטפחות ומעשירות באופן ישיר את התודעה שהיא בסיס לכל המחשבות והפעילות שלנו.





עדות על השפעות תרגול 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.



4 טכניקות מתקדמות לזירוז ההתפתחות והצלחה בחיים

מהרישי עיצב את הטכניקות המתקדמות למתרגלי המדיטציה הטרנסנדנטלית ומקורן בידע עתיק יומין מתוך כתבי הוודות, אשר הועבר מדור לדור במסורת של מורים מוארים, במטרה לזרז את ההתפתחות של מצבי תודעה גבוהים. חיים במצבי תודעה גבוהים מאופיינים כחיים מלאי אושר והצלחה, סיפוק והגשמת כל הרצונות.

כמו המדיטציה הטרנסנדנטלית גם הטכניקות המתקדמות הן חסרות מאמץ, טבעיות וקלות ללמידה. הטכניקות המתקדמות כוללות את תוכנית הסידהים של המדיטציה הטרנסנדנטלית כשלב הסופי של הטכניקות המתקדמות.

קיימות **4 טכניקות מתקדמות** והן מיועדות למודטים המתרגלים בסדירות **פעמיים בכל יום** את הטכניקה הבסיסית של המדיטציה הטרנסנדנטלית, לפחות 2-4 חודשים לפני לימוד הטכניקה המתקדמת.

המודטים יכולים להירשם לכל 4 הטכניקות בחבילה אחת, אותה ילמדו בפרק זמן של 8-12 חודשים, עם מרווחי זמן מינימלי של 2-4 חודשים בין טכניקה לטכניקה. מטרת מרווחי הזמן היא לתת מספיק זמן לשילוב וביסוס ההתנסות של כל טכניקה מתקדמת בתרגול היומי, לפני קבלת ההדרכה בטכניקה המתקדמת הבאה.

נדרש מרווח זמן של מינימום 2-4 חודשים גם בין לימוד הטכניקה המתקדמת הרביעית ללימוד תוכנית הסידהים של המ"ט.

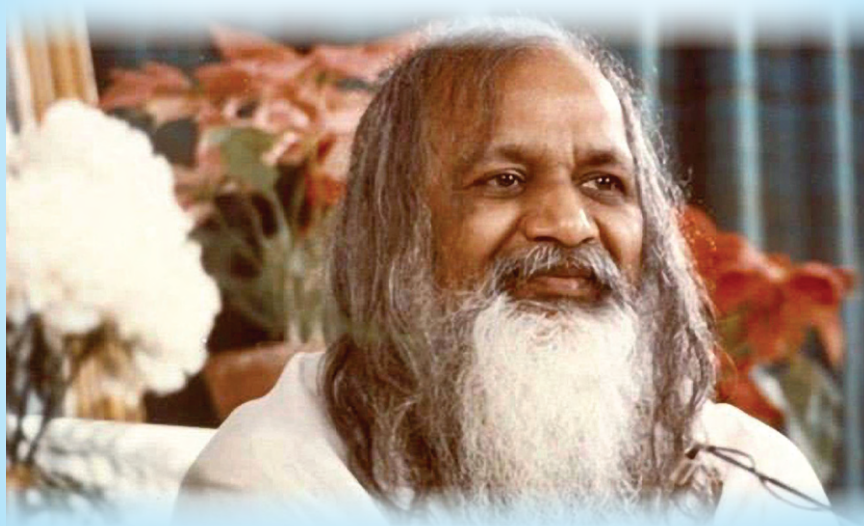
הטכניקות המתקדמות מוצעות ברצף שפותח ע"י מהרישי:

טכניקה מתקדמות ראשונה – מתורגלת לכמה דקות בלילה לפני שהולכים לישון.

טכניקות מתקדמות שתיים, שלוש, וארבע – משתלבות ללא מאמץ בתרגול היומי של המדיטציה הטרנסנדנטלית, פעמיים בכל יום, בוקר וערב.

השלמת לימוד כל 4 הטכניקות המתקדמות הוא תנאי מוקדם ללימוד **תוכנית הסידהים של המדיטציה הטרנסנדנטלית**.

