

**LA TECNICA**

**M. T.**

**INFORMACION GENERAL  
APLICACION Y BENEFICIOS**

**PROGRAMA DE MEDITACION TRASCENDENTAL**

# INDICE

## 1.- INFORMACION GENERAL SOBRE "M.T."

1. 1- QUE ES LA TECNICA "M.T".	3
1. 2- SU FUNDADOR.	3
1. 3- "M.T." EN LA EDUCACION: UNIVERSIDAD INTERNACIONAL MAHARISHI.	4
1. 4- "M.T." EN EL CAMPO DE LA SALUD.	5
1. 5- "M.T." EN LAS EMPRESAS.	5
1. 6- "M.T." EN EL CAMPO DE LA REHABILITACION.	6
1. 7- INVESTIGACION CIENTIFICA.	6
1. 8- "M.T." EN ESPAÑA. ACTIVIDADES.	7

## 2.- INFORMACION SOBRE LA TECNICA "M.T.", SU PRACTICA Y BENEFICIOS.

2. 1-CARACTERISTICAS.	11
2. 2- METODO DE APRENDIZAJE.	11
2. 3- CAMBIOS FISIOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS.	12
2. 4- MEJORAS EN EL INDIVIDUO.	13
2. 5- BENEFICIOS EN LA SOCIEDAD.	14

### **3.- RESUMEN DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION CIENTIFICA SOBRE LA TECNICA "M.T."**

3. 1- EN EL CAMPO DE LA SALUD	15
3. 2- EN LA REVERSION DEL ENVEJECIMIENTO.	16
3. 3- EN EL COMPORTAMIENTO INDIVIDUAL.	17
3. 4- EN EL CAMPO DE LA EDUCACION.	18
3. 5- EN LA ECONOMIA Y LAS EMPRESAS.	19
3. 6- EN LA REHABILITACION SOCIAL.	19
3. 7- EN LA CALIDAD DE VIDA DE LA SOCIEDAD.	20

### **4.- ANEXO: GRAFICOS.**

4. 1- ESTADO DE RELAJACION.	21
4. 2- DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD.	22
4. 3- MEJORA DE LA PSICOLOGIA DEL INDIVIDUO.	23
4. 4- REDUCCION DEL CONSUMO DE DROGAS.	24

## 1.- INFORMACION GENERAL SOBRE "M.T."

### 1. 1- QUE ES LA TECNICA "M.T."

"M.T." Meditación Trascendental, es una técnica que desarrolla la personalidad y el potencial humano; mejora la salud, elimina el stress y aumenta el bienestar y la felicidad interior.

Es una técnica fácil de aprender y agradable de practicar, natural y sin esfuerzo, que se practica en casa cómodamente sentado, con los ojos cerrados, durante 15 ó 20 minutos dos veces al día, utilizando la capacidad pensante de la mente.

Los beneficios se obtienen desde el principio y aumentan con la práctica regular. (Información más detallada pag. 11.)

Actualmente la "M.T." está introducida en más de 100 países con 1.500 centros, establecidos alrededor del mundo y la practican más de 3 millones de personas de diferentes niveles sociales: profesionales, científicos, artistas, deportistas, empleados, estudiantes, niños, amas de casa. No creyentes y de diferentes creencias religiosas: sacerdotes, religiosos cristianos, católicos, mahometanos, etc..

### 1. 2- SU FUNDADOR

La "M.T." ha sido fundada y dada a conocer en 1957, por el físico y filósofo Maharishi Mahesh Yogi.

Sus orígenes se remontan a los primeros registros de la humanidad, los libros de los Vedas, donde ya se hacía referencia a ella como medio para conseguir la evolución y perfección del hombre. Ahora, en nuestros días, el gran mérito y la valiosa aportación de Maharishi Mahesh Yogi, ha consistido en extraerla de esa antigua y sabia tradición, separarla de toda connotación filosófica o religiosa y transformarla en una técnica científicamente validada, haciendo posible su difusión y utilización por todo el mundo.

Su labor ha sido reconocida, por Jefes de Estado, personalidades e Instituciones Científicas, por Premios Nobel, por el Congreso de los EE UU, Alcaldes de Washington, Miami, San Diego, Los Angeles y Houston entre otros de EE UU; y de Canadá, Inglaterra, Italia, Bélgica, Grecia, etc. Así mismo ha sido reconocida su labor, por directores de universidades, jueces, militares, médicos, psicólogos, educadores, artistas etc., como un método eficaz para el autodesarrollo de la personalidad humana y para el bienestar del individuo y de la sociedad.

Centenares de artículos han aparecido en revistas y periódicos de todo el mundo, describiendo la singular capacidad de esta técnica para mejorar cada aspecto de la salud mental y física y para desarrollar el uso del potencial mental del individuo.

Ha sido difundida mundialmente en Congresos, Simposiums, Seminarios nacionales e Internacionales a los que han asistido y tomado parte, relevantes personalidades del mundo de la ciencia, de las leyes, del arte, de la medicina, educación, empresas, rehabilitación, etc.

"M.T." tiene establecidas una sede en cada continente y la sede central se encuentra en Seelisberg (Suiza), donde también está la Universidad Europea de Investigación Maharishi M.E.R.U. El objetivo fundamental de esta universidad es analizar los resultados que se obtienen con la práctica "M.T.". Está dotada de unos laboratorios muy sofisticados, particularmente, los de electroencefalografía, donde se investiga el funcionamiento óptimo del cerebro. En ella, trabajan equipos de científicos de Europa y Estados Unidos en una labor conjunta de tipo interdisciplinario; investigando en tres áreas: teórica, experimental y aplicada. M.E.R.U. tiene filiales en distintas partes del mundo.

### 1. 3- "M.T." EN LA EDUCACION:

#### UNIVERSIDAD INTERNACIONAL MAHARISHI

Numerosos estudios científicos han demostrado la efectividad de la técnica "M.T." en el campo de la educación. Así se demuestra en la Universidad Internacional Maharishi, donde los resultados académicos de todos sus alumnos - que practican diariamente esta técnica - están comprendidos en el 5% más elevado de las universidades de EE UU. Esto es debido a que la práctica de la "M.T." les produce un marcado aumento de la inteligencia, creatividad, memoria y capacidad de aprender. (Ver Investigación Científica, pág.18).

La Universidad Internacional Maharishi, M.I.U. se fundó en 1973 en Fairfield, Iowa, EE UU. Es una universidad con matrícula abierta, homologada oficialmente en Estados Unidos, en la que se siguen estudios desde la escuela primaria hasta el Doctorado. Se imparten catorce carreras universitarias: Neurociencia, Física, Química, Matemáticas, Biología, Fisiología, Informática, Educación, Administración de Empresas, Psicología, Ingeniería Electrónica, Políticas, Literatura y Arte.

M.I.U. está considerada una de las universidades más avanzadas del mundo. Diferentes ramas se están estableciendo en otros países.

Recientemente las universidades de la República Popular China: Nanjing, East China, Normal University y Zhongshan Medical College, han comenzado a desarrollar programas de intercambios académicos con esta Universidad.

#### 1. 4- "M.T." EN EL CAMPO DE LA SALUD.

Quizá sea en el campo de la salud, donde los científicos han investigado más profundamente sobre los resultados de "M.T." y donde los beneficios de su práctica sean más patentes y evaluables.

En distintas partes del mundo, miles de médicos aconsejan esta técnica a sus pacientes como el procedimiento más eficaz para prevenir las enfermedades, potenciar la salud, promover la longevidad y aumentar el bienestar y la felicidad. (Ver Investigación Científica, pág. 15).

En Washington D.C., EE UU está establecida la Asociación Mundial de Médicos para la Salud Perfecta, de la que es presidente el Dr. Berry Shantes, y que tiene como objeto promover la práctica de "M.T." como base para una buena salud. En Canadá y en distintos países de Europa: Inglaterra, Alemania, Holanda, Italia y Francia, existen similares Asociaciones de Médicos.

En varios países, centenares de médicos han escrito Memorandums a sus Gobiernos y Ministerios de Sanidad, describiendo la "M.T." como el medio ideal para la prevención y mantenimiento de la salud.

#### 1. 5- "M.T." EN LAS EMPRESAS.

En Japón, EE UU y Europa se han constituido Asociaciones de Empresarios que practican la "M.T.", porque les mejora la salud, previene las enfermedades del corazón y les dá más serenidad, claridad interior, resistencia en el trabajo y seguridad en sí mismos, lo que les ayuda a tener más éxito en su vida privada y en los negocios. En EE UU esta Asociación agrupa a más de 400 empresas.

Los directivos además de practicar ellos mismos esta técnica, la están introduciendo en el personal de sus respectivas empresas, y se está demostrando que la aplicación del programa "M.T." dentro del campo de la Economía y Empresas, tiene una marcada eficacia en el éxito de la gestión empresarial.

Recientemente en Japón se ha editado el libro "La "M.T." y Los Negocios", que actualmente está en la lista de los libros más vendidos en Japón.

Algunas grandes empresas como:

- |                                       |                        |
|---------------------------------------|------------------------|
| * New Nippon Steel Corporation        | * Forward Company Ltd. |
| * Funai Research and Development Inc. | * Hokkaido Mazda Ltd.  |
| * Toyota Company                      | * Soshin Electric.     |
| * Sumito Heavy Industries.            | * Nippon Kokan K.K.    |

han empezado a aplicar este programa, en sus ejecutivos y empleados.

(Ver Investigación Científica, pág.19).

