

Escolares mejoran aprendizaje

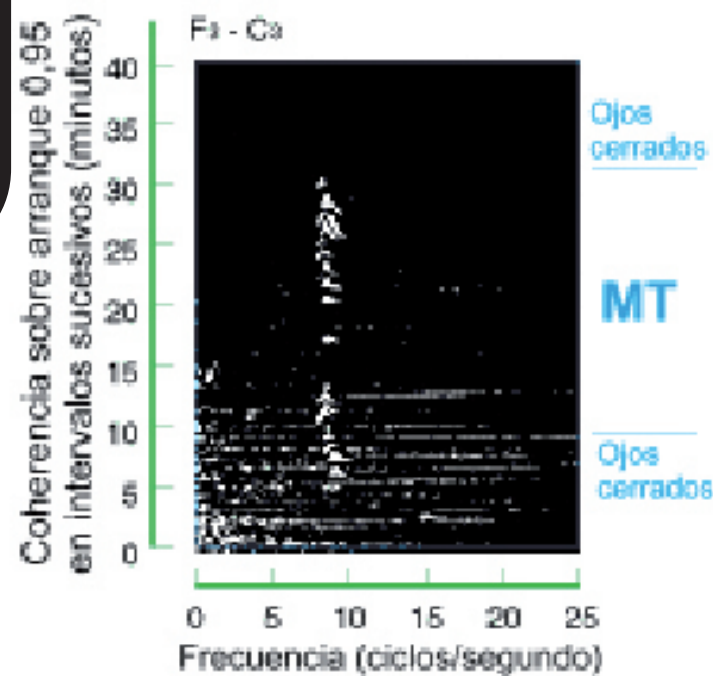
Educación y meditación trascendental

Los alumnos del colegio puneño La Merced no solo mejoraron su inteligencia, sino que ahora son más creativos y saben manejar mejor el estrés desde que practican la técnica de Meditación Trascendental.



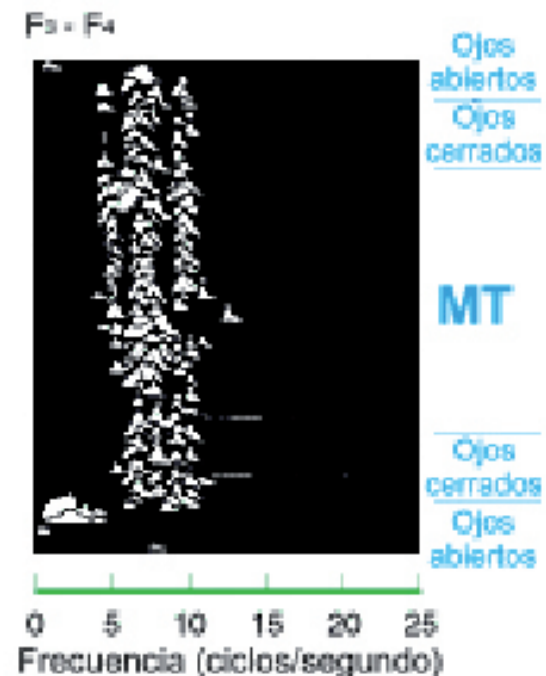
Coherencia comenzando en una frecuencia

Meditador MT - dos semanas



Coherencia ampliándose a tres frecuencias

Meditador MT - dos años



Son las 7 y 45 de la mañana, Yenny llega a su colegio, se ubica en la formación junto a sus compañeros y luego pasa a su salón donde sentada cómodamente en su carpeta con los ojos cerrados inicia su rutina diaria de Meditación Trascendental (MT).

Son 15 minutos en los que su mente llega a los niveles más profundos y silenciosos del pensamiento. Allí, su cuerpo obtiene un descanso en donde elimina las tensiones que bloquean su potencial mental y físico.

Sin tensiones, Yenny ha mejorado su memoria,



entiende mejor y más rápido las materias escolares, especialmente las matemáticas que ya no son un problema. Ahora es más creativa, menos tímida y han mejorado sus relaciones interpersonales.

Así como ella, 41 alumnos del colegio La Merced practican la Meditación Trascendental, que promueve el Instituto Maharishi de Ciencia y Tecnología del Perú, que enseña la técnica desde hace 35 años en nuestro país.

El proyecto en su centro educativo se inició en el 2007, pero la técnica se imparte desde el 2006 en varios centros educativos nacionales y particulares de Puno, cuenta el arquitecto Javier Ortiz Cabrejos, presidente del instituto.

“Esta metodología es fácil de aprender y la puede practicar cualquier persona, incluso niños a partir de los 4 años. No requiere ningún tipo de concentración, ni esfuerzo. No es una dieta, no es una filosofía, ni un estilo de vida o religión, tampoco requiere ningún cambio en las creencias de las personas”, refiere.

