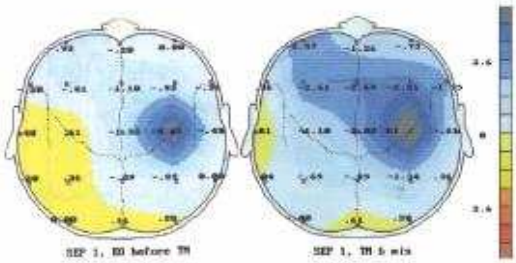
8 BUENAS RAZONES PARA MEDITAR

1 Mejor Funcionamiento Cerebral

Gary Kaplan
Dr. en Medicina, Dr. en Filosofía
Neurólogo
Universidad de Nueva York
Facultad de Medicina

DESARROLLO DEL CEREBRO
Mas utilización de capacidad cerebral



Durante el programa de Meditación Trascendental, los componentes tempranos (sensoriales) de la respuesta del cerebro a estímulos somatosensoriales están más extensamente distribuidos en todo el cortex cerebral, indicando la mayor participación del cerebro entero en la respuesta a un estímulo. Referencia: *Fisiología Humana* 25: 171-180, 1999.

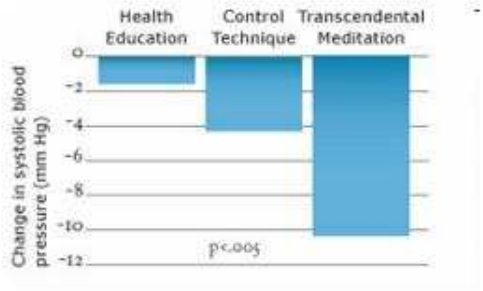
"La técnica de MT permite a la mente, de forma sencilla y natural, experimentar un estado de coherencia interior y calma durante el cual, los hemisferios derecho e izquierdo, y los frontales y occipitales del cerebro, comienzan a trabajar en mutua armonía. Esta coherencia de ondas cerebrales ha sido correlacionada con mejoras de memoria, resolución de problemas y capacidades de toma de decisiones. Este cambio del funcionamiento cerebral también afecta al resto de la fisiología, reduciendo la hipertensión, reforzando el corazón y, en general, mejorando la salud."

8 BUENAS RAZONES PARA MEDITAR

2 Salud

Kufreet Chaudry
Médico, Neuróloga
Directora de Neurología
Hospital Scripps, Wellspring
San Diego

NO ESTÉ TAN ESTRESADO
Menos Hipertensión



Pacientes con hipertensión que aprendieron el programa de Meditación Trascendental tuvieron una reducción significativa de tensión arterial sistólica y diastólica después de tres meses, en contraste con aquellos asignados aleatoriamente a una técnica de control y a los que recibieron educación sanitaria en como reducir la tensión arterial por dieta y ejercicio. Referencia: *Hipertensión* 26: 820-827, 1995

"Se ha demostrado que la técnica de Meditación Trascendental es el programa de salud y de bienestar más eficaz existente. Ningún otro método conocido es tan eficaz para promover buena salud y reducir la necesidad de asistencia y gastos médicos."

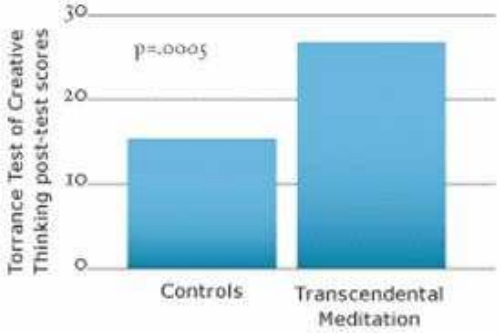
8 BUENAS RAZONES PARA MEDITAR

3 Enfoque

Russell Simmons
Co-fundador de la marca Hip-hop Def Jam, fundador del Grupo Musical Russell Simmons, y creador de la línea de ropa Phat Farm

PIENSE CON CLARIDAD

Amplia Comprensión y Capacidad de Enfoque



La independencia de campo indica una mayor capacidad de asimilar y organizar las experiencias, mayor organización y claridad cognoscitiva de la mente, mejor memoria, mayor expresión creativa, y un marco de referencia interno estable. Los resultados muestran que la práctica de la técnica de Meditación Trascendental desarrolla una mayor independencia de campo. Es notable esta mejora en meditadores de Meditación Trascendental, porque previamente se creía que estas capacidades preceptúales básicas no mejoraban después de la adultez temprana. Referencia: *Perceptual and Motor Skills* 39: 1031-1034, 1974.