## 1. 6- "M.T." EN EL CAMPO DE LA REHABILITACION.

En el campo de la rehabilitación social, y concretamente en el terreno penitenciario, se han llevado a cabo programas de rehabilitación de internos en más de 100 Instituciones Penitenciarias. En las prisiones de Folsom, S. Quintín, Texas, Vermont, California, y otras de EE UU, así como en Canadá, Brasil, Méjico, Alemania y recientemente en España, se ha introducido este Programa de Rehabilitación con gran éxito, dándose por seguro por parte de los expertos que se trata de uno de los medios regenerativos más eficaces conocidos en la actualidad.

También en la rehabilitación de toxicómanos se ha mostrado este programa como uno de los más eficaces para prevenir y evitar la drogodependencia. Donde las técnicas más modernas han fallado la "M.T." ha obtenido resultados rápidos y permanentes.

En Washington D.C., el Dr. George Ellis, Ph. D. en Criminología y en Administración Pública, dirige el Programa Nacional del Instituto de Rehabilitación Social de EE UU. En él se utiliza la Técnica "M.T." como terapia contra el consumo de drogas, alcohol, enfermedades mentales y comportamientos antisociales.

Los resultados beneficiosos que el Programa "M.T." tiene sobre la patología de la criminalidad y drogadicción, dan lugar a una efectiva rehabilitación al conseguir un fortalecimiento y equilibrio físico y mental, la eliminación del stress y el desarrollo del pleno potencial del individuo, lo que les permite afrontar las dificultades de la vida con mayores garantías de éxito.

## 1. 7- INVESTIGACION CIENTIFICA.

Durante los últimos 15 años se ha investigado muy profundamente sobre los efectos de la práctica de la "M.T.", cuyos beneficios han atraído la atención de los científicos en los EE UU, Europa y otras partes del mundo.

Los primeros trabajos fueron publicados por el Dr. Keith Wallace, fisiólogo y presidente del Departamento de Biología de la Universidad Internacional Maharishi y desde entonces se han realizado más de 350 estudios de investigaciones científicas en los campos de la fisiología, psicología, sociología, etc. en más de 160 Universidades e Institutos de Investigación de 27 países. Gran número de las cuales se han editado en las revistas especializadas y publicaciones más prestigiosas del mundo, como: Sciencia, Cientific American, Psychosomatic Medicine, Medizinische Klinik, etc..

Estos resultados científicos comprueban los beneficios de la técnica "M.T." en los campos de Educación, Empresas, Salud, y Rehabilitación Social, áreas en las que está siendo aplicada por profesionales como un método científico y sistemático, con resultados ampliamente demostrados. (Ver Investigación Científica más detallada, pág. 15).

## 1. 8- "M.T." EN ESPAÑA. ACTIVIDADES.

En España se enseña esta técnica desde 1972. La Organización desarrolla su actividad en nuestro país, bajo el nombre de I.L.N.A. Instituto de Ley Natural Maharishi S.C.L., formado por profesionales en distintas áreas, sin fines lucrativos.

C.E.R.E.S. Centro de Estudios de Rehabilitación Social, es una filial de I.L.N.A. que trabaja en el campo de la rehabilitación.

En Madrid, Barcelona, Valencia y Vitoria, hay abiertos centros para la enseñanza de "M.T.", donde cada semana se imparten charlas y conferencias informativas, y se realizan cursos para la enseñanza de la técnica. También ocasionalmente se realizan estos cursos en otras localidades de España.

Entre las actividades realizadas en España por "M.T.", podemos destacar las siguientes:

## "I CONGRESO INTERNACIONAL SOBRE CIENCIA, CONCIENCIA Y ESTRUCTURA DEL CONOCIMIENTO"

En el mes de Junio de 1980, se celebró en Barcelona en el Palacio de Congresos, el "I Congreso Internacional sobre Ciencia, Conciencia y Estructura del Conocimiento". El Comité de Honor estuvo formado por los Excmos. Sres.: D. Luis González Seara, Ministro de Universidades e Investigación, D. Juan Rovira Tarazona, Ministro de Sanidad y Seguridad Social, D. Narcís Serra, Alcalde Pte. del Excmo. Ayuntamiento de Barcelona, D. Antonio Serra Ramoneda, Rector de la Universidad Autónoma de Barcelona, y los Ilmos. Sres.: D. Rafael Pradas Camps, Regidor de Altura del Ajuntament de Barcelona, y el Dr. D. Carlos Sánchez del Río, Presidente del Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

En este Congreso se contó con la asistencia y participación, entre otras, de las siguientes personalidades: Prof. Brian Josephson, Premio Nobel de Física; Prof. M. Guirao, Presidente de la Real Academia de Medicina, Granada; Prof. H.J. Eysenck, Catedrático de Psicología, Londres; Prof. J.M. Rodríguez Delgado, Director del Centro de Investigación Hospital Ramón y Cajal, Madrid; Prof. J.L. Pinillos, Catedrático de Psicología, Madrid; Prof. M. Rojo, Catedrático de Psiquiatría, Valencia; Prof. A. Sanvisens, Catedrático de Pedagogía Sistemática, Barcelona; Prof. H. Pietschmann, Universidad de Viena, Austria. Por parte de la Universidad Europea de Investigación Maharishi: Prof. Geoffrey Clements, y Dr. Alex Hankey profesores de Física y Electroencefalografía, Inglaterra; Dr. Frank Papentin profesor de Genética, Alemania; Dr. Ulrich Bauhofer Dtor. del Programa de Investigación Global, Suiza.

## CONFERENCIAS CIENTÍFICAS.

En Marzo de 1984, el Prof. John S. Hagelin, Ph. D. Investigador y Científico Asociado del Centro de Aceleración Lineal de Stanford (EE UU) y del Grupo de Físicos Teóricos C.E.R.N. (Suiza), estuvo en Madrid con el objeto de dar unas Conferencias en el Aula Magna de la Facultad de Física de la Universidad Complutense, y a catedráticos y especialistas, en un Seminario de Física Teórica de Partículas en la Universidad Autónoma.

El tema de estas conferencias versó sobre el recientemente descubierto por la Física Cuántica, Campo Unificado y de su relación con la mente humana en el estado más profundo, silencioso y aquietado, el cual se experimenta durante el proceso de la Técnica "M.T."

Actualmente los físicos están explicando los beneficios de "M.T." en términos del Campo Unificado. El profesor John S. Hagelin, es Director del Departamento de Física de la Universidad Internacional Maharishi de EE UU.

## JORNADAS DE REHABILITACION SOCIAL Y PREVENCION DE TOXICOMANIAS Y DELINCUENCIA.

En Junio de 1984, bajo la Presidencia de Honor de S.M. la Reina Dña. Sofía, y con la colaboración del Ministerio de Justicia, se celebraron en el Palacio de Exposiciones y Congresos de Madrid, unas "Jornadas de Rehabilitación Social y Prevención de Toxicomanías y Delincuencia". Además de S.M. la Reina Dña. Sofía, formaban parte del Comité de Honor, el Excmo. Sr. D. Fernando Ledesma Bartret, Ministro de Justicia, el Excmo. Sr. D. Enrique Tierno Galván, Alcalde Presidente de Madrid, los Mgcos. Sres. D. Amador Schüller y Dña. Josefina Gómez Mendoza, Rectores de las Universidades Complutense y Autónoma de Madrid respectivamente, y por el Mgco. Sr. D. Eusebio Fernández, Vicerrector de la Universidad Autónoma de Madrid.

El acto fue presentado por el Excmo. Sr. D. Enrique Tierno Galván y en él participaron, entre otros, los siguientes ponentes: Excmo. Sr. D. Enrique Miret Magdalena, Presidente del Consejo Superior de Protección de Menores; Ilmo. Sr. D. Angel Lara, Inspector General de Instituciones Penitenciarias; Ilmo. Sr. D. Roberto Rey Mantilla, Asesor Ejecutivo del Ministerio de Educación; Prof. D. J. Manuel Rodríguez Delgado, Dtor. del Centro de Investigación Hospital Ramón y Cajal, Madrid; D. Luis del Castillo Aragón, Abogado Penalista, Barcelona; y los representantes de la Universidad Internacional Maharishi: Prof. D. Geoffrey Clements, Inglaterra; Drs. D. Keith Wallace y D. Michael Dillbeck, EE UU y el Dr. D. Ulrich Bauhofer, Suiza.

En estas jornadas quedó patente la utilidad del Programa "M.T." como un método efectivo y sencillo para prevenir y solucionar los problemas de la drogadicción y del crimen.

## PRESENTACION DEL LIBRO "LA CIENCIA DEL SER Y EL ARTE DE VIVIR"

En Mayo de 1982, fue presentado en el Club Internacional de Prensa, de Madrid, "La Ciencia del Ser y el Arte de Vivir", obra de la que es autor el fundador de la Técnica "M.T." Maharishi Mahesh Yogi.

Este libro fue comentado por el Profesor Miguel Guirao, Presidente de la Real Academia de Medicina de Granada, quien glosó sobre los beneficios prácticos de la "M.T." en las distintas áreas de la vida, contenido de dicha obra.

## PROGRAMA DE REHABILITACION EN LOS CENTROS PENITENCIARIOS DE CACERES.

En 1982 se llevó a cabo por primera vez en nuestro país un proyecto de rehabilitación basado en el Programa "M.T." en el Centro Penitenciario para Jóvenes de Cáceres II, con un grupo de unos 80 presos y algunos funcionarios. Posteriormente, y subvencionado por la Excmo. Diputación de Cáceres, se realizaron otros Programas en Cáceres I y II, en los que tomaron parte unos 200 internos. Testimonios y declaraciones de funcionarios e internos evidencian los resultados positivos de este programa.