מהרישי: "באמצעות אותן טכניקות מתקדמות וההשפעה של המדיטציה הטרנסנדנטלית, התהליך של המעבר לטרנסנדנטלי והמטרה של ההתנסות בטרנסנדנטלי, זוכים לטיפול יעיל יותר, מקיף יותר. הטכניקות המתקדמות גם מסייעות להאיץ יותר את תהליך ההתפתחות, שהוא תהליך להארה, תהליך בו מגיעים לרמת תודעת אחדות, הרותמת את היכולת הטוטלית של 'חוק הטבע' בביצועים היומיומיים שלנו".





תרגול נשימה פראנהאימה

שלבי ההדרכה של הטכניקות המתקדמות של המדיטציה הטרנסנדנטלית

כל קורס לטכניקה מתקדמת מכיל מספר שלבים הכוללים ידע מתקדם של **מהרישי מהש יוגי וד"ר טוני נאדר**, רופא פיזיולוג וחוקר מוח, העומד בראש הארגון העולמי של המדיטציה הטרנסנדנטלית. הטכניקות עצמן נלמדות **בקורס בהדרכה אישית**. חמישה שלבים בתהליך הלמידה:

שלב 1 - הרצאת מבוא/הסבר (כ-2 שעות) ללא תשלום. ניתנות אחת לחודש במרכז המדיטציה הטרנסנדנטלית בת"א ע"י המורים המוסמכים לטכניקות המתקדמות. במפגש יושמעו הרצאות הכנה מפי **מהרישי וד"ר טוני נאדר**. כל מועמד לקורס ימלא במעמד זה **טופס בקשה** לקבלה לקורס, ובו מידע עם פרטים אישיים.

שלב 2 - יום / יומיים אוריינטציה (7-8 שעות בכל פעם). מטרת האוריינטציה היא להכשיר את מערכת העצבים להתנסויות טובות יותר בכל טכניקה מתקדמת חדשה ולשחרר ממערכת העצבים מתחים, לחצים ועייפויות שהצטברו בה בתקופה האחרונה.

ימי האוריינטציה יתקיימו לאחר ההרשמה והתשלום לטכניקות המתקדמות. ימי האוריינטציה כוללים תרגולים קבוצתיים של "סבבים". "סבב" מורכב מסט של תרגולי אסאנות יוגה של מהרישי, תרגיל נשימה פראנהיאמה ומדיטציה טרנסנדנטלית. בנוסף, יינתן ידע תיאורטי חשוב ובסיסי מפי **מהרישי וד"ר טוני נאדר**, המבהירים את השפעות הטכניקות המתקדמות, ההתנסויות במצבי תודעה גבוהים והתנסויות בהארה.

התלמידים לטכניקה המתקדמת הראשונה יעברו **שני ימי אוריינטציה**: בשישי ושבתי. תלמידים לטכניקות המתקדמות השניה, השלישית והרביעית, יעברו לפני כל טכניקה חדשה **יום אוריינטציה אחד**: ביום שישי. במהלך האוריינטציה כל תלמיד ימלא **טופס שאלון** עם מידע הדרוש למורה להדרכה האישית של הטכניקה המתקדמת.

שלב 3 - הדרכה אישית (כשעתיים וחצי). כולל הרצאות מוקלטות של **מהרישי וד"ר טוני נאדר**.

שלב 4 - צ'קינג (כשעתיים וחצי) למחרת ההדרכה האישית, לבדיקת נכונות התרגול, כולל הרצאות מוקלטות של **מהרישי וד"ר טוני נאדר**.

שלב 5 - צ'קינג יום עשירי. מתקיים כעשרה עד 14 ימים לאחר ההדרכה (כשעתיים וחצי). לבדיקת ההתקדמות וההשפעות. המפגש כולל הרצאות של **מהרישי וד"ר טוני נאדר**.



