



MAJA MILIĆEVIĆ

O meditaciji

365

DANA

MIRA

E-BOOK





UČITELJICA TM

Maja Milićević

Životna rutina

Rad na sebi mora da postane deo naše životne rutine. Kao što ujutru peremo zube ili pijemo kafu, isto tako je važno početi dan sa nekom tehnikom, afirmacijom, motivacijom koja će nam biti podrška. Treba da naučimo da bodrimo i volimo sebe. Da u sebi otvorimo prostor da primimo podršku, Mi treba da vodimo računa i ulepšavamo naše telo, ali da bismo bili srećni i zdravi, moramo da vodimo računa o našoj svesti.

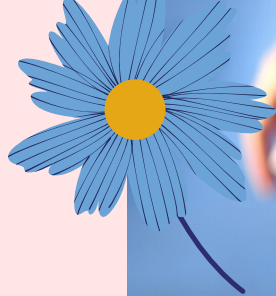
Počinjeno od osnove



Šta je Transcedentalna meditacija



**Transcendentalna
meditacija je
jednostavna,
prirodana,
nenaporana
tehnika koja se
upražnjava dva
puta dnevno**



Najrasprostranjenija

To je najrasprostranjeniji, najistraživaniji i najdelotvorniji način samo-razvoja. Tehnika transcendentalne meditacije dopušta vašem duhu da se smiri, prekoračivši područje mišljenja i iskusi izvor misli – čistu svesnost, poznatu i kao transcendentalna svest ili ujedinjeno polje. Ovo je najtiši i najsmireniji nivo svesti – vaše najdublje Sopstvo. .

Naučno dokazana

Transcendentalna meditacija pozitivno utiče na duh, telo, ponašanje i okolinu - to pokazuje više od 600 naučno-istraživačkih studija sprovedenih u proteklih 30 godina na 160 nezavisnih istraživačkih institucija.

Transcendentalna meditacija smanjuje mentalnu napetost, smiruje glavobolju, produbljuje odmor, revitališe organizam, uklanja nesanicu, poboljšava imunitet.

Na kursu TM-a, naučićete kako da bez napora transcedentirate – pređete preko površinskog nivoa svesti.



TM tehnika se lako uči. Starosno ograničenje ne postoji. Potrebno je izdvojiti 5 dana, svakoga dana po otprilike sat vremena.

Lako se uklapa u dnevnu rutinu. Meditiramo dva puta dnevno 15 do 20 minuta. Ujutru kako bismo započeli dan odmorni, pozitivni i puni energije i uveče kako bi eliminisali dnevni umor i napetost i kako bi se pripremili za što ugodniju noć. Idealno vreme je pre večere kako bi jeli u miru, a kasnije imali što dublji i kvalitetniji san.

Prvi rezultati i dobrobiti od TM tehnike se pokazuju odmah, ali ono što izdvaja TM je da dobrobiti vremenom samo rastu. Stotine nezavisnih naučnih istraživanja su pokazala da TM dovodi do povećanja smirenosti, kreativnosti, energije, budnosti i jasnoće razmišljanja i opšte sreće.

Efekti meditiranja



Pet stvari koje treba da znate



"Meni je jedna od najdražih
Maharišijevih analogija: zalivaj
drvo i uživaj u plodovima!"

– Maja Milićević



1 ○ Apsolutno bez napora

Toliko je laka za naučiti da svako može da je nauči – čak i deca sa poremećajem pažnje.

2 ○ Autentična

inspirisan od strane svog učitelja, Mahariši je počeo svoja predavanja i podučavanje širom sveta 1957, a Srbiju (Beograd) je posetio 1983. Za više od 50 godina tehniku TM naučilo je preko 6 miliona ljudi širom sveta.

3 ○ Zasnovana na dokazima

Stotine objavljenih naučnih studija na temu TM tehnike su dokazale značajne dobrobiti za:

- stres i napetost
- moždane funkcije
- kardiovaskularno zdravlje

4 ○ Rasprostanjena

Preko šest miliona ljudi su naučili TM tehniku i doživelo njene dobrobiti – ljudi svih uzrasta, kultura, religija i načina života.

5 ○ TM tehnika nije religija

filozofija, niti životni stil. Nikakvo verovanje ili očekivanje nije potrebno da bi bila efikasna.