## DOCUMENTAL "LIBERTAD TRAS LAS REJAS"

En el Centro de Cáceres II, se filmó este documental dirigido por Angel Llorente, guionista de la película que ganó el Oscar en 1983, en el que se refleja la extrema utilidad del Programa "M.T." en la rehabilitación de internos. Se estrenó en el Cine Callao y se exhibió en Madrid en distintas salas comerciales durante 22 semanas. Ha participado en Festivales y Certámenes nacionales y extranjeros y ha sido adquirida por el Ministerio de Asuntos Exteriores para su filmoteca y difusión a través de Embajadas y Legaciones Diplomáticas. Existen copias para su consulta en videos domésticos.

## FESTIVAL DE NACHA GUEVARA.

En Noviembre de 1983, en Granada, la actriz argentina Nacha Guevara, venida exclusivamente de América para colaborar con este proyecto, protagonizó un festival benéfico de recaudación de fondos para el programa "M.T." de Rehabilitación de presos.

## PRESENTACION DEL LIBRO "HACIA LA LIBERTAD"

Presidido por el Ministro de Justicia Excmo. Sr. D. Fernando Ledesma Bartret, representado por el Excmo. Sr. D. Enrique Miret Magdalena, tuvo lugar en Octubre de 1985, en el Salón de Actos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas de Madrid, la presentación del libro sobre Rehabilitación Social: "Hacia la Libertad". Su autor el Dr. George Ellis, Director del Programa Nacional del Instituto de Rehabilitación Social de EE UU y Ph. D. en Criminología, vino especialmente de EE UU para dicho acto.

El Excmo. Sr. D. Enrique Miret Magdalena, hizo a su vez la presentación y comentarios del libro, en el que se relatan los resultados y experiencias del Programa "M.T." en la rehabilitación de presos en EE UU.

## **2.- INFORMACION SOBRE LA TECNICA "M.T." SU PRACTICA Y BENEFICIOS.**

### **2. 1 - CARACTERISTICAS.**

El Programa de "M.T." Meditación Trascendental, es una técnica sencilla, natural y sin esfuerzo que se practica en casa, cómodamente sentado, con los ojos cerrados, de 15 a 20 minutos, dos veces al día.

Es una técnica muy confortable y fácil de aprender. No requiere ningún tipo de control físico ni mental, sugestión, ninguna clase de manipulación, de concentración, contemplación, etc.. La palabra "Meditación" en la técnica "M.T." está exenta de carácter analítico intelectual o de reflexión sobre temas específicos (morales, religiosos, culturales, científicos, etc.).

Es un procedimiento totalmente natural y sistemático, que logra automáticamente sus objetivos con la práctica regular, y que puede ser fácilmente aprendido por personas de diferente nivel socio-económico, edad y estudios.

Los beneficios se obtienen desde el comienzo y no interfiere en modo alguno con las ideologías o las costumbres de cada uno. No implica en absoluto ningún tipo de fe o creencia, ni está asociado con ninguna religión ni filosofía. Tampoco conlleva ningún tipo de disciplina ni cambio o norma en el estilo de vida.

### **2. 2- METODO DE APRENDIZAJE.**

A la persona cuando aprende la Técnica, se le enseña un método sistemático de pensar un sonido adecuado, que le permite experimentar unos niveles más finos o abstractos del proceso de pensamiento, de una forma fácil y natural. En muy pocos minutos la mente se aquieta y se comienza a experimentar niveles más profundos del pensamiento, silenciosos y plenos de la mente. A este proceso de interiorización le denominamos "trascender".

Las investigaciones fisiológicas han evidenciado que durante la práctica de "M.T." el sistema nervioso adquiere un estilo de funcionamiento particular, caracterizado por un profundo estado de descanso y quietud interior.

La "M.T." es sencilla de aprender y agradable de practicar. Se enseña de una forma universalmente establecida, por profesores especialmente preparados. Se aprende en un curso de cuatro días de una hora y media, quedando al final capacitados para la práctica diaria en su casa, con toda efectividad.

## **2. 3- CAMBIOS FISIOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS.**

Los efectos de la práctica de la "M.T." tienen la siguiente dinámica:

**I** - La mente se aquieta y se interioriza, llegando a trascender los pensamientos y los sentidos, alcanzando su nivel más calmado, silencioso y profundo.

**II** - El consumo de oxígeno y el ritmo metabólico disminuyen marcadamente en unos minutos, en una proporción doble que durante el dormir profundo, lo que indica un estado "único" de máximo descanso, con el cual se eliminan las tensiones y el stress profundamente arraigados en el sistema nervioso, y se normaliza la fisiología.

**III** - El ritmo respiratorio disminuye marcadamente indicando un estado más relajado y descansado de todo el organismo.

**IV** - Durante la práctica de la "M.T." el ritmo cardíaco disminuye significativamente, indicando una reducción en la fatiga del corazón y una mejora de la eficiencia cardiovascular.

**V** - El nivel de lactato en la sangre, disminuye notablemente. Una alta concentración de ácido láctico en sangre, es asociado con estados de ansiedad, depresión, neurosis e hipertensión sanguínea.

**VI** - La resistencia galvánica de la piel, aumenta en un 400 %, lo que indica una profunda relajación, reducción de la ansiedad y de las alteraciones emocionales; mayor adaptación al medio, y una mayor estabilidad ante los estímulos externos generadores de stress. Durante un estado de tensión o ansiedad la resistencia de la piel disminuye.

**VII** - Los electroencefalogramas muestran una intensificación y sincronización de las ondas cerebrales, y aumentan su intensidad hasta cubrir todo el córtex, manifestándose estas ondas en zonas del cerebro, que hasta entonces habían permanecido dormidas a este tipo de actividad. Los hemisferios derecho e izquierdo - pensamiento sintético y pensamiento verbal analítico - se sincronizan en frecuencia y fase, dando lugar a un funcionamiento más poderoso, claro, armonioso y coherente del cerebro. Este estado altamente integrado del cerebro crea una base fundamental para poder realizar una actividad diaria más armoniosa, efectiva y fructífera.

## **2. 4- MEJORAS EN EL INDIVIDUO.**

Estos cambios metabólicos, bioquímicos y de coherencia e Integración de las ondas cerebrales, tienen como resultado un beneficio paralelo en el funcionamiento de todo el organismo, con lo cual la mejora de la salud, la resistencia a las enfermedades y el fortalecimiento y desarrollo de la personalidad son notorios.

El origen de su eficacia terapéutica es debido a la restauración global de la fisiología y psicología más que a un simple efecto específico.

Numerosos estudios fisiológicos han evidenciado que la práctica de la "M.T." :

- Mejora el funcionamiento del cerebro.
- Normaliza el sistema nervioso.
- Aumenta la eficiencia mental y física.
- Produce un profundo descanso a la mente y al cuerpo, lo que elimina la fatiga y el stress desde su propia base.
- Proporciona una mayor energía para una actividad diaria más dinámica y fructífera.
- Elimina el insomnio.
- Reduce la ansiedad y la depresión.
- Produce mayor claridad de pensamiento.
- Mayor seguridad en sí mismo, paz, bienestar y felicidad interior.
- Disminuye el consumo de drogas, alcohol y tabaco.

Igualmente otras investigaciones han demostrado que las personas que practican la "M.T.", presentan:

- Un aumento significativo de la inteligencia, de la creatividad y de la habilidad de aprender.
- Más eficiencia y productividad en las actividades laborales.
- Mejor relación con los demás y aumento de la armonía en las relaciones humanas.

( Para Información más detallada, ver Investigación Científica, pág. 15).

**LA REVERSION DEL ENVEJECIMIENTO.** es otro resultado muy importante que se obtiene con el programa "M.T.". Las personas que practican esta técnica muestran una edad biológica mucho más joven. La presión arterial y el nivel de colesterol son más bajos, así como cualquier otro parámetro que indique el envejecimiento -vista, oído, capacidad vital, etc.-, muestra una reversión en el proceso de envejecimiento. Como resultado de esta técnica, y dependiendo del tiempo que la haya practicado, una persona que tenga cronológicamente 54 años, su edad biológica puede ser de sólo 30 ó 35 años. (Ver pág. 16).

## **2. 5- BENEFICIOS EN LA SOCIEDAD.**

La técnica "M.T." genera en el cerebro y en el comportamiento del individuo un estado de orden, armonía y coherencia. Cuando unos cuantos individuos, actúan de una manera más armoniosa y coherente, promueven a su vez un cambio en la vida de la sociedad.

Experimentos recientes demuestran estadísticamente, que cuando el uno por ciento de la población de una ciudad practica la "M.T.", se aprecia un descenso en las distintas formas de desorden social, como lo demuestran la baja en el índice de la criminalidad, en el número de accidentes, entradas de enfermos en hospitales, etc., así como un crecimiento de tendencias positivas, lo cual indica un aumento de orden y armonía en la sociedad y una mejor calidad de vida.

Estos datos se comprobaron por primera vez en el año 1972, en once ciudades en EE UU. Actualmente son 1.500 ciudades en todo el mundo, en las que el uno por ciento de la población practica la "M.T." y en las que se están verificando dichos resultados.

Los resultados de una mejor calidad de vida se han observado incluso a nivel mundial.

Así se demostró en diciembre de 1983, en Fairfield, Iowa, EE UU, cuando se realizó una Asamblea Mundial para comprobar la coherencia que podría generar un grupo de 7.000 personas practicando juntos el programa avanzado MT-Sidhis. Los resultados se midieron mediante una serie de estudios estadísticos, sociológicos y de los acontecimientos mundiales reflejados en la prensa internacional.

Similares experiencias se llevaron a cabo posteriormente en Holanda en Diciembre de 1984, y en Washington D.C. en Julio de 1985. El resultado de la investigación científica realizada en estas ocasiones, refleja una relación directa entre estas Asambleas Internacionales y el decrecimiento de las tendencias negativas, así como un aumento de mayor positividad y optimismo en el mundo. (Ver Investigación Científica, pág. 20).

