

CONCENTRACIÓN. Esta técnica permite la superación personal y una mejor interrelación con los demás

MEDITACIÓN PARA EL CAMBIO

BENEFICIOS. En diversos colegios se ha logrado disminuir el bullying, gracias a esta experiencia

***** El cerebro humano, esa compleja maquinaria biológica, es uno de los recursos más valiosos que tiene un país, porque de cómo se educa el pensamiento se construirá una nación. Con hombres y mujeres que tengan valores morales y éticos, actitudes y aptitudes positivas, se habrá logrado un paso hacia la paz.

¿Pero cómo logramos que nuestro cerebro esté en buena forma? ¿Cómo manejar o eliminar el estrés y la tensión?

El arquitecto Javier Ortiz Cabrejos, presidente del Instituto Maharishi del Perú, nos habla de la Meditación Trascendental, técnica que nos permite superarnos en el plano personal y en la interrelación con los demás.

Al respecto señala que el objetivo que se persigue es buscar potenciar en hombres y mujeres su inteligencia, creatividad y rendimiento académico o profesional. "Nuestro compromiso es hacer que esta técnica llegue cada día a más personas porque mediante ella se logran beneficios personales y colectivos".

La Meditación Trascendental, técnica que llegó de la India, permite que la mente vaya más allá del pensamiento y de esta forma experimentar la silenciosa reserva de energía, la creatividad e inteligencia que se encuentra en el interior de cada persona, es decir llegar a un estado de alerta en descanso.

Así se logra que el cerebro funcione con mayor coherencia y el cuerpo gane un descanso muy profundo. "Es un proceso simple, natural y sin esfuerzo que se practica de 15 a 20 minutos dos veces al día, sentados cómodamente con los ojos cerrados", apunta Ortiz.

Uno de los principales logros de los profesores del Instituto Maharishi es haber impartido esta técnica a los alumnos de diversas instituciones educativas del país.

"En escuelas del Cusco, Lima o La Libertad, hemos logrado que los alumnos eleven su nivel de inteligencia, creatividad y rendimiento académico, además de mejorar su comportamiento y personalidad", agrega Ortiz, al destacar



que hasta el momento más de 20 mil estudiantes han aprendido y practican esta técnica.

Los éxitos alcanzados en universidades, colegios, orfanatos y centros de trabajo, así como en instituciones públicas y privadas, son muy satisfactorios y se hace necesario que otras personas se beneficien de este método.

Los profesores del centro Maharishi se felicitan de estos logros y demandan que la práctica de la meditación llegue a más instituciones y grupos humanos. Por lo pronto ya tienen el reconocimiento del Ministerio de Educación.

EXPERIENCIA

En el área educativa, el Instituto Maharishi ha aplicado esta experiencia en alumnos de las regiones de Puno, Cusco,

La Libertad, Callao y Lima. La meditación ha permitido que los escolares eleven sus calificaciones y muestran una conducta positiva tanto en sus colegios como en el hogar.

Así lo demuestran también los estudios de seguimiento realizados por los profesores del instituto que señalan que uno de los logros más destacables es la disminución del bullying, esa práctica perniciosa de agresión física y psicológica que tanto preocupa a maestros, padres de familia y alumnos.

El personal de Maharishi viene realizando desde 2006 diversos proyectos con el objetivo de difundir la práctica de la meditación, como con direcciones educativas de Puno y el Callao, además de numerosas universidades y escuelas públicas y privadas.



MANTRA. Escolares de un colegio cusqueño siguen las indicaciones para lograr el equilibrio psicológico y potenciar sus aptitudes intelectuales. Izquierda, se estima que el cerebro es la maquinaria biológica más importante.

EN BUSCA DE LA PAZ

1. La práctica de la meditación trascendental requiere de un profesor que guíe al alumno y le dé el mantra más adecuado, es decir el vehículo o la herramienta que permitirá ingresar al estado de concentración profunda.

2. Además, esta práctica permite ampliar nuestras capacidades interiores. Nos ayuda a redescubrirnos y a explotar nuestras capacidades; nos hace sentirnos bien y tener una paz interior y estar más felices. "El principal problema del hombre es su infelicidad, porque no se conoce", precisa el arquitecto Ortiz Cabrejos.

3. Para cualquier información comuníquese con los teléfonos 4673970 o 2410380 o también al sitio web <http://perumeditacion.com>

4. La Fundación Maharishi tiene universidades establecidas en 12 países y cerca de 200 escuelas e institutos de enseñanza superior.

5. Esta fundación es una organización global establecida en más de cien países, con influencia en las áreas de educación, salud, desarrollo social y la paz mundial.

6. En el área de la educación busca mejorar las potencialidades de los estudiantes mediante el desarrollo del recurso más valioso que tiene una nación: el cerebro humano.



"La Meditación Trascendental es un proceso simple, natural y sin esfuerzo que se practica de 15 a 20 minutos dos veces al día, sentados cómodamente con los ojos cerrados".

JAVIER ORTIZ CABREJOS
PRESIDENTE DEL INSTITUTO
MAHARISHI DEL PERÚ

DIVERSAS INSTITUCIONES DEL PAÍS SE SUMAN A LA EXPERIENCIA

Propuesta que se extiende

La práctica de la meditación trascendental se imparte en diversos colegios de las regiones Puno, como el Glorioso Colegio Nacional de San Carlos y el Colegio La Merced, en el Cusco, entre otros, beneficiando a más de 8 mil escolares. Hay que sumar a ellos a los docentes y estudiantes de los colegios Rázuri y Ugaz de Pacasmayo, en La Libertad.

Es destacable también el caso de los niños y jóvenes de la Comunidad de

Niños de la Sagrada familia, en el Callao que ya practican esta técnica. Otros jóvenes del Colegio República de Panamá en La Victoria, han descubierto las bondades de la meditación.

El proyecto de Ortiz Cabrejos y sus profesores es poder implementar de forma gratuita estos cursos en instituciones públicas o en sectores donde se manifiestan conflictos en el plano de las relaciones interpersonales.