

Gráfico 41

Rehabilitación de Prisioneros II

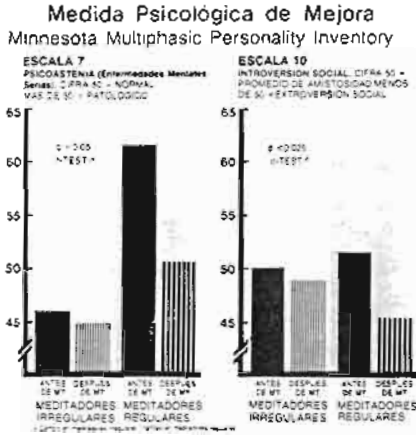


Gráfico 41: Rehabilitación de Prisioneros II. La MEDITACION TRASCENDENTAL ayuda a los prisioneros, reduciendo su nivel de tensiones, como ha sido indicado por el Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI), realizado antes y después de dos meses de práctica continua de MEDITACION TRASCENDENTAL. Valores reducidos de estas escalas (psicoastenia e introversión social) indican el crecimiento de adaptabilidad en el pensar de los prisioneros. Con el aumento de adaptabilidad, el prisionero que medita es capaz de mantener mayor estabilidad emocional (autónoma) (gráfico 40) en respuesta a nuevas demandas del medio ambiente. Esta integración de pensamiento y emociones proporciona una base para una vida equilibrada y útil en la sociedad.

Referencia: David W. Orme-Johnson, John Kienlbauch, Richard Moore y John Bristol, "Personality and Autonomic Changes in Meditating Prisoners," *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 42

Reducción del Uso de Drogas

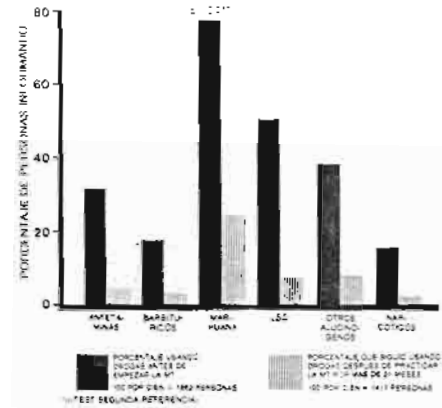


Gráfico 42: Reducción del Uso de Drogas Prescritas y No Prescritas. Un estudio retrospectivo de 1862 sujetos que practicaban la MEDITACION TRASCENDENTAL por un promedio de 20 meses, mostró disminución en el uso de drogas prescritas y no prescritas. Porque la MEDITACION TRASCENDENTAL mejora el control interior y reduce la ansiedad (gráfico 28) y fortalece la salud mental (gráfico 29, 32 y 33) y el bienestar general, puede concluirse que el deseo por las drogas es de este modo reducido o eliminado.

Primera 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. Di Zarratone (Filadelfia, Pensilvania, EEUU: Lea y Febiger, 1972): 369-376; *Congressional Record*, Serie No. 92-1 (Washington D. C.: Oficina de Impresión del Gobierno, 1971).

Segunda Referencia: Tomammod Shafi, Richard L. Lively y Robert Jaffe, "Meditation and Marijuana: Practice of Transcendental Meditation Continues Significantly to Discontinue Marijuana Use," *American Journal of Psychiatry*, 131, no. 1 (EEUU, 1974): 60-63.

Gráfico 43

Compreensión Más Amplia y Mejora de la Habilidad Para Enfocar la Atención

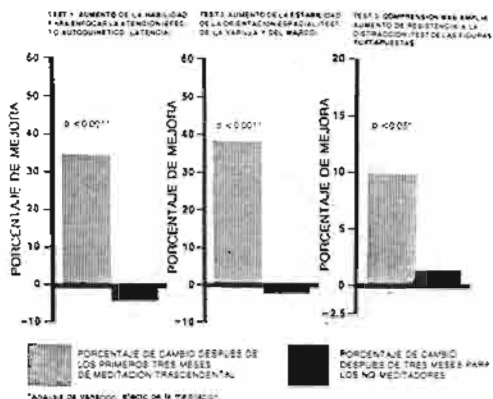


Gráfico 43: Compreensión Más Amplia y Mejora de la Habilidad Para Enfocar la Atención. Los resultados de este experimento en la capacidad perceptiva, indican el crecimiento de ambos tipos de atención – amplia y enfocada:

- aumento de la habilidad de mantener espontáneamente una conciencia amplia – eso es, conciencia comprensiva – mientras se trata con un elemento particular del campo perceptual.
- aumento de estabilidad del enfoque de la atención, la habilidad de enfocar en objetos específicos del campo perceptual sin ser distraído por el medio ambiente.

Estas mediciones indican el desarrollo de la independencia de campos, la habilidad de percibir analíticamente un elemento embebido en un contexto complejo. Los investigadores han encontrado que las personas con independencias de campos tienen las siguientes características: mayor habilidad para asimilar y estructurar la experiencia (gráficos 19, 20); mayor organización de mente y claridad de reconocimiento (gráficos 18, 56, 63); mejora de la memoria (gráficos 55, 57); marco de referencia interno, estable; actitudes y modos estables; juicios y sentimientos sin referencia continua a los modelos externos; diferenciación de lo interno y de lo externo; estabilidad autónoma (gráficos 13, 40); mayor afirmación.

El desarrollo neurológico que está en la base de la independencia de campos es único en la MEDITACIÓN TRASCENDENTAL, puesto que hasta ahora ha sido establecido el entendimiento de que estas habilidades básicas perceptivas no cambian más allá de una temprana edad adulta. Este experimento confirma neurofisiológicamente lo que los profesores de la MEDITACIÓN TRASCENDENTAL han estado proclamando en los últimos 15 años – el desarrollo del pleno potencial mental (conciencia cósmica) a través de la MEDITACIÓN TRASCENDENTAL.

Primera Referencia: Kenneth R. Pelletier, "Increased Perceptual Acuity Following Transcendental Meditation," *Scientific Research on Transcendental Meditation, Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Doherty y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MIU, 1975)

Segunda Referencia: Kenneth R. Pelletier, "Influence of Transcendental Meditation upon Autokinetic Perception," *Perceptual and Motor Skills* 39 (EEUU: 1974): 1031-1034.

Gráfico 44

Rehabilitación de Prisioneros III

Medida Sociológica de Mejora

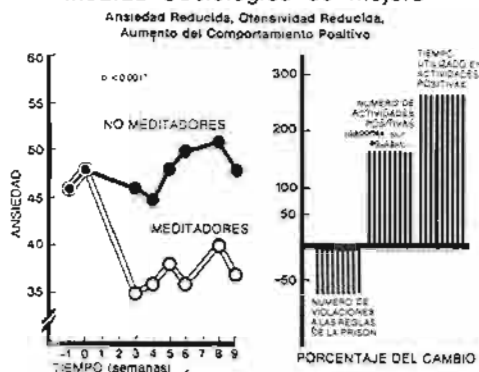


Gráfico 44: Rehabilitación de Prisioneros III. Cuatro mediciones realizadas en prisioneros que practicaban la MEDITACIÓN TRASCENDENTAL indicaron:

1. Una reducción de ansiedad
2. Una reducción en el número de violaciones de las reglas de la prisión.
3. Un aumento en el número de actividades positivas, indicadas por la participación en un número de actividades tales como deportes, clubs y educación (160 por ciento más).
4. Un aumento en el tiempo ocupado en actividades positivas (273 por ciento más).

La MEDITACIÓN TRASCENDENTAL produce la normalización fisiológica (ver gráfico 40) y equilibrio psicológico (ver gráfico 41) necesarios para una auténtica rehabilitación.

Primera Referencia: David Bailou, "Transcendental Meditation at Sing Sing Prison," *Scientific Research on Transcendental Meditation, Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Doherty y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MIU, 1975)

Segunda Referencia: Monte Cunningham y Walter Koch, "Transcendental Meditation and Rehabilitation: A Pilot Project at the Federal Correctional Institute at Lompoc, California," *Scientific Research on Transcendental Meditation, Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Doherty y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MIU, 1975)

Gráfico 45

Mejora de la Resistencia a las Enfermedades I

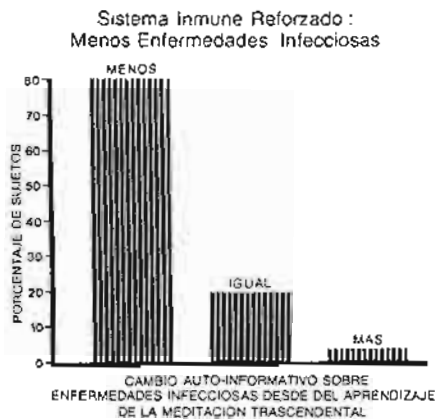


Gráfico 45: Mejora de la Resistencia a las Enfermedades I. En un examen retrospectivo realizado a 408 meditadores los cuales habían padecido con anterioridad enfermedades infecciosas, el 79 por ciento informó un decrecimiento en el número de enfermedades infecciosas por año. Esto sugiere que la MEDITACION TRASCENDENTAL fortalece la inmunidad del sistema, el principal sistema del cuerpo para preservar la salud.

