

Meditación Trascendental

Mayor claridad, más creatividad, menos estrés, mejor salud

Contra el estrés, las tensiones y las enfermedades

La Meditación Trascendental es una técnica sencilla y natural que logra un mejor funcionamiento del cerebro y por lo tanto mejora el desempeño de los individuos amenazados hoy por las tensiones laborales, económicas y afectivas. Produce un estado fisiológico de alerta en profundo descanso que elimina el estrés y la fatiga, promoviendo así un funcionamiento equilibrado de mente y cuerpo, salud y comportamiento ideales.

Su historia se remonta tres mil 500 años atrás a la civilización de la India. Fue introducida en el siglo XX por Maharishi Mahesh Yogi, un físico que estudió con los grandes maestros que desarrollaron la tradición védica la cual está basada en el conocimiento de la conciencia y la evolución a estados superiores.

En 1970 el doctor Robert Wallece, especializado en Fisiología de la Universidad de California, demostró que la técnica de la Meditación Trascendental producía varios efectos, como disminución en el consumo



de oxígeno y del ritmo metabólico, indicando un estado de profundo descanso. Desde esa época han sido centenares los estudios científicos que han demostrado los efectos positivos de la MT.

El conocimiento de la Meditación se extendió por el mundo y alcanzó una gran resonancia cuando en 1968 el famoso grupo The Beatles viajó a la India a reunirse con el maestro.

De la estada en la India con Maharishi, los Beatles sacaron lo mejor de su inspiración. George Harrison, Paul McCartney y Ringo Star continuaron ligados a Maharishi y ofrecieron conciertos en beneficio de iniciativas educativas para promover la MT.

El destacado actor y director de cine Clint Eastwood y el productor David Lynch son seguidores de la MT y en numerosos reportajes han expresado que la técnica es poderosa y fácil de practicar.

El doctor Fred Travis, investigador del cerebro ha demostrado que quienes practican regularmente la MT están logrando un funcionamiento ordenado del cerebro y por lo tanto disfrutan más de la vida y evalúan de mejor manera las diferentes situaciones de la vida.

En esta edición, la Fundación Maharishi de Colombia produce para usted artículos y entrevistas que le permitirán conocer y acercarse más a la Meditación Trascendental.



La MT, solución a problemas de aprendizaje

El sistema de Educación basado en la Conciencia, creado por el Físico cuántico Dr. John Hagelin y la Universidad de Administración Maharishi en Iowa, Estados Unidos, muestra cómo la aplicación de programas y metodologías como la MT y Yoga Maharishi, probados científicamente, integran al estudiante con el conocimiento a través de procesos que abren su conciencia, su inteligencia para dar plenitud a su labor académica.



Implementar la Meditación Trascendental en la educación trae beneficios para los estudiantes como la disminución del estrés y eliminación de los desórdenes ocasionados por este trauma, aumento de la inteligencia, aumento de la capacidad para aprender, mejora en la memoria, mejor desempeño académico y mejores calificaciones. Además cura el síndrome déficit de atención con hiperactividad.

Maharishi decía que “en el mundo de temor e incertidumbre que vivimos, cada estudiante debería tener un período de clase diario para zambullirse dentro de sí mismo y experimentar el campo del silencio que es la reserva inmensa de energía e inteligencia que está en lo más profundo dentro de cada uno de nosotros. Solo de esta manera podremos salvar la próxima generación”.

La Meditación Trascendental (MT) puede aprenderse a cualquier edad ya que es un programa no religioso e investigado científicamente en el mundo para desarrollar todo el potencial creativo del cerebro y la mente.

Fundación Maharishi de Colombia

Calle 112 No. 18 A 09 (Costado Sur Canal de Aguas)

Teléfonos: 6295325 • 6227046

Profesoras: • María Teresa Acosta - 3108106469 • Luz Marina Lascano - 3152972337

• Elena Borisovna - 3153092754

Email: mtlc@etb.net.co

www.meditaciontrascendentalcolombia.org

Bogotá - Colombia



¿Qué es la técnica de Meditación Trascendental o (MT)?