המורים המוסמכים והמורשים ללמד את הטכניקות המתקדמות בישראל:

אלכס קוטאי

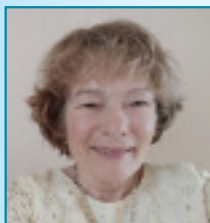
טל' 04-6780780, נייד 050-2780785



אלכס הוכשר כמורה מוסמך לטכניקת המדיטציה
הטרנסנדנטלית ב-1975, לימד מאז מעל 3500 תלמידים.
הוכשר כמורה מוסמך לטכניקות המתקדמות של המ"ט
ב-2019 ולימד מאז מעל 300 טכניקות מתקדמות. שימש
במשך 19 שנים, מאז 2001 ועד 2019, כמנהל הארצי של
האגודה הבינלאומית למדיטציה בישראל.

דורית גולדשמידט

טל' 04-6789547, נייד 052-8700906



דורית הוכשרה כמורה מוסמכת למדיטציה טרנסנדנטלית
ב-1994. לימדה מאז מעל 500 תלמידים. ניהלה במשך
30 שנה את מרכז הבריאות של מהרישי איור וודה בהררית.
ב-2022 הוכשרה כמורה מוסמכת לטכניקות המתקדמות של
המ"ט.



מועדי המפגשים והקורסים בת"א ב- 2023

כל מפגשי הקורס מתקיימים במרכז האגודה למדיטציה טרנסנדנטלית, רח' דרך השלום 7א', בניין אילוז גרופ, קומה 1, ת"א. 5 דקות הליכה מעזריאלי. חניה בחניון בניין TOHA. כניסה מרחוב תוצרת הארץ. **לקורסים בחיפה, בהררית ובירושלים נדרש תיאום עם: אלכס קוטאי 04-6782782 ועם דורית גולדשמידט 04-6789547**

פברואר

- **הרצאת הסבר** ביום א' 5/2 בשעה 18:00
- **ימי אוריינטציה** יום ו' 10/2 משעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - ללומדי טכניקות מתקדמות 1-2-3-4
- **בשבת 11/2** משעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - יום המשך ללומדי טכניקה מתקדמת 1 בלבד
- **הדרכה אישית** ביום א' 26/2 בשעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 שעה 19:30 - ללומדי טכניקה מתקדמת 1
- **צ'קינג** ביום ב' 27/2 בשעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 שעה 19:30 - ללומדי טכניקה מתקדמת 1

מרץ

- **הרצאת הסבר** ביום א' 19/3 בשעה 18:00
- **ימי אוריינטציה** ביום ו' 24/3 משעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - ללומדי טכניקות מתקדמות 1-2-3-4
- **בשבת 25/3** משעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - יום המשך ללומדי טכניקה מתקדמת 1 בלבד

אפריל

- **הרצאת הסבר** ביום א' **16/4** בשעה 18:00
- **ימי אוריינטציה** ביום ו' **21/4** משעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - ללומדי טכניקות מתקדמות 1-2-3-4
- **בשבת 22/4** בשעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - יום המשך ללומדי טכניקה מתקדמת 1 בלבד
- **הדרכה אישית** ביום א' **23/4** בשעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 שעה 19:30 - ללומדי טכניקה מתקדמת 1
- **צ'קינג** ביום ב' **24/4** בשעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 שעה 19:30 - ללומדי טכניקה מתקדמת 1

מאי

- **הרצאת הסבר** ביום א' **14/5** בשעה 18:00
- **ימי אוריינטציה** ביום ו' **19/5** בשעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - ללומדי טכניקות מתקדמות 1-2-3-4
- **בשבת 20/5** בשעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - יום המשך ללומדי טכניקה מתקדמת 1 בלבד

יוני

- **הרצאת הסבר** ביום א' **4/6** בשעה 18:00
- **ימי אוריינטציה** ביום ג' **6/6** משעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - ללומדי טכניקות מתקדמות 1-2-3-4
- **ביום ד' 7/6** משעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - יום המשך ללומדי טכניקה מתקדמת 1 בלבד
- **הדרכה אישית** ביום א' **11/6** בשעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 שעה 19:30 - ללומדי טכניקה מתקדמת 1
- **צ'קינג** ביום ב' **12/6** בשעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 שעה 19:30 - ללומדי טכניקה מתקדמת 1