### 3.- RESUMEN DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION CIENTIFICA SOBRE LA TECNICA "M.T."

Todos estos resultados que se citan a continuación han sido ampliamente verificados en más de 350 estudios de investigación científica, realizados en más de 160 Universidades e Institutos de Investigación en 27 países. Los números que se consignan como referencias de las investigaciones indican el volumen en que han sido publicados y el número de cada estudio concreto, aparecidos en el "Scientific Research on the Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program", recopilación de trabajos aparecidos en otras publicaciones.

#### 3. 1- RESULTADOS EN EL CAMPO DE LA SALUD.

Relación de cambios que se producen en el individuo, en el campo de la salud, como resultado de la práctica de la técnica "M.T."

**\* Incremento de la integración, coherencia en el cerebro y pensamiento más ordenado.**

(Estudios: Vol. I, Nº 1,2,3,4,14,15,16,17,18,20,21,56,102. Vol. II, Nº 115,117. Vol. III, Nº 205, 210,211,213,215,217,218,224. Vol. IV, Nº 294,295,296).

**\* Mejora de la circulación sanguínea en el cerebro, base del funcionamiento cerebral óptimo.**

(Estudios: Vol. II, Nº 105,106. Vol. III, Nº 194,195).

**\* Mayor adaptabilidad y eficiencia en el funcionamiento del cerebro.**

(Estudios: Vol. II, Nº 114,116,120. Vol. III, Nº 214, 226,227,229,251).

**\* Mejora de la eficiencia cardiovascular.**

(Estudios: Vol. I, Nº 35. Vol. II, Nº 130).

**\* Mejora de las enfermedades cardiovasculares y de la presión sanguínea.**

(Estudios: Vol. I, Nº 30,32,33,34. Vol. II, Nº 124,125,130. Vol. III, Nº 202,232,233,235,236, 238, 244, 247. Vol. IV, Nº 300).

**\* Reducción de los niveles de colesterol.**

(Estudios: Vol. III, Nº 202, 233, 236).

**\* Eliminación del stress.**

(Estudios: Vol. I, Nº 1,4,7,14,18,25,28,87,92. Vol. II, Nº 109,123,130. Vol. III, Nº 197 y 265).

**\* Disminución de la depresión, ansiedad y nerviosismo.**

(Estudios: Vol. I, Nº 34,54,55,68,69,71,72,73,74,75,77,90,95. Vol. II, Nº 143,145,147,150,158. Vol. III, Nº 238,239,268,273,277,288,290. Vol. IV, Nº 308,315 ).

**\* Reducción del insomnio y mejora de la calidad del sueño.**

(Estudios: Vol. I, Nº 41,42,95. Vol. II, Nº 126,157,160,162. Vol. III, Nº 238,243,278,280,314).

**\* Reducción de la necesidad de analgésicos.**

(Estudios: Vol. II, Nº 150, 153. Vol. III, Nº 239,247).

- \* **Aumento de energía y dinamismo y reducción de la fatiga.**  
(Estudios: Vol. I, Nº 29,62,65,77. Vol. II, Nº 147,162,164. Vol. III, Nº 238,277,328. Vol. IV, Nº 308,316).
- \* **Mejora del sistema inmune de la salud. Incremento de la resistencia a las enfermedades.**  
(Estudios: Vol. I, Nº 2, 39. Vol. III, Nº 237, 238, 239, 247. Vol. IV, Nº 337).
- \* **Mejora de la salud en general.**  
(Estudios: Vol. I, Nº 2, 31, 35, 40, 42, 44, 95. Vol. II, Nº 125,127, 150,153, 157. Vol. III, Nº 232, 238, 239, 241,243,247, 278,280, 290. Vol. IV, Nº 300, 314).
- \* **Mejora de las enfermedades del sistema nervioso.**  
(Estudios: Vol.I, Nº 1,4,14,18,20,21,25,28,43,45,49,53,56,58,62,63,87,102,104. Vol.II, Nº 114, 117,120,123,129,131,134,135,140. Vol. III, Nº 202,205,210,211,213,219,221,223,224,226, 227,229,231,245,246,248,250,251,253,254,257,258,260,265. Vol. IV, Nº 294,296,298,301).
- \* **Mejora de las enfermedades del aparato digestivo.**  
(Estudios: Vol. I, Nº 39, 95. Vol III, Nº 237,238, 239).
- \* **Mejora de las enfermedades del sistema respiratorio.**  
(Estudios: Vol. I, Nº 2,6,36,37,38. Vol. II, Nº 130. Vol. III, Nº 232,238,247).
- \* **Mejor funcionamiento del sistema endocrino.**  
(Estudios: Vol. II, Nº 190. Vol. III, Nº 206,238,240. Vol. IV, Nº 299).
- \* **Reducción de la dependencia y consumo de drogas, alcohol y tabaco.**  
(Estudios: Vol. I, Nº 79-86,90,92,93,95. Vol. II, Nº 157. Vol. III, Nº 283. Vol. IV, Nº 313.)

### **3. 2- RESULTADOS EN LA REVERSION DEL ENVEJECIMIENTO.**

- \* **Mejoras múltiples asociadas con la longevidad, que indican el proceso de reversión del envejecimiento:**

- |                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| * Hábitos positivos en la salud. | * Disminución de pérdida de memoria. |
| * Salud cardiovascular.          | * Satisfacción en el trabajo.        |
| * Mayor capacidad vital.         | * Rapidez de percepción.             |
| * Reducción de la depresión.     | * Tiempo de reacción más rápido.     |
| * Mejora del insomnio.           | * Bienestar y felicidad interna.     |

(Estudios: Además de otros mencionados en este Informe, los siguientes: Vol.I, Nº 15,18,25,28,31, 42,45,53,55,58,63,65,67,74,77,78,87,88,103,104.Vol.II,123,126,128,130,134,136,143,147, 150,158. Vol. III, Nº 195,197,202,232,233,234,235,236,239,240,244,248,250,251,254,256, 259,261,268,273,277,278,280,290. Vol.IV, Nº 299,301,307).

- \* **Edad biológica más joven comparada con el resto de la población.**  
(Estudios: Vol. III, Nº 242,245,246).
- \* **Incremento de la longevidad.**  
(Estudios: Vol. IV, Nº 300).
- \* **Edad fisiológica más joven como reflejo en los niveles de la presión sanguínea y umbral auditivo.**  
(Estudios: Vol. III, Nº 245).

### 3. 3- RESULTADOS EN EL COMPORTAMIENTO INDIVIDUAL

Uno de los estudios realizados sobre el crecimiento y el desarrollo equilibrado y global de la personalidad que resulta de la práctica de la "M.T.", fue llevado a cabo en Colonia (Alemania) por Theo Fehr y Sibille Torber tomando como base el Inventario de Personalidad de Freiburger (FPI). Este estudio mostró que en comparación con la población normal, los sujetos que practicaban la Técnica "M.T.", eran menos nerviosos, menos agresivos, menos depresivos, menos irritables, más sociables, más seguros de sí mismos, menos dominantes, menos inhibidos, más estables emocionalmente y más confiados; también se encontró que eran tan extrovertidos como el resto de la población normal.

Estos resultados demostraron que la práctica regular del Programa "M.T." produce un crecimiento psicológico continuado y equilibrado, caracterizado por un aumento de la estabilidad autonómica y una interacción social más dinámica y armoniosa.

Otros estudios similares se llevaron a cabo incluyendo el Inventario de Orientación Personal, el Inventario de Personalidad de Netherlands, que confirmaron los resultados anteriormente citados.

El hecho de que estos estudios se realizaran en diferentes países, EE UU, Holanda, Alemania, etc. muestra que el efecto de la "M.T." es independiente de la cultura. Otros resultados son:

- \* **Desarrollo global de la personalidad**  
(Estudios: Vol. I, Nº 54,55,64,65,67,69,71 ->75 y 78).
- \* **Mayor estabilidad y madurez emocional.**  
(Estudios: Vol. I, Nº 65,71,77,87,93,95. Vol. II, Nº 138,150,153,158. Vol. III, Nº 241,273,277,290. Vol. IV, Nº 308,316).
- \* **Aumento de la autoconfianza y estima.**  
(Estudios: Vol. I, Nº 65,67).
- \* **Incremento de la autonomía e independencia.**  
(Estudios: Vol. I, Nº 62,65,71,75. Vol. II, Nº 151,153. Vol. IV, Nº 308,316).
- \* **Aumento de la tranquilidad y calma interior.**  
(Estudios: Vol. I, Nº 65,73,77. Vol. II, Nº 150. Vol. IV, Nº 308,316).
- \* **Incremento de la autodisciplina.**  
(Estudios: Vol. IV, Nº 316).
- \* **Mayor calma en situaciones frustrantes e incremento del autocontrol.**  
(Estudios: Vol. I, Nº 65,67,75. Vol. II, Nº 153. Vol. III, Nº 290. Vol. IV, Nº 308,316).
- \* **Mayor sentido de la responsabilidad social.**  
(Estudios: Vol. II, Nº 138,150).
- \* **Mayor respeto para los valores tradicionales religiosos.**  
(Estudios: Vol. I, Nº 71. Vol. II, Nº 138).
- \* **Aumento de la alegría y felicidad interna.**  
(Estudios: Vol. I, Nº 65,67,77, 90. Vol. II, Nº 147,150. Vol. III, Nº 277,290. Vol. IV, Nº 308).