Es un procedimiento sencillo, natural y sin esfuerzo. Se practica 20 minutos, dos veces al día, sentado cómodamente con los ojos cerrados. No es una religión, ni filosofía o supone un cambio en el estilo de vida. Es el método de autodesarrollo personal más practicado, eficaz e investigado científicamente.

La MT es una técnica científicamente validada para el mejoramiento de la calidad de vida y el manejo del estrés en empleados, estudiantes, ejecutivos, amas de casa y profesionales con largas jornadas de trabajo o personas sometidas a exigentes presiones.

La experiencia del descanso profundo le permite desarrollar el pleno potencial mental y mantener una buena salud eliminando el cansancio, la fatiga, el insomnio, la hipertensión, las migrañas. El efecto es más creatividad, buena memoria, claridad de pensamiento y productividad intelectual. Más de 600 investigaciones científicas adelantadas en universidades como Harvard, MIT, Stanford, Yale y California, verifican los grandes resultados de adoptar como práctica permanente la Meditación Trascendental dos veces al día.

La técnica de MT estimula la corteza prefrontal crítica del cerebro, haciéndolo más saludable, más integrado y con mayor capacidad para funcionar como una totalidad.

La MT permite que nuestra mente se dirija hacia dentro, más allá del pensamiento, para experimentar la fuente del pensamiento, la conciencia pura. Este es el nivel más silencioso y tranquilo de la conciencia, el Ser Interior. En este estado de alerta en descanso, nuestras funciones cerebrales tienen una coherencia considerablemente mayor y el cuerpo gana un profundo descanso.



ENTREVISTA

La Meditación Trascendental mejora el funcionamiento del cerebro: Dr. Fred Travis

Usted ha hablado sobre cómo la técnica MT promueve el “funcionamiento integrado del cerebro”. ¿Qué significa esto y por qué es importante?

Dr. Travis: Hay diferentes áreas en el cerebro para la vista, el oído, el pensamiento y los sentimientos —como el enfado o la felicidad— y también para actuar, decidir y planear. Cuando su cerebro está sano, todas esas áreas trabajan juntas, se encuentran integradas. La integración es importante porque su mundo, su medio ambiente, está en constante cambio. Usted necesita tener un cerebro sano e integrado para evaluar en dónde se encuentra usted en la vida, para decidir dónde quiere llegar y luego decidir los pasos necesarios para llevarlo hasta allí.

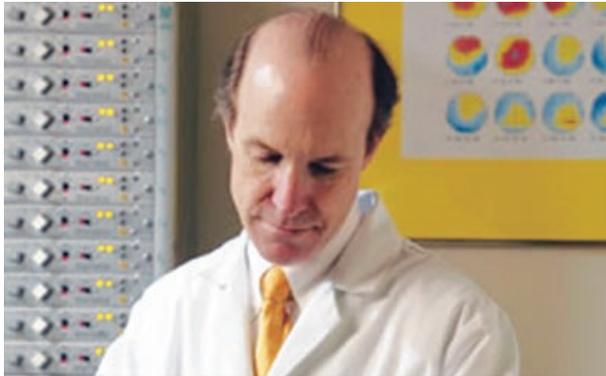
¿Todo el cerebro se involucra en tales decisiones?

Dr. Travis: Las partes del cerebro que son las más críticas para evaluar toda la información son los lóbulos frontales o córtex de asociación. Esta parte del cerebro no obtiene ninguna información directa del exterior, reúne toda la información que los sentidos han llevado a través del oído, la vista, el tacto, etc. Los lóbulos frontales son como un director que toma los talentos de las diferentes secciones de la orquesta y los reúne a todos juntos en una sola pieza musical.

Se ha hablado mucho sobre el estrés y el funcionamiento cerebral. ¿Qué le sucede al cerebro en una experiencia estresante?