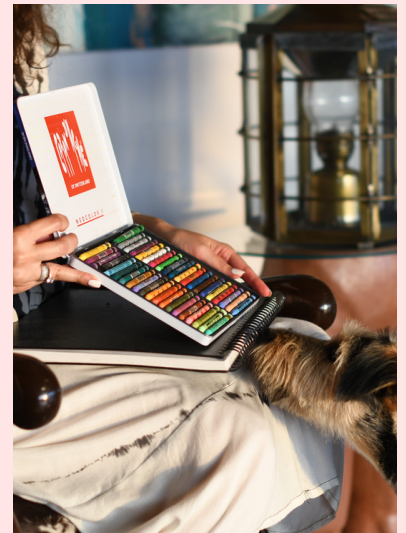
"Istraživanja uticaja meditacije su pokazala širok spektar psiholoških dobrobiti. Na primer, ocena pregleda 163 studije iz 2012 koje je objavila Američka Asocijacija Psihologa (APA) dolazi do zaključka da Transcendentalna meditacija ima jake efekte u smanjenju napetosti i negativnih emocija, tretira napetost i neurotičnost, a u isto vreme pomaže učenju, pamćenju i samorealizaciji.

Meditacija za jačanje stvaralačke energije...

„Znala sam da je to moj put ali nisam mislila da ću tako brzo da se tome posvetim. Međutim, čim sam napunila 18 otišla sam u inostranstvo na školovanje za učitelja TM. Tehnika najviše pomaže kod oslobađanja stresa, dok kod mladih pomaže kod treme, da vole i poštuju sebe u tim nezgodnim godinama. TM je baš poput luka i strele: strela se povuče unazad da dobije na snazi i brzini i tek onda se otpusti da odleti. Tako sam se i ja povlačila dva puta dnevno i posle izlazila u aktivnost vrlo dinamična i aktivna, ali uvek sa mirom u sebi."

TM je baza, osnova bilo kakvog rada na sebi

„Ja sam prošla mnogo različitih tehnika, seminara, radionica, ali taj duboki mir koji nam daje meditacija kasnije prenosimo u aktivnost i napokon se napravi konekcija između intelekta i osećaja. To je izuzetno važno, jer mi mnogo stvari čitamo i završavamo ali zapravo dubinski nismo povezani sa tim. TM nam upravo to omogućava. Povezati se i osećati znanje. Osećati sebe, a opet imati jasno iskustvo da smo savršeni deo univerzuma. Mir koji se stvara tokom meditacije se kasnije širi u našem prostoru gde živimo, a on je izuzetno važan za naše zdravlje, ali i za našu okolinu."



SAMO SNAŽAN DUH JESTE TOLERANTAN - SLAB DUH LAKO BIVA NADVLADAN OKOLINOM

Meditacija za svakoga

„Nakon svih ovih godina rada i sprovedenih istraživanja uvek preporučujem TM jer je i za porodičnog čoveka, i za poslovno, studenta, domaćicu. Moja cela porodica meditira."

Za kreativnost, zdravlje, uspeh

Ovu spontanu tehniku najpre su prihvatili najkreativniji, a kasnije je, pošto je potpomognuta mnogobrojnim naučnim istraživanjima i dokazima o koristima, ušla i u škole, bolnice, firme.

Snažan duh opstaje uvek

U vreme kada je zapadnom svetu predstavio Transcedentalnu meditaciju, poruka koju je Mahariši Maheš Jogi preneo jeste da je život blaženstvo, da je čovek rođen da uživa i da u svakome od nas postoji neograničen izvor energije, inteligencije i sreće. Pomoću ove tehnike, mi uranjamo u dubine svoje ličnosti i putujemo ka svom centru. A samo snažan duh jeste tolerantan - slab duh lako biva nadvladan okolinom.

TM je baš poput luka i
strele: strela se
povuče unazad da
dobije na snazi i brzini
i tek onda se otpusti
da odleti.

MAJA MILIĆEVIĆ
TM Učiteljica



Važan je prvi korak



*Kako da naučite da
meditirate?*



1

UČITELJI

Uči se jedan na jedan i pažljivo se prilagođava i personalizuje za vas. Samo sertifikovani TM učitelji mogu da Vas nauče na pravi način autentičnoj TM tehnici. Na kursu TM-a, naučićete kako da bez napora transcendentirate – pređete preko površinskog nivoa svesti. Ovo stanje duboke unutrašnje tišine je obično nedostupno u vođenim meditacijama i drugim meditativnim tehnikama kao i tehnikama „lajfkoučeva“, disanja i slično.

2

NEMA OGRANIČENJA

Za TM ne postoji starosno ograničenje. Obuka traje oko 5-6 dana u periodima od sat vremena. TM lako uklapa u dnevnu rutinu. Potrebno je izdvojiti 5 dana, svakoga dana po otprilike sat vremena. Lako se uklapa u dnevnu rutinu. Meditiramo dva puta dnevno 15 do 20 minuta. Ujutru kako bismo započeli dan odmorni, pozitivni i puni energije i uveče kako bismo eliminisali dnevni umor i napetost i kako bismo se pripremili za što prijatniju noć.

