

## Gráfico 5

### Estado de Relajación

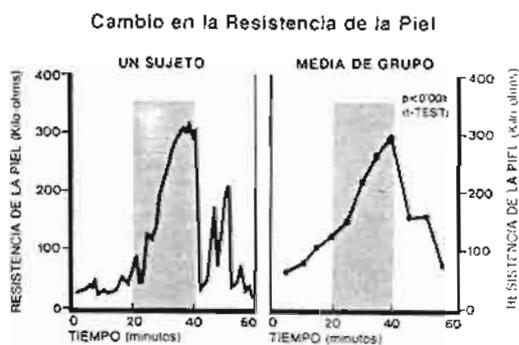


Gráfico 5: Estado de Relajación. Durante un estado de tensión o ansiedad, la resistencia de la piel disminuye. Durante la MEDITACION TRASCENDENTAL la resistencia de la piel aumenta significativamente, indicando profunda relajación, reducción de la ansiedad y de las alteraciones emocionales. El gráfico de la izquierda muestra una meditación profunda de un sujeto y el gráfico de la derecha es el promedio de un grupo de 15 sujetos.

Primera Referencia: Robert Keith Wallace y Herbert Benson, "The Physiology of Meditation", *Scientific American* 226, no. 2 (EEUU: 1972): 84-90.

Segunda Referencia: Robert Keith Wallace, "The Physiological Effects of Transcendental Meditation: A Proposed Fourth Major State of Consciousness" (Ph.D. Thesis, Departamento de Fisiología, Universidad de California, Los Angeles, EEUU, 1970).

## Gráfico 6

### Alerta en Descanso

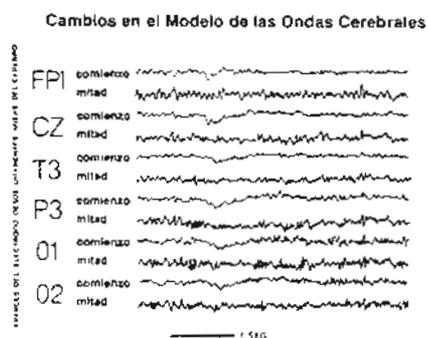


Gráfico 6: Alerta en Descanso. Durante la MEDITACION TRASCENDENTAL hay una expansión de ondas de 8 a 9 ciclos por segundo hacia las áreas más frontales del cerebro, con la aparición ocasional de ondas prominentes y sincronizadas de 5 a 7 ciclos por segundo. Cuando son tomadas junto con el profundo descanso mostrado en los gráficos 1 y 5, estas ondas cerebrales indican un estado fisiológico único, diferente de la vigilia y del dormir – un estado de alerta junto con descanso. Este descubrimiento de Wallace, Benson y Wilson, en 1970, ha sido ampliado por Banquet en 1973 (ver gráficos 7 – 10).

Referencia: Robert Keith Wallace, Herbert Benson y Arnie F. Wilson, "A Wakeful Hypometabolic Physiologic State," *American Journal of Physiology* 221, no. 3 (EEUU: 1971): 795-799

## Gráfico 7

# Sincronía de las Ondas Cerebrales I

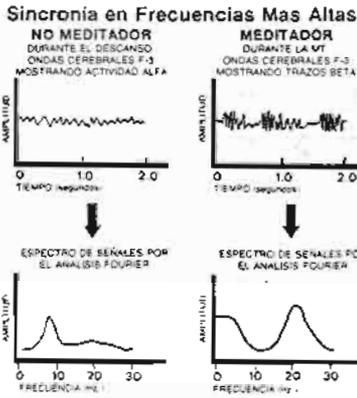
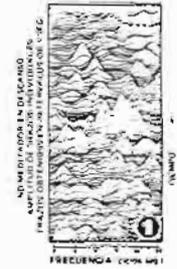


Gráfico 7: Sincronía de las Ondas Cerebrales I. Como quiera que la mayoría de los sujetos muestran trazos en ondas alfa (10 ciclos por segundo) durante el descanso, durante la MEDITACION TRASCENDENTAL las ondas cerebrales también muestran periodos de trazos beta (22 ciclos por segundo) sincronizados y en fase desde todos los puntos en el cráneo, indicando una condición única de ordenación en la fisiología del cerebro. La frecuencia de este modelo muy ordenado indica estado de alerta interior, y en correlación con profundo descanso metabólico, puede representar la fisiología fundamental de la experiencia informada de "profundo estado de alerta", "conciencia pura" o "conciencia ilimitada".

Primera Referencia: Jean-Paul Banquet, "EEG and Meditation," *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology* 33 (Países Bajos, 1972): 454.

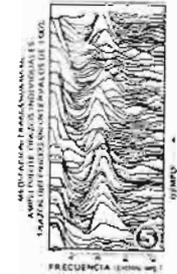
Segunda Referencia: Jean-Paul Banquet, "Spectral Analysis of the EEG in Meditation," *op. cit.* 35 (Países Bajos 1973), 143-151.

## Gráfico 8



### 1. NO-MEDITADOR

Estado de alerta con EEG desincronizados de activación mental, frecuencias mezcladas incoherentes



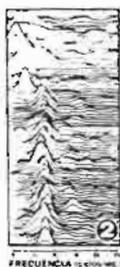
### 5. MEDITADOR

Meditación Trascendental: una serie típica de espectro en tiempo mostrando una onda beta (22 ciclos por segundo) de frecuencia muy constante y fondo de ondas lentas consistentes. Este modelo es visto durante la meditación profunda.

### COMPARANDO 1 CON 5

La conciencia de vigilia ordinaria está representada por ondas mezcladas, desordenadas e incoherentes (1) con frecuencias rápidas dominantes. Durante la Meditación Trascendental, el organismo muestra (5): ondas organizadas coherentes de frecuencia rápida constante.

# Sincronía de las Ondas Cerebrales II



**2. NO-MEDITADOR**

Pasando del estado de alerta relajado de ondas alfa (8 ciclos por segundo) a soñolencia de frecuencias lentas, mezcladas theta (4 ciclos por segundo) y delta (2 ciclos por segundo).



**3. NO-MEDITADOR**

Soñolencia: alternando subidas de alta y frecuencias lentas mezcladas (delta y theta).



**4. NO-MEDITADOR**

Sueño ligero: desaparición de ondas alfa, presencia de ondas mezcladas, lentas e intermitentes (dominando ondas delta de alta y baja amplitud).



**6. MEDITADOR**

Un paso de theta (5 ciclos por segundo) en la meditación más profunda, a alfa (10 ciclos por segundo) hacia el final de la meditación.



**7. MEDITADOR**

Meditación Trascendental: unas series típicas de espectro en tiempo mostrando ondas alfa persistentes (12 ciclos por segundo) y ondas theta (5 ciclos por segundo) simultáneamente.



**8. MEDITADOR**

Meditación Trascendental: unas series típicas de espectro en tiempo mostrando un largo periodo de ondas theta puras, de alta amplitud y frecuencia simple (5 ciclos por segundo).