Dr. Travis: Las experiencias estresantes impiden el desarrollo de los lóbulos frontales. Entre dichas experiencias estresantes se incluyen el abuso de drogas y alcohol, crecer en un hogar destruido, vivir con miedo a la violencia y el crimen e incluso una dieta inadecuada. Cuando los lóbulos frontales de una persona no se desarrollan, se vive una vida primitiva. No puede —no sabe— planear el futuro. Su mundo es simplista y puede tratar únicamente con lo que le está pasando en este momento. De aquí viene el pensamiento rígido de: “o estás conmigo o estás contra mí”, o “Yo y mi grupo somos los buenos y todos los demás están en contra nuestra.”

Consideren el ejemplo del alcohol. Beberlo destruye las neuronas y corta las conexiones de los lóbulos frontales.



La investigación del dr. Travis ha sido publicada en destacadas revistas científicas, incluyendo *Biological Psychology*, *Psychophysiology*, *Consciousness and Cognition*, y en *International Journal of Psychophysiology*.

Las conexiones entre los lóbulos frontales y las otras áreas del cerebro ocurren entre los 12 y 13 años y continúan hasta finales de los 20 y principios de los 30. Así que, si estás consumiendo alcohol o drogas en la escuela, estás haciendo la peor cosa que puedes hacer con tu cerebro y con tu vida.

¿Se puede ver esta destrucción en el cerebro?

Dr. Travis: Absolutamente. Los lóbulos frontales no están activados en personas que son violentas, impulsivas, que no pueden controlar sus acciones. De nuevo, estas personas tienen una visión primitiva del mundo. Es como decir: “Veo una barra de chocolate, tomo la barra de chocolate. Veo el auto, tomo el auto. Ese sujeto me miró mal, lo voy a tirar al suelo”. Este es su mundo.

¿Puede cambiar el cerebro?

Dr. Travis: Afortunadamente, sí. El cerebro está cambiando siempre a través de nuestras experiencias en la vida. No importa qué experiencias hayamos vivido en el pasado y que hayan apagado esos circuitos cerebrales, el cerebro puede cambiar si tú eliges nuevas experiencias en tu vida.

¿Como cuáles?

Dr. Travis: Como el programa Meditación Trascendental. La investigación muestra que la técnica de la MT provee una nueva experiencia altamente específica de la base silenciosa de la mente activa. Este es un estado de

alerta interna sin atributos o cualidades particulares. De acuerdo con la investigación, esta experiencia crea un funcionamiento más integrado en las áreas frontales del cerebro. De hecho, la técnica MT es única en su capacidad para ejercitar esta parte crítica del cerebro, para hacer que el cerebro esté sano y sea capaz de funcionar en su conjunto como un todo, de manera integral.

¿Existe evidencia?

Dr. Travis: Seguro, durante los primeros dos o tres meses de práctica de la MT, se empiezan a observar mayores niveles de integración en la conectividad del cerebro y es interesante observar que dicha integración no desaparece después de la práctica de la técnica MT, por el contrario, el funcionamiento ordenado del cerebro aumenta con el tiempo, en la actividad diaria. La investigación muestra que en aquellos individuos que han meditado por 24 años en promedio, el estado de alerta interior y la integración cerebral se mantienen durante todo el tiempo, 24 horas los siete días de la semana. En realidad este debe ser el propósito de la educación. No solo debe consistir en aprender a multiplicar o conocer la tabla periódica, debe también cultivar el funcionamiento integral del cerebro para poder tomar mejores decisiones, evaluar situaciones de manera más precisa y disfrutar más de la vida durante toda su extensión.

Usted dijo que es importante comenzar este proceso durante los años de estudiante. ¿Por qué?

Dr. Travis: Porque es durante los primeros 20 años de vida cuando las conexiones entre las células del cerebro aumentan y disminuyen, el “output” está madurando y la velocidad de procesamiento aumenta. Esta es la etapa ideal para crear los circuitos en el cerebro que durarán toda la vida. Por eso, cuando un estudiante termina su educación a la edad de 25 años con una maestría o un doctorado, no solo debe tener ese conocimiento específico de la vida, sino que debe ser un maestro de la vida misma. El pensamiento correcto surgirá del nivel más profundo y fundamental de la vida. Entonces, espontáneamente, sus acciones serán correctas en sintonía con el medio ambiente y con las personas a su alrededor. Este es el estado de iluminación y esta es la visión de las posibilidades abiertas a cualquier estudiante sin importar su edad, religión o nacionalidad.