יולי

- **הרצאת הסבר** ביום א' 9/7 בשעה 18:00
- **ימי אוריינטציה** ביום ו' 14/7 משעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - ללומדי טכניקות מתקדמות 1-2-3-4
- **בשבת 15/7** בשעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - יום המשך ללומדי טכניקה מתקדמת 1 בלבד
- **הדרכה אישית** ביום א' 16/7 בשעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 שעה 19:30 - ללומדי טכניקה מתקדמת 1
- **צ'קינג** ביום ב' 17/7 בשעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 שעה 19:30 - ללומדי טכניקה מתקדמת 1

אוגוסט

- **הרצאת הסבר** ביום א' 20/8 בשעה 18:00

ספטמבר

- **הרצאת הסבר** ביום א' 3/9 בשעה 18:00
- **ימי אוריינטציה** ביום ו' 8/9 בשעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - ללומדי טכניקה מתקדמות 1-2-3-4
- **בשבת 9/9** בשעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - יום המשך ללומדי טכניקה מתקדמת 1 בלבד
- **הדרכה אישית** ביום א' 10/9 בשעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 שעה 19:30 - ללומדי טכניקה מתקדמת 1
- **צ'קינג** ביום ב' 11/9 בשעה 16:00 - ללומדי טכניקות מתקדמות 2-3-4 שעה 19:30 - ללומדי טכניקה מתקדמת 1

אוקטובר

- **הרצאת הסבר** ביום א' 8/10 בשעה 18:00
- **ימי אוריינטציה** ביום ו' 20/10 בשעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - ללומדי טכניקות מתקדמות 1-2-3-4
- **בשבת 21/10** בשעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - יום המשך ללומדי טכניקה מתקדמת 1 בלבד

נובמבר

- **הרצאת הסבר** ביום א' 8/11 בשעה 18:00
- **ימי אוריינטציה** ביום ו' 17/11 בשעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - ללומדי טכניקות מתקדמות 1-2-3-4
- **בשבת 18/11** בשעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - יום המשך ללומדי טכניקה מתקדמת 1 בלבד
- **הדרכה אישית** ביום א' 19/11 בשעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 שעה 19:30 - ללומדי טכניקה מתקדמת 1
- **צ'קינג** ביום ב' 20/11 בשעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 שעה 19:30 - ללומדי טכניקה מתקדמת 1

דצמבר

- **הרצאת הסבר** ביום א' 17/12 בשעה 18:00
- **ימי אוריינטציה** ביום ו' 22/12 בשעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - ללומדי טכניקות מתקדמות 1-2-3-4
- **בשבת 23/12** בשעה 09:30 בבוקר עד 17:30 - יום המשך ללומדי טכניקה מתקדמת 1 בלבד
- **הדרכה אישית** ביום א' 24/12 בשעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 שעה 19:30 - ללומדי טכניקה מתקדמת 1
- **צ'קינג** ביום ב' 25/12 בשעה 16:00 - ללומדי טכניקות 2-3-4 שעה 19:30 - ללומדי טכניקה מתקדמת 1



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 ואת היכולת 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

- השתתפות בקורס מגורים בטווח של שנה לפני לימוד הסידהים
- השתתפות במפגש הסברה / אוריינטציה
- קבלת צ'קינג אישי והמלצה מהמורה שלך
- השלמה של 4 טכניקות מתקדמות

תאריכי הקורס:

הקורס יתנהל בשני שלבים:

שלב א' - 12 שעורים במרכז המדיטציה הטרנסנדנטלית בת"א.

מאי:

יום א' 21/5; יום ב' 22/5; יום ג' 23/5; יום ד' 24/5 – בשעה 19:00 בכל פעם.