3

SEDAM KORAKA

- Kurs Transcendentalne meditacije obavljam u 7 koraka
1. Uvodno predavanje koje je besplatno i ne obavezuje vas da krenete.
 2. Pripremno predavanje uglavnom za ljude koji su se odlučili da nauče tehniku.
 3. Popunjavanje formulara i individualan razgovor sa učiteljem TM-a.
 4. Učenje same tehnike, obavlja se takodje individualno sa učiteljem.
 5. Predavanje br.1 i priča o iskustvima
 6. Predavanje br.2 i priča o iskustvima
 7. Predavanje br.3 i priča o iskustvima
- Nakon dve nedelje ponovo se viđamo kako bismo proverili iskustva i videli dobrobiti same tehnike.*

Samo sertifikovani TM učitelji mogu da vas nauče na pravi način autentičnoj TM tehnici.

POZNATI MEDITIRAJU

Brojne poznate ličnosti prepoznale su mogućnosti ove tehnike i odlučile su da unaprede svoje karijere praktikujući Transcendentalnu meditaciju

OPRA VINFRI

"Pronaći centar u sebi je nešto najvrednije što mi se dogodilo u životu."

DEJVID LINČ

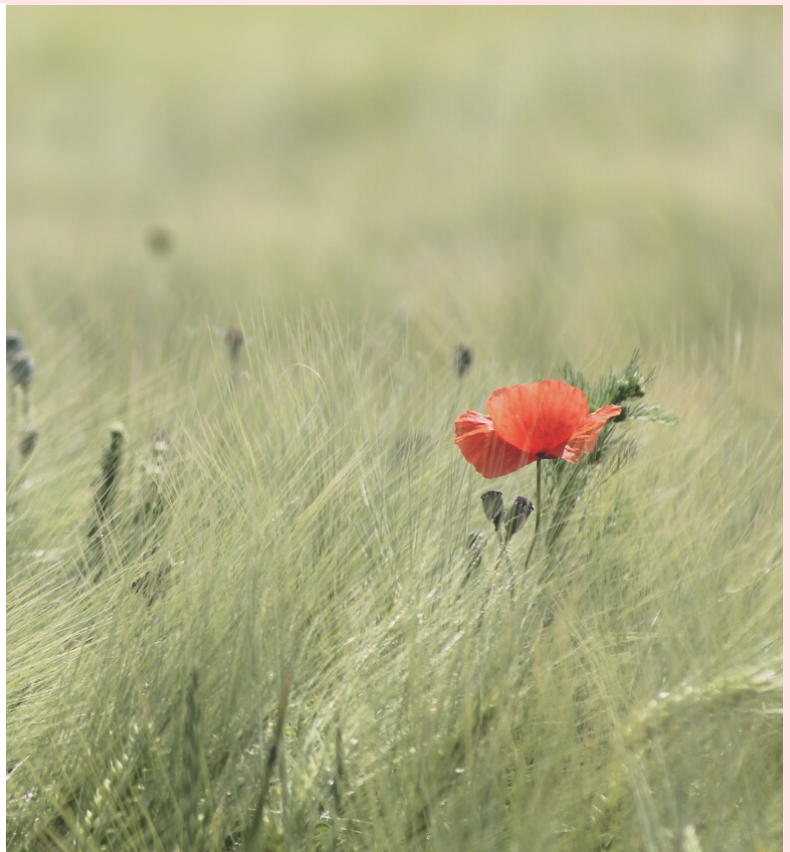
"Transcendencija je ključna reč. Počnete da upijate tu svepozitivnu svest, i gledate kako nestaju negativnosti."