Referencia: Frank Papentín, "Self-purification of the Organism and 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 46

Mejora de la Resistencia a las Enfermedades II

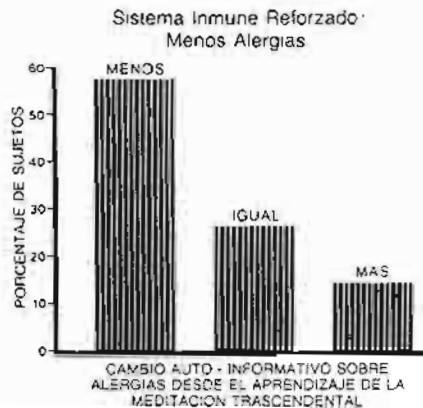


Gráfico 46: Mejora de la Resistencia a las Enfermedades II. En un examen retrospectivo de 156 meditadores los cuales habían padecido con anterioridad de alergias, el 56 por ciento informó un decrecimiento o desaparición total de alergias. Esto indica que la MEDITACION TRASCENDENTAL normaliza la inmunidad del sistema

Referencia: Frank Papentín, "Self-purification of the Organism and 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 47

Mejora de la Resistencia a las Enfermedades III

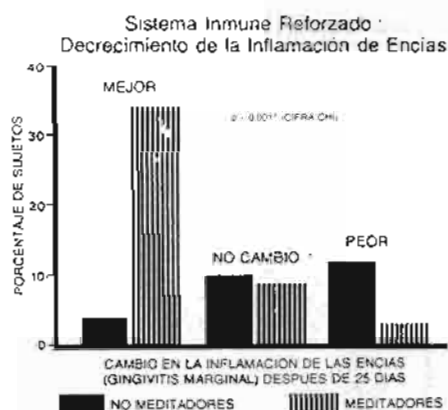


Gráfico 47: Mejora de la Resistencia a las Enfermedades III. Cuarenta y seis personas practicando la MEDITACION TRASCENDENTAL fueron examinadas clínicamente debido a una común inflamación de las encías, antes y después de un curso especial de larga meditación. La mejoría en aquellos que practicaban la MEDITACION TRASCENDENTAL fue significativamente mayor que en sujetos controlados, indicando que la MEDITACION TRASCENDENTAL fortalece la inmunidad del sistema y la capacidad regenerativa de las encías, proporcionando una base más fuerte para la salud dental.

Referencia: Ima M. Klemons, "Changes in Inflammation in Persons Practicing 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 48

Alivio del Insomnio

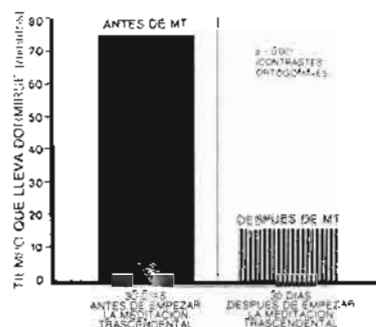


Gráfico 48: Alivio del Insomnio. La MEDITACION TRASCENDENTAL reduce significativamente el tiempo que lleva dormirse a los que padecen de insomnio. Como una terapia contra el insomnio, la MEDITACION TRASCENDENTAL se halló que era:

1. Simple de administrar.
2. De efectividad inmediata.
3. Estable más allá del paso del tiempo.
4. Sin efectos desfavorables.

Referencia: Donald E. Miskiman, "The Treatment of Insomnia by 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).

Desarrollo de la Inteligencia

MIU SANTA BARBARA CAMPUS
Resultados de los exámenes de personalidad

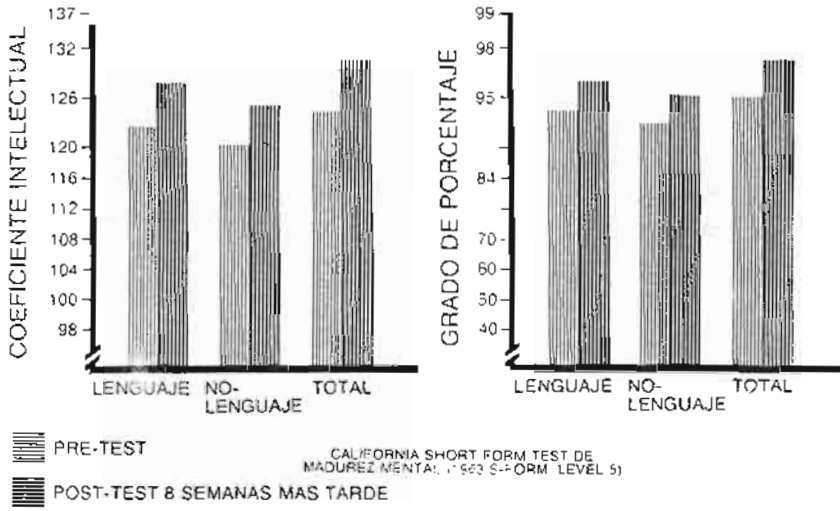


Gráfico 49: Desarrollo de la Inteligencia. Se halló que los estudiantes de la Maharishi International University, después de ocho meses de estudio en la MIU, aumentaron en inteligencia verbal y no verbal. La cifra del promedio de C.I. (Coeficiente Intellectual), aumentó de un C.I. de 124 a un C.I. de 130.

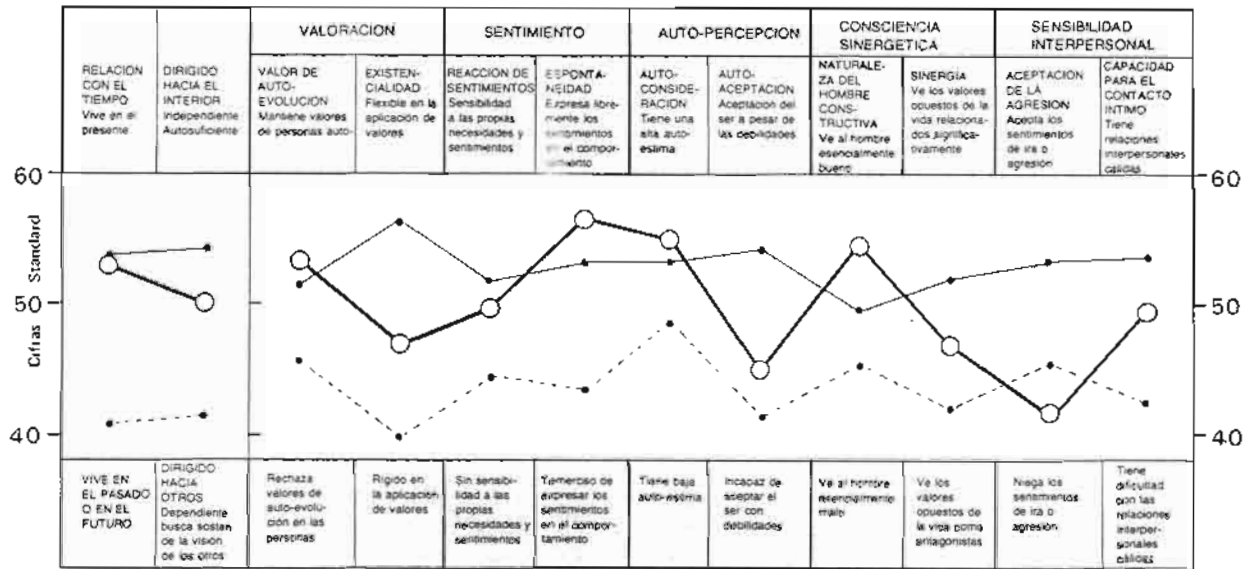
Estos resultados son particularmente asombrosos porque los estudiantes comenzaron a un alto nivel de inteligencia que descarta la casualidad en sus mayores logros. Estos resultados demuestran el poder del sistema educacional de MIU para desarrollar la capacidad intelectual en sus estudiantes.

Referencia: David W. Orme-Johnson y Brigitte Duck, "Psychological Testing of MIU Students. First Report", *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 50

Desarrollo de la Personalidad — Auto-Evolución

MIU SANTA BARBARA CAMPUS
Resultados de los exámenes de personalidad



MIU: MIU DE ORIENTACION PERSONAL



Gráfico 50: Desarrollo de la Personalidad – Auto-Evolución. Los estudiantes matriculados en MIU (N = 210) examinados en el Campus de MIU en Santa Barbara, dieron cifras consistentemente más altas en escalas de auto-evolución que los estudiantes matriculados en otras universidades, y son comparables en muchos aspectos a personas calificadas como «auto-evolucionadas».

Los estudiantes de la MIU fueron considerados auto-evolucionados según las indicaciones de una mayor relación con el tiempo, dirección interna, valor de auto-evolución, flexibilidad en la aplicación de valores, sensibilidad a las propias necesidades, espontaneidad, un excelente sentido de auto-estima, una capacidad desarrollada para las relaciones interpersonales cálidas, y una tendencia positiva a ver al hombre esencialmente bueno.



Los datos normativos para estudiantes matriculados en otras universidades estuvieron basados en 2.046 sujetos.



Los datos normativos sobre personas calificadas clínicamente como «auto-evolucionadas», se basaron en 29 sujetos. Todos los datos normativos se tomaron del manual del Inventario de Orientación Personal, Educational and Industrial Testing Service, EEUU.

Referencia: David W. Orme-Johnson, "Psychological Testing of MIU Students: First Report", *Scientific on Transcendental Meditation: Collected Papers*, Vol. 1, eds., David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Domash y John T. Farrar (Los Angeles: EEUU: Prensa MIU, 1974).

Gráfico 51 Aumento de la Fortaleza y la Ordenación del Funcionamiento del Cerebro I



Gráfico 51: Aumento de la Fortaleza y la Ordenación del Funcionamiento del Cerebro I. Durante la MEDITACION TRASCENDENTAL, las ondas cerebrales de los hemisferios derecho e izquierdo aumentan la coherencia de fase. Este aumento de la coordinación de la actividad de los dos lados del cerebro, continúa después de la meditación y puede quizá justificar el pensamiento más creativo observado en los meditadores. El pensamiento creativo, la habilidad para ver intuitivamente los fundamentos de la naturaleza y desarrollar una expresión verbal o simbólica de esa intuición, está basado en la integración funcional de las habilidades espaciales e intuitivas del hemisferio derecho junto con las habilidades analíticas y verbales del hemisferio izquierdo. La investigación científica sobre la MEDITACION TRASCENDENTAL ha revelado dos series de hechos:

- que la actividad de los dos lados del cerebro se hace más integrada, como se muestra en este experimento
- que la capacidad creativa aumenta en calidad y cantidad (ver gráficos 20 - 25).