Beneficios de la Meditación Trascendental

Cómo el estrés daña el cerebro

El estrés, la presión, la fatiga, una dieta pobre, el alcohol y las drogas dañan las conexiones neuronales entre el córtex prefrontal o “Director Ejecutivo” del cerebro y el resto del cerebro. Cuando estamos exhaustos o expuestos a intenso estrés mental o físico, el cerebro se desvía de su circuito ejecutivo frontal “superior”, que es más desarrollado y más racional y comienza a usar circuitos de estímulo/respuesta más primitivos. Por consiguiente, se responde a las demandas diarias sin pensar; tomando decisiones impulsivas y a muy corto plazo. Cuando el “Director Ejecutivo” se ve desactivado, las emociones más fuertes, como el miedo y el cólera se apoderan, ensombreciendo negativamente la visión del mundo.

El estrés produce fatiga, presión arterial alta, desórdenes en el comer y en el dormir, debilita el sistema inmunológico y además desequilibra las emociones produciendo baja en la autoestima y en la confianza, aumenta las preocupaciones, la ansiedad, el miedo, la depresión y convierte en inestables las relaciones.

Cómo se optimiza el cerebro a través de MT

La técnica de Meditación Trascendental (MT) proporciona la experiencia “de alerta en profundo descanso,” que reduce el estrés, refuerza la comunicación entre el córtex prefrontal y las diferentes áreas del cerebro y desarrolla el funcionamiento total del cerebro. Como consecuencia de esto la persona que practica MT muestra mejores funciones ejecutivas, con pensamiento más resuelto y toma de decisiones más claras. Cuando el “Director Ejecutivo” está totalmente “activado” la respuesta emocional al mundo es más equilibrada y adecuada.

La Meditación Trascendental produce un pensamiento decidido y flexible y que la memoria sea funcional. En términos fisiológicos se recupera la energía y la vitalidad, el sistema cardiovascular retoma su forma. En cuanto a las emociones se consigue seguridad, el aumento de la autoestima y del entusiasmo.

La MT en el trabajo

Los líderes que ya actúan en altos niveles de eficacia y productividad personal se encuentran sometidos a una presión constante para superarse – para mejorar su toma de decisiones, planificación, juicios, creatividad, innovación, salud y aptitud a niveles aún más altos. La herramienta más práctica y efectiva para alcanzar todos estos beneficios es la práctica de la Meditación Trascendental dos veces al día, ya que reduce el estrés perjudicial, mejora la salud cardiovascular, mejora la creatividad y desarrolla la totalidad del cerebro.

El Centro para el Desarrollo del Liderazgo (Center for Leadership Performance) es una institución educativa sin ánimo de lucro que proporciona cursos de Meditación Trascendental a personas e instituciones. Este programa ha sido verificado por 40 años de investigación en los mejores colegios médicos norteamericanos y por la experiencia personal de decenas de miles de directivos y otros profesionales que practican la meditación en todo el país.

Fundación Maharishi de Colombia

PROFESORES EN COLOMBIA

Bucaramanga:
Mónica Tovar 315 677 22 68
monicafrank@gmail.com
Gloria Galvis
gloriagalvis@hotmail.com

Medellín:
Mariela Villegas
313 748 10 91 / 4-5868930
villegas.mariela@gmail.com

María Orlanda Bedoya
312 87 32 505 / 4-4120356
mobedoya@epm.net.co

Cali:
Maximino Arteaga
316 87 977 92
maximino.arteaga@unad.edu.co

Santa Marta y Costa Atlántica
María Dolly Becerra
315 743 15 79
mariadollybecerra@hotmail.com

Cómo el estrés daña al corazón

Se ha demostrado que el estrés psicológico aumenta la activación del sistema nervioso simpático y el eje hipotálamo-pituitario-adrenal. Esta mayor activación libera adrenalina, noradrenalina y cortisol, que causa un ritmo cardíaco más rápido, aumento del gasto cardíaco y arterias más estrechas. Estos cambios, a su vez, crean una mayor tensión arterial. La activación de estos sistemas también acelera el progreso de la aterosclerosis y puede conducir a la ruptura de placa aguda, que resulta en isquemia del corazón (angina de pecho) y enfermedades coronarias y derrames cerebrales.