ENRIQUECE TU VIDA

La técnica de Meditación Trascendental busca mejorar la mente y enriquecer todos los aspectos de la vida de quienes la practican. A nivel intelectual, mejora la inteligencia, la memoria, aumenta la creatividad, la velocidad para aprender

problemas aritméticos. Asimismo, desarrolla la personalidad y agudiza los sentidos.

Los beneficios también se manifiestan a nivel físico, ya que al obtener la mente un nivel profundo de descanso, el organismo elimina el estrés que es el origen de las enfermedades.

También mejora la actividad atlética y como sus efectos actúan directamente sobre el sistema nervioso permite que afloren espontáneamente sentimientos de paz y felicidad interior.

En los colegios donde han realizado el proyecto de MT, primero se entrena a los profesores que son luego los que guían la práctica de la técnica, que se realiza al inicio y final de las labores escolares.

Ortiz Cabrejos busca que los padres de familia también se involucren en el proyecto, ya que los chicos no solo mejoran su rendimiento en el colegio, sino que logran ser mejores seres humanos de una manera integral, en ese sentido, es importante que en la casa la familia también mejore así como ellos.

NIVELES PROFUNDOS

La MT se practica durante 15 minutos, dos veces al día, sentado cómodamente en cualquier lugar o en posición de flor de Loto.

Según explica Ortiz, nuestra mente tiene mucha actividad en el nivel superficial. La MT utiliza esa actividad para llegar a los niveles más profundos de la mente, donde encuentra más energía, más felicidad, más conocimiento, cosas que no había experimentado antes.

Entonces, indica, con la MT se llega a esos niveles cada vez más sutiles de la actividad mental permitiendo así, que el individuo use más áreas de su cerebro que antes no utilizaba.

RESULTADOS

“La receptividad de la Meditación Trascendental es muy buena, después de dos o tres meses que se practica la técnica, los alumnos son evaluados para conocer las mejoras que experimentaron, aunque se les hace un seguimiento quincenal”, indica Ortiz Cabrejos.

En el caso del colegio La Merced, el 93% de los alumnos que hicieron MT dijo haber mejorado su memoria, el 84% mejoró su rendimiento en los

estudios, el 95% entiende mejor las cosas, el 84% es más creativo.

En el aspecto psicoemocional, el 72% dijo ser menos agresivo, el 93% tiene más confianza en sí mismo, el 95% mejoró sus relaciones afectivas y el 91% se siente más contento, entre otros beneficios.

En nuestro país, además de los cinco mil alumnos de los colegios de Puno y los 500 de la Universidad Nacional del Altiplano, la practican tres mil estudiantes de centros educativos de La Libertad. Próximamente, se enseñará en el colegio La Salle del Cusco, donde ya se han capacitado a 100 profesores.

En este año y el 2010 se espera que 100 mil estudiantes de todo el país puedan acceder a la Meditación Trascendental, gracias a una donación de la Fundación David Lynch, que dirige el cineasta del mismo nombre.

Recientemente, esta fundación organizó un concierto con los ex Beatles, Paul McCartney y Ringo Starr –practicantes también de MT- para recaudar fondos y así estudiantes de todo el mundo practiquen esta técnica. ■



TÉCNICA VÉDICA

La Meditación Trascendental se enseña en todo el mundo desde hace más de 50 años por Maharishi Mahesh Yogi, un reconocido sabio, científico y educador de nacionalidad India, fundador de este Programa. Actualmente, es considerado como el mayor erudito en el campo de la conciencia y el conocimiento védico.

Esta técnica es ampliamente reconocida a nivel mundial. 700 investigaciones científicas realizadas en más de 30 países demuestran que su práctica diaria potencia la mente y el cuerpo. Seis millones de personas en más de 100 países la practican.

GANADORES CON MT

Willy Cary, César Alzadora, Arnold Vera y Juan Flores son estudiante del Colegio Glorioso San Carlos de Puno. Ellos realizaron un estudio sobre esta técnica entre sus compañeros y encontraron que en cuatro meses de práctica ellos subieron sus promedios escolares de 13.6 a 15.8. Con este estudio los estudiantes ganaron el primer puesto en la categoría de Ciencias Sociales de la Feria Nacional de Ciencias del 2005. Cary luego practicó la técnica y ahora es profesor de MT.

Ángela Reyes Farfán es alumna del colegio Prescott de Puno, donde también se ha realizado el programa de MT. Ella es deportista y gracias a la técnica ha mejorado su desempeño. El año pasado fue campeona de atletismo a nivel de la región Puno en la categoría sub 14, así como campeona nacional en la categoría flight de Taekwondo.