## COMPARANDO 2 CON 6

Del mismo modo que la transición de la vigilia al dormir, como se indica por el paso de ondas alfa a ondas más lentas (2), es un cambio natural progresivo, así pues la transición de la meditación a la vigilia, como se indica por el paso de las ondas theta a las alfa (6), es un cambio natural progresivo-gradual y sin esfuerzo.

## COMPARANDO 3 CON 7

La Meditación Trascendental es una nueva forma de descanso, claramente distinta de la soñolencia o el dormir. La soñolencia está caracterizada por alerta, alternada con sueño ligero (3) mientras que la Meditación Trascendental produce experiencia de descanso físico más profundo simultáneamente con mayor estado de alerta.

## COMPARANDO 4 CON 8

La Meditación Trascendental es claramente distinta del dormir (4). Un estímulo "click" presentado durante la meditación bloqueó las ondas theta por 1 a 3 segundos después de los cuales reaparecieron espontáneamente. En cualquier caso, durante la soñolencia en no meditadores, el "click" causó una reacción de elevación sin retorno a las ondas theta.

**CONCLUSION:** Cuando las ondas cerebrales conocidas de la vigilia y las diferentes fases del dormir (incluyendo el soñar), son comparadas con los modelos que caracterizan las diferentes fases de la MEDITACION TRASCENDENTAL, hay una fuerte sugerencia de que el proceso de la MEDITACION TRASCENDENTAL da paso a un cuarto estado principal de conciencia.

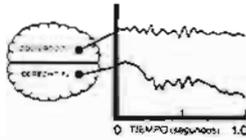
Primera Referencia: Jean-Paul Banquet, "EEG and Meditation," *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, Vol. 33, (EEUU, 1972) p. 454  
 Segunda Referencia: Jean-Paul Banquet, J. P., "Spectral Analysis of the EEG in Meditation," *op. cit.*, Vol. 35, (EEUU, 1973), pp. 143-151

## Gráfico 9

### Sincronía de las Ondas Cerebrales III

Sincronía de la Actividad Eléctrica de los Hemisferios Cerebrales - Coherencia de Fase

NÓ MEDITADOR DURANTE DESCANSO



MEDITADOR DURANTE MT MOSTRANDO GRANDES TRAZOS BETA CORRELACIONADOS ENTRE TODOS LOS AVANCES

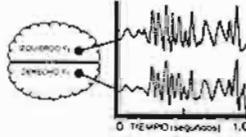


Gráfico 9: Sincronía de las Ondas Cerebrales III. La MEDITACION TRASCENDENTAL sincroniza las ondas eléctricas en los hemisferios cerebrales izquierdo y derecho, produciendo concordancia de fase. Este hecho junto con los hallazgos del aumento de inteligencia (gráfico 18), aumento de la capacidad de aprender (gráfico 19) y aumento de la actividad intelectual (gráfico 20), puede ser interpretado como una implicación de la integración funcional de las cualidades analíticas y verbales del hemisferio izquierdo con las cualidades sintéticas y espaciales del hemisferio derecho. En la base de esta integración producida por la MEDITACION TRASCENDENTAL, el sistema nervioso se hace al mismo tiempo más flexible y estable.

Primera Referencia: Jean-Paul Banquet, "EEG and Meditation," *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology* 33 (Países Bajos: 1972): 454.

Segunda Referencia: Jean-Paul Banquet, "Spectral Analysis of the EEG in Meditation," *op. cit.* 35 (Países Bajos: 1973): 143-151.

## Gráfico 10

### Sincronía de las Ondas Cerebrales IV

Sincronía de Ondas Eléctricas en la Región Frontal del Cerebro (área motora) y Región Occipital del Cerebro (área sensorial) Durante la MEDITACION TRASCENDENTAL

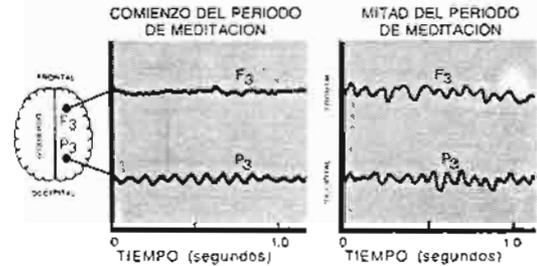


Gráfico 10: Sincronía de las Ondas Cerebrales IV. Durante la MEDITACION TRASCENDENTAL las ondas cerebrales alfa (8 - 12 ciclos por segundo) se extienden espontáneamente (sin preparación específica) desde la parte posterior a la parte frontal del cerebro, representando un funcionamiento más integrado el cual resulta en un modelo de mayor orden. Este hallazgo del orden fisiológico mejorado basado en la integración, sugiere una posible explicación a las mejoras observadas en la capacidad del cerebro para realizar sus funciones integrativas de pensar (gráfico 20) y coordinación del pensamiento-acción (gráfico 18), debido a la práctica de la MEDITACION TRASCENDENTAL.

Primera Referencia: Jean-Paul Banquet, "EEG and Meditation," *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology* 33 (Países Bajos: 1972): 454.

Segunda Referencia: Jean-Paul Banquet, "Spectral Analysis of the EEG in Meditation," *op. cit.* 35 (Países Bajos: 1973): 143-151.

## Gráfico 11

### Mejora de la Estabilidad Fisiológica I

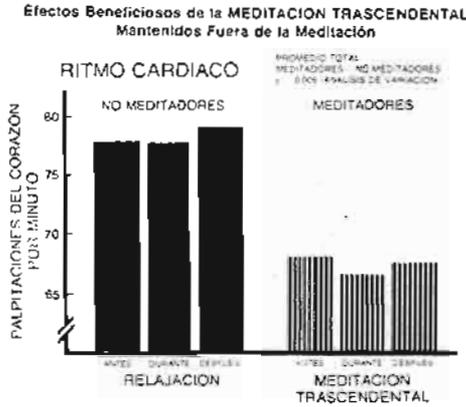


Gráfico 11: Mejora de la Estabilidad Fisiológica I. La MEDITACION TRASCENDENTAL produce un descanso fisiológico superior, y hace que el corazón mantenga un ritmo reposado, incluso fuera de la meditación. Esto produce gradualmente una permanente y beneficiosa reducción del ritmo cardiaco, indicando menor fatiga del corazón: mejora de la eficiencia cardio-vascular en los meditadores

Referencia: Thomas J. Routt, "Low Normal Heart and Respiration Rates in Practitioners of Transcendental Meditation," *Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Domash y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MIU, 1975).

## Gráfico 12

### Mejora de la Estabilidad Fisiológica II

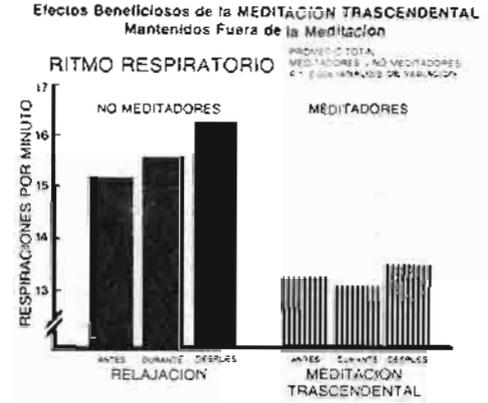


Gráfico 12: Mejora de la Estabilidad Fisiológica II. La MEDITACION TRASCENDENTAL produce un descanso fisiológico superior, y hace que la respiración mantenga un ritmo reposado, incluso fuera de la meditación. Esto produce gradualmente una reducción permanente y beneficiosa del ritmo respiratorio, indicando una mejora de eficiencia de la totalidad del sistema.