La deducción lógica de estos resultados es que la MEDITACION TRASCENDENTAL aviva y enriquece la base neurofisiológica del pensamiento creativo.

Referencia: Mark Westcott, "Hemispheric Symmetry of the EEG during 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 52 Aumento de la Fortaleza y la Ordenación del Funcionamiento del Cerebro II

Aumento de Estabilidad del Estado de Alerta en Descanso

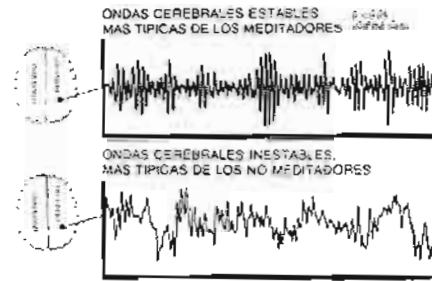


Gráfico 52: Aumento de la Fortaleza y la Ordenación del Funcionamiento del Cerebro II. Se ha hallado que las ondas cerebrales (8 - 14 cps) durante la MEDITACION TRASCENDENTAL son más estables que las de sujetos bajo control. Los ritmos cerebrales estables se sabe que están relacionados con una consciencia estable y una actividad superior. El aumento de la estabilidad de la consciencia es una indicación del desarrollo de la totalidad de la vida.

El hecho de que este efecto persista incluso después de la meditación, indica la tendencia de la neurofisiología a habituarse a mantener una amplia consciencia en la dirección del pleno potencial mental (ver gráfico 43).

Referencia: Mark Westcott, "Hemispheric Symmetry of the EEG during 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 53 Aumento de la Fortaleza y la Ordenación del Funcionamiento del Cerebro III

Igualación de la Actividad de los Hemisferios Cerebrales Izquierdo y Derecho durante la Meditación Trascendental

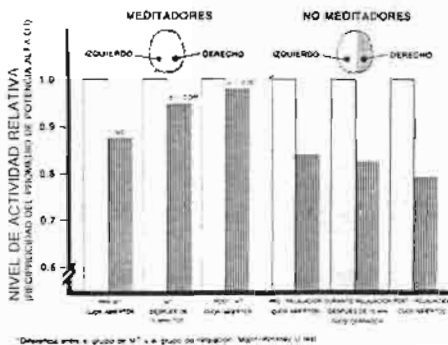


Gráfico 53: Aumento de la Fortaleza y la Ordenación del Funcionamiento del Cerebro III. Durante la MEDITACION TRASCENDENTAL la producción total de energía de los dos hemisferios cerebrales se hace casi igual, indicando que se alcanza un estado de equilibrio y sincronía. De ordinario, durante los procesos del pensar el cerebro pierde el equilibrio con la dominación del hemisferio derecho o izquierdo dependiendo de la naturaleza de la tarea. El hecho de que el cerebro se equilibre durante la MEDITACION TRASCENDENTAL, indica el crecimiento de la habilidad de pensar sin perder el equilibrio y la perspectiva.

El hallazgo de que el cerebro mantiene el equilibrio después de la meditación, muestra que esta habilidad de pensar sin perder el equilibrio se convierte en un hábito en la actividad, indicando la activación del potencial del cerebro en la dirección del pleno potencial mental.

Este estudio independiente realizado por un investigador Inglés en 1974, corrobora y amplía los trabajos previos realizados por investigadores franceses y americanos, que mostraban que la MEDITACION TRASCENDENTAL producía una actividad cerebral más ordenada y sincronizada.

Referencia: Mark Westcott, "Hemispheric Symmetry of the EEG during Transcendental Meditation", *Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Doherty y John T. Farrow (Nueva York, EE.UU.: Prensa MIU, 1975)

Gráfico 54 Aumento de la Fortaleza y la Ordenación del Funcionamiento del Cerebro IV

Aumento de Armonía del Ritmo Cerebral de los Hemisferios Cerebrales Derecho e Izquierdo

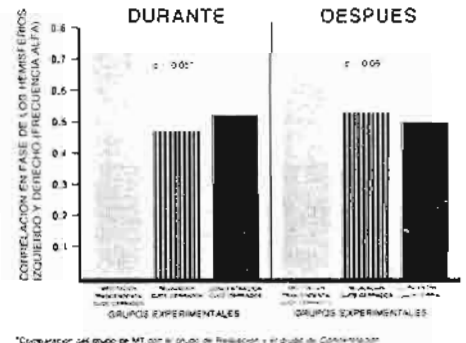


Gráfico 54: Aumento de la Fortaleza y la Ordenación del Funcionamiento del Cerebro IV. Durante la MEDITACION TRASCENDENTAL aumenta la correlación entre la amplitud de la actividad de las ondas cerebrales de los hemisferios derecho e izquierdo y permanece en un alto nivel después de la meditación. Esto indica un aumento de la armonía entre el funcionamiento de los dos lados del cerebro. Estas mediciones neurofisiológicas justifican la creciente armonía en el pensar y el comportamiento de los meditadores.

Se sabe que la porción difusa del sistema de activación reticular es responsable del nivel general de consciencia y la sincronía de los dos hemisferios: las porciones específicas del sistema de activación reticular son responsables de la capacidad de concentrar la atención en una materia particular.

El aumento de la integración de los sistemas de activación reticular difuso y específico, proporciona una base de amplia consciencia que permite enfocar la atención en los límites mientras que se mantiene una comprensión total. Esto sugiere la dirección que toma la actividad neurofisiológica para poder desarrollar el pleno potencial mental — esto es, la habilidad de enfocar agudamente sin perder la consciencia ilimitada (ver gráfico 43).

Referencia: Mark Westcott, "Hemispheric Symmetry of the EEG during Transcendental Meditation", *Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson, Lawrence H. Doherty y John T. Farrow (Nueva York, EE.UU.: Prensa MIU, 1975)

Gráfico 55 Aumento de la Ordenación del Pensamiento I



Gráfico 55: Aumento de la Ordenación del Pensamiento I. Después de los primeros 40 días de MEDITACION TRASCENDENTAL, los meditadores aumentaron marcadamente su capacidad para organizar el material aprendido en su memoria, mientras que el grupo de control, que simplemente se relajaba de la manera acostumbrada, no cambió de modo significativo. Este test muestra que la organización del material aprendido por los meditadores en categorías de significación, fue espontáneo – sucedió automáticamente mientras estaban ocupados en otras tareas (ver gráfico 56).

Es interesante notar que los gráficos 51 – 54, que muestran cambios fisiológicos y los gráficos 55 – 57, que muestran cambios psicológicos, indican hallazgos paralelos de aumento de ordenación y precisión de la neurofisiología y el pensamiento.

Referencia: Donald E. Miskiman, "The Effect of Transcendental Meditation on the Organization of Thinking and Recall (Secondary Organization)," *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 56 Aumento de la Ordenación del Pensamiento II

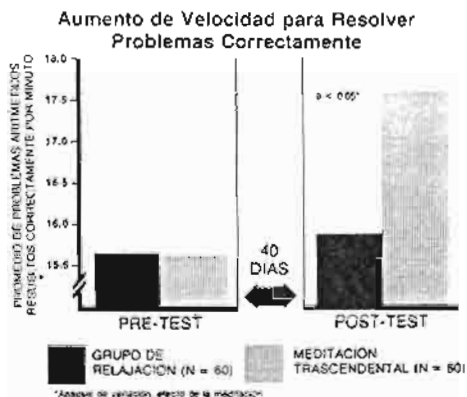


Gráfico 56: Aumento de la Ordenación del Pensamiento II. Se halló que después de comenzar la MEDITACION TRASCENDENTAL, los meditadores aumentaron significativamente la velocidad para resolver problemas aritméticos acertadamente. Los problemas se dieron para ocupar la mente de los sujetos de modo que no pudieran tener la oportunidad de repasar nuevo material antes de tomar un test de memoria.

Se hallaron dos hechos:

- La eficiencia para resolver problemas aritméticos aumenta en los meditadores, como se muestra en este gráfico.
- Mientras que resuelve los problemas, la memoria de los meditadores espontáneamente se hace más organizada (ver gráfico 55).

Estos resultados muestran que la MEDITACION TRASCENDENTAL aumenta la claridad y la eficiencia de los procesos del pensamiento consciente, y al mismo tiempo mejora los procesos inconscientes que conducen a la organización espontánea del pensamiento. Una computación más espontánea del pensamiento ordenado, con propósito e inteligente, está en la dirección del pleno desarrollo del potencial mental, un fenómeno que los profesores de la MEDITACION TRASCENDENTAL han estado promulgando en los últimos 15 años.

Referencia: Donald E. Miskiman, "The Effect of Transcendental Meditation on the Organization of Thinking and Recall (Secondary Organization)," *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 57

Aumento de la Ordenación del Pensamiento III



Gráfico 57: Aumento de la Ordenación del Pensamiento III. La organización de la memoria en los meditadores fue más fuerte y más estable a lo largo del tiempo que en sujetos bajo control. Esto indica un aumento de claridad y estabilidad en la mente de aquellos que practican la MEDITACION TRASCENDENTAL. Mientras que la MEDITACION TRASCENDENTAL produce un aumento de la ordenación del pensar, la relajación ordinaria con los ojos cerrados tiene poco efecto (gráficos 55 - 57).

Estos resultados junto con el hallazgo de que la MEDITACION TRASCENDENTAL produce un funcionamiento cerebral más ordenado que el de la relajación ordinaria (gráficos 51 - 54), indican que la MEDITACION TRASCENDENTAL es diferente de la relajación y que es una nueva tecnología con profundas implicaciones para desarrollar una fisiología y una psicología más ordenadas.