### **3. 4- RESULTADOS EN EL CAMPO DE LA EDUCACION.**

Además de los cambios de salud, personalidad y comportamiento, otros de los resultados más notorios en los estudiantes que practican el programa "M.T." son los siguientes:

- \* **Aumento de la inteligencia y de la creatividad.**  
(Estudios: Vol. I, N° 53,54,55,56,57,62,63,103. Vol. II, N° 150. Vol. III, N° 257,260,261,265. Vol. IV, N° 294,305,307).
- \* **Aumento de la memoria y facilidad para aprender.**  
(Estudios: Vol. I, N° 136. Vol. III, 257,264).
- \* **Aumento de la capacidad de concentración y de comprensión.**  
(Estudios: Vol. II, N° 132).
- \* **Mejor funcionamiento del hemisferio izquierdo del cerebro y del pensamiento verbal analítico.**  
(Estudios: Vol. I, N° 54,56,58,62,63,134. Vol. III, N° 260,265).
- \* **Mejor funcionamiento del hemisferio derecho del cerebro y del pensamiento sintético.**  
(Estudios: Vol. I, N° 103,257,260).
- \* **Creclimiento de la expansión y claridad mental.**  
(Estudios: Vol. I, N° 93. Vol. II,132,147).
- \* **Aumento del rendimiento escolar.**  
(Estudios: Vol. I, N° 57 ->60,62,63,66,76).
- \* **Mejora de las calificaciones escolares.**  
(Estudios: Vol. I, N° 56 ->63,76).
- \* **Disminución del fracaso escolar.**  
(Estudios: Vol. I, N° 57->63 ,76).
- \* **Mejora de la coordinación mente-cuerpo. Reacción más rápida.**  
(Estudios: Vol. I, N° 45,46,47,53. Vol. II, N° 129. Vol. III, N° 248,251,254,257. Vol. IV, N° 301).
- \* **Mejora en la actividad atlética.**  
(Estudios: Vol. I, N° 48,49,103. Vol. II, N° 130. Vol. III, N° 238,241,250,257,258).

### 3. 5- RESULTADOS EN LA ECONOMIA Y LAS EMPRESAS.

Como consecuencia de la práctica de la "M.T.", se han observado en las empresas, importantes cambios de mayor éxito y rendimiento en el trabajo. Así como las ventajas anteriormente mencionadas en el campo de la salud, comportamiento individual, etc..

**\* Mayor eficacia y mejores resultados en la gestión empresarial.**

(Estudios: Vol. I, Nº 54,55,57,58,63).

**\* Aumento de la productividad.**

(Estudios: Vol. I, Nº 96,97. Vol. II, Nº 161).

**\* Mayor eficacia y calidad en el trabajo.**

(Estudios: Vol. I, Nº 65,96,97. Vol. II, 147,150).

**\* Mejora de las relaciones laborales en todos los niveles.**

(Estudios: Vol. I, Nº 96,97).

**\* Disminución de los accidentes laborales.**

(Estudios: Vol. III, Nº 239).

**\* Aumento de la satisfacción en el trabajo.**

(Estudios: Vol. I, Nº 96,97).

**\* Mayor habilidad para realizar más trabajo con menos esfuerzo.**

(Estudios: Vol. II, Nº 130,164).

**\* Reacciones más rápidas.**

(Estudios: Vol. I, Nº 45,46,47,53. Vol. II, Nº 129. Vol. III, Nº 248,251,254,257. Vol. IV, Nº 301).

**\* Aumento de la creatividad medida por las solicitudes del registro de patentes.**

(Estudios: Vol. IV, Nº 337).

### 3. 6- RESULTADOS EN LA REHABILITACION SOCIAL.

La investigación demuestra que además de mejorar la salud y reducir el stress, y de los cambios y fortalecimiento de la personalidad en el campo de la rehabilitación, se consiguen también los siguientes objetivos:

**\* Reducción de la dependencia y consumo de drogas.**

(Estudios: Vol. I, Nº 90,95. Vol. II, 157. Vol. III, 283. Vol. IV, Nº 313).

**\* Reducción de la dependencia y consumo de alcohol y tabaco.**

(Estudios: Vol. I, Nº 79→ 86,92,93. Vol. II, 162,163).

**\* Disminución de la ansiedad y depresión.**

(Estudios: Vol. I, Nº 54,55,68,69,71→75,90. Vol. II, Nº 145,158. Vol. III, Nº 288).

**\* Incremento de la estabilidad autónoma y madurez.**

(Estudios: Vol. I, Nº 87. Vol. II, Nº 158).

**\* Reducción del resentimiento, negatividad, irritabilidad, agresión y hostilidad.**

(Estudios: Vol. II, Nº 158).

- \* **Mejoramiento del comportamiento social.**  
(Estudios: Vol. III, Nº 263).
- \* **Incremento de las actividades positivas.**  
(Estudios: Vol. I, Nº 89,90. Vol. III, Nº 284).
- \* **Disminución en la violación de las normas del centro.**  
(Estudios: Vol. I, Nº 89. Vol. II, Nº 160,161. Vol. III, Nº 278,280,286).
- \* **Mejora en las relaciones entre internos y funcionarios en prisiones.**  
(Estudios: Vol. I, Nº 87,90. Vol. II, Nº 158,160).
- \* **Disminución de la conflictividad en el centro.**  
(Estudios: Vol. I, Nº 87,89. Vol. II, Nº 158,161. Vol. III, Nº 284).
- \* **Disminución del índice de reincidencia de los actos delictivos.**  
(Estudios: Vol. III, Nº 285,286).

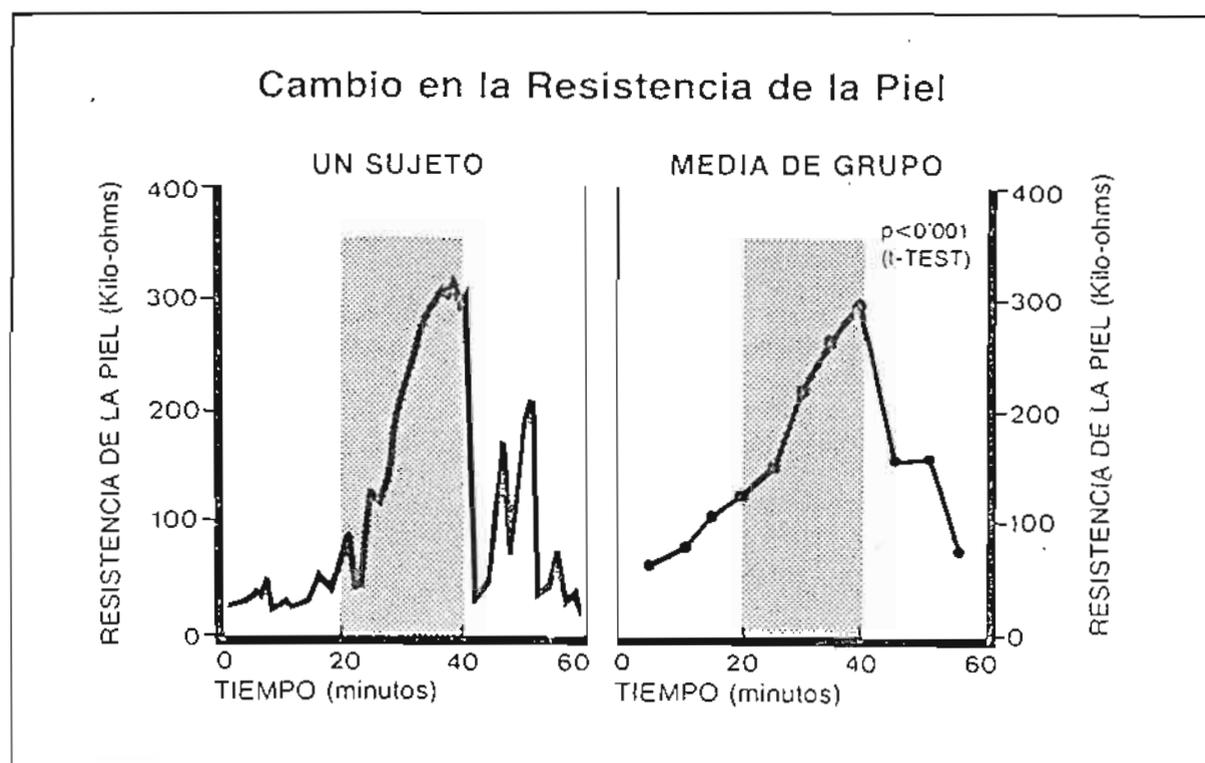
### 3. 7- RESULTADOS EN LA CALIDAD DE VIDA DE LA SOCIEDAD.

Relación de algunos estudios que indican los cambios que se producen en la sociedad, cuando el uno por ciento de la población practica la técnica "M.T.", o cuando la raíz cuadrada del uno por ciento practica el programa M.T.-Sidhis.

- \* **Disminución de accidentes laborales y de tráfico.**  
(Estudios: Vol. IV, Nº 323,337).
- \* **Descenso del índice de criminalidad.**  
(Estudios: Vol. IV, Nº 326,334).
- \* **Reducción del número de accidentes.**  
(Estudios: Vol. IV, Nº 317,325,333).
- \* **Descenso de homicidios.**  
(Estudios: Vol. IV, Nº 328).
- \* **Disminución del número de suicidios.**  
(Estudios: Vol. IV, Nº 317,323).
- \* **Aumento de las tendencias positivas y reducción de la negatividad en el individuo y en la sociedad.**  
(Estudios: Vol. IV, Nº 322,333,335).
- \* **Incremento de la confianza, optimismo y prosperidad.**  
(Estudios: Vol. IV, Nº 323,330,333,335).
- \* **Mejora de la calidad de vida en la ciudad.**  
(Estudios: Vol. I, Nº 98. Vol. IV, Nº 321,332).