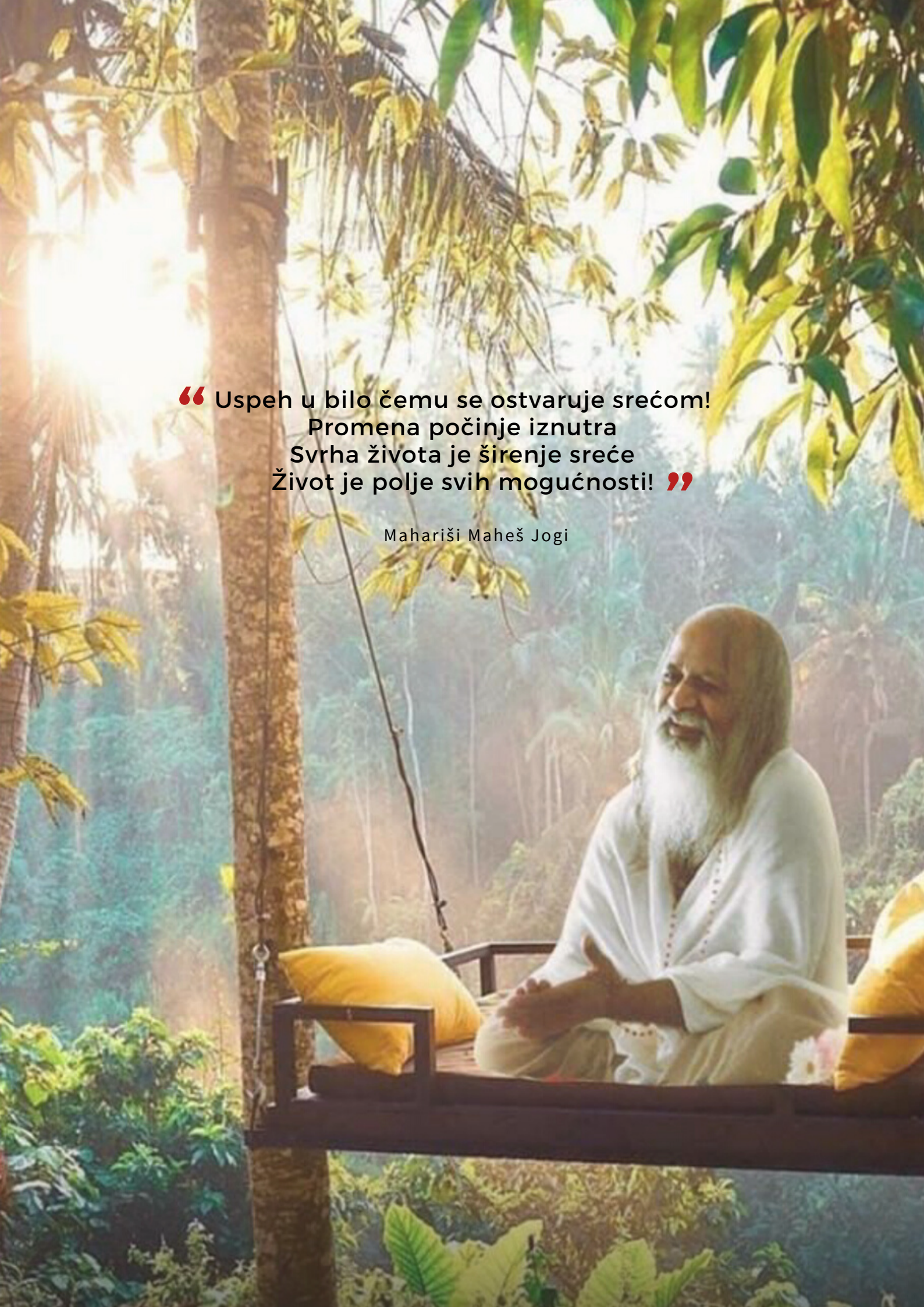
DŽENIFER ANISTON

"Postoji mirna radost koja vas nadvlada. Ne znam ni kako ni zašto."

HJU DŽEKMAN

"Čini me smirenim i srećnim, a ipak mi daje mir i tišinu u onome što je prilično haotičan život."

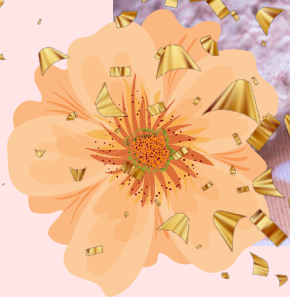


A photograph of Maharishi Mahesh Yogi, an elderly man with a long white beard, sitting on a wooden swing. He is wearing a white robe and is looking towards the right. The swing is suspended from a tree and has two yellow cushions. The background is a lush green forest with sunlight filtering through the trees, creating a warm and serene atmosphere.

**“ Uspeh u bilo čemu se ostvaruje srećom!
Promena počinje iznutra
Svrha života je širenje sreće
Život je polje svih mogućnosti! ”**

Mahariši Maheš Jogi

Pomoć pri meditaciji



*Šta su mudre i kako mogu
da vam pomognu?*



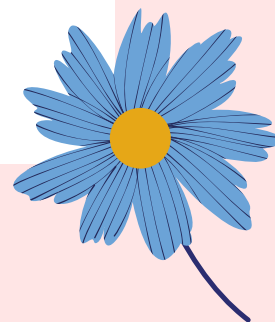


Mudra je pokret ili položaj koji povezuje energetske tačke tako da se zatvara energetski krug, što olakšava protok vitalne energije.

Vitalna energija je tada sposobna da teče u područja koja su ranije bila van njenog domašaja.

Sama reč mudra na Sanskritu znači "pečat" ili "znak". Mudre takođe poseduju snagu da otvore kanale u telu koji povezuju telo sa svešču.

Mudru je poželjno izvoditi po 45 minuta (ili tri puta po 15 minuta – ujutro, popodne i uveče)



Kažiprstom obično pokazujemo sebe tj. **JA**, a **palac predstavlja prostor, univerzum**. Spajajući kažiprst sa palcem simbolično spajam sebe sa univerzumom. Dodirujući palac s kažiprstom na svakoj ruci otvaramo pluća i opuštamo naš mozak. Ostali prsti ostaju pomalo napeti i ispruženi. Ova mudra pomaže kod problema sa astmom i otežanim disanjem nakon vežbanja ili trčanja na velike udaljenosti (maraton), jer reguliše tok daha u plućima. Takođe, povećava jasnoću misli i koncentraciju, povećava osećaj blaženstva, pomaže kod nesanice, depresije i visokog krvnog pritiska. Smiruje duh i dobra je za meditaciju.