Referencia: Donald E. Miskimahn, "The Effect of Transcendental Meditation on the Organization of Thinking and Recall (Secondary Organization)," *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 58

Mejora de la Actividad Atlética I

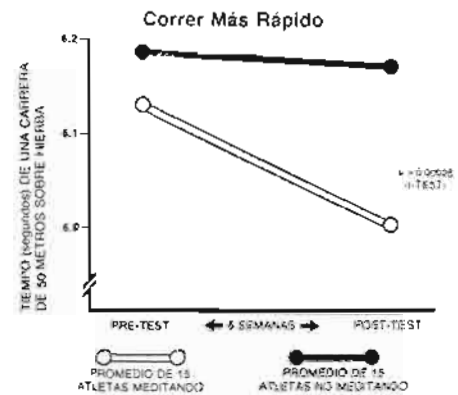


Gráfico 58: Mejora de la Actividad Atlética I. Atletas instruidos en la MEDITACION TRASCENDENTAL mejoraron sus tiempos en 0'13 segundos al correr un tramo de 50 metros, mientras que sujetos bajo control sólo mejoraron 0'03 segundos en el mismo periodo de entrenamiento. Este resultado indica que la MEDITACION TRASCENDENTAL promueve el desarrollo global de la coordinación del cuerpo y de la mente, junto con flexibilidad e integración muscular.

Referencia: M. Kesav Reddy, A. Jhansi Lakshmi Bai y V. Raguverender Rao, "The Effects of Transcendental Meditation on Athletic Performance," *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 59

Mejora de la Actividad Atlética II

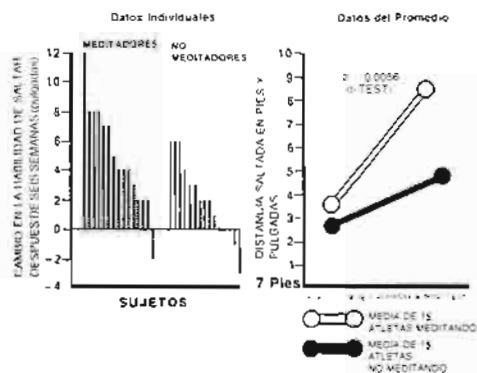


Gráfico 59: Mejora de la Actividad Atlética II. La habilidad para saltar requiere un alto nivel de integración neuromuscular, la capacidad de enfocar la atención y las energías de uno, permitiendo una relajación y contracción coordinada de grupos de músculos específicos (discriminación neuromuscular espontánea), buen juicio y equilibrio. A los atletas se les hizo la prueba del 'standing broad jump' (salto de longitud a pies juntos), antes y después de seis semanas de entrenamiento general preparatorio. Aquellos atletas que comenzaron y practicaron regularmente la MEDITACION TRASCENDENTAL durante el periodo de seis semanas, mostraron una mejora significativamente mayor en los resultados de la prueba, que los sujetos de control que no meditaban. Este experimento junto con los experimentos referidos anteriormente, indica un desarrollo global de toda la fisiología de la acción a través de la práctica de la MEDITACION TRASCENDENTAL: reacción más rápida (gráfico 15), actividad superior motorio-perceptora (gráfico 17), mejora de la capacidad perceptiva (gráfico 16), mejora de la capacidad de concentrarse (gráfico 29), mejora de la estabilidad del sistema nervioso autónomo (gráficos 13, 14), y aumento de agilidad (gráfico 60).

Referencia: M. Kesav Reddy, A. Jhansi Lakshmi Bai y V. Ravvender Rao. "The Effects of Transcendental Meditation on Athletic Performance," *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 60

Mejora de la Actividad Atlética III

Aumento de Agilidad

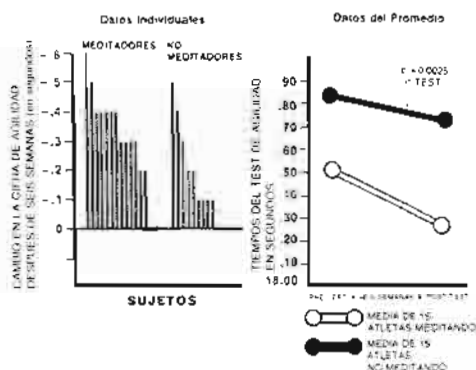


Gráfico 60: Mejora de la Actividad Atlética III. En esta prueba de agilidad, se cronometró la velocidad de los atletas sobre una pista de cinco postes. Después de seis semanas de entrenamiento general y MEDITACION TRASCENDENTAL, los atletas meditando obtuvieron resultados significativamente mejores que los atletas no meditando del grupo de control, que seguían el mismo entrenamiento preparatorio. Esta prueba muestra que la MEDITACION TRASCENDENTAL contribuye significativamente al desarrollo de la velocidad, de la coordinación, del equilibrio y de la agilidad mental.

Referencia: M. Kesav Reddy, A. Jhansi Lakshmi Bai y V. Ravvender Rao. "The Effects of Transcendental Meditation on Athletic Performance," *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 61

Mejora de la Fisiología de los Atletas I

Mejora de la Eficiencia Cardiovascular

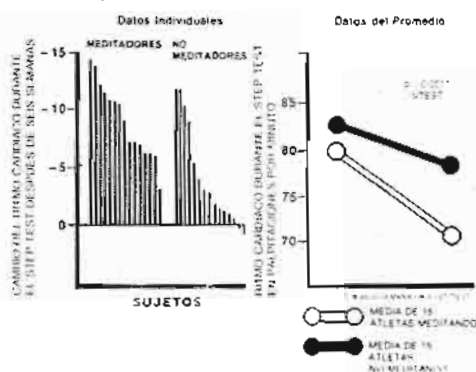


Gráfico 61: Mejora de la Fisiología de los Atletas I. Se midió el ritmo cardíaco de los atletas durante una actividad física estandarizada – tipo 'step test' (subir y bajar peldaños). Después de seis semanas de MEDITACION TRASCENDENTAL, los meditadores mostraron un ritmo cardíaco significativamente menor durante la actividad, indicando una marcada mejora en la eficiencia cardiovascular. Eficiencia cardiovascular significa que el corazón hace menos y logra más – logra el trabajo de alimentar los tejidos y mantiene una mayor capacidad de reserva para situaciones de emergencia. Este experimento junto con aquellos referidos en los gráficos 3 y 11, muestra que la eficiencia cardiovascular que se gana durante la MEDITACION TRASCENDENTAL, se mantiene después de la meditación durante el descanso y la actividad energética.

Referencia: M. Kesav Reddy, A. Jhansi Lakshmi Bai y V. Raguvender Rao, "The Effects of Transcendental Meditation on Athletic Performance," *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 62

Mejora de la Fisiología de los Atletas II

Aumento de la Capacidad Vital

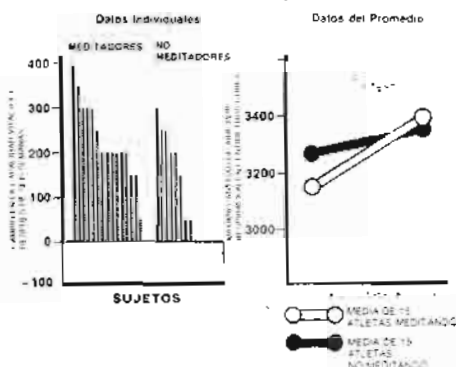


Gráfico 62: Mejora de la Fisiología de los Atletas II. Se midió la capacidad vital de los atletas (la cantidad máxima de aire que pueden exhalar en una respiración) antes y después de seis semanas de entrenamiento general. Aquellos atletas que practicaban la MEDITACION TRASCENDENTAL, aumentaron significativamente más su capacidad vital, que los no meditadores del grupo de control. La habilidad de inhalar y exhalar más aire indica aumento de flexibilidad y elasticidad de los tejidos, y aumento de la fortaleza de los músculos respiratorios. Esta habilidad junto con el aumento de la eficiencia cardiovascular (gráfico 61), indica una gran extensión de la amplitud de la adaptabilidad fisiológica en los meditadores. La eficiencia cardio-respiratoria indicada en este experimento y en el experimento referido en el gráfico 61, es el factor más significativo en la resistencia atlética.

Referencia: M. Kesav Reddy, A. Jhansi Lakshmi Bai y V. Raguvender Rao, "The Effects of Transcendental Meditation on Athletic Performance," *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 63

Aumento de la Inteligencia en los Atletas

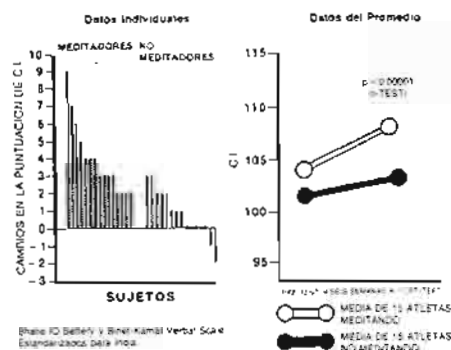


Gráfico 63 : Aumento de la Inteligencia en los Atletas. Se realizaron tests sobre el C.I. (coeficiente intelectual) a 30 atletas antes y después de seis semanas de entrenamiento preparatorio. De estos, 15 practicaban regularmente la MEDITACION TRASCENDENTAL y 15 no. Un nuevo examen al final del entrenamiento preparatorio mostró que el C.I. de los atletas meditando, aumentó significativamente más que el de los atletas que no meditaban. Este experimento se realizó al mismo tiempo en los mismos atletas que mejoraron su eficiencia cardio-respiratoria y su actividad atlética. El experimento muestra que la mejora fisiológica global indicada por los gráficos 58 - 62, también está demostrada en el desarrollo psicológico global de los atletas, indicado en un funcionamiento intelectual más refinado. El refinamiento y enriquecimiento de las facultades fisiológicas y psicológicas mostrado por estos resultados, demuestra el desarrollo global del individuo.