Referencia: Thomas J. Routt, "Low Normal Heart and Respiration Rates in Practitioners of Transcendental Meditation," *Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Domash y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MIU, 1975).

## Gráfico 13

### Aumento de Estabilidad

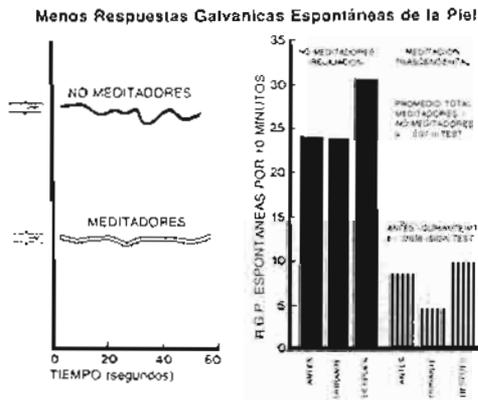


Gráfico 13: Aumento de Estabilidad. La MEDITACION TRASCENDENTAL estabiliza el sistema nervioso como se muestra por menos respuestas galvánicas espontáneas de la piel. Esta estabilidad continúa siendo mantenida después de la meditación. Menos respuestas galvánicas espontáneas de la piel indican más resistencia a la tensión del medio ambiente, a las enfermedades psicósomáticas y a la inestabilidad de comportamiento, así como eficiencia en la actividad del sistema nervioso y por lo tanto, más energía para una actividad útil.

Referencia: David W. Orme-Johnson, "Autonomic Stability and Transcendental Meditation," *Psychosomatic Medicine* 35, no. 4 (EEUU: 1973): 341-349.

## Gráfico 14

### Interacción Efectiva con el Medio Ambiente

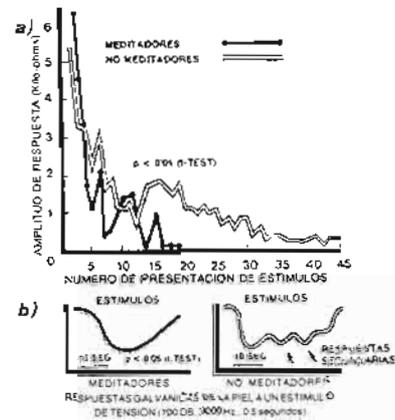


Gráfico 14: Interacción Efectiva con el Medio Ambiente. a) Los meditadores se recuperan de las tensiones más rápidamente que los no meditadores. Esto está demostrado por la rápida habituación de la respuesta galvánica de la piel a los estímulos de tensión. Se sabe por otros estudios que esta habituación más rápida está en correlación con un estilo de funcionamiento más evolucionado del sistema nervioso. Además, los meditadores muestran una respuesta más estable a los estímulos de tensión, que los no meditadores. b) El gráfico más uniforme del meditador, indica un funcionamiento más estable del sistema nervioso. La práctica de la MEDITACION TRASCENDENTAL fortalece el sistema nervioso del individuo y le permite relacionarse más efectivamente con su medio ambiente.

Referencia: David W. Orme-Johnson, "Autonomic Stability and Transcendental Meditation," *Psychosomatic Medicine* 35, no. 4 (EEUU: 1973): 341-349.

**Gráfico 15**

### Tiempo de Reacción Más Rápido

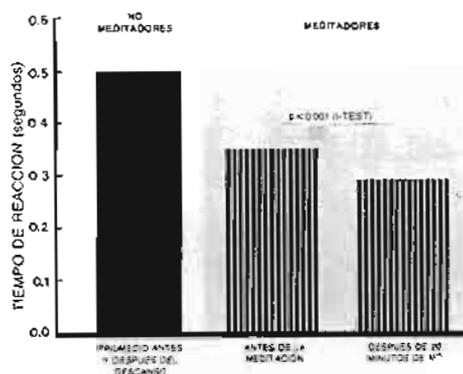


Gráfico 15: Tiempo de Reacción Más Rápido. La MEDITACION TRASCENDENTAL acelera el tiempo de reacción, indicando un aumento del estado de alerta, mejor coordinación entre el cuerpo y la mente, reducción de la pereza y mejora de la eficiencia en la percepción y en la acción.

Referencia: Robert Shaw y David Kolb, "Improved Reaction Time Following Transcendental Meditation," *Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Domash y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MITU, 1975).

**Gráfico 16**

### Aumento de la Capacidad Perceptiva

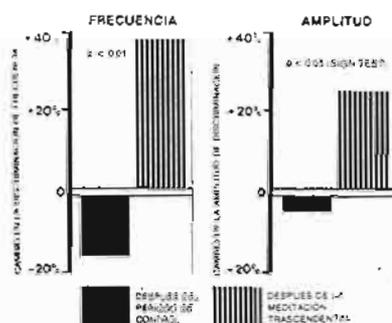


Gráfico 16: Aumento de la Capacidad Perceptiva. La mejora de la capacidad auditiva indica un aumento de la claridad y un refinamiento de la percepción, que siguen a la MEDITACION TRASCENDENTAL.

Primera Referencia: John Granam, "The Effects of Transcendental Meditation on Auditory Thresholds," *Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Domash y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MITU, 1975).

Segunda Referencia: Michael Pirot, "The Effects of Transcendental Meditation upon Auditory Discrimination," *Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Domash y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MITU, 1975).

**Gráfico 17**

### Actividad Superior Motorio-Perceptora

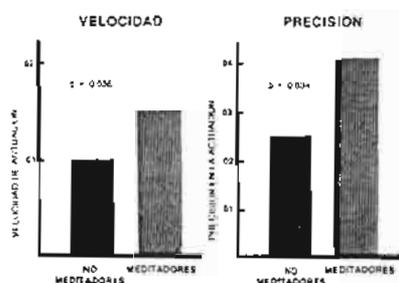


Gráfico 17: Actividad Superior Motorio-Perceptora. Los sujetos que practican la MEDITACION TRASCENDENTAL actúan de forma más rápida y exacta en un complejo test sobre la capacidad motorio-perceptora (Mirror Star-Tracing Test). Una buena actuación indica una mayor coordinación entre la mente y el cuerpo, mayor flexibilidad, aumento de la capacidad perceptiva, mayor eficiencia e integración neuromuscular.

Referencia: Karen Blasdeil. "The Effects of Transcendental Meditation upon a Complex Perceptual-Motor Task," *Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Domash y John T. Farrow (Nueva York, EEUU, Prensa MIU, 1975).