יוני:

יום ה' 1/6 שעה 19:00; יום ו' 2/6 שעות 10:00 + 17:00; מוצ"ש 3/6 שעה 19:00
יום ה' 8/6 שעה 19:00; יום ו' 9/6 שעות 10:00 + 17:00; מוצ"ש 10/6 שעה 19:00

שלב ב' - לינה 15 ימים בבית הארחה מאירסדורף, קמפוס האוניברסיטה העברית, הר הצופים, ירושלים, מיום ג' 1/8 ועד יום ג' 15/8.

הזמנה לבוגרי 4 הטכניקות המתקדמות

מפגש אוריינטציה יחיד ובלעדי למעוניינים להצטרף

לקורס הסידהים 2023

ביום ב' 20/2 בשעה 19:00

במרכז המדיטציה הטרנסנדנטלית בת"א

לא להחמיץ – אין מועד נוסף!

לפרטים והרשמה: אלכס קוטאי טל' 04-6780780, 050-2780785

דוא"ל alex@tmisrael.org

הרשמה להרצאות הסברה על הטכניקות המתקדמות בת"א (ללא תשלום) בניהולו של אלכס קוטאי

בדוא"ל - alex@tmisrael.org או בטל' 050-2780785 או 04-6780780
יש להירשם מראש. מספר המקומות מוגבל.

הרשמה ותשלום לקורסי הטכניקות המתקדמות: אצל מרב, מזכירת האגודה
הבינלאומית למדיטציה, בין השעות 08:30 ועד 13:30 (פרט לשישי ושבת)
בטל' 03-6482482 או 054-8968887. מספר המקומות מוגבל.

קורסי טכניקות מתקדמות לנשים - בניהולה של דורית גולדשמידט

פרטים והרשמה אצל דורית - טל' 04-6781575; 052-8700906
דוא"ל - dorit@tmisrael.org

הרצאות הסברה לנשים (בזום): מרץ - יום ב' 13/3; מאי - יום ג' 9/5;
יוני - יום ד' 28/6; יוני - יום ד' 28/6; אוגוסט - יום ה' 24/8
אוקטובר - יום א' 8/10; נובמבר - יום ד' 22/11.

ימי אוריינטציה, מועדי הקורס המעשי והמיקום

מקום	אוריינטציה	קורס מעשי
מושב בת חן	ו', שבת 3-4/2	ה', ו' 16-17/2
הררית	ו', שבת 17-18/3	ו', שבת 24-25/3
אזור השרון	ו', שבת 5-6/5	ה', ו' 11-12/5
הררית	ו', שבת 16-17/6	ו', שבת 23-24/6
אזור השרון	ו', שבת 21-22/7	ה', ו' 27-28/7
הררית	ו', שבת 22-23/9	ו', שבת 29-30/9
אזור שרון	ו', שבת 20-21/10	ה', ו' 26-27/10

המחיר לקורסים של הטכניקות המתקדמות הנחה 20%

לנרשמים מראש לחבילה של 4 טכניקות מתקדמות
מחיר לכל טכניקה בחבילה של 4 טכניקות מתקדמות -

1,984 שקל (במקום 2,480 שקל) ניתן לפרוס ל-4-6 תשלומים ללא ריבית

הרשמה ותשלום - לכל קורסי הטכניקות המתקדמות: אצל מרב, מזכירת
האגודה הבינלאומית למדיטציה, בין השעות 08:30-13:30 (פרט לשישי
ושבת) בטל' 03-6482482; 054-8968887. מספר המקומות מוגבל.



מהרישי: " אינני יכול להדגיש די את החשיבות והצורך של כל אחד, מה שלא יהיה מקצועו, מה שלא יהיה טעמו, מה שלא תהיה דתו, מה שלא תהיה דעתו הפוליטית, מה שלא תהיה רמתם הכלכלית של האנשים - דבר אחד חיוני לכולם וזו הנאה מלאה מהחיים באמצעות הטכניקות השונות של המדיטציה הטרנסנדנטלית. לכל אחד מגיעים מלאות של אושר, מלאות של הרמוניה, מלאות של שמחה, בחייו האישיים, בסביבתו, במשפחתו, בעירו, בחייו הלאומיים, בחייו העולמיים".

ג"י גורדב