Referencia: M. Kesav Reddy, A. Jhansi Lakshmi Bai y V. Raguvender Rao, "The Effects of Transcendental Meditation on Athletic Performance", *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 64

Normalización de Peso

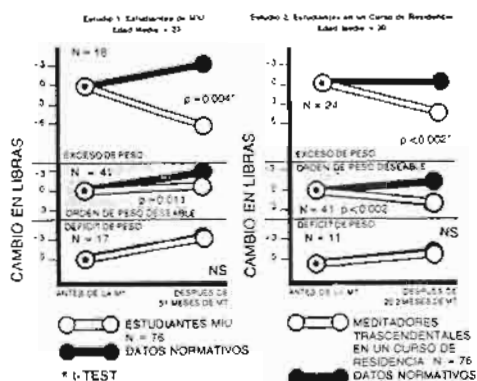


Gráfico 64 : Normalización de Peso. A través de dos estudios se ha hallado que la MEDITACION TRASCENDENTAL produce una normalización de peso significativa y permanente. Las estadísticas sobre los meditadores fueron comparadas con las estadísticas de una importante compañía de seguros de vida, y se hallaron los siguientes hechos:

- Los meditadores con exceso de peso tienden a perder significantes cantidades de peso, acercándose al orden de peso deseable.
- Los meditadores dentro del orden de peso deseable tienden a mantenerlo, mientras que los adultos usualmente ganan alrededor de una libra por año.
- Los meditadores con déficit de peso ganan un peso que les aproxima al deseable.

El orden de peso deseable fue determinado en base a los datos proporcionados por la compañía de seguros de vida sobre longevidad y morbilidad. La tendencia del peso a normalizarse en los meditadores tiene unas implicaciones profundas en el mantenimiento de la buena salud y en el gozo de una vida más larga.

Referencia: James T. Weldon y Arthur Aron, "Transcendental Meditation and Normalization of Weight", *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).

PROGRESO GLOBAL E INTEGRIDAD NACIONAL

La realización de los siete objetivos del Plan Mundial a través de la Ciencia de la Inteligencia Creativa (referirse a la página 49), mejorará a cada nación en su propio derecho.

Una vez proporcionados los medios para el enriquecimiento de cada nación, basados en la validación objetiva de la ciencia moderna, Maharishi ha fijado su atención en la necesidad de desarrollar una fórmula práctica para la unidad de todas las naciones.

La fórmula resultó ser la misma: el conocimiento y la práctica de la Ciencia de la Inteligencia Creativa. Esto es así porque la Ciencia de la Inteligencia Creativa promueve el progreso de la nación individualmente, en un modo tal, que el progreso mismo se convierte en un medio para hermanar a la familia de las naciones.

La investigación científica sobre la Meditación Trascendental, el aspecto práctico de la Ciencia de la Inteligencia Creativa, ha demostrado que la estabilidad, la adaptabilidad, la integración, la purificación y el crecimiento, son avivados en todos los aspectos de la vida individual – fisiológico, psicológico, sociológico y ecológico (referirse a páginas 44-48).

Dado que los elementos de la vida nacional reflejan la calidad de la vida individual, cuantos más individuos mediten en un país, la vida de la nación estará más infundida de estabilidad, adaptabilidad, integración, purificación y crecimiento.

Por estar avivada la *estabilidad* en la vida nacional, cualquier influencia que venga de fuera (cultural, económica, política, religiosa o intelectual), no será capaz de debilitar la integridad nacional. La influencia permanecerá como una invitada gozando la hospitalidad de la nación, sin la capacidad de usurpar la dignidad de la nación. Por virtud de la *purificación* avivada en la vida nacional, cualquier influencia que venga de fuera será purificada espontáneamente. Cualquier aspecto de ella que sea beneficioso para la vida, será integrado de un modo natural, debido a las cualidades de *adaptabilidad* e *integración*. Cuando las cualidades de estabilidad, adaptabilidad, integración y purificación están avivadas en la vida de una nación, las influencias que llegan de fuera, actúan como un fertilizante para su crecimiento.

Esto explica como la CIC, avivando las cualidades de estabilidad, adaptabilidad, integración, purificación y crecimiento, en la fisiología, psicología, sociología y ecología de todas las naciones, puede hacer crecer por su propia virtud los valores culturales, políticos, religiosos e intelectuales de un país, y sirve simultáneamente como un fertilizante para enriquecer los valores correspondientes de todos los demás países.

Cuando cada nación ayuda y enriquece espontáneamente a todas las otras, la unidad de las naciones será espontánea, natural y duradera. Está llegando el momento en el cual cada nación individual, progresando rápidamente en su propio derecho, será capaz de enriquecer a todas las naciones y estará contribuyendo al máximo, espontáneamente, para la unidad de la familia de las naciones. Esta será la plenitud suprema de toda la humanidad, conocida por los «veedores» del *Rig Veda*, en base a su estado neurofisiológico más altamente evolucionado (referirse a la página 50).

Fundamentos del Progreso y de la Integridad Nacional

ESTABILIDAD

ESTABILIDAD FISIOLÓGICA

A través de la práctica de la MEDITACIÓN TRASCENDENTAL, aumenta la estabilidad fisiológica — el funcionamiento estable de los procesos fisiológicos — como está indicado por:

- estado de descanso estable (gráficos 1-10)
- estabilización de los ritmos cerebrales (52)
- equilibrio interhemisférico de la actividad cerebral (53)
- habituación de la función cerebral estable y ordenada en la actividad (51-53)
- mejora de la estabilización fisiológica (11, 12)
- aumento de la estabilidad del sistema nervioso autónomo (13)
- normalización de la presión sanguínea (36)
- rápida recuperación de una base fisiológica estable después de un estímulo de tensión (14, 39)
- estabilidad de la salud (36, 37, 45-47)
- estabilización del sueño — reducción del insomnio (48)
- estabilización de peso normal (64)

Estos cambios fisiológicos justifican los cambios psicológicos.

ESTABILIDAD PSICOLÓGICA

A través de la práctica de la MEDITACIÓN TRASCENDENTAL, aumenta la estabilidad psicológica — el mantenimiento del equilibrio mental y emocional — como está indicado por:

- aumento de la estabilidad emocional (gráfico 29)
- disminución de la ansiedad (28, 30, 32, 35, 44)
- disminución de la depresión y del neurotismo (29, 31, 32, 33)
- intelecto más fuerte (18, 20)
- aumento del control interior (28)
- aumento de la auto-confianza (27, 29)
- estabilización de la organización de la memoria (57)

La estabilidad psicológica se desarrolla automáticamente cuando la mente repetidamente gana y se habitúa a su estado más estable — la conciencia pura — a través de la práctica regular de la MEDITACIÓN TRASCENDENTAL. La mente y las emociones se hacen más equilibradas a través de la experiencia de la conciencia pura, dando como resultado un pensamiento y acción que estabilizan la totalidad de la psicología.

Estos cambios fisiológicos y psicológicos justifican los cambios sociológicos.

ESTABILIDAD SOCIOLÓGICA

A través de la práctica de la MEDITACIÓN TRASCENDENTAL, aumenta la estabilidad sociológica — la estabilidad de las relaciones interpersonales — como está indicado por:

- mejora de las relaciones entre compañeros de trabajo y supervisores (gráficos 25, 26)
- crecimiento de influencias estabilizantes.
 - más respeto, cordialidad, tolerancia, sociabilidad y buen humor (28)
- disminución de influencias quebrantadoras:
 - disminución de la desconfianza (31)
 - disminución de la inadecuación social (31)
 - disminución de la irritabilidad (29)
 - reducción en el uso de drogas no prescritas (42)
- aumento de la estabilidad en el trabajo (24)
- estabilización de los miembros inestables de la sociedad — rehabilitación efectiva (40, 41, 44)
- desarrollo de la capacidad para relaciones interpersonales cálidas (50)
- tendencia a ver al hombre esencialmente bueno (50)

Estos cambios fisiológicos, psicológicos y sociológicos justifican los cambios ecológicos.

ESTABILIDAD ECOLÓGICA

A través de la práctica de la MEDITACIÓN TRASCENDENTAL, el meditador crece en estabilidad fisiológica, psicológica y sociológica, como está indicado por los gráficos siguientes:

- aumento de la estabilidad fisiológica:
 - aumento de la estabilidad del sistema nervioso autónomo (gráfico 13)
 - estado de descanso estable (1-16)
 - mejora de la estabilización fisiológica (11, 12)
 - estabilización de la salud (36, 37, 45-47)
- aumento de la estabilidad psicológica:
 - aumento de la estabilidad emocional (29)
 - aumento del control interior (28)
 - aumento de la auto-estima y la auto-confianza (27, 29, 31)
 - disminución de la ansiedad, depresión y neurotismo (28-33, 35, 44)
- aumento de la estabilidad sociológica:
 - aumento de la estabilidad en el trabajo (21, 22)
 - estabilidad de las relaciones interpersonales (25, 26)
 - reducción en el uso de alcohol, cigarrillos y drogas no prescritas (38, 42)
 - disminución de la desconfianza (31)

Puesto que el hombre es el miembro más influyente de su medio ambiente, cuando crece en estabilidad, naturalmente irradia influencia de estabilidad a su alrededor, asegurando equilibrio e intensificando la armonía en el medio ambiente. Así es como la MEDITACIÓN TRASCENDENTAL es un medio directo para promover la estabilidad ecológica.