La práctica dos veces al día de la técnica de Meditación Trascendental reduce la activación del sistema nervioso simpático, que, a su vez, dilata los vasos sanguíneos y reduce las hormonas del estrés, como la adrenalina, la noradrenalina y el cortisol. La investigación científica publicada confirma que la técnica de la MT reduce la alta presión sanguínea, reduce la aterosclerosis, disminuye la constricción de los vasos sanguíneos, evita el engrosamiento de las arterias coronarias, desestimula el uso de medicamentos antihipertensivos y reduce las tasas de mortalidad.

Los Institutos Nacionales de la Salud (EE.UU.) han otorgado más de US20 millones para estudiar los efectos del programa de Meditación Trascendental en la prevención y el tratamiento de enfermedades del corazón, hipertensión y accidentes cerebro-vasculares. Además, se han realizado cientos de otros estudios sobre los efectos beneficiosos del programa MT para la mente, la salud, la conducta y la sociedad en más de 210 universidades e instituciones de investigación independientes en 33 países, incluyendo Harvard, Yale y la Facultad de Medicina de UCLA.

Mejor convivencia

Amplias investigaciones publicadas en las revistas científicas más importantes demuestran que el poderoso efecto de reducción del estrés por la técnica de la Meditación Trascendental tiene un potente efecto calmante que se expande en la población circundante. Las investigaciones científicas muestran que cuando los individuos practican en grupo el programa de Meditación Trascendental y de Sidhis-MT avanzados, se observa una reducción inmediata y radical en el estrés, el crimen, la violencia y los conflictos sociales y un aumento de la coherencia, la positividad y la paz en la sociedad.

Cuando Maharishi introdujo por primera vez la técnica de Meditación Trascendental en 1958, enfatizó que la paz individual es la unidad básica de la paz mundial. Utilizaba la analogía de que así como un bosque no puede ser verde si no tiene árboles verdes, no puede existir un mundo pacífico sin individuos pacíficos.

Aunque existen muchos individuos sinceramente dedicados a la causa de la paz, para que se establezca, hace falta algo más que creer en ella psicológicamente. La paz sólo se puede lograr a través de una transformación en el nivel más profundo de la mente humana y con un cambio consiguiente en la fisiología. Maharishi explicó que cuando el cuerpo y la mente están en paz a un nivel muy profundo, es entonces cuando el pensamiento, la palabra y la acción irradian de forma espontánea una influencia de armonía en el entorno.

Amplias investigaciones científicas confirman que el programa de Meditación Trascendental y de Sidhis-MT avanzados son efectivos en eliminar estrés, la ansiedad y la frustración y promueven un crecimiento hacia un estado de salud ideal, paz y plenitud en iluminación. Además, la práctica en grupo de estos programas ha mostrado un aumento de coherencia en la consciencia colectiva reduciendo el estrés, el crimen y la violencia, tanto a nivel nacional como internacional.

Padre Gabriel Mejía,

el Sacerdote Colombiano que rescata adictos con la Meditación Trascendental

El Padre Mejía es el presidente de la Federación Latinoamericana de Comunidades Terapéuticas

El fundador de los Hogares Claret, sacerdote Gabriel Mejía, narra con humildad que ya ha recuperado de la droga, la prostitución y la guerrilla a unos 45 mil jóvenes. Una de las principales herramientas fue haber incorporado la técnica de la Meditación Trascendental a los procedimientos terapéuticos.

