

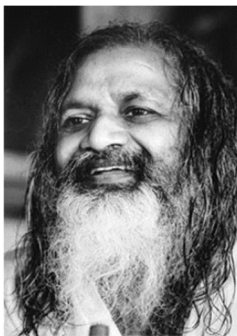
## De verbinding tussen wetenschap en Transcendente Meditatie

### In oorsprong.

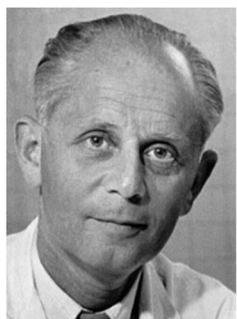
**Maharishi**, een universitair opgeleide natuurkundige, wordt gecrediteerd voor het verbinden van wetenschap met de beoefening en resultaten van meditatie. Hij leidde een reeks internationale symposia over transcendentie meditatie met professor Brian David Josephson, Nobelprijswinnaar natuurkunde; Professor Ilya Prigogine, Nobelprijswinnaar in de chemie; en anderen.

Een doorbraak in het begrijpen van de waarde van meditatie kwam begin jaren zeventig met de regelmatig bijeenkomsten met Dr. Hans Selye, beschouwd als de "vader van stress", wat leidde tot nieuwe inzichten in de "stressreactie" en de rol van transcendentie meditatie en de impact op lichaam en geest.

Dit heeft de wetenschappelijke en medische gemeenschap ertoe aangezet om de brede voordelen van transcendentie meditatie te onderzoeken.



**Hans Selye**, de Canadees-Oostenrijkse arts en endocrinoloog die het **wetenschappelijk concept van stress** introduceerde in de wereld, ontmoette in de jaren zeventig Maharishi. Dr. Selye behaalde drie doctoraten (M.D., Ph.D., D.Sc.) en werd 43 keer Doctor Honoris Causa aan diverse universiteiten. Hij schreef 39 boeken en meer dan 1,700 artikels over stress en daaraan verbonden problemen. Hij werd 10 x genomineerd voor de Nobel Prijs.



**Hans Selye:** *"TM is een methode die het menselijk centraal zenuwstelsel zodanig ontspant dat het beter met stress kan leven, dat het geen last meer heeft van stress. En ik denk dat als je het zenuwstelsel door middel van transcendentie meditatie*

*kunt beïnvloeden zodat het écht kan ontspannen, het écht op zijn best is om niet-specifiek op elke vraag te reageren, dat dit een ideale oplossing is. "*

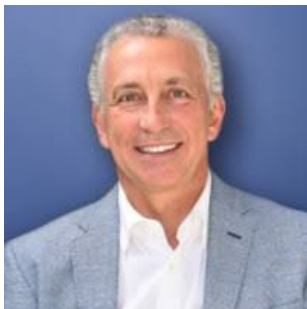
## **Van 1970 tot nu.**

Er zijn de afgelopen 50 jaar honderden wetenschappelijke studies uitgevoerd naar de voordelen van de Transcendente Meditatietechniek bij meer dan 250 onafhankelijke instellingen wereldwijd, waaronder de Harvard Medical School, Yale Medical School, UCLA Medical School, Stanford Medical School, University of Virginia Medical School en vele anderen.

Meer dan 350 van deze onderzoeken zijn verschenen in peer-reviewed wetenschappelijke en academische tijdschriften, waarin de voordelen voor geest, lichaam, relaties en omgeving zijn geverifieerd.

De National Institutes of Health hebben meer dan \$ 26 miljoen toegekend om de effectiviteit van TM te onderzoeken om stress te verminderen en de gezondheid van het hart te verbeteren. Bevindingen zijn gepubliceerd in toonaangevende wetenschappelijke tijdschriften, waaronder The American Journal of Cardiology en Hypertension and Stroke van de American Heart Association.

## **Op vandaag.**



**Tony Nader**, M.D., Ph.D., M.A.R.R.R., is een arts opgeleid aan het Massachusetts Institute of Technology (Ph.D. in neuroscience) en Harvard University, en een wereldwijd erkende Vedische geleerde.

Als opvolger van Maharishi Mahesh Yogi staat Dr. Nader aan het hoofd van de internationale Transcendente Meditatie®-organisaties in meer dan 100 landen. Van Amerika tot Azië, van Europa tot Afrika, Dr. Nader begeleidt het Transcendente Meditatie-programma en de praktische toepassingen van deze technologie op alle gebieden van het nationale leven - onderwijs, gezondheid, zaken, defensie, landbouw en meer .

Tony Nader heeft onderzoek gedaan naar hormonale activiteit, neurochemie, neuro-endocrinologie, naar de medische rol van de neurotransmitter en naar de relatie tussen leeftijd, gedrag, voeding, seizoensinvloeden en stemming. De insteek van Tony Nader is dat hij een volledig begrip wil hebben van de geest en het lichaam en de relatie tot bewustzijn en de menselijke fysiologie.