Fundamentos del Progreso y de la Integridad Nacional

ADAPTABILIDAD

ADAPTABILIDAD FISIOLÓGICA

La MEDITACION TRASCENDENTAL proporciona un descanso coherente al sistema nervioso, como está indicado por:

- relajación de todo el sistema — marcada reducción del consumo de oxígeno, ritmo respiratorio y cardíaco (gráficos 1-3)
- cambios bioquímicos indicando relajación (4)
- cambios electrofisiológicos indicando relajación (5, 13, 14)
- cambios electroencefalográficos indicando relajación al igual que aumento de estabilidad, orden y coherencia de la actividad del cerebro (6-10, 51-54)

Este ciclo diario de descanso y actividad desarrolla la adaptabilidad fisiológica — la habilidad del sistema nervioso de ajustarse al cambio con un consumo mínimo de energía — como está demostrado por la rápida recuperación de situaciones tensas tales como fuertes ruidos (14) y privación de dormir (39); y por el aumento de la capacidad vital (62), normalización de peso (64) y mejora de la actividad atlética (58-60).

Además, la mayor adaptabilidad a través de la MEDITACION TRASCENDENTAL está indicada por una recuperación más rápida de las enfermedades infecciosas (45), inflamación de las encías (47), asma bronquial (37), alta presión sanguínea (36) e insomnio (48).

Estos cambios fisiológicos justifican los cambios psicológicos.

ADAPTABILIDAD PSICOLÓGICA

A través de la práctica de la MEDITACION TRASCENDENTAL, aumenta la adaptabilidad psicológica — la habilidad de la mente para ajustarse al cambio para la sobrevivencia y el progreso — como está indicado por:

- aumento de la inteligencia (gráfico 18, 63)
- mejora de la atención (43)
- aumento de la capacidad perceptiva (16)
- aumento de la capacidad de aprender (19)
- reacción más rápida (15)
- actividad superior motorio-perceptora (17)
- mejora de la actividad académica (20)
- aumento de la auto-suficiencia (29)
- mejora de la organización de la memoria (55)
- aumento de velocidad para resolver problemas acertadamente (56)

La MEDITACION TRASCENDENTAL expande la capacidad consciente de la mente a través de la experiencia de la "vigilia profunda," "conciencia pura" o "conciencia ilimitada." Una conciencia integrada y expandida es capaz de tener una amplia visión y puede a la vez intuir una amplitud más comprehensiva en cualquier situación — la adaptabilidad de la mente aumenta en el servicio de la existencia y la evolución.

Estos cambios fisiológicos y psicológicos justifican los cambios sociológicos.

ADAPTABILIDAD SOCIOLÓGICA

A través de la práctica de la MEDITACION TRASCENDENTAL, aumenta la adaptabilidad sociológica — la habilidad de la sociedad para cambiar para un beneficio mutuo máximo — como está indicado por:

- relaciones interpersonales más comprensivas y productivas en los negocios (gráficos 25, 26)
- aumento de la capacidad para el contacto íntimo (27)
- aumento de la sociabilidad (29)
- flexibilidad en la aplicación de los propios valores de uno (50)
- reducción de la inadecuación social (31)
- reducción de la introversión social (41)
- reducción del comportamiento antisocial (44)
- reducción en el uso de alcohol, cigarrillos y drogas no prescritas (38, 42)

Estos cambios fisiológicos, psicológicos y sociológicos justifican los cambios ecológicos.

ADAPTABILIDAD ECOLÓGICA

Nuestra experiencia común es encontrar que los hogares de los meditadores son más cordiales, agradables y armoniosos, y que en los hogares de los no meditadores donde prevalecen los conflictos y la discordia, los huéspedes no pueden por menos de experimentar esa atmósfera discordante.

Del mismo modo, los viajeros han experimentado que sus sentimientos cambian a medida que pasan por ciertas ciudades. Esto es debido a la calidad de la vida en la ciudad. Por la misma razón, los viajeros internacionales han experimentado que diferentes países proyectan sentimientos diferentes, y esto se nota claramente incluso cuando se cruzan las fronteras nacionales.

De estas experiencias comunes, es obvio que la ecoesfera muestra una gran amplitud de adaptabilidad automática se ajusta a la influencia creada por el hombre. Por nosotros que estamos interesados en los problemas de la ecología hoy, es afortunado que la investigación científica sobre la MEDITACION TRASCENDENTAL haya mostrado que los valores que benefician la vida aumentan en la vida fisiológica, psicológica y sociológica del meditador, como está indicado por los gráficos científicos. Estos hallazgos satisfacen la búsqueda actual del hombre de un medio efectivo para salvar y enriquecer la ecología, porque muestran que la MEDITACION TRASCENDENTAL es aquello que cada hombre puede hacer para producir influencias que benefician la vida en su medio ambiente, e irradiar la influencia de la armonía en la ecoesfera. La influencia positiva irradiada por el meditador aviva y enriquece la calidad de la ecoesfera, y de ese modo libera de las tensiones de las influencias negativas, permitiéndola ser más refinada y generosa y por tanto más adaptable.

Fundamentos del Progreso y de la Integridad Nacional

INTEGRACION

INTEGRACION FISIOLÓGICA

A través de la práctica de la **MEDITACION TRASCENDENTAL**, aumenta la integración fisiológica — la integración del sistema físico y su funcionamiento uniforme y coordinado — como está indicado por:

integración neuromuscular (gráfico 17)
funcionamiento integrado del aparato sensorial, indicado por la mejora de la percepción y la atención (16, 43)

acción integrada del sistema inmune, el mecanismo intrínseco responsable de proporcionar resistencia a las enfermedades, como está indicado por:

- disminución de la inflamación de las encías (47)
- menos alergias (46)
- menos enfermedades infecciosas (45)

funcionamiento integrado de los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo, implicando una integración funcional de las habilidades analíticas y verbales del hemisferio izquierdo con las habilidades sintéticas y espaciales del hemisferio derecho (9)

funcionamiento integrado de la parte frontal y occipital del cerebro, implicando un mejor funcionamiento integrado de la coordinación del pensamiento y del pensamiento acción (10)
integración del cuerpo y de la mente, como está indicado por una reacción más rápida (15), actividad superior motorio-perceptora (17) y mejora de la actividad atlética (58-60)

Las observaciones arriba mencionadas con referencia al funcionamiento coordinado del cerebro y los trazos largos beta (9), sugieren un aumento de la integración de ambos aspectos de las ondas cerebrales — su estructura y su función — una integración total que resulta de la **MEDITACION TRASCENDENTAL**.

Estos cambios fisiológicos justifican los cambios psicológicos.

INTEGRACION PSICOLÓGICA

A través de la práctica de la **MEDITACION TRASCENDENTAL**, aumenta la integración psicológica — la integración de todas las facultades de la mente: pensamiento, entendimiento, sentimiento — como está indicado por:

● aumento de la integración del intelecto: aumento de la inteligencia, aumento de la capacidad de aprender, mejora de la actividad académica y mejora de la capacidad discriminativa (gráficos 18-20, 43, 55-57, 63)

● aumento de la integración de la personalidad: aumento de la autoevolución, aumento de la naturalidad (27, 29, 43)

● aumento de la integración del corazón y la mente: aumento de la satisfacción interior (27, 29)

● aumento de la integración de la acción: aumento de la eficiencia en tareas simples y complejas (15, 17, 21, 22, 58-60)

Aplicando este fenómeno de la integración de la mente a la practicidad de los negocios, la industria y el progreso, hallamos que a pesar de que la productividad y el progreso necesitan ambas cosas, el trabajo rutinario y una amplia base de comprensión, la paradoja de la productividad es que el hecho de enfocarse habitualmente la mente durante el trabajo rutinario mantiene la mente dentro de límites estrechos, restringiendo una amplia comprensión. Esta restricción a la expresión total de la inteligencia creativa hace incómoda la vida y permanece como una semilla para la frustración y el descontento, lo cual se expresa a sí mismo en modos varios de sufrimiento y negatividad en la vida. La experiencia de la conciencia ilimitada durante la **MEDITACION TRASCENDENTAL** contrarresta la influencia limitadora del trabajo rutinario en la mente. De este modo, es como puede mantenerse el beneficio del trabajo rutinario y eliminar la influencia restrictiva sobre la comprensión amplia.

Estos cambios fisiológicos y psicológicos justifican los cambios sociológicos.

INTEGRACION SOCIOLOGICA

A través de la práctica de la **MEDITACION TRASCENDENTAL**, aumenta la integración sociológica — la coexistencia armoniosa, el crecimiento coordinado y la plenitud mutua de los diferentes modos de comportamiento en la sociedad — como está indicado por:

● relaciones interpersonales más comprensivas y productivas entre ejecutivos y empleados (gráficos 25, 26)

● aumento de influencias integrativas: más respeto, cordialidad, tolerancia, satisfacción, sociabilidad, naturalidad y espontaneidad (27, 29)

● disminución de las influencias discordantes: disminución de la irritabilidad (29), disminución de la desconfianza (31), disminución de la inadecuación social (31)

● disminución de las tensiones y aumento del comportamiento social aceptable en los prisioneros (40, 41, 44)

● reducción en el uso de alcohol, cigarrillos y drogas no prescritas (38, 42)

La desarmonía social y la discordia en la familia de las naciones, en la base de la rigidez de los límites nacionales en el nivel de la conciencia del pueblo, produce la misma influencia que crece a través del trabajo rutinario (referido a la inteligencia psicológica). Todos los conflictos internacionales y guerras a lo largo de todas las épocas, y la situación continua de guerras y conflictos en cada generación, están basados desde este punto de vista, en la no disponibilidad de la conciencia ilimitada, la cual puede contrarrestar la rigidez causada por la importancia dada a las limitaciones nacionales con la exclusión del sentido internacional. Ahora con la técnica de la **MEDITACION TRASCENDENTAL**, la conciencia ilimitada está disponible para todos; las limitaciones nacionales gozarán el sabor de la expresión internacional y sus influencias limitadoras serán neutralizadas. Aquí está la expresión del valor supremo del la integración sociológica, que la **MEDITACION TRASCENDENTAL** es capaz de proporcionar.

Estos cambios fisiológicos, psicológicos y sociológicos justifican los cambios ecológicos.