Gyana mudra

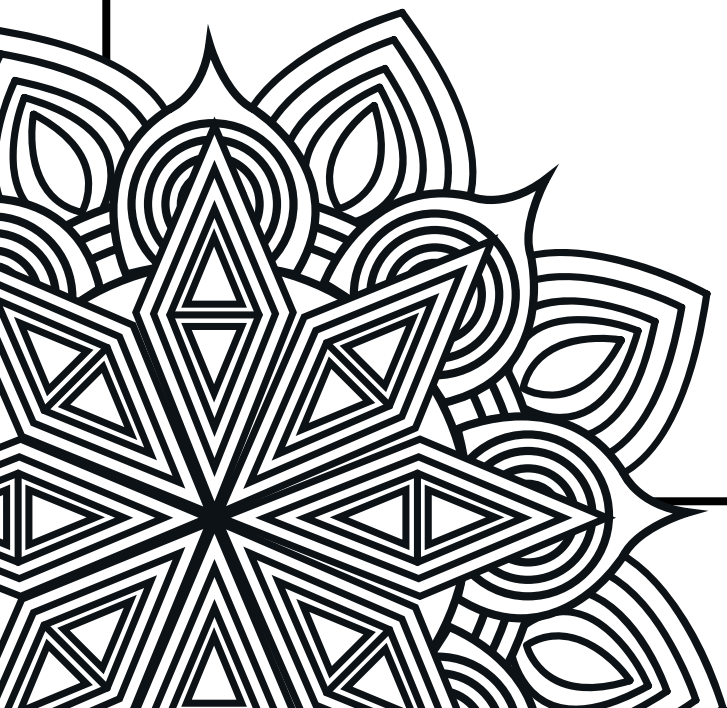
MUDRA ZA PLUĆA I MUDROST



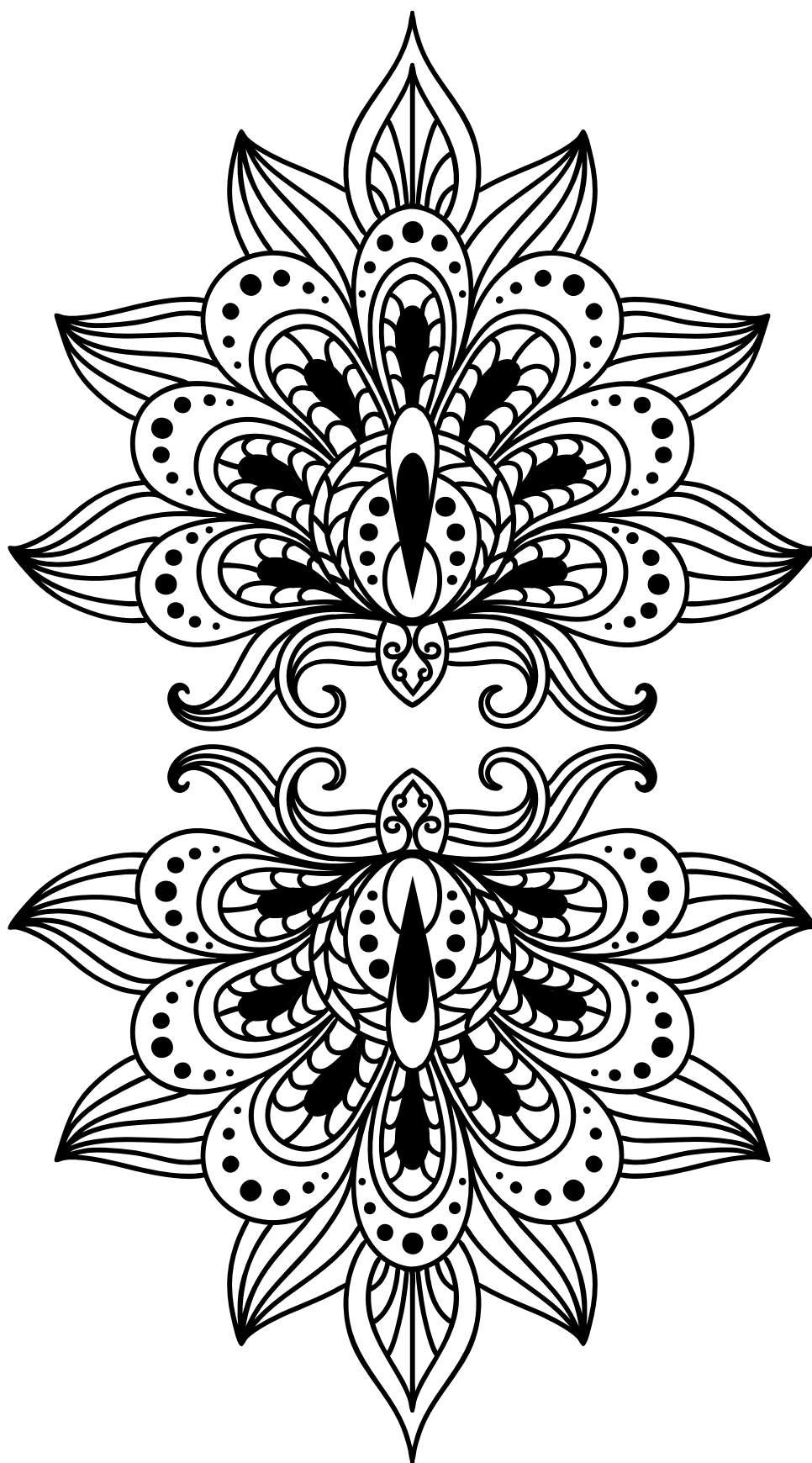


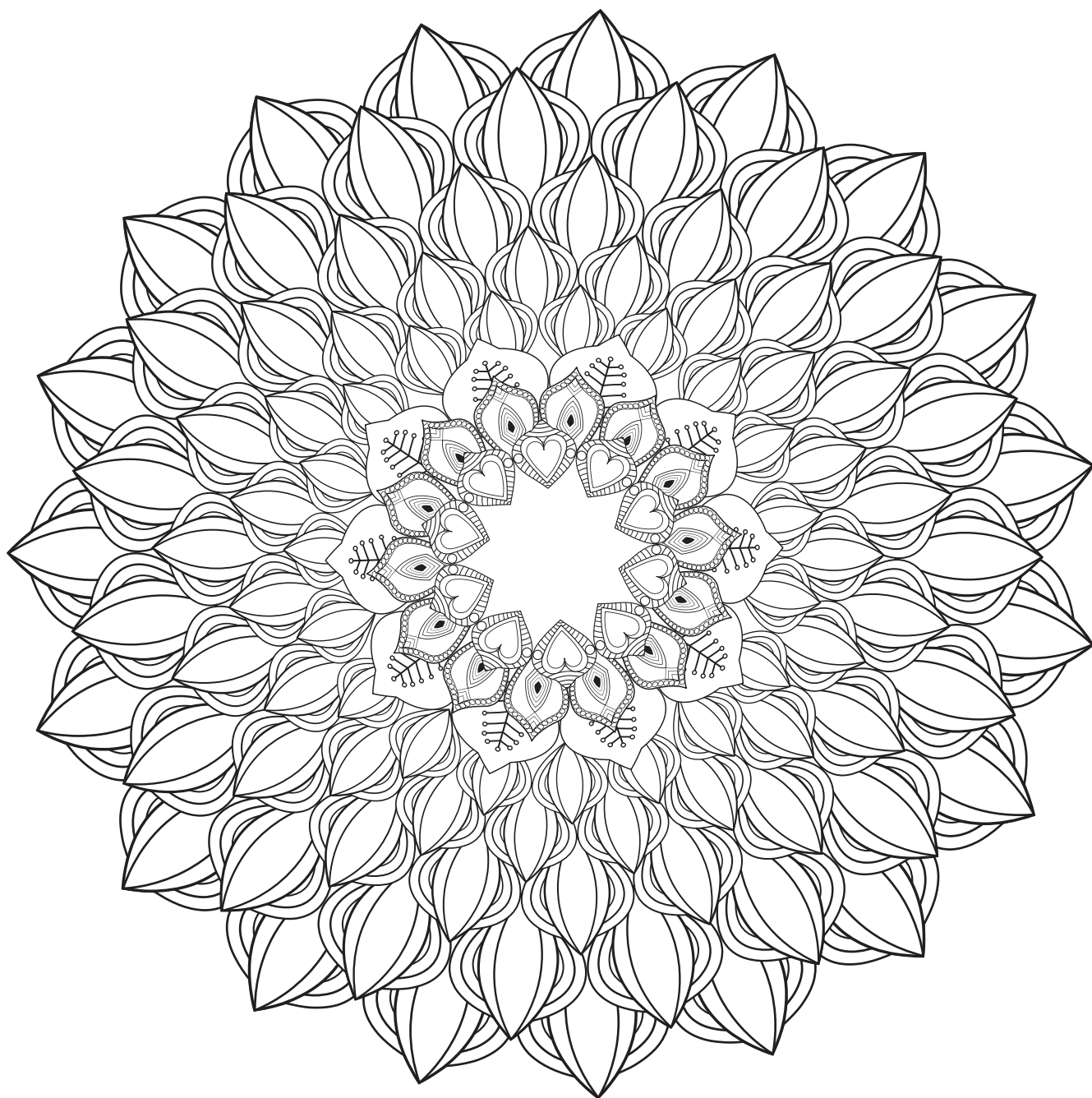
Meditacija kroz boje

