



A TELJES AGY KIFEJLESZTÉSE A BETELJESÍTŐ ÉLETÉRT

Növekvő kreativitás és intelligencia, jobb jegyek
A káros stressz, szorongás és depresszió csökkentése
Az alkohol- és drogfogyasztás visszaszorítása

DAVID LYNCH ALAPÍTVÁNY
MAHARISHI VÉDIKUS TUDOMÁNYA ALAPÍTVÁNY
A TUDATALAPÚ OKTATÁSÉRT

Minden diák
veszélyeztetett

A Transzcendentális
Meditáció Program

Az erős stressz a diákok egyre növekvő hányadánál jelentkezik szerte az országban. Az egyre fiatalabb korban fenyegető, növekvő iskolai nyomás, rossz étkezés, krónikus alváshiány, az alkohol- és drogfogyasztás rettenetes károkat okoz a fiatalok gondolkodása, viselkedése és egészsége terén.

A vezető egyetemek és kutatóintézetek által szervezett kísérletek, valamint 35 évnyi tapasztalat azt mutatja, hogy a Maharishi Mahesh Yogi által bevezetett Transzcendentális Meditáció technikája az egyetlen tudományosan bizonyított megoldás a problémára. A TM hatékonyan javítja a diákok mindennapi életét, ez alatt értjük a növekvő kreativitást és intelligenciát, a jobb jegyeket és tanulmányi eredményeket, csökkenő stresszt és a stressz okozta betegségeket, könnyebb tanulást és jobb kapcsolatteremtést a környezettel - és akkor az olyan nagy horderejű változásokat nem is említettük, mint a csökkenő erőszak és társadalmi konfliktusok.

A David Lynch Alapítvány célja, hogy biztosítsa a hátrányos helyzetű amerikai diákok számára a TM-tanulás lehetőségét. A Maharishi Védikus Tudománya alapítvány elsősorban a Tudatalapú Oktatás bevezetésén dolgozik hazánkban. Alapítványokkal, emberbaráti szervezetekkel és egyénnel együtt törekszünk létrehozni egy ösztöndíj-alapot, amin keresztül oktatási intézmények részesülhetnek a TM technikájában, és az élethosszig tartó mentor programban, így biztosítva a maximális életet támogató előnyök megszerzését és fenntartását az egyén és társadalom számára.



Az EEG objektívan mutatja a rendezett agyműködés fejlődését, ami a TM technika gyakorlása közben és után jelentkezik.



DAVID LYNCH többszörös Oscar-jelölt filmrendező, író és producer, valamint a David Lynch Alapítvány A Tudatalapú Oktatásért és Világbékéért szervezet elnöke.