El padre Mejía es reconocido en el país por su obra cargada de bondad, solidaridad y sacrificio. En 25 años de trabajo al frente de la Fundación de los Hogares Claret le ha arrebatado a los vicios asociados con la drogadicción a más de 40 mil muchachos que no tenían ninguna esperanza.

Desde hace diez años ha consolidado su labor terapéutica con el potencial probado de la Meditación Trascendental, un recurso creado por el maestro indio Maharishi, a quien los Beatles hicieron mundialmente célebre. Según Mejía, la Meditación Trascendental tiene como uno de sus beneficios el desarrollo de la conciencia, lo que permite descubrir en cada individuo nuevas potencialidades.

“Cuando el niño comienza a hacer el yoga a mañana y tarde, se sienta y cierra los ojos y se inicia en la meditación y luego hace el Sidhis, él se abre a un campo de posibilidades infinitas. Se le abre el mundo y descubre su naturaleza esencial que es el amor. Yo he visto miles de muchachos pasar por la fundación y cada caso es alucinante. Ver cómo llegó este muchacho

y ver cómo está ahora, convertido en un profesional. Es gratificante”, afirma el sacerdote.

El padre Mejía conoce claramente el punto de partida: “Vivimos en un mundo de adictos. Están los adictos al poder, los adictos a la violencia, los adictos al consumo, a las drogas, al sexo, a la comida. Estamos en una sociedad adicta en todos los niveles. Estamos en una sociedad de doble moral, que señala y estigmatiza a un adolescente por consumir drogas, ignorando deliberadamente que ese joven es una víctima que quizá, en el futuro, se convierte en un victimario”.

Dice el sacerdote que “en la actualidad el fenómeno de las adicciones es un problema grave porque en el contexto social tiene casi las características de una pandemia. Si hacemos un análisis de la realidad latinoamericana, casi el siete por ciento de la población total es consumidora de drogas. Si tienes en un país 40 millones de habitantes, eso te da 3,5 millones de drogadictos. Es un grave riesgo para la salud pública”.

Cuando conoció la Meditación Trascendental tuvo que superar muchos prejuicios porque para él, formado en el catolicismo, no le resultaba sencillo asimilar un método desconocido de desarrollo de la conciencia. Pero vivió su propia experiencia meditativa y los resultados fueron extraordinarios. No se trata de religiosidad, dice, sino de espiritualidad en sentido profundo.

Mejía debió sortear prejuicios y obstáculos, incluso en su propia congregación. Además, con el trabajo en comunidades terapéuticas, sabía que el éxito depende de una sucesión de pasos en un largo proceso: “Si no hay un buen diagnóstico, no hay un buen tratamiento. Sin un buen tratamiento no hay una rehabilitación”, puntualiza.

El mayor porcentaje de los adictos que llegan a los Hogares Claret son menores de 14 años. Pero hay



también adultos, de ambos sexos. “La mayoría consume bazuco”, afirma Mejía. En dos décadas el esfuerzo muestra sus frutos: 45 mil personas recuperadas. En un estudio estadístico realizado por la Fundación Hogares Claret consta que, en la última década, desde que se aplica en la comunidad terapéutica la Meditación Trascendental, el 76,9 por ciento de los recuperados “se ha mantenido sobrio, vale decir que no ha reincidido”.

La meditación muestra también que “los jóvenes muestran más coherencia y recuperan la alegría. Se les nota por lo que expresan en sus rostros. El amor logra que estas personas encuentren un sentido a sus vidas, una razón para ser y estar en la Tierra”, afirma categóricamente el padre Gabriel Mejía.