**Gráfico 18**

### Aumento del Grado de Crecimiento de la Inteligencia

Test Diferencial de Aptitud de Fokkema y Dirkszager: Serles de Diagramas

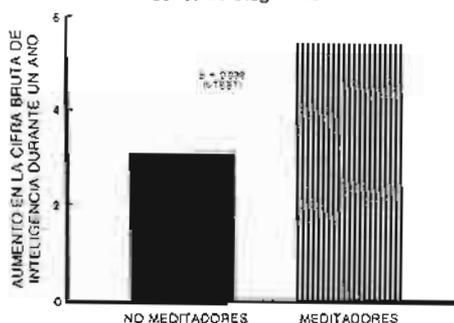


Gráfico 18: Aumento del Grado de Crecimiento de la Inteligencia. Investigaciones efectuadas en estudiantes de enseñanza media en Holanda durante un periodo de más de un año, indican un aumento significativo en el grado de crecimiento de la inteligencia entre aquellos que practicaban regularmente la MEDITACION TRASCENDENTAL, en comparación a un grupo controlado de no meditadores.

Referencia: Andre S. Tjoe "Some Evidence That the Practice of Transcendental Meditation Increases Intelligence as Measured by a Psychological Test," *Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Domash y John T. Farrow (Nueva York, EEUU, Prensa MIU, 1975).

## Gráfico 19 Aumento de la Capacidad de Aprender

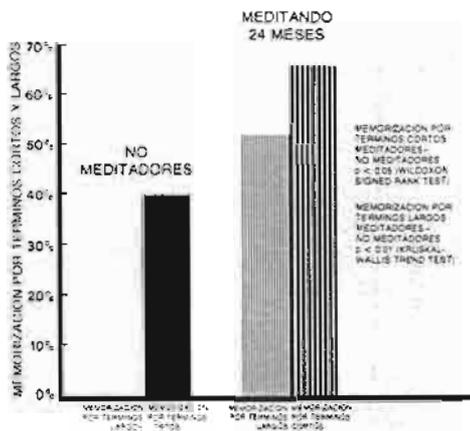


Gráfico 19: Aumento de la Capacidad de Aprender. Estudios llevados a cabo muestran que los meditadores realizan mejor los exámenes de memoria y aprenden más rápidamente que los no meditadores. Los meditadores también muestran resultados significativamente mejores en materias más difíciles. La relación entre meses de práctica continuada de MEDITACION TRASCENDENTAL y el aumento de la mejora de la capacidad de memorizar, demuestra que la MEDITACION TRASCENDENTAL mejora directamente la memoria y la capacidad de aprender.

Referencia: Allan I. Abrams. "Paired-Associate Learning and Recall: A Pilot Study Comparing Transcendental Meditators with Nonmeditators." *Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Domash y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MIU, 1975).

## Gráfico 20 Mejora de la Actividad Intelectual

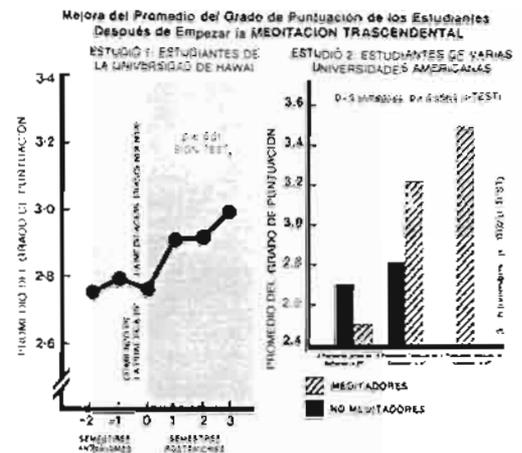
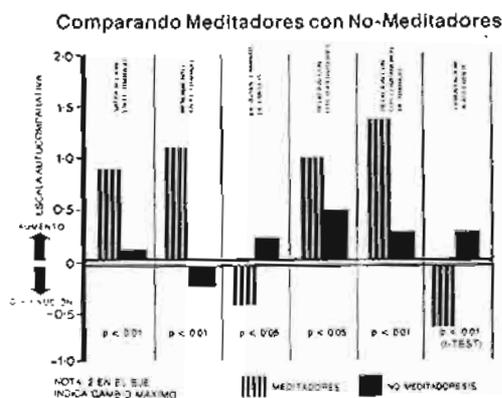


Gráfico 20: Mejora de la Actividad Intelectual. Las notas mejoraron significativamente después de que los estudiantes comenzaron la MEDITACION TRASCENDENTAL, tal como muestra el Promedio del Grado de Puntuación de un grupo de estudiantes elegidos por su estabilidad en las puntuaciones académicas antes de comenzar la MEDITACION TRASCENDENTAL. En el estudio 2, los meditadores fueron comparados con un grupo de control similar de no meditadores.

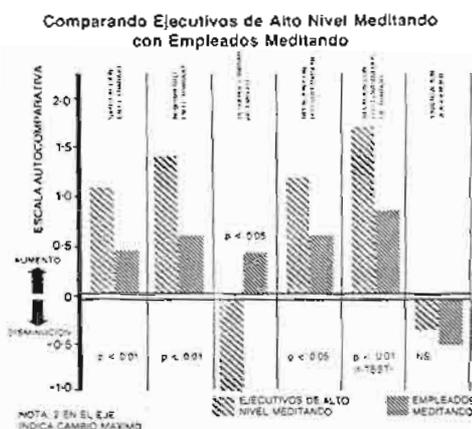
Referencia, Estudio 1: Roy W. Collier. "The Effect of Transcendental Meditation upon University Academic Attainment." (Paper presented at the Pacific Northwest Conference on Foreign Languages, Seattle, Washington, EEUU) *Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Domash y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MIU, 1975).

Referencia, Estudio 2: Dennis P. Heaton y David W. Orme-Johnson. "Transcendental Meditation and Academic Achievement." *Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Domash y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MIU, 1975).

**Gráfico 21****Aumento de la Productividad I**

**Gráfico 21: Aumento de la Productividad I.** Los meditadores muestran mayor satisfacción en el trabajo, mejora del rendimiento en el trabajo, más estabilidad en sus empleos y mejores relaciones interpersonales con sus supervisores y compañeros de trabajo. Dado que los meditadores informan que sienten menos ansiedad por promocionar (mostrado por la reducción en la orientación a ascender), sus compañeros los ven adelantar rápidamente. Esto indica que un ritmo más rápido de progreso es más natural para personas que practican la MEDITACION TRASCENDENTAL.

Referencia: David R. Frew, "Transcendental Meditation and Productivity," *Academy of Management Journal* 17, no. 2 (EEUU: 1974): 362-363

**Gráfico 22****Aumento de la Productividad II**

**Gráfico 22: Aumento de la Productividad II.** Ejecutivos a altos niveles de responsabilidad que meditan, muestran una mejora en el rendimiento y la satisfacción de su trabajo, más estabilidad en sus empleos y una mejora de las relaciones interpersonales comparativamente mucho mayor que los meditadores que trabajan a niveles de organización más bajos. Cuanto más alto es el nivel de autoridad, mayor es el beneficio de la productividad a través de la MEDITACION TRASCENDENTAL. Ver gráficos 23 - 26.

Referencia: David R. Frew, "Transcendental Meditation and Productivity," *Academy of Management Journal* 17, no. 2 (EEUU: 1974): 362-368.