INTEGRACION ECOLÓGICA

A través de la práctica de la **MEDITACION TRASCENDENTAL**, florece la integración ecológica — la totalidad de las relaciones individuales con el medio ambiente — como un resultado del efecto total de la práctica, la cual aumenta la:

● integración fisiológica (gráficos 9, 10, 15-17, 43, 45-47, 51-54, 58-60)

● integración psicológica (gráficos 15, 17-22, 27, 29, 34, 43, 55-57, 63)

● integración sociológica (gráficos 25-29, 31, 38, 40-42, 44)

El aire soplando sobre aguas frías lleva el frescor desde la superficie del agua y refresca todo donde quiera que sopla. El aire soplando sobre el agua caliente esparce la influencia del calor a todo su alrededor. Esto explica el modo en que la calidad del individuo se esparce en su medio ambiente. La **MEDITACION TRASCENDENTAL**, al desarrollar la conciencia ilimitada, produce un valor global tal de integración en el individuo, que todos los campos de la vida — fisiológico, psicológico y sociológico — son integrados simultáneamente y esto produce en el individuo un centro de integración avivado, concentrado y poderoso, desde donde la influencia de la integración espontáneamente se irradia todo alrededor del medio ambiente y reverbera a través de toda la ecosfera. El proceso de la integración ecológica continúa a medida que la práctica de la **MEDITACION TRASCENDENTAL** se desarrolla — meditación dos veces al día, integración dos veces al día.

Fundamentos del Progreso y de la Integridad Nacional

PURIFICACION

PURIFICACION FISIOLÓGICA

A través de la práctica de la **MEDITACION TRASCENDENTAL**, aumenta la purificación fisiológica — la normalización de la fisiología — como está indicado por:

- aumento de la eficiencia en los procesos purificadores del dormir y el soñar:
 - recuperación más rápida de la privación del dormir (gráfico 39)
 - reducción del insomnio (48)
- normalización del sistema nervioso autónomo — mayor estabilidad (13, 14)
- purificación bioquímica (4)
- normalización de la presión sanguínea (36)
- disminución del asma (37)
- mejora del sistema inmune, el mecanismo principal de purificación del cuerpo:
 - reducción de la inflamación de las encías (47)
 - menos alergias (46)
 - mayor resistencia a las enfermedades infecciosas (45)
- normalización de peso (64)

La **MEDITACION TRASCENDENTAL** produce un descanso profundo tal, que disuelve tensiones profundamente enraizadas las cuales no son eliminadas por el descanso ordinario del sueño. Esta purificación fisiológica estabiliza la salud normal y ayuda a prevenir enfermedades.

Estos cambios fisiológicos justifican los cambios psicológicos.

PURIFICACION PSICOLÓGICA

A través de la práctica de la **MEDITACION TRASCENDENTAL**, aumenta la purificación psicológica — reducción de la negatividad y aumento de la positividad en el pensamiento, entendimiento y emociones — como está indicado por:

- aumento de las cualidades positivas:
 - aumento de la estabilidad emocional (gráfico 29)
 - aumento de la espontaneidad (27, 29)
 - aumento de la auto-evolución (27, 34)
 - aumento de la auto-confianza y la naturalidad (29)
 - aumento de la inteligencia (18)
 - aumento de la capacidad de aprender (19)
 - mejora de la actividad académica (20)
 - aumento de la ordenación del pensamiento (55-57)
- reducción de rasgos negativos:
 - disminución de la ansiedad (28, 30, 32, 35, 44)
 - disminución de la depresión (29, 31, 33)
 - disminución de la inadecuación personal, desconfianza y rigidez (31)
 - disminución de la neurosis (32, 33)

El proceso de la **MEDITACION TRASCENDENTAL** no está implicado directamente con los problemas o negatividad de cualquier tipo. La técnica permite a la mente experimentar de una manera sin esfuerzo la conciencia pura, el valor supremo de la purificación psicológica. Puesto que la conciencia pura es la base de todo progreso y esto es producido por el proceso de la purificación fisiológica y psicológica, es obvio que la purificación es esencial para el progreso — un medio natural de purificación es invariablemente un medio natural para progresar.

Estos cambios fisiológicos y psicológicos justifican los cambios sociológicos.

PURIFICACION SOCIOLÓGICA

A través de la práctica de la **MEDITACION TRASCENDENTAL**, aumenta la purificación sociológica — la reducción de la negatividad en la sociedad — como está indicado por:

- disminución de las tendencias antisociales y una rehabilitación natural efectiva (gráficos 29, 31, 40, 41)
- reducción en el uso de drogas no prescritas (42)
- reducción en el uso de alcohol y cigarrillos (38)
- aumento de la sociabilidad, tolerancia, buen humor y cordialidad (29)
- tendencia a ver al hombre como esencialmente bueno (50)
- desarrollo de la capacidad para relaciones interpersonales cálidas (27, 50)

Considerando el fenómeno de la purificación social objetivamente: a medida que los miembros de la sociedad se elevan a una conciencia más comprensiva a través de la purificación fisiológica y psicológica producida por la **MEDITACION TRASCENDENTAL**, las instituciones de purificación social, tales como las magistraturas de justicia (42), las prisiones y centros de rehabilitación (40, 41, 44), los sistemas educacionales (18-20) y los hospitales (32, 36, 37, 45-47), espontáneamente dan plenitud a sus objetivos. Las actividades de estas organizaciones se harán más efectivas a medida que sus miembros se elevan a su pleno potencial.

Estos cambios fisiológicos, psicológicos y sociológicos justifican los cambios ecológicos.

PURIFICACION ECOLÓGICA

A través de la práctica de la **MEDITACION TRASCENDENTAL**, aumenta la purificación ecológica — florece la totalidad de los valores ecológicos — la armonía se hace más evidente en medio de la diversidad. Todo esto, en la base del total de la práctica que resulta en:

- reducción de la negatividad (gráficos 28-32, 33, 35, 44)
- interacción más armónica con el medio ambiente (25-27, 29, 31)

Considerando el fenómeno de la purificación ecológica objetivamente: los mecanismos de auto-purificación se encuentran en el ecosistema (por ejemplo, los elementos que descomponen y eliminan los residuos), al igual que en el individuo (por ejemplo, los sistemas generativos e inmune del cuerpo). En un ecosistema purificante intrínsecamente equilibrado en la naturaleza pueden ser dominados por la influencia negativa que el hombre produce debido a su falta de visión total, su corta visión y egoísmo, e inestabilidad por la agresión indebida que surge de una vida llena de tensiones. La práctica de la **MEDITACION TRASCENDENTAL**, desarrollando la totalidad en el hombre, tiene la habilidad de promover influencias que mejoran la vida y así mantiene de un modo natural la purificación ecológica eliminando la verdadera base de la contaminación.

Fundamentos del Progreso y de la Integridad Nacional

CRECIMIENTO

CRECIMIENTO FISIOLÓGICO

A través de la práctica de la **MEDITACIÓN TRASCENDENTAL**, aumenta el crecimiento fisiológico — un funcionamiento fisiológico más eficiente y efectivo — como está indicado por:

- crecimiento de la fortaleza y ordenación de la función cerebral (gráficos 51- 54)
- crecimiento de la eficiencia cardiovascular (11, 61)
- crecimiento de la eficiencia respiratoria (12, 62)
- crecimiento del refinamiento de la percepción (16, 43)
- crecimiento de la estabilidad del sistema nervioso autónomo (40)
- crecimiento de la eficiencia neuromuscular (15, 17)
- crecimiento de la efectividad en los deportes (58- 60)

El ritmo metabólico disminuye más durante la **MEDITACIÓN TRASCENDENTAL** que durante el sueño, al mismo tiempo, el patrón de ondas cerebrales durante la meditación indica un estado de alerta en lugar de la torpeza del sueño. Se ha hallado que la adición de este estado único de alerta en descanso a la rutina diaria de descanso y actividad de uno, promueve el crecimiento de una calidad superior de funcionamiento fisiológico.

Nuestra experiencia diaria es que el descanso es el procedimiento para aumentar la eficiencia y eficacia fisiológica. El funcionamiento ineficiente del sistema físico durante el estado de vigilia, experimentado como fatiga y torpeza, es transformado a través de los mecanismos del estado del dormir en funcionamiento fisiológico eficiente, experimentado como vivacidad y claridad mental. Este rejuvenecimiento diario del sistema sostiene el crecimiento de la eficiencia fisiológica. La **MEDITACIÓN TRASCENDENTAL** funciona por el mismo principio natural, aumenta la eficiencia fisiológica a través del descanso.

Estos cambios fisiológicos justifican los cambios psicológicos.

CRECIMIENTO PSICOLÓGICO

A través de la práctica de la **MEDITACIÓN TRASCENDENTAL**, se desarrolla y enriquece el crecimiento psicológico — el desarrollo del pleno potencial del pensamiento, entendimiento y sentimiento — como está indicado por:

- crecimiento de la inteligencia (gráficos 18, 63)
- crecimiento de la actividad académica (20)
- crecimiento de la capacidad de aprender (19)
- crecimiento de la ordenación del pensamiento (55- 57)
- crecimiento de la espontaneidad y la capacidad para el contacto íntimo (27)
- crecimiento de la auto-evolución (27, 34)
- crecimiento de la auto-estima (27, 29, 31)
- crecimiento del control interior (28)
- crecimiento de la sociabilidad, estabilidad emocional, constancia y auto-suficiencia (29)

Este valor global del crecimiento psicológico que implica el desarrollo simultáneo de las capacidades del pensamiento, del entendimiento y del sentimiento, es llamado evolución de la conciencia. El crecimiento está restringido cuando el proceso del crecimiento comienza a ofrecer tensiones. El crecimiento relativo solo, sin contacto con el campo de lo Absoluto, no da oportunidad para la expresión total de la inteligencia creativa (como ya ha sido discutido con referencia a la integración psicológica y sociológica). Esto hace obvio que el crecimiento de la conciencia de la fase absoluta de la vida es vital, puesto que el crecimiento relativo es tan insano que detiene su propia senda. Mediante el crecimiento de la conciencia se normaliza y cesa de generar resistencia en su propio camino, en su lugar acelera su velocidad y llega a la meta rápidamente, la meta de la plenitud, el valor resultante de la evolución de la conciencia.