## GRAFICO C1

## Estado de Relajación I



**Hallazgo:** Durante la práctica de la técnica de la Meditación Trascendental, la resistencia de la piel aumenta marcadamente. El gráfico de la izquierda muestra la meditación característica de un individuo, ilustrando los detalles de los cambios en el tiempo. El gráfico de la derecha es una curva promedio de un grupo de quince sujetos.

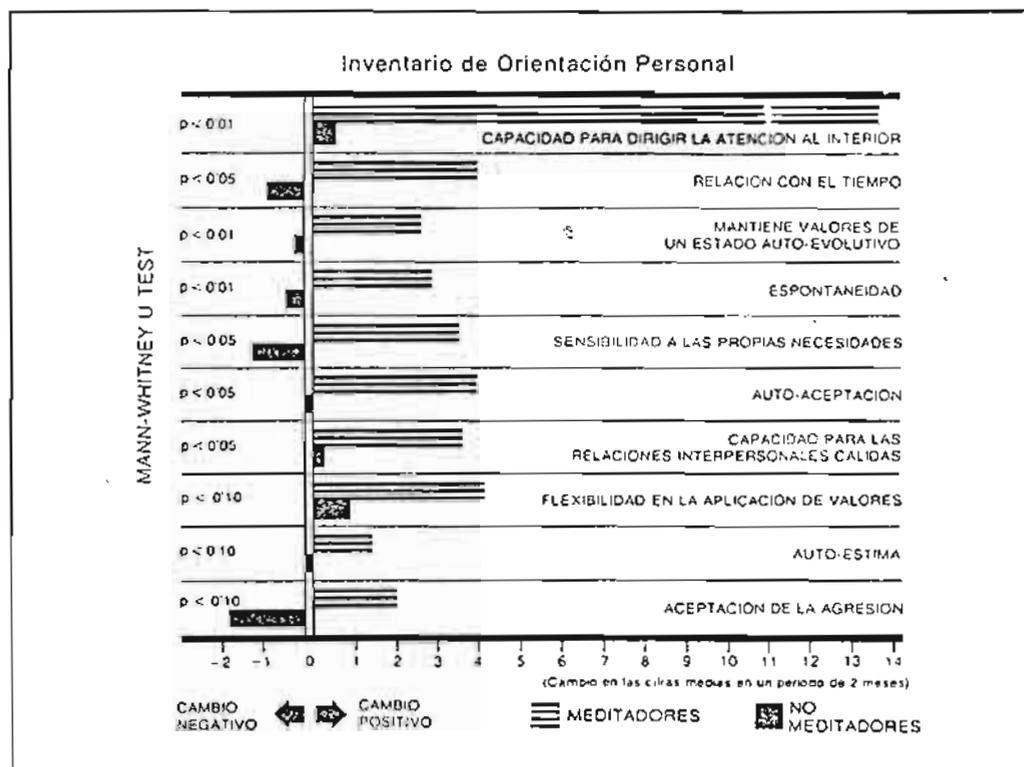
**Interpretación:** Durante los estados de tensión o ansiedad, disminuye la resistencia de la piel. El marcado aumento de la resistencia de la piel durante la práctica de la Meditación Trascendental, indica una profunda relajación y una reducción de la ansiedad. Se sabe que la ansiedad es un factor importante en muchos tipos de enfermedades emocionales y psicósomáticas, y que es una causa del bloqueo de la capacidad de aprender y de la creatividad.

**Primera Referencia:** Robert Keith Wallace y Herbert Benson, "The Physiology of Meditation", *Scientific American* 226, no. 2 (EEUU.: 1972): 84-90. Reimpreso en *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MIU, 1975).

**Segunda Referencia:** Robert Keith Wallace, "The Physiological Effects of Transcendental Meditation: A Proposal - Fourth Major State of Consciousness" (Ph. D. Thesis, Departamento de Fisiología, Universidad de California, Los Angeles, California, EEUU., 1970). Reimpreso en *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MIU, 1975).

## GRAFICO K1

## Desarrollo de la personalidad



**Hallazgo:** Se examinó a los sujetos que practicaban la Meditación Transcendental, una vez antes de comenzar la técnica y nuevamente dos meses más tarde, y estos mostraron una importante mejora positiva en los siguientes rasgos, al compararlos con un grupo de control equiparado de no-meditadores: capacidad para dirigir la atención al interior, relación con el tiempo, auto-evolución, espontaneidad, sensibilidad a las propias necesidades, auto-aceptación, y capacidad para relaciones interpersonales cálidas. Se utilizó el test "Inventario de Orientación Personal" desarrollado por Shostram. Dos estudios independientes utilizando también el "Inventario de Orientación Personal" confirmaron estos resultados.

**Interpretación:** Todos los cambios de personalidad producidos por la Meditación Transcendental, están en la dirección de lo que se reconoce comúnmente como el desarrollo de una personalidad sana y auto-evolucionada.

**Primera Referencia:** William Seeman, Sanford Nidich, y Thomas Banta, "Influence of Transcendental Meditation on a Measure of Self-Actualization", *Journal of Counseling Psychology* 19, n. 3 (EEUU.: 1972) 184 - 187.

**Segunda Referencia:** Sanford Nidich, William Seeman, y Thomas Dreskin, "Influence of Transcendental Meditation: A Replication", *Journal of Counseling Psychology* 20, n. 6 (EEUU.: 1973): 565 - 566. Reimpreso en *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MIU, 1975).

**Tercera Referencia:** Larry A. Hjelle, "Transcendental Meditation and Psychological Health" *Perceptual and Motor Skills* 39 (EEUU.: 1974): 623 - 628. Reimpreso en *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MIU, 1975).

## GRAFICO K3

## Mejora de la Psicología



**Hallazgo:** Cuando se compararon las cifras medias del Freiburger Personality Inventory (FPI), de un grupo de sujetos que practicaban la Meditación Trascendental por un largo período, con las normas adecuadas, los meditadores mostraron:

1. *menos nerviosismo*, menos enfermedades psicosomáticas
2. *menos depresión*, más auto-seguridad y satisfacción
3. *menos irritabilidad*, más tolerancia y calma en situaciones frustrantes
4. *mayor sociabilidad*, vivacidad, amistosidad
5. *mayor auto-seguridad*, más autoconfianza, buen humor
6. *menos tendencia a dominar*, más respeto, cordialidad, flexibilidad y tolerancia
7. *menos inhibición*, más naturalidad, espontaneidad y auto-suficiencia
8. *mayor estabilidad emocional*, mayor capacidad para concentrarse
9. *mayor auto-confianza*, constancia y eficiencia

Un estudio longitudinal subsecuente, mostró que los meditadores cambiaron significativamente en la dirección indicada arriba en las escalas 1, 2, 4, 7, 8, y 9, durante el primer año después de comenzar la técnica de la Meditación Trascendental.

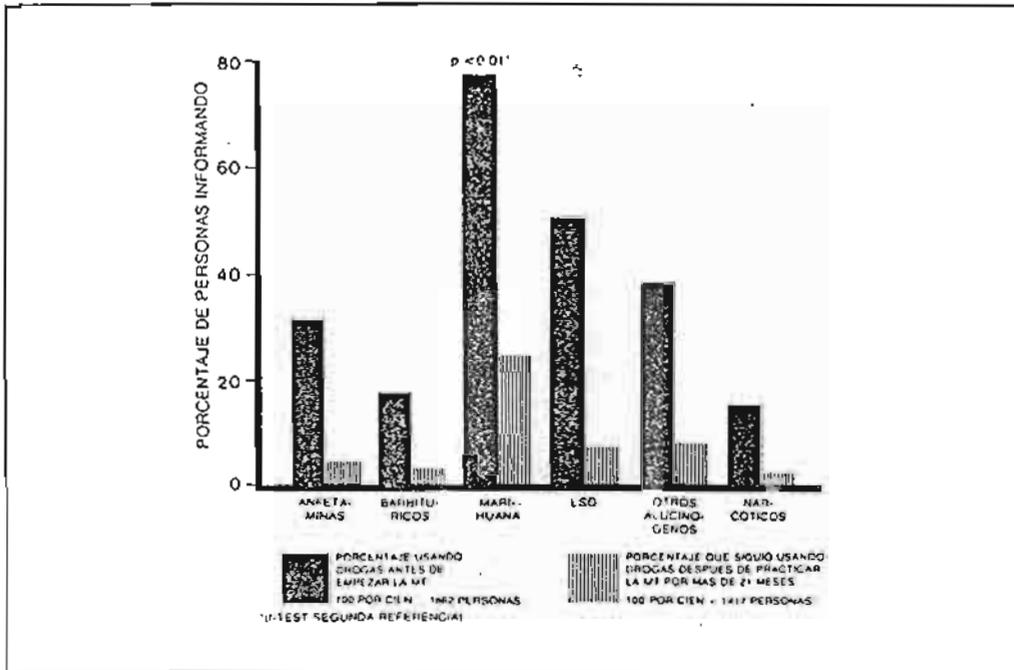
**Interpretación:** El programa de la Meditación Trascendental produce un crecimiento global acumulativo, hacia un estado de funcionamiento psicológico más gozoso y pleno.

**Primera Referencia:** Theo Fehr, Uwe Nerstheimer, y Sibille Torber, "Freiburger Personality Inventory: Study of 49 Individuals Practicing the Transcendental Meditation Technique", *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MIU, 1975).

**Segunda Referencia:** Theo Fehr, "A Longitudinal Study of the Effect of Transcendental Meditation on Changes in Personality", *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson y John T. Farrow (Nueva York, EEUU: Prensa MIU, 1975).