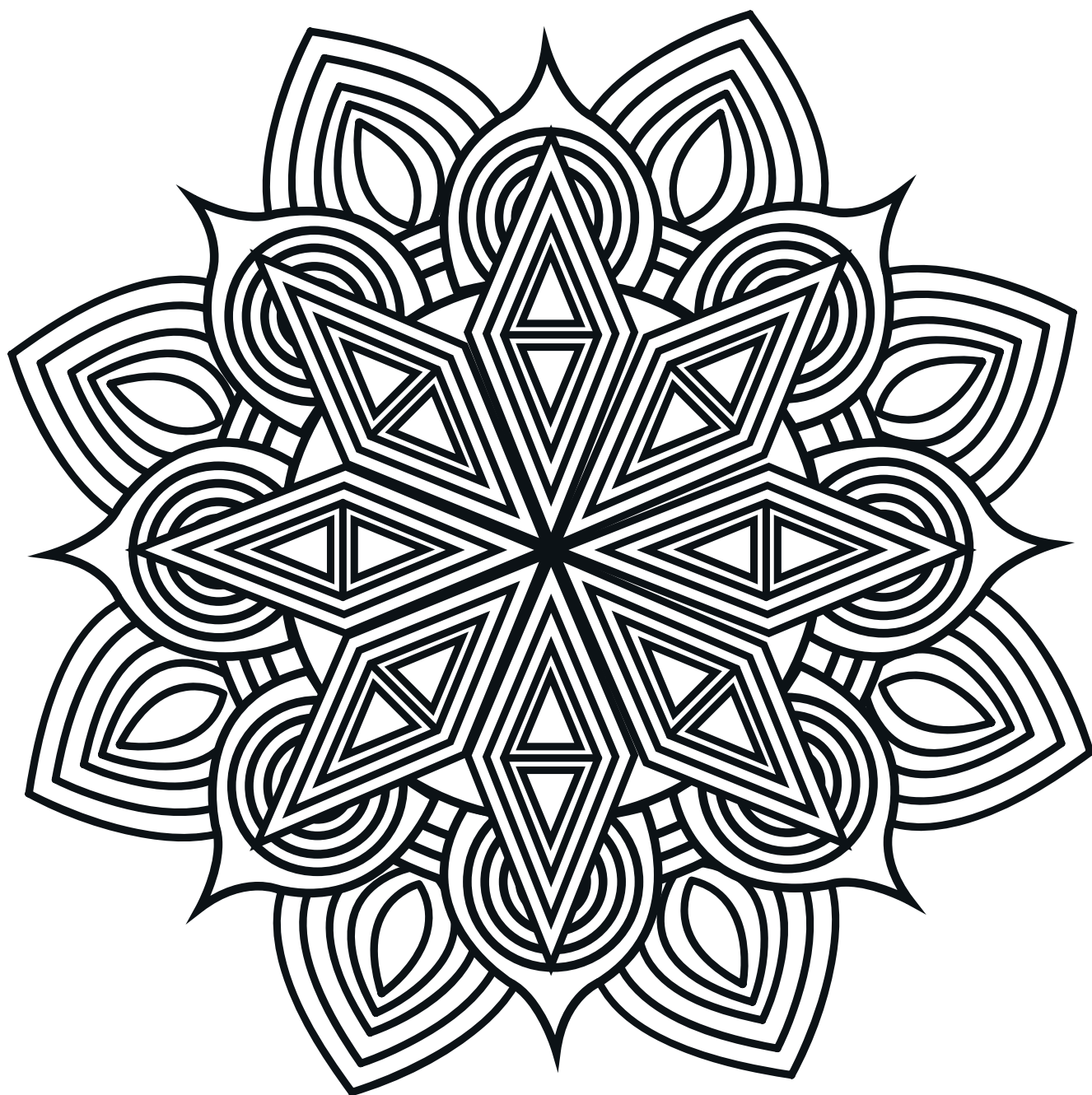
Bojanjem mandala otvaramo našu podsvest. Bojenje je fenomenalna meditacija kroz pokret i boju. Kreativni i savršeni sklad mandale stvara sklad i opuštanje u našem mozgu i telu. Odšampajte sledećih nekoliko strana, bojite, popunjavajte i uživajte. Dok bojite, možete da imate misao kako se otvarate ka kreativnosti, životu i radosti!