Estos cambios fisiológicos y psicológicos justifican los cambios sociológicos.

CRECIMIENTO SOCIOLOGICO

A través de la práctica de la **MEDITACIÓN TRASCENDENTAL**, se acelera y enriquece el crecimiento sociológico — el crecimiento de la armonía en la sociedad — como está indicado por:

- crecimiento de la sociabilidad (gráfico 29)
- mejora de las relaciones interpersonales (25, 26)
- crecimiento de la productividad y mejora de la actividad de las tareas organizativas (21- 23)
- crecimiento de la satisfacción en el trabajo (24)
- crecimiento de la adecuación social (31)
- crecimiento de la naturalidad y la capacidad de decisión (29, 41)
- crecimiento de la efectividad de la rehabilitación (40, 41, 44)

El potencial para el crecimiento de la conciencia individual es enorme, y en la base de una conciencia individual desarrollada a través de la práctica de la **MEDITACIÓN TRASCENDENTAL**, el crecimiento del logro y la plenitud posibles en la sociedad es virtualmente ilimitado. Los logros de la sociedad que conducen a los tiempos modernos, son impresionantes incluso aunque los psicólogos han acordado que solo se está utilizando una pequeña fracción del potencial humano. Cuando el pleno potencial humano sea desarrollado a través de la realización del Plan Mundial de Maharishi, el mundo gozará una era de brillantez sin precedentes — generación tras generación.

Estos cambios fisiológicos, psicológicos y sociológicos justifican los cambios ecológicos.

CRECIMIENTO ECOLÓGICO

El crecimiento ecológico es la expresión del crecimiento de la totalidad de la vida. Para el hombre esta totalidad ecológica tiene su valor en:

1. El desarrollo de la totalidad de la vida dentro de sí mismo (a)
2. El desarrollo de la capacidad de apreciar la totalidad de su medio ambiente (b)
3. El desarrollo de la capacidad de refinarse de entorpecer los mecanismos regulatorios responsables de la preservación de la estabilidad y del crecimiento ecológico (c)
4. El desarrollo de la capacidad de proyectar y promover influencia que beneficien la vida para enriquecer y reforzar esos mecanismos fundamentales en la naturaleza responsables de toda la estabilidad y del crecimiento ecológico (d)

Así es como el hombre, el miembro más influyente de la ecoesfera, contribuye con el máximo efecto al crecimiento ecológico a través de su práctica diaria de la **MEDITACIÓN TRASCENDENTAL**. El crecimiento ecológico, la expresión de la totalidad de la vida en el hombre y en la naturaleza, constituye el estado supremo de todo el crecimiento. Este estado supremo de crecimiento ha sido conocido tradicionalmente como un valor espiritual.

- a) auto-evolución (gráficos 27, 34)
- b) expansión de la conciencia, aumento de estabilidad, aumento de la capacidad perceptiva, aumento de la capacidad de aprender (11, 14, 16, 19, 43)
- c) aumento de la inteligencia, respeto, auto-suficiencia y salud mental (11, 27- 35, 63)
- d) aumento de la vivacidad, naturalidad, espontaneidad, buen humor, cordialidad y confianza (27, 29, 31)

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL MAHARISHI

La Universidad Internacional Maharishi fué fundada en 1971 bajo las leyes del estado de California, EEUU., en respuesta a la creciente demanda del conocimiento de la Ciencia de la Inteligencia Creativa (CIC), presentada en una amplia estructura para llevar plenitud al estudio de todas las disciplinas. En 1974 el campus central para los Estados Unidos se trasladó a unas instalaciones de setenta y dos edificios en Fairfield, Iowa. La inspiración para evolucionar una completa estructura universitaria, llegó de cientos de miles de estudiantes, profesores, administradores y padres, en más de 600 universidades alrededor del mundo, quienes habían experimentado los amplios beneficios de la Ciencia de la Inteligencia Creativa en todas las áreas de sus vidas. Profesores de la CIC en diferentes países, están ocupados actualmente en establecer MIU de acuerdo a las leyes de cada nación

MIU da plenitud a un ideal de vida que ha sido perseguido por las instituciones educacionales a lo largo de todas las épocas: que cada hombre, independientemente de sus intereses, capacidades, o antecedentes, pueda desarrollar el pleno potencial de la vida humana. La vida en plenitud será una realidad viva, basada en el conocimiento y la experiencia que proporciona la Ciencia de la Inteligencia Creativa.

OBJETIVO: El objetivo de MIU es realizar el Plan Mundial y llevar el máximo enriquecimiento a la vida en todas partes.

PLAN MUNDIAL

El 8 de Enero de 1972, en la isla mediterránea de Mallorca, después de 7 días de silencio con 2.000 profesores de la Ciencia de la Inteligencia Creativa recién preparados, Maharishi Mahesh Yogi inauguró el Plan Mundial para compartir el conocimiento de la Ciencia de la Inteligencia Creativa, con los 3.600 millones de habitantes del mundo. A la Universidad Internacional Maharishi se le dió la responsabilidad de realizar el Plan Mundial, estableciendo 3.600 Centros del Plan Mundial, uno por cada millón de población: para enseñar la CIC, preparar profesores de la CIC, y ofrecer cursos de la CIC para la educación primaria y secundaria, y niveles de licenciatura y doctorado.

Cada centro del Plan Mundial preparará 1.000 profesores de la CIC, y mantendrá su fortaleza por medio de cursos de renovación año tras año. Esto proporcionará un profesor de la CIC por cada 1.000 personas en cada área del globo, para todas las generaciones venideras. Todo lo que resta por hacer es, que cada individuo desarrolle su pleno potencial en la vida a través de la Ciencia de la Inteligencia Creativa, y que ayude a proporcionar este conocimiento universal y la experiencia de la base de la creatividad y la inteligencia,

a los demás hombres, haciéndose profesor de la Ciencia de la Inteligencia Creativa.

Los Siete Objetivos del Plan Mundial

1. Desarrollar el pleno potencial del individuo
2. Mejorar los logros gubernamentales
3. Realizar el más alto ideal de la educación
4. Eliminar los antiguos problemas del crimen y todo comportamiento que traiga desgracia a la familia humana
5. Hacer máximo el uso inteligente del medio ambiente
6. Dar plenitud a las aspiraciones económicas de los individuos y de la sociedad
7. Lograr las metas espirituales de la humanidad en esta generación

«Estos objetivos admitidamente ambiciosos pero necesarios y ahora posibles, deben ser realizados pronto en cada área del globo, ahora que el conocimiento, la organización y los medios están disponibles.»

—Maharishi

Hay cursos disponibles en la Universidad Internacional Maharishi, en cintas video en color, cintas audio, libros de texto y manuales de enseñanza, en cada Centro del Plan Mundial, para realizar cada uno de estos objetivos del Plan Mundial.

PLENITUD SUPREMA PARA TODA LA HUMANIDAD

सं गच्छन्तु सं बद्धन्तु सं वो मनोसि जानताम् ।
हेवा भ्रमं यथा पूर्वं सजानाना उपासते
समानो मन्त्रः समितिः समानी समानं मनः सह चित्तमेयाम् ।
समानं मन्त्रमभि मन्त्रये वः समानेन वो हविषां जुहोमि
समानी तु आकृतिः समाना हृदयानि वः ।
समानमस्तु वो मनो यथा तुः सुसहासति

RIG VEDA 10/ 191/ 2-4

Id juntos (gráficos 7-10), hablad juntos (gráfico 29), sabed que vuestras mentes están funcionando juntas desde una fuente común (gráfico 43), al igual que los impulsos de la Inteligencia Creativa, en el principio, permaneced juntos, unidos cerca de la fuente (gráficos 6. 52).

Integral es la expresión del conocimiento (gráfico 43), una asamblea tiene su importancia en la unidad (gráficos 25. 26), aún llenas de deseos sus mentes están unidas (gráfico 43). Para vosotros (dice el sabio Samvanana), utilizo la expresión integral del conocimiento (gráfico 43). En virtud de la unicidad y mediante eso que está por unirse, actuo para generar la totalidad de la vida (gráfico 34 - eso significa que, la conciencia del sabio Samvanana, al reverberar en la forma de este himno y producir la cognición, proclama que la conciencia o la naturaleza pura de la vida, continua produciendo una unidad creciente, de lo que queda por unirse. Hasta que todo se una en la gran totalidad, continua juntando las cosas).

Unido sea vuestro propósito (gráficos 25. 26, 43, 44), armoniosos vuestros sentimientos (gráficos 27-35), recogidas vuestras mentes (gráficos 13. 18, 29, 40, 43. 55-57, 63 - la frase «recogidas vuestras mentes» se refiere al funcionamiento neurofisiológico integrado, gráficos 6-10, 51-54), del mismo modo en que todos los aspectos varios del universo existen en unión, en totalidad.

RIG VEDA 10/ 191/ 2-4

«Cada individuo en cada nación está invitado a hacer su contribución para la integridad de su nación y el progreso global, gozando la plenitud a través de la iluminación.» — Maharishi

El Camino a una Sociedad Ideal es tan concreto y positivo, que ahora los ciudadanos de cada país están elevándose para crear una Sociedad Ideal con el Efecto Maharishi

Capital Internacional de la Era de la Iluminación, AA 7774. Medellín. Colombia

Capital Internacional de la Era de la Iluminación, Shankaracharya Nagar, Rishikesh, U.P., India

Capital Internacional de la Era de la Iluminación, Seelisberg, Suiza

Universidad Internacional Maharishi, Fairfield, Iowa, EEUU.