## GRAFICO N4

## Reducción del Abuso de Drogas I (EEUU.)



**Hallazgo:** Un estudio retrospectivo de 1.862 sujetos que practicaron la Meditación Trascendental por un promedio de 20 meses, mostró disminuciones en el uso de drogas no-prescritas. Un estudio longitudinal de 76 personas que utilizaban drogas durante el primer año después de que comenzaron la Meditación Trascendental, mostró que el 70 % del grupo habían abandonado el uso de todas las drogas, después de nueve meses de comenzar la MT. El uso de cannabis se redujo un 58 por ciento, los alucinógenos un 91 por ciento, las anfetaminas un 96 por ciento, y los opiáceos un 78 por ciento.

**Interpretación:** Debido a que la Meditación Trascendental mejora el control interior y disminuye la ansiedad (gráfico K2), y refuerza la salud mental y el bienestar general (gráficos K3, K7), puede concluirse que de ese modo disminuye o se elimina el deseo de las drogas. Este estudio indica que el programa de la Meditación Trascendental puede ser el antídoto más efectivo par el abuso de drogas, puesto que su éxito no depende de una decisión inicial de abandonar los malos hábitos, por parte del sujeto.

**Primera Referencia:** Herbert Benson y Robert Keith Wallace, "Decreased Drug Abuse with Transcendental Meditation: A Study of 1.862 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*, Serial n. 92-1 (Washington, D. C., EEUU.: Oficina de Impresión del Gobierno, 1971). Reimpreso en *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson y John T. Farrow (Nueva York, EEUU.: Prensa MIU, 1975).

**Segunda Referencia:** Mohammed Shafii, Richard A. Lavely, y Robert D. Jaffe, "Medication and Marijuana", *American Journal of Psychiatry* 131, n. 1 (EEUU.: 1974): 60-63. Reimpreso en *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*, vol. 1, ed. David W. Orme-Johnson y John T. Farrow (Nueva York, EEUU.: Prensa MIU, 1975).

9.- EL CRECIMIENTO PERSONAL HACIA  
UNA TRANSFORMACION GLOBAL.

Bien, después de estos datos, rigurosamente fiables, debemos volver a retomar el curso de éste trabajo, volviendo al tema que, al parecer, más interesante, resulta para la organización empresarial y sus culturas, me refiero a "VALORES".

A. Maslow, nos introduce, con el trabajo que acompaño, en el camino de los valores como vía de autorrealización.

#### Art. "VALORES DEL SER"

Trataré de sintetizar:

"Todas las personas autorealizadas se empeñan en buscar, de modo u otro lo que Maslow denomina Valores del ser. Existen alrededor de catorce valores del Ser, incluyendo la verdad, el bien y la belleza de los antiguos, así como la perfección, la sencillez, la comprensión global y algunos más.



Los valores del ser se comportan como "Metanecesidades" su privación engendra ciertas patologías o "metapatologías"; podemos necesitar "metaconsejeros" para las enfermedades del alma que surgen de metanecesidades insatisfechas.

Los valores del ser constituyen para la mayoría de las personas, el significado de la vida, pero muchos ni siquiera saben que tienen esas "metanecesidades".

"Parte de la tarea del metaconsejero puede consistir en que cobren consciencia de ellas".

Hasta aquí, Maslow, nos refleja ya la necesidad de establecer un campo, un área que se ocupe de éstas metanecesidades, que bien pueden estar orientadas o supervisadas por la actividad que desarrolla el gerente de riesgos en el área humana.

Describe ocho modos como vías de autorealización que conforman a su vez los trabajos propuestos en páginas anteriores, como valores, autoconocimiento, técnicas de meditación y de integración física.

1) DESINTERES. Vivenciar plena, vivida y desinteresadamente, con una concentración y absorción totales.

2) PROCESO continuo de elecciones sucesivas.

(Progresivas=crecimiento/regresivas=defensa, seguridad o miedo)

3) ESCUCHARSE. Dejar que el sí mismo se realice; que emerjan las "voces del impulso" (nuestro temperamento y equilibrios bioquímicos como mínimo), diferenciándolas de las voces de mamá, papá, sistema, mayores, autoridad o tradición.

4) SINCERIDAD. Mirar dentro de uno mismo en busca de respuestas supone responsabilidades, cada vez que uno se responsabiliza hay relación en sí mismo.

5) TENER VALOR. Otro modo de vivenciar sin timidez de legir la opción del creyente y no la del temor, de escucharnos sinceramente y responsabilizarnos.

6) HACER BIEN AQUELLO QUE UNO QUIERE HACER. Exige pasar un árduo periodo de preparación, por un proceso de actualización de las propias potencialidades.

7) DESCUBIR LO QUE NO ES EN REALIDAD. Aprender cuáles no son nuestras potencialidades (en que aspectos somos ineptos o fallamos, romper con una ilusión, deshacerse de una idea falsa...) Reconocer los breves momentos de éxtasis, de gozo y las experiencias cumbre, estableciendo las condiciones para que éstas sean más probables.

8) IDENTIFICAR LAS DEFENSAS QUE ERIGIMOS. Descubrir hacia donde voy, cuál es mi misión, quién soy yo, qué soy yo, que me gusta y qué no me gusta, significa desenmascarar por qué nos resulta desagradable enfrentarnos con nosotros mismos.

La autorealización supone abandonar la "desacrelización" (desconfianza de todos los valores y de todas las virtudes), con mecanismo de defensa y aprender a "resacrilizar".

Las personas que responden a estos criterios expuestos, encaran la cuestión de la autorealización escuchando sus voces interiores, responsabilizándose, siendo sinceros y trabajando mucho.

Descubren su propia naturaleza biológica, su naturaleza congénita y aprenden a distinguir en ella lo modificable y lo irreversible.

En definitiva, autorealizarse para Maslow, es conocerse a sí mismo aceptando lo irreversible y superando lo modificable.

No me siento totalmente identificado con criterios irreversibles por cuanto que pueden suponer posturas engañosas a personas en el crecimiento personal. Mas bien considero la alternativa de desarrollar lo modificable, aquello que intuimos o vemos posible cambiar en nosotros porque nos gusta o porque nos resulta más fácil "aparcando" lo más dificultoso. Personalmente opino que un sistema que desarrolle lo "bueno", lo positivo, invariablemente hace reducir el tamaño de lo "malo", de lo negativo. Gastar un excesivo esfuerzo en "evitar" lo negativo no tiene fundamento cuando podemos emplearlo en desarrollar lo positivo. El resultado de ésta técnica nos proporciona la descompensación y automotivación necesarios para que, con mayor seguridad podamos abordar, más adelante, sin temor a fracaso, los aspectos de nuestro "yo", que anteriormente calificamos de mejora imposible o que dábamos por irreversibles.

Cuando hemos conseguido identificar, valorar y aceptar, debemos trabajar en lo fácil, evitando una absurda y costosa pugna por resolver conflictividad interna que nos detenga desgaste o retraiga.

También Sai Baba, maestro espiritual indio, en este tema, señala que "La peor enfermedad de nuestro tiempo es la ausencia de Valores.

Insiste especialmente en la necesidad de un COMPROMISO.

En su programa de educación en valores humanos incluye como sub-valores : la integridad, responsabilidad, coraje, justicia, paciencia,



honestidad y reverencia, en cinco valores básicos: Verdad, Acción correcta, Paz, Amor y no violencia.

Quiero destacaros y comentar los rasgos distintivos del programa por la relación tan interesante que supone para nuestro propio desarrollo humano como gerentes de riesgos en esta área.

1) es esencial que los "maestros" (léase aquí pues gerentes de riesgos) del Programa de educación en Valores humanos lleven una vida de dedicación absoluta a la realización de los valores que enseñan.

2) El énfasis en el desarrollo de las potencialidades para la elevación espiritual tanto del alumno como del maestro.

3) La aceptación de la Verdad Subyacente a todos los sistemas religiosos, filosóficos, éticos de la unidad de los hombres como una hermandad de todos los seres humanos.

Si bien este programa de educación en valores humanos se enfoca hacia la educación de los niños es perfecta y totalmente extrapolable a la re-educación de adultos en el tema que consideramos.

Debo añadir que, al enfatizar una visión universal de los valores humanos, y el sentido de autodedicación a una vida moral, si en nuestra actividad de gerentes de riesgos humanos, apoyando, el crecimiento individual de otros, trabajamos nuestro propio desarrollo interno, haciendo de todo ello además nuestro medio de vida profesional, que más podemos desear.



De cualquier modo, tan sólo debemos tratar de re-descubrir el significado de la vida y re-capturar el sentido de dedicación total a ideales más allá de sí mismo, ideales que se expresan en actos de servicio a la sociedad y el mundo.

Todos sabemos lo que es bien y mal, no necesitamos una escala de nuevos valores. Todo el mundo puede hacer algo si los ciudadanos desarrollan sus viejos valores (Marilyn Fergusson).

No son necesarios nuevos valores para nuestra época, ni debemos competir con un grupo particular de valores para que triunfen sobre otros. En esta era, (debido a la rapidez de las comunicaciones y al incremento del intercambio cultural) nos hemos transformado en herederos de la riqueza espiritual de toda la humanidad.

Si revisamos la literatura religiosa, filosóficos, ética y legal de las más grandes tradiciones culturales del mundo encontramos un consenso de relación con los valores espirituales esenciales, y esto significa, un consenso en relación con los valores espirituales más allá de límites culturales y doctrinarios, una verificación objetiva de la validez de estos valores que tienen en común estas grandes culturas.

Por tanto del mismo modo que hablamos de psicología transpersonal, hay implícitamente ya, una cultura y unos valores que bien podemos definir como transhumanos, desde el momento que la identificación y conjunción de todo ello se está produciendo.



Esto tiene un campo de aplicación más inmediato en la cultura empresarial, donde su encuentro hacia los nuevos modos de operar interna y externamente esta dando lugar al inicio de una filosofía y valores que bien podemos expresar como trans-empresariales.