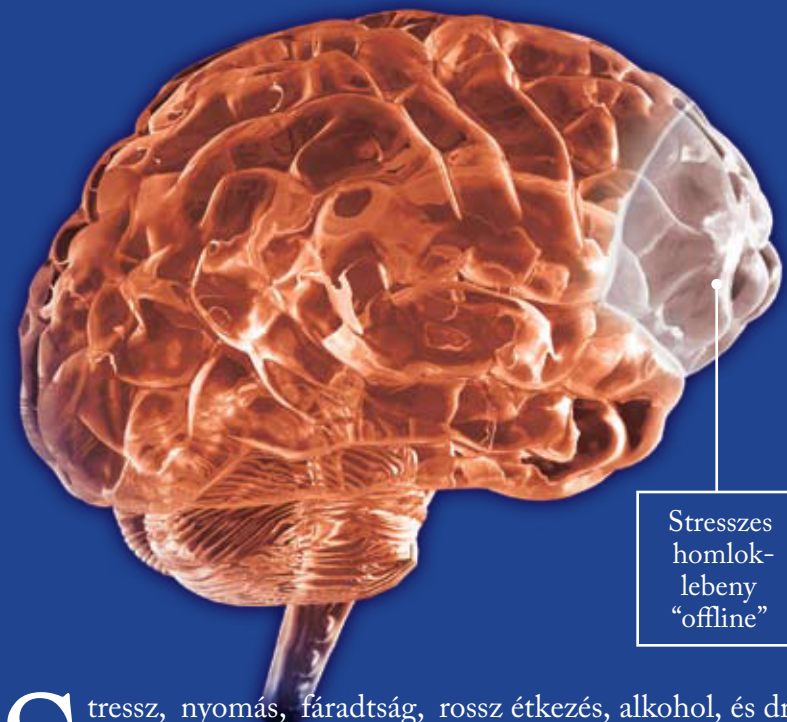
“Volt szerencsém sok olyan diákkal beszélni, aki a Tudatalapú Oktatás részeként “merül le” a Transzcendentális Meditáció segítségével. Ezek a diákok egytől - egyig egyéniségek, teljesen önmagukra találtak. Csodálatos, önálló, éber, energikus, kreatív, lehegerlően intelligens és gyönyörű emberi lények. Ezek a találkozások győztek meg arról, hogy a Tudatalapú Oktatás egyértelműen jót tesz az iskoláinknak és a világnak. Ne feledjük azonban, hogy a Tudatalapú Oktatás nem luxus. A gyerekeink számára, akik ebben a stresszes, félelmetes, problémákkal teli világban nőnek fel, egyenesen kötelező.”

Több mint tízmillió fiatal
antidepresszánsokkal él.

Department of Health
& Human Services

“Azt mondom, a TM boldoggá tesz. Boldog vagyok legbelül, amikor meditálok, és boldog vagyok, amikor befejezem.
—Meena, 11 éves,
2 éve meditál

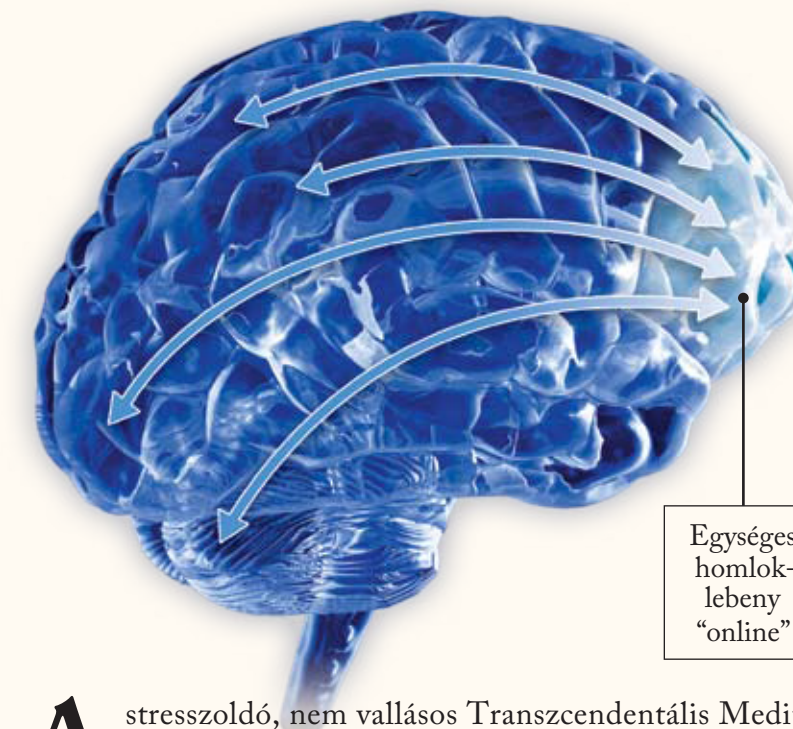




Stresszes
homlok-
lebeny
“offline”