## Gráfico 23

### Mejora del Rendimiento en el Trabajo

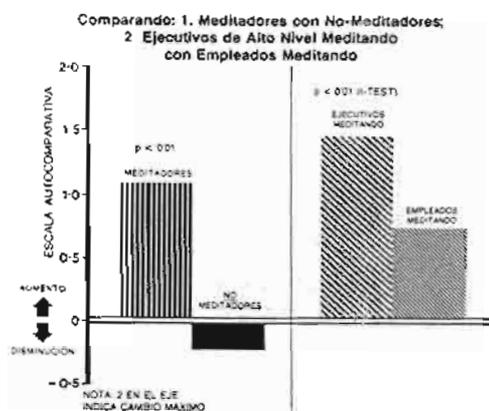


Gráfico 23: Mejora del Rendimiento en el Trabajo. Se ha comprobado que la MEDITACION TRASCENDENTAL aumenta significativamente el rendimiento en todos los niveles de trabajo, individual y de organización. El estudio muestra un aumento comparativamente mayor en el rendimiento del trabajo en las vidas de los meditadores en altos niveles de dirección, los cuales tienen mayor responsabilidad, que en aquellos que trabajan en niveles de menor responsabilidad.

Referencia: David R. Frew, "Transcendental Meditation and Productivity," *Academy of Management Journal* 17, no. 2 (EEUU: 1974): 362-368.

## Gráfico 24

### Aumento de la Satisfacción en el Trabajo

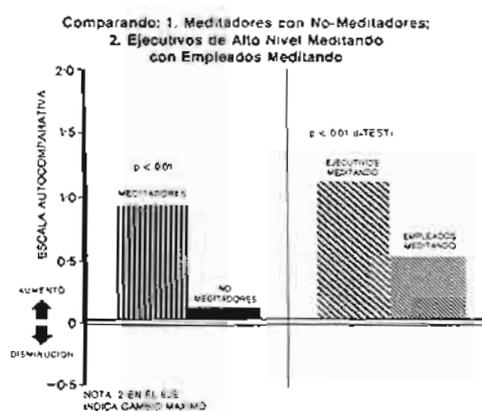


Gráfico 24: Aumento de la Satisfacción en el Trabajo. Los meditadores muestran un aumento mayor de la satisfacción en el trabajo desde que comenzaron la práctica de la MEDITACION TRASCENDENTAL, que los no meditadores en el mismo periodo de tiempo. Los ejecutivos de alto nivel de dirección muestran más este aumento.

Referencia: David R. Frew, "Transcendental Meditation and Productivity," *Academy of Management Journal* 17, no. 2 (EEUU: 1974): 362-368.

## Gráfico 25 Mejora de las Relaciones con los Supervisores

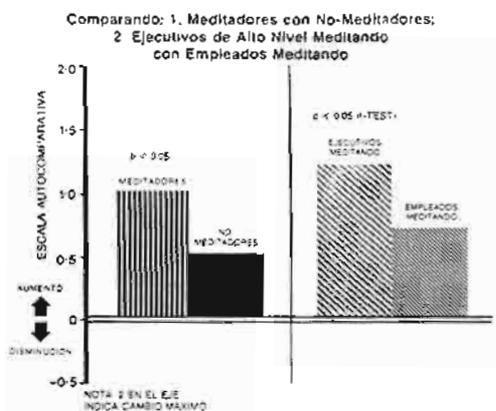


Gráfico 25: Mejora de las Relaciones con los Supervisores. La MEDITACION TRASCENDENTAL conduce a unas relaciones interpersonales más compensadoras y productivas en los negocios. El estudio muestra que el efecto de la MEDITACION TRASCENDENTAL en la mejora de las relaciones con los supervisores es comparativamente mayor en niveles más altos de organización.

Referencia: David R. Frew, "Transcendental Meditation and Productivity," *Academy of Management Journal* 17, no. 2 (EEUU: 1974): 362-368

## Gráfico 26 Mejora de las Relaciones con los Compañeros de Trabajo

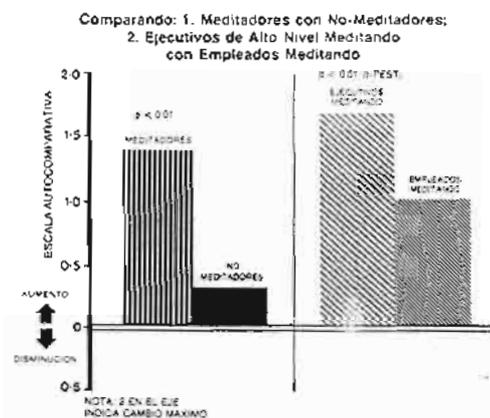
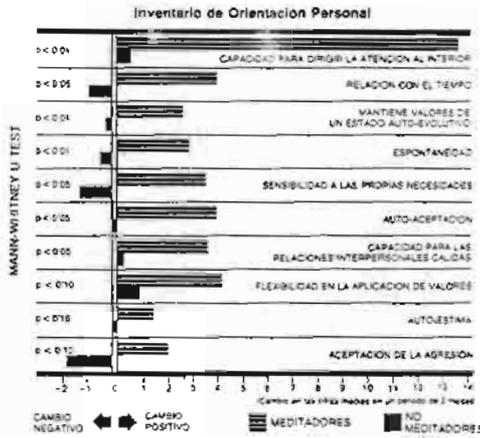


Gráfico 26: Mejora de las Relaciones con los Compañeros de Trabajo. El estudio muestra que los meditadores en todos los niveles de negocios experimentan una mejora de las relaciones con los compañeros de trabajo. Esta mejora se halla que es comparativamente mayor en niveles más altos de organización en las vidas de ejecutivos con mayor responsabilidad.

Referencia: David R. Frew, "Transcendental Meditation and Productivity," *Academy of Management Journal* 17, no. 2 (EEUU: 1974): 362-368.

## Gráfico 27

### Evolucion de la Personalidad

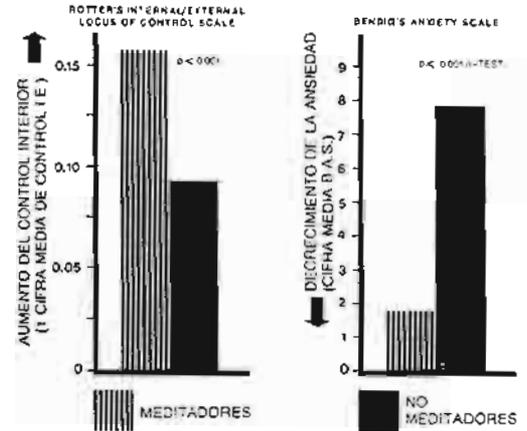


**Gráfico 27: Evolucion de la Personalidad.** Sujetos practicando la **MEDITACION TRASCENDENTAL**, controlados antes del comienzo de la práctica y nuevamente dos meses después, comparándolos con un grupo similar controlado de no meditadores muestran una mejora positiva en su dirección interior (independencia y auto-sosten, ver gráfico 43, independencia de campos), en su relación con el tiempo (tendencia a vivir en el presente mientras que se relacionan significativamente con el pasado y el futuro), en sus valores de auto-evolución, espontaneidad, sensibilidad a los sentimientos y necesidades de uno, auto-aceptación, capacidad para relaciones interpersonales cálidas, flexibilidad en la aplicación de los valores propios y en su auto-estima. El test utilizado fue el Personal Orientation Inventory (P. O. I.) desarrollado por Shostrom para medir el concepto de auto-evolución de Maslow. Maslow define la auto-evolución como: un alto nivel de madurez, salud y plenitud, trascendencia de las deficiencias, una percepción más clara y eficiente de la realidad, mayor apertura para experimentar, aumento de integración, totalidad y unidad de la persona, aumento de espontaneidad, expresividad y vivacidad, un ser auténtico, una identidad firme, autonomía, aumento de objetividad, desapego, trascendencia del ser, habilidad para fundir lo concreto y lo abstracto, capacidad para amar.