"La Meditación Trascendental promueve la calma, y cuando uno está en calma es el único momento en el que se puede pensar, el único espacio de tiempo en el que uno se puede centrar. Cuando uno experimenta distracciones y ruido en su mente, no puede comprender correctamente y no puede hacer su trabajo. La comprensión viene de la calma, el enfoque viene de la calma, y la MT es la práctica para alcanzar esa calma durante unos minutos dos veces al día."

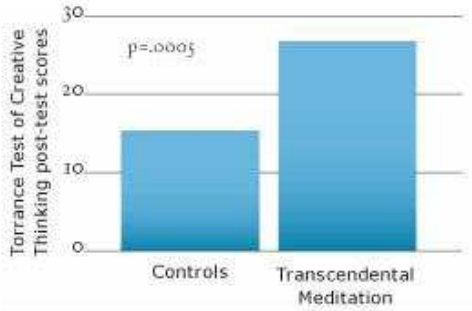
8 BUENAS RAZONES PARA MEDITAR

4 Creatividad

David Lynch
Cineasta galardonado, fotógrafo, pintor, y autor de *Atrapa el Pez Dorado: Meditación, Conciencia y Creatividad*

SEA MAS CREATIVO

Potenciación de la Creatividad



Este estudio usó el Test de Pensamiento Creativo de Torrance para medir creatividad figurativa y verbal en un grupo de control y en otro que posteriormente aprendió la técnica de Meditación Trascendental. En la postprueba, 5 meses más tarde, el grupo de Meditación Trascendental se distinguió considerablemente en un nivel más alto en originalidad y flexibilidad figurativa y en fluidez verbal. Referencia: *Journal of Creative Behavior* 13:169-190, 1979.

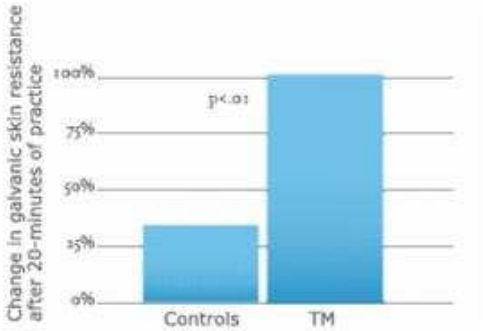
"Nunca me he saltado una meditación en 34 años. Medito una vez por la mañana y otra por la tarde durante unos 20 minutos cada vez. Luego me sumerjo en los asuntos del día. He descubierto la alegría del aumento de la efectividad. Se potencia la creatividad. Crece la intuición. Se intensifica el gozo de la vida, y la negatividad disminuye."

8 BUENAS RAZONES PARA MEDITAR

5 Serenidad

Ramani Ayer
Presidente y director ejecutivo del Hartford, una de las mayores compañías de servicios financieros y seguros en Estados Unidos

ESTE SERENO
Calma Interior



En este estudio, los individuos que practicaban la técnica de Meditación Trascendental incrementaron mucho la resistencia de la piel durante la práctica, frente a los de control. La resistencia de la piel es una medida electrofisiológica de la tranquilidad o relajación. Referencia: *Physiology & Behavior* 35: 591-595, 1985.

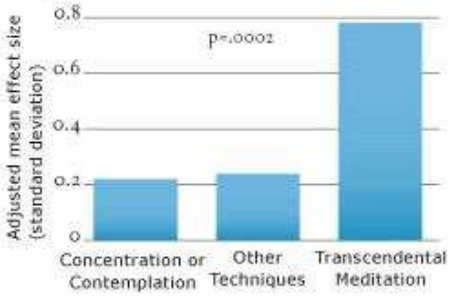
"He estado practicando la Técnica de Meditación Trascendental durante más de 30 años. Esto me ha ayudado a mejorar mi nivel de logro. Me ha permitido responder a los estreses y tensiones de la vida. Y estoy seguro que la práctica de la MT me ha ayudado también a mantener un estado equilibrado de la mente - me ha dado serenidad frente a cualquier circunstancia."