Milyen károkat okoznak a stresszek a diák agyában

Stressz, nyomás, fáradtság, rossz étkezés, alkohol, és drog - mind károsítja az idegi összeköttetéseket a homloklebeny és az agy többi része között. Amikor a diák fáradt, vagy hosszan mentális és fizikai stressznek van kitéve, az agy figyelmen kívül hagyja a “magasabb”, fejlettebb idegpályákat, helyettük egyszerűbb inger-válasz utakat használ. Ebből adódóan a gyerek gondolkodás nélkül reagál a környezeti behatásokra, lobbanékony, meggondolatlan döntéseket hoz. Amikor a homloklebeny offline - nem kapcsolódik, akkor az erős érzelmek, mint a félelem és harag eluralkodnak, hátrányosan befolyásolják a tanuló világról alkotott képét.



Egységes
homlok-
lebeny
“online”

Hogyan segít a Transzcendentális Meditáció a diák agyának optimalizálásában

A stresszoldó, nem vallásos Transzcendentális Meditáció megadja a “éber nyugalom” állapotát, mely során csökken a stressz, felerősödik a homloklebeny és az agy többi része közötti kommunikáció, és létrejön a teljes agyműködés. Ennek eredményeképpen a meditáló diák jobb vágybeteljesítő képességgel, céltudatos gondolkodással, és hatékonyabb döntésképeséggel, ítélőkészséggel bír. Amikor a homloklebeny online - kapcsolódik, a környezeti behatásokra való reakció kiegyensúlyozottabbá és helyesebbé válik.

A mentális problémákkal küzdő diákok 70%-a nem kap megfelelő segítséget

Department of Health &
Human Services

“Amit a legjobban szeretek a meditációban, az a belső nyugalom és mély pihenés. A gondolkodásom tisztább lesz - az életem pedig könnyebb.”—Coral, 17 éves, 7 éve meditál



4.5 millió gyermek szenved ADHD-től (figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar), és más tanulási zavartól

Clinical Pediatrics

*“Soha nem gondoltam volna, hogy képes vagyok 10 percig csukott szemmel ülni, de meditálni könnyű - és szórakoztató.”
- Derek, 12 éves
3 éve meditál*



Mindenfajta meditációs
gyakorlat javítja a
teljes agy működését?

Nem. Kutatások szerint, a különböző technikák különböző hatással vannak a testre és az elmére - mint ahogy a különböző gyógyszerek is különbözőként hatnak. EEG és egyéb vizsgálatok bizonyítják, hogy csupán a “Tiszta Tudat” - a határtalan tudatosság - Transzcendentális Meditáció közbeni megtapasztalása során kerül egységbe a Teljes Agy. A “tudatos jelenlét”, “imaginációs” vagy “koncentrációs” technikák csupán az agy egyes részeit és funkcióit elevenítik fel.



Előnyök a
nevelésben
és egészségben

Az USA Nemzeti Egészségügyi Intézete 20 millió dollárt adott a Transzcendentális Meditációval kapcsolatos Kutatásokra, hogy kezeljük és megelőzzük a szív és érrendszeri betegségeket, a magas vérnyomást és stroke-ot. Kutatások százai születtek a TM program hatásait vizsgáló, az elme, az egészség, és a viselkedés területein. A kutatásokban több mint 210 független egyetem és kutatóintézet vett részt, mint a Harvard, a Yale, és az UCLA Orvostudományi Iskola.

- **Növekvő kreativitás**
Journal of Creative Behavior
- **Jobb memória**
Memory and Cognition
- **Növekvő intelligencia**
Intelligence
- **Jobb agyműködés**
Psychosomatic Medicine
- **Az agy rejtett tartalékainak jobb kihasználása**
Human Physiology
- **Csökkenő szorongás**
Journal of Clinical Psychology
- **Kamaszkori vérnyomásproblémák csökkenése**
American Journal of Hypertension
- **Csökkenő depresszió**
Journal of Counseling and Development
- **Növekvő nyugalom**
Physiology & Behavior
- **Csökkenő álmatlanság**
Journal of Counseling and Development
- **Csökkenő alkoholfogyasztás**
American Journal of Psychiatry
- **Kevesebb dohányzás**
Alcoholism Treatment Quarterly
- **Kevesebb betegség és gyógyszerelési költség**
The American Journal of Managed Care

Minden ötödik afroamerikai
tinédzser magas vérnyomástól
szenved

American Heart Association

“Köszönöm a TM-et.
Ezt teljes szívemből mondom.
Rengeteget segített, bárcsak
minden diák meditálhatna.”