En todo este contexto trans-empresarial se "mueve" el trabajo de Marilyn Fergusson que debéis leer seguidamente.

#### Art. LA FAMILIA POS-NUCLEAR

Espero que hayáis comprobado el sentido trans-empresarial de este trabajo.

¿Hasta que punto la empresa me ofrece, y pretende seguir ofreciendo con los modelos de empresa oriental paternalista, un fuerte valor de protección al individuo?

La seguridad, del mismo modo, no se halla en "inversiones" o en "promesas", bien por parte de la empresa o del trabajador, sino en nosotros mismos como trabajadores-empresa al mismo tiempo. La dinámica de relación entre ambas partes ha cambiado; simplemente no existe, o se es también empresa o se es también trabajador. Una nueva conciencia de esta relación es una nueva conciencia del trabajo, unifica los conceptos empresa y trabajador.

¿Recordáis ésta cita del artículo de Marilyn Fergusson?:

"Una antigua escritura hasídica dice que: "el hombre tiene miedo de cosas que no pueden dañarlo y ansía cosas que no pueden ayudarlo".

Pero en realidad tiene miedo de algo que esta dentro de sí mismo y tambien ansia algo que está dentro de sí mismo.

También basándonos en este texto, no podríamos afirmar que una parte ha temio y teme a la otra cuando ambas (empresa y trabajador) están latentes por completo y potencialmente por desarrollar en cada una de ellas?

Las relaciones cambian porque las personas cambian.

El cambio está siendo generado por diversas tendencias irreversibles en lo económico, social, tecnológico, psicológico y político.

Nuestras relaciones y sus conflictos son microcosmos de luchas y revoluciones que ocurren en la macrowociedad: conflictos de valores, de poder y de derechos humanos.

Seguramente las "proyecciones" de Marilyn Fergusson os habrán recordado aquél libro de Albin Toffler "La Tercera Ola", visionario y futurista al que sin embargo han seguido en sus apreciaciones todos los especialistas en la administración de empresas. Hay ya un periodo, una espacio y una trayectoria desde el '70 en que fue publicado hasta hoy, para poder considerar la validez de los juicios emitidos.

Una palabra destaca en ambos, **AUTORESPONSABILIDAD**. A medida que empezamos a confiar en nosotros mismos y a considerarnos fuertes, creativos, capaces de aprender, somos más reacios a conformarnos. Y aprender a creer en la fuerza interior conduce, con frecuencia, a adoptar una tabla de valores bastante diferente a la que sustenta (una parte de) la sociedad.

El conflicto entre estos valores que emergen y los valores tradicionales activa las relaciones existentes.

Gallup, Harris y Yankelovick, intentan estudiar el diseño de estos cambios. S.R.I. internacional ha proyectado sus formas posibles y su volumen numérico en un extenso estudio para sus clientes en el mundo de los negocios: el crecimiento de un consumidor orientado hacia el "interior", será el signo de los años '80 y '90. Estas encuestas y proyecciones citan abrumadoras evidencias de que nosotros, en número significativo, estamos cambiando hacia valores espirituales y de autorealización.

Varios sectores crecientes de la población expresan su preocupación por la custodia del planeta, la interdependencia global y la baja credibilidad que ofrecen las instituciones oficiales.

El conflicto no está basado en estilos de vida cambiantes sino en realidades opuestas en tablas de valores mutuamente contradictorias, apoyadas sobre sistemas de creencias divergentes. Sistema que para Marilyn Fergusson son como las teorías científicas viejas y nuevas y que llama Valores de Protección y Valores de Crecimiento.

Hoy fluctuamos todavía entre éstos dos sistemas de valores, pero hay un punto de no-retorno, un compromiso con los valores de crecimiento, como el trapecista, hemos abandonado uno de los trapecios para alcanzar el otro.

La emergencia de cientos de sistemas populares de transformación personal, apoyan moralmente los métodos de iniciación en el proceso de cambio.



El propio impulso interior de vivir plenamente es quien persuade de la realización de un cambio hacia una existencia más rica.

"Aquel que ya no necesita defender su ego, que rehúsa ingresar en el viejo juego de ganar o perder ha cambiado las reglas que tal vez eran esenciales para la relación".

Efectivamente, "estamos en una época de transición, donde nuevos formas de relacionarnos, comunicarnos, interactuar y de asumir la vida, nos reclaman nuevos conceptos que los expresen".

Educación es propia de la "escuela" y de la familia.

La re-educación es propia del lugar de trabajo y de nosotros mismos.

El clima social está propugnando, desarrollando y hasta exigiendo en muchos de sus aspectos, el ambiente adecuado.

¿Va a perder la empresa esta oportunidad...?

Hacer, de la incorporación de valores de crecimiento personal a sus objetivos empresariales, un compromiso que, paralelamente, hará del trabajo, en su correcta medida, un valor que incorpore, nuevamente el individuo como meta necesidad a su propio desarrollo individual, Empresa es también, algo que hay que hacer, algo que hay que emprender..."

Relaciono los valores de protección y de crecimiento que, más ampliamente podéis encontrar descritos en el trabajo de Marilyn Fergusson que acompaño.

Valores de protección:

- Seguridad
- Confort
- Imágen
- Autocontrol
- Defensas del ego
- Permanencia
- Información
- Ajuste
- Poder sobre los otros
- Superioridad sobre los otros
- Libertad de toda responsabilidad
- Relaciones para llenar un vacío.

Valores de crecimiento:

- Autenticidad
- Autoconocimiento
- Vulnerabilidad
- Potencial
- Insight
- Aspiración
- Poder con los otros
- Conexión con los otros
- Libertad en responsabilidad
- Relaciones para enriquecernos.

Para mí, hay algo realmente muy importante que falta considerar en todo proceso de transformación, adaptación o cambio y es el EQUILIBRIO



Es fácil perder parte de éste en cualquiera de los procesos citados. Me he referido ya a los peligros de ello en páginas anteriores e insisto nuevamente porque la empresa es un ente fácilmente desequilibrable de no ser conscientes ambas partes y capaces de delimitar sus posibles efectos.

Quiero enlazar con ello, valores y ecología que para mí es igual a equilibrio, puesto que una visión ecológica de las cosas consiste en una visión global, en saber que "el todo es mayor a la suma de sus partes", y este concepto es precisamente el que ha de permitirnos comprometer nuestra dirección y actividad como gerentes de riesgos en la empresa.

Equilibrio en el individuo=equilibrio de equipo=equilibrio de empresa=equilibrio de sistema económico=equilibrio de sistema social=equilibrio natural.

En el pasado congreso de "Cegers '90", la ponencia de Federico López Mateos (Visión científica de la protección del medio ambiente) recoge también puntos interesantes al tema.

Cómo las funciones de la gerencia de riesgos son

- Descubrir los riesgos
- Estimar la frecuencia y dimensiones de las posibles pérdidas
- Decidir el mejor método y más económico para afrontar el riesgo.
- Administrar los programas de gestión del riesgo.

Resulta que el análisis de los riesgos provocados por una "SUSTANCIA" que es generadora de contaminación se debe de iniciar en paralelo con el desarrollo del proyecto, centrando la atención en las etapas u operaciones críticas que permiten identificar factores importantes que, de otra forma, podrían quedar enmascarados.



Extrapolando o mejor aprovechando la similitud que existe en el proceso de gerencia de riesgos en sus tres áreas patrimonial, financiera y human, nuestro trabajo de análisis aquí sería encontrar la "sustancia" que produce la autorealización en el trabajo como fuentes de felicidad en nuestra vida.

Esta "sustancia" no es sino el "flujo" del propio desequilibrio existente en cuanto rodea al ser humano..

Una cosa es aceptar la incertidumbre inherente al proceso natural de la vida y otra muy distinta es el desequilibrio acelerado y multiplicador provocado por el ser humano, tratando, precisamente de corregir y/o evitar ese proceso armónico, evolutivo y equilibrado de la naturaleza.

Es decir, por tratar de convertir la incertidumbre en certidumbre hemos creado algo nuevo, "el desconcierto general".

Raquel Garson, escribió "Querer corregir la naturaleza es una arrogante pretensión nacida de una filosofía propia de la edad de Neanderthal".

No se si en el ánimo del ser humano ha estado presente la intención de corregirla, pero si la de dominarla. Esta ha sido uno de los frutos del racionalismo, separándonos del concepto humanista de que formamos parte de ella.



Federico López Mateos destacó en esta ocasión que citó, las responsabilidades y trascendencia del trabajo de la Gerencia de riesgos, y que recogió por su validez también en la aplicación a éste trabajo.

"Todo lo expuesto es papel mojado si no se está dispuesto a ejecutar las acciones previstas y para ello se necesitan hombres y mujeres que actúen como líderes de esta tarea, formados en los objetivos y medios de la seguridad interna y medio-ambiental, informados en la organización y medios de su empresa, honestos en el trato humano, íntegros en sus convicciones frente a la supervivencia, y leales en el cumplimiento exacto de sus obligaciones, las reglas del honor y hombrá de bien. Es decir, con una observancia estricta del código profesional de éticos".

Seguro que sus palabras os recordarán las cualidades necesarias de los meta-consejeros de A.H. Maslew, de los educadores en Valores humanos de Sai Baba, o de los portadores de valores crecientes de Marilyn Fergusson.

Si como este profesor afirma, "se nos considera (a los gerentes de riesgos) dotados de una fina y especial sensibilidad para considerar los problemas relacionados con la conservación y mejora de la calidad de vida -en el trabajo y fuera de él- basada en el aprovechamiento de las técnicas y en la formación de las personas".

Y si: "Profesionalmente somos los responsables de la eliminación de los riesgos-internos y externos-que conlleva la actividad técnico-económica de la empresa...", me siento obligado a solicitar desde aquí,