Primera Referencia: William Seeman, Sanford Nidich y Thomas Banta. "Influence of Transcendental Meditation on a Measure of Self-actualization," *Journal of Counseling Psychology* 19, no. 3. (EEUU: 1972) 164-167.  
 Segunda Referencia: Sanford Nidich, William Seeman y Thomas Dreskin. "Influence of Transcendental Meditation: A Replication," *Journal of Counseling Psychology* 20, no. 6 (EEUU: 1972) 565-566.  
 Tercera Referencia: Larry A. Hjelle. "Transcendental Meditation and Psychological Health," *Perceptual and Motor Skills* 39 (EEUU: 1974) 623-628.

## Gráfico 28

### Aumento del Control Interior — Agudeza de Visión con Perspectiva, Disminución de la Ansiedad



**Gráfico 28: Aumento del Control Interior — Agudeza de Visión con Perspectiva, Disminución de la Ansiedad.** La investigación utilizando la Rotter's Locus of Control Scale y la Bendig's Anxiety Scale, muestra que los sujetos practicando la **MEDITACION TRASCENDENTAL** tienen significativamente más control interior y tienen significativamente menos ansiedad que los no meditadores.

El aumento del control interior como se mide por esta escala, indica el desarrollo de una comprensión más amplia — agudeza de visión en la conexión casual entre el comportamiento de uno y el medio ambiente, y perspectiva de las consecuencias del comportamiento de uno.

Referencia: Larry A. Hjelle. "Transcendental Meditation and Psychological Health," *Perceptual and Motor Skills* 39 (EEUU: 1974) 623-628.

## Gráfico 29

### Mejoramiento Psicológico

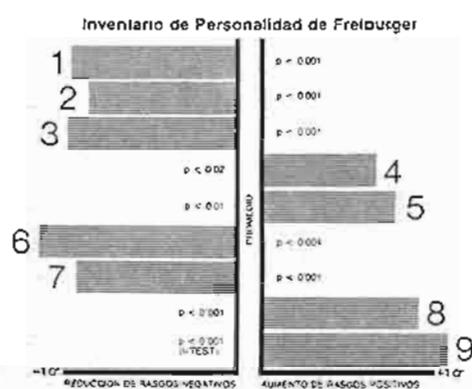


Gráfico 29: Mejoramiento Psicológico. Los que practican la MEDITACION TRASCENDENTAL muestran:

1. REDUCCION DEL NERVIOSISMO, reducción de enfermedades psicosomáticas.
2. REDUCCION DE LA DEPRESION, mayor auto-seguridad y bienestar.
3. REDUCCION DE LA IRRITABILIDAD, mayor tolerancia y calma en situaciones frustrantes.
4. AUMENTO DE LA SOCIABILIDAD, vivacidad, afabilidad.
5. AUMENTO DE LA AUTOSEGURIDAD, más auto-confianza, buen humor.
6. DISMINUCION DE LA TENDENCIA A DOMINAR, mayor respeto, cordialidad, flexibilidad y tolerancia.
7. DISMINUCION DE INHIBICIONES, más naturalidad, espontaneidad y auto-suficiencia.
8. AUMENTO DE LA ESTABILIDAD EMOCIONAL, mejor capacidad de concentración.
9. AUMENTO DE LA AUTO-CONFIANZA, equilibrio, constancia y eficiencia.

Referencia: Threlkeld, Uwe Nerstheimer y Silvia Torber. "Study of 49 Practitioners of Transcendental Meditation with the Freiburger Personality Inventory." *Scientific Research on Transcendental Meditation, Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Domash y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MIU, 1975).

## Gráfico 30

### Disminución de la Ansiedad I

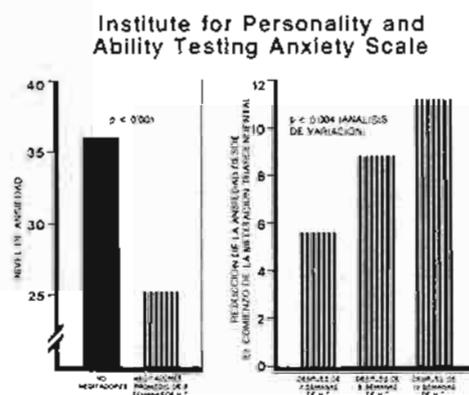
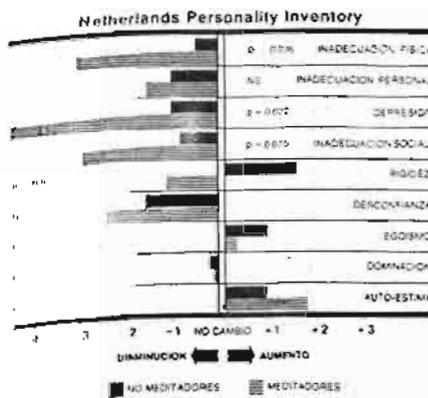


Gráfico 30: Disminución de la Ansiedad I. La investigación utilizando la Institute for Personality and Ability Testing Anxiety Scale, indica que después de comenzar la MEDITACION TRASCENDENTAL, los sujetos muestran un decrecimiento significativo del nivel de ansiedad y muestran significativamente menos ansiedad que los no meditadores. La reducción de la ansiedad es progresivamente mayor con la extensión de la práctica de la MEDITACION TRASCENDENTAL.

Referencia: Zoe Lazar, Lawrence Farwell y John T. Farrow. "The Effects of Transcendental Meditation on Anxiety, Drug Abuse, Cigarette Smoking, and Alcohol Consumption." *Scientific Research on Transcendental Meditation, Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Domash y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MIU, 1975).

**Gráfico 31**

**Aumento de la Normalidad**

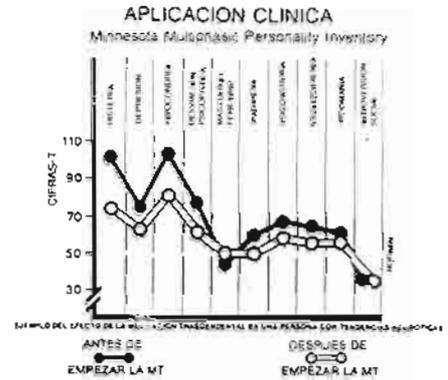


**Gráfico 31: Aumento de la Normalidad.** Tests sobre aspectos variables de la personalidad durante un estudio de nueve semanas de grupos de meditadores y no meditadores, equiparados en edad, sexo y nivel de educación. Revelan que los individuos muestran un decrecimiento significativo de la inadecuación física y social, de la depresión y la rigidez y muestran un aumento de la auto-estima desde el comienzo de la MEDITACION TRASCENDENTAL.