—Kenny, 14 éves
3 éve meditál



A harmadik leggyakoribb
haláleset az öngyilkosság
a tinédzserek körében

*American Academy of Child
and Adolescent Psychiatry*

“Alig várom a meditációkat.
Remek felkészülést jelent az
iskola nehézségeire – és
egy jó mód a nap befejezésére.”

—Parsha, 13 éves
4 éve meditál



David Lynch Alapítványi Ösztöndíjak

Amerika szinte közép és főiskolák százai – állami és magán – szerette volna biztosítani a Transzcendentális Meditáció gyakorlását több ezer diák számára. Az alábbiakban három programmal ismerkedhetnek meg a sok közül, melyek a David Lynch Alapítvány segítségével jöttek létre.



George
Rutherford, Ph.D.
Igazgató

Ideal Academy Public Charter School Washington, D.C.

Dr. George Rutherford 35 éves washingtoni iskolaigazgató és nevelő, aki 1994-ben vezette be a TM programot több száz diáknak és tanárnak a Fletcher Johnson Központban, amely a kerület egyik legveszélyesebb környékének közepén fekszik. A program eredményeinek 4 évre kiterjedő vizsgálata kimutatta a környéken szinte teljesen visszaszorult iskolai erőszakot, adrasztikusan javuló tanulmányi átlagot és iskolai fegyelmet. Dr. Rutherford most azonos kerületben lévő Ideal Academy Public Charter School (K-9) igazgatója, ahol már elkezdődött a TM oktatása minden diák, tanár, és alkalmazott körében.



Sarina
Grosswald, Ed.D.
Igazgató
Kutató

Kingsbury Day School Washington, D.C.

Dr. Sarina Grosswald szakértő a kognitív tanulás területén, és vezető kutató egy úttörő, véletlenszerűen ellenőrzött kutatás során, mely a Transzcendentális Meditáció hatásait Figyeli az ADHD-vel és más tanulási zavarral küzdő gereknek körében. A helyszín a Kingsbury Day School (K-12) – a kerület első számú ilyen irányú intézménye. Dr. Grosswald eredményei jelentős javulást mutatnak a figyelmet és a viselkedést illetően a meditáló ADHD-sek között. Jelentős eredmények: több mint felére csökkenő stressz, szorongás és depresszió, növekvő figyelem, javuló szervezési képességek, illetve sokkal inkább úrrá tudnak lenni saját viselkedésükön.



Carmen N'Namdi
Igazgató

Nataki Talibah Schoolhouse of Detroit Detroit

Carmen N'Namdi a Nataki Talibah Schoolhouse of Detroit társalapítója és igazgatója, és a Nemzeti Szakirányú Iskolák Bizottságának elnöke, valamint az Állami Iskolák Michigani Szakszervezetének a tagja. N'Namdi nyolc évvel ezelőtt vezet te be először a TM programot a Nataki wellness-programjának részeként. A Michigani Egyetem által szervezett kutatás szerint a tanulók jóval boldogabbak voltak, kevésbé szorongtak és stresszeltek, ráadásul jobban kijöttek a társaikkal és tanáraikkal, mint a nem meditáló diákok. Több mint 300 diák és tanár tanulta meg a TM-technikát a Natakiban. A programhoz szükséges tőke egy része a General Motorsnak és a DaimlerChrysler Alapítványnak köszönhető.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ
www.davidlynchfoundation.com
<https://tmpecs.hu/kreativ-csend>