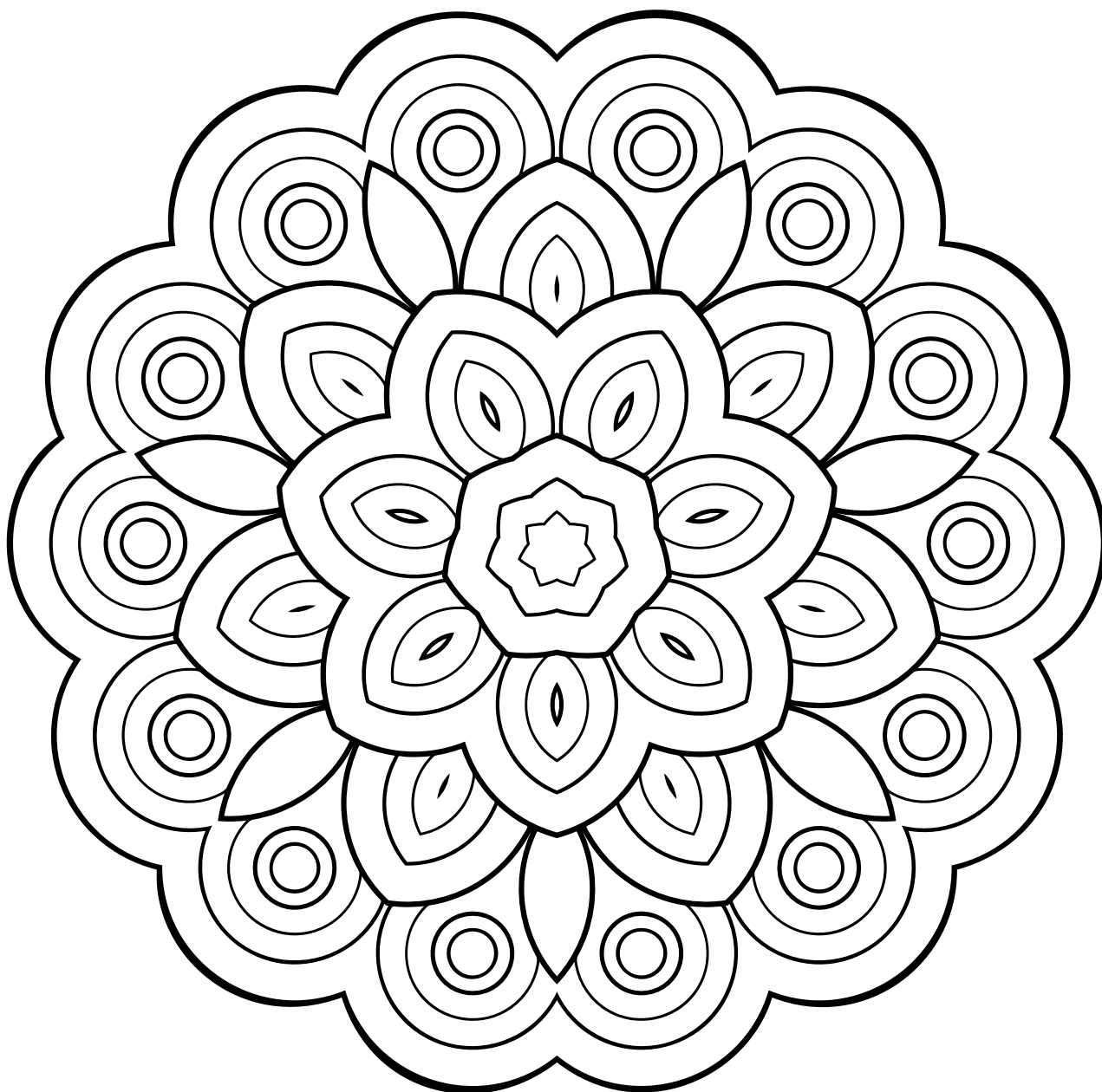















PISANJE

Otpuštanje kroz pisanje: pišite bez razmišljanja sve što vam padne na pamet, sve što vas ljuti i zašto ste tužni. Kada završite, dobro iscepčajte i spalite.



Oblaci misli

U oblacima zapišite svoje misli i reči koje vam se motaju po glavi.



Poruke sebi u budućnosti



“ Važno je da smo na svim nivoima što fleksibilniji. Ako i naiđe veliki udar, da budemo kao fleksibilna grana koja se savije i odmah se ispravi ”



Impresum:

Fotografije: Jasmina Stojanović, Unsplash, Pexels, Holistička Akademija
Maya

Dizajn i uredništvo: Jasmina Stojanović, Moahaza Creative

Maja Milićević je bila najmlađi učitelj
Transcendentalne meditacije i joge. Učila je od jednog
od najvećih učitelja današnjice Mahariši Maheš Jogija
(Maharishi Mahes Yogija) transcendentalnu
meditaciju, joga sutre, ajurvedu, đotiš, vastu. Maja je
sertifikovan učitelj i predstavnik za Srbiju – European
Yoga Federation i World Movement for Yoga and
Ayurveda.

majayoga@gmail.com
holisticka.akademija@gmail.com
www.mayabeograd.yoga

www.majayoga.rs