Referencia: Willem P. van den Berg, y Bert Mulder, "Psychological Research on the Effects of Transcendental Meditation on a Number of Personality Variables." *Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Domash y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MKU, 1975)

**Gráfico 32**

**Mejora de la Salud Mental**

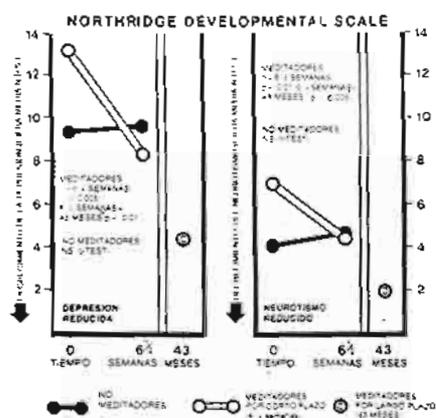


**Gráfico 32: Mejora de la Salud Mental.** Un estudio realizado con el Minnesota Multiphasic Personality Inventory (M.M.P.I.), mostró una normalización significativa en las características de personalidad después de pocos meses de aprender la MEDITACION TRASCENDENTAL, como se ve en los resultados del sujeto mostrado más arriba. En este estudio, los meditadores como grupo, disminuyeron significativamente más que lo hicieron sujetos controlados, en hipocondría ( $p < 0.05$ ), esquizofrenia ( $p < 0.05$ ) y Taylor Manifest Anxiety ( $p < 0.05$ ), sub-escalas del M.M.P.I. Los meditadores también muestran una reducción general significativamente mayor en sub-escalas M.M.P.I. ( $p < 0.01$ , t-test), indicando una mejora general en la salud mental.

Referencia: David W. Orme-Johnson, Gary K. Arthur, Lavelle Franklin y James O'Connell, "Transcendental Meditation for Drug Abuse Counselors," *Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Domash y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MKU, 1975)

### Gráfico 33

## Aumento de la Salud Psicológica

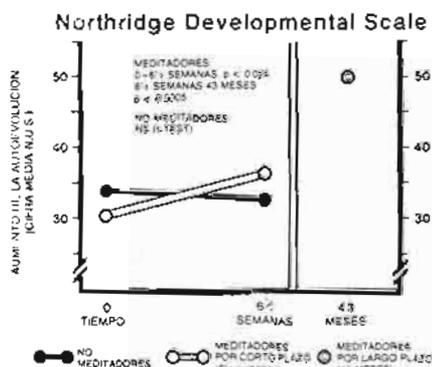


**Gráfico 33: Aumento de la Salud Psicológica.** La investigación utilizando la Northridge Developmental Scale, muestra que la práctica de la MEDITACION TRASCENDENTAL reduce significativamente el nivel de depresión y neurotismo en el individuo. El nivel de estas variables fué significativamente más bajo para los meditadores por largo plazo (como indica el círculo en el gráfico), que para los meditadores por corto plazo, indicando que la salud psicológica aumenta con la extensión del tiempo de la meditación.

Referencia: Philip C. Ferguson y John C. Gowan. "Psychological Findings on Transcendental Meditation" (Paper presented at California State Psychological Association, Fresno, California, EEUU, 1974) *Journal of Humanistic Psychology* (en imprenta).

### Gráfico 34

## Aumento de la Auto-Evolución



**Gráfico 34: Aumento de la Auto-Evolución.** Sujetos practicando la MEDITACION TRASCENDENTAL muestran un aumento significativo en la auto-evolución al compararlos a un grupo de no meditadores, como fue medido por la Northridge Developmental Scale. El nivel de auto-evolución, fue más alto en meditadores por largo plazo (como indica el círculo en el gráfico), indicando que los beneficios de la MEDITACION TRASCENDENTAL son acumulativos.

El crecimiento de la auto-evolución como se define por este test, indica el desarrollo de las siguientes cualidades: actitud abierta, receptiva y cuidadosa; amabilidad y buen humor; predominancia del pensamiento positivo, espontaneidad y frescura de apreciación; auto-suficiencia; pérdida del miedo a la muerte; preparación afectiva para el desarrollo de la conciencia; encuentro de oportunidades para la creatividad; aceptación del ser, de la naturaleza y de los demás, el sentido del destino se hace consciente

Referencia: Philip C. Ferguson y John C. Gowan. "Psychological Findings on Transcendental Meditation" (Paper presented at California State Psychological Association, Fresno, California, EEUU, 1974) *Journal of Humanistic Psychology* (en imprenta).

Gráfico 35

## Disminución de la Ansiedad II

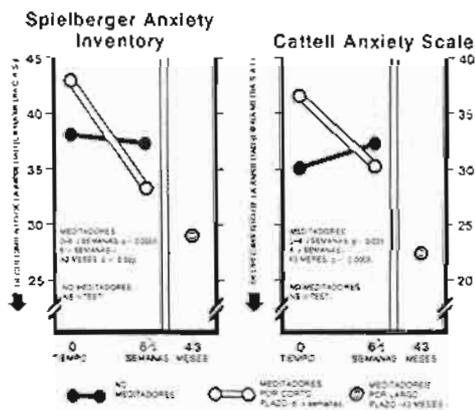


Gráfico 35 : Disminución de la Ansiedad II. Un estudio realizado utilizando el Spielberger Anxiety Inventory y la Cattel Anxiety Scale, muestra una disminución significativa de la ansiedad en los que practican la MEDITACION TRASCENDENTAL. Hay que notar que incluso cuando los meditadores por corto plazo mostraron el nivel más alto de ansiedad antes de comenzar la MEDITACION TRASCENDENTAL, sus niveles de ansiedad fueron reducidos a un nivel más bajo que los no meditadores después de seis semanas y media de práctica regular. El más bajo nivel de ansiedad fue el de los meditadores por largo plazo (como indica el círculo en el gráfico), mostrando que los beneficios de la MEDITACION TRASCENDENTAL son acumulativos.

Referencia: Philip C. Ferguson y John C. Gowen, "Psychological Findings on Transcendental Meditation," (Paper presented at California State Psychological Association, Fresno, California, EEUU, 1974) *Journal of Humanistic Psychology* (en imprenta).