8 BUENAS RAZONES PARA MEDITAR

6 Felicidad

El arte de Mindy Weisel se exhibe en museos e instituciones del mundo entero, como el Smithsonian, el Museo Hirshhorn, el Museo Nacional de Arte Americano, el Museo de Israel, el Congreso Estadounidense y el Museo de Arte de Baltimore

SEA ORGANIZADO
Mejora de la Productividad Profesional



La autorrealización es la obtención de más potencial interior, aplicado a todas las áreas de la vida. Un meta-análisis estadístico de toda la investigación disponible, unos 42 estudios independientes, indicó que el efecto de la técnica de Meditación Trascendental en aumentar la autorrealización es bastante mayor que otras formas de meditación y relajación. Este análisis controló estadísticamente la duración del tratamiento y la calidad del diseño de investigación. Referencia: *Journal of Social Behavior and Personality* 6: 189-248, 1991.

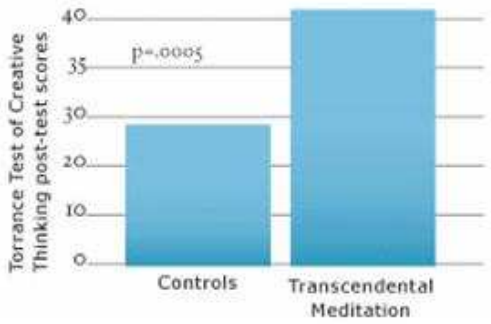
"Actualmente soy más feliz y creativa de lo que podía haber imaginado. ¡Sólo lamento no haber comenzado a meditar hace años, pero no sabía que estas cualidades podían enseñarse! Qué alegría ha sido aprender MT, es una técnica admirablemente fácil y natural."

8 BUENAS RAZONES PARA MEDITAR

7 Interacciones

Nancy Lonsdorf
Dra. en Medicina, especialista en salud femenina por la Universidad John Hopkins

RELACIONES ARMONIOSAS
Mayor Estima de los Demás



Los que practican el Programa de Meditación Trascendental destacan positivamente, comparando con los individuos de control, en como estiman a las personas cercanas a sus vidas,. Referencia: *Perceptual and Motor Skills* 64: 1003-1012, 1987.

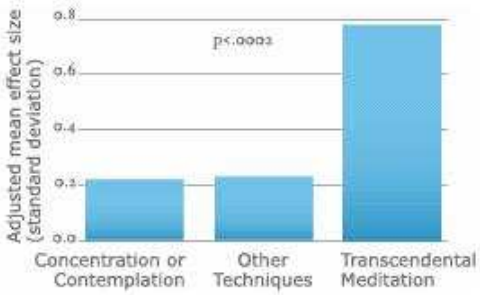
"La práctica regular de MT no sólo serena la mente, además armoniza y nutre el corazón. El resultado es mayor aprecio de los otros, más armonía, bondad y amor. Las madres me dicen que sus hijos les recuerdan que mediten. Yo pienso que esto lo dice todo."

8 BUENAS RAZONES PARA MEDITAR

8 Paz

Jerry Yellin combatió en el Escenario del Pacífico en la Segunda Guerra Mundial, y fue premiado con la Cruz de Vuelo Distinguido con un racimo de Hoja de Roble, y la Medalla de Aviación con cuatro racimos de Hoja de Roble

MAYOR AUTORREALIZACIÓN
Paz Interior



Un meta-análisis estadístico de 42 estudios independiente indicó que el efecto de la técnica de MT en aumentar la autorrealización es bastante mayor que el de otras formas de meditación. Referencia: *Journal of Social Behavior and Personality* (1991).

"Si tiene que haber paz en el mundo, ha de comenzar con el individuo. Un mundo pacífico es constituido por individuos pacíficos que utilizan su potencial pleno. La MT es un catalizador para la paz. Si más personas practicaran la MT, el mundo sería más pacífico."