Gráfico 36

## Disminución de la Presión Sanguínea

En Pacientes Hipertensos

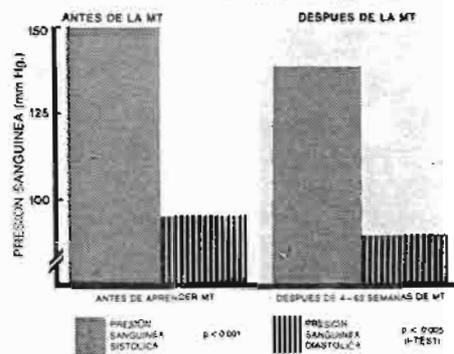
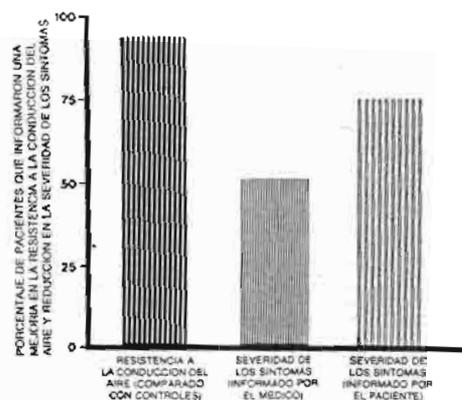


Gráfico 36 : Disminución de la Presión Sanguínea. Antes y después de aprender la MEDITACION TRASCENDENTAL se tomó la presión arterial sistólica y diastólica 1119 veces, en veintidós pacientes hipertensos. La disminución de la presión sanguínea después de practicar la MEDITACION TRASCENDENTAL fue significativa estadísticamente e indica el valor clínico de la MEDITACION TRASCENDENTAL para ayudar a pacientes hipertensos.

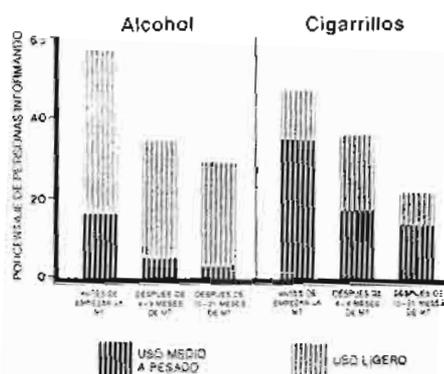
Referencia: Herbert Benson y Robert Keith Wallace "Decreased Blood Pressure in Hypertensive Subjects Who Practiced Meditation," Supplement II to *Circulation*: 45 y 46 (EEUU: 1972).

**Gráfico 37****Efectos Beneficiosos Sobre el Asma Bronquial**

**Gráfico 37: Efectos Beneficiosos Sobre el Asma Bronquial.** Después del comienzo de la práctica de la MEDITACION TRASCENDENTAL, un noventa y cuatro por ciento de un grupo de pacientes asmáticos mostró una mejora, como está determinado por las medidas fisiológicas de resistencia a la conducción de aire. Un cincuenta por ciento de los pacientes asmáticos mostró una mejora como fué informado por sus médicos personales, y un setenta y cuatro por ciento de los pacientes independientemente, informaron una mejoría. Estos resultados indican que la práctica de la MEDITACION TRASCENDENTAL puede ser beneficiosa para pacientes con asma bronquial.

Primera Referencia: Ron Honsberger y Archie F. Wilson. "The Effect of Transcendental Meditation upon Bronchial Asthma." *Clinical Research* 2, no. 2 (EEUU: 1973).

Segunda Referencia: Ron Honsberger y Archie F. Wilson. "Transcendental Meditation in Treating Asthma." *Respiratory Therapy: The Journal of Inhalation Technology* 3, no. 6 (EEUU: 1973): 79-81.

**Gráfico 38****Reducción en el Uso de Alcohol y Cigarrillos**

**Gráfico 38: Reducción en el Uso de Alcohol y Cigarrillos.** Un estudio retrospectivo de 1862 sujetos que practicaban la MEDITACION TRASCENDENTAL por un promedio de 20 meses, mostró una reducción en el uso de alcohol y cigarrillos. Se ha comprobado que la MEDITACION TRASCENDENTAL proporciona profunda relajación a la totalidad del sistema nervioso (gráficos 1 y 5) y elimina tensiones (gráfico 13), dando lugar a un funcionamiento más tranquilo, descansado y creativo del cuerpo y de la mente. Estos efectos pueden ser tomados como explicación al decrecimiento gradual observado en la necesidad del alcohol y de los cigarrillos.

Referencia: Herbert Benson y Robert Keith Wallace. "Decreased Drug Abuse with Transcendental Meditation: A Study of 1862 Subjects". *Drug Abuse: Proceedings of the International Conference*, ed. Chris J. D. Zarafonitis (Filadelfia, Pensilvania, EEUU: Lea y Febiger, 1972): 369-376 y *Congressional Record*, Serie No. 92-1 (Washington, D. C.: Oficina de Impresión del Gobierno, 1971).

## Gráfico 39 Recuperación Más Rápida de la Privación de Dormir

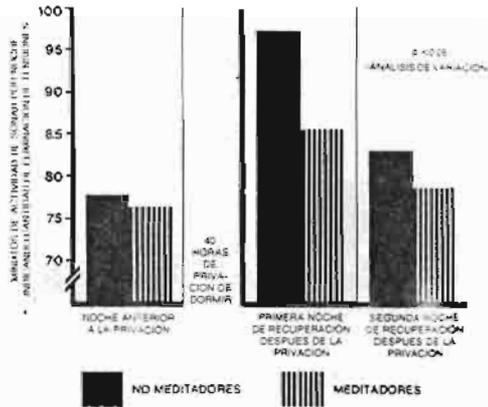


Gráfico 39: Recuperación Más Rápida de la Privación del Dormir. Mediciones mostraron que después de 40 horas de privación de dormir, los meditadores se recuperaban mucho más rápidamente que los no meditadores. Las mediciones de la recuperación fueron tomadas según la duración del sueño compensatorio.

Referencia: Donald E. Miskiman, "The Effect of Transcendental Meditation on Compensatory Paradoxical Sleep," *Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Domash y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MIU, 1975).

## Gráfico 40 Rehabilitación de Prisioneros I

### Medida Fisiológica de Mejora

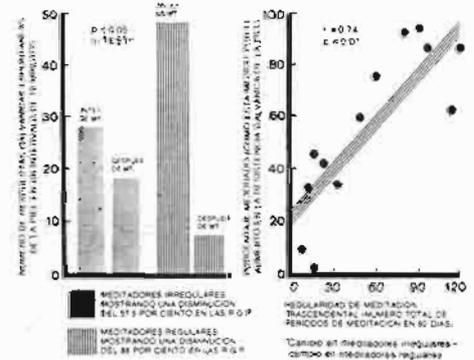


Gráfico 40: Rehabilitación de Prisioneros I. La MEDITACION TRASCENDENTAL ayuda a los prisioneros a reducir su nivel de tensiones, como se mide fisiológicamente por el nivel de respuestas galvánicas espontáneas de la piel. Nótese que el grupo que comenzó con el nivel de tensiones más elevado, en el transcurso de dos meses de meditación regular, alcanzaron el nivel más bajo. El gráfico de la derecha muestra que la regularidad de meditación está positivamente correlacionada con el grado de aumento en estabilidad autónoma. Un meditador permanece estable, indicando que puede adaptarse de forma natural a situaciones nuevas. Esto a su vez indica un estado de integración de sus emociones y pensamiento.

Referencia: David W. Orme-Johnson, John Kienitsaich, Richard Moore y John Bristol, "Personality and Autonomic Changes in Meditating Prisoners," *Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Paper*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Domash y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MIU, 1975).