Fundación Maharishi de Colombia

PROFESORES EN COLOMBIA

Bucaramanga:
Mónica Tovar
315 677 22 68
monicafrank@gmail.com
Gloria Galvis
gloriagalvis@hotmail.com

Medellín:
Mariela Villegas
313 748 10 91 /
4-5868930
villegas.mariela@gmail.com

María Orlanda Bedoya
312 87 32 505 /
4-4120356
mobedoya@epm.net.co

Cali:
Maximino Arteaga
316 87 977 92
maximino.arteaga@unad.edu.co

Santa Marta y Costa Atlántica
María Dolly Becerra
315 743 15 79
mariadollybecerra@hotmail.com

Los beneficios de la MT confirmados por investigaciones científicas

En Estados Unidos, los Institutos Nacionales de Salud (National Institute of Health-NIH-) han destinado más de 24 millones de dólares para estudiar los beneficios de la técnica de Meditación Trascendental (MT) y cómo lograr el mejor funcionamiento del cerebro y de la salud cardiovascular durante los últimos 20 años.

Este estudio fue apoyado por los aportes del Centro Nacional de la Medicina

Alternativa y Complementaria, los Institutos Nacionales de la Salud; y Centros de Investigación Clínicos Generales y el Centro Nacional de Recursos para Investigación.

En los siguientes gráficos se aprecian los resultados de esas investigaciones realizadas con el rigor científico exigido.

1

Incremento del Autodesarrollo

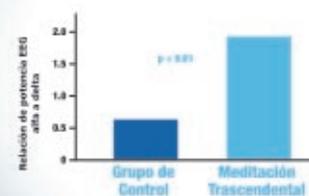


Los estudiantes universitarios que practicaron los programas MT y MT-Sidhis aumentaron visiblemente su autodesarrollo siendo medidos después de la graduación, en contraste con estudiantes del control en otras tres universidades que no participaban en este programa.

Referencia: *Dissertation abstracts International* 51(10): 50488, 1991.

2

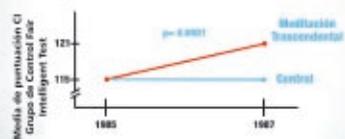
Aumento de Alerta



Aquellos que practicaron la técnica de MT mostraron indicadores electroencefalográficos (EEG) de aumento del estado de alerta durante la práctica, en contraste con los de control.

Referencia: *Revue d'Electroencephalographie et de Neurophysiologie Clinique* 4: 445-453, 1974.

Desarrollo de la inteligencia - Aumento del CI en estudiantes universitarios

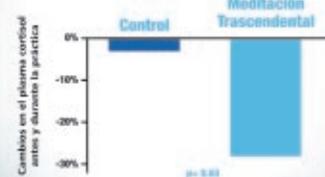


Los estudiantes universitarios que practicaron los programas MT y MT-Sidhis de Maharishi aumentaron notablemente en inteligencia en contraste con estudiantes del control.

Referencia: *Personality and Individual Differences* 12: 1105-1116, 1991.

3

Bioquímica del Descanso Profundo: Baja del Plasma Cortisol



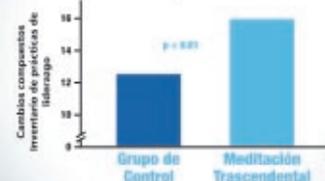
Los que practicaron la técnica de MT mostraron niveles perceptiblemente disminuidos del plasma cortisol durante la práctica, en contraste con controles. El cortisol creciente del plasma es una respuesta endocrina a la tensión, y el cortisol disminuido del plasma indica así la tensión reducida.

Referencia: *Hormones and Behavior* 10: 54-60, 1978.

4

5

Incremento de Liderazgo en Empleados

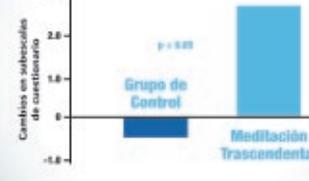


Los empleados que aprendieron el programa MT mostraron, durante un periodo de estudio de cuatro meses, un aumento significativo en una escala compuesta sobre comportamientos de liderazgo, en contraste con los empleados de control que no participaron en el programa.

Referencia: *Career Development International* 4: 149-154, 1999.

6

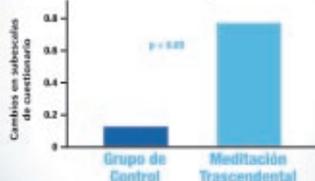
Aumento en la Eficiencia Laboral



Un estudio en ejecutivos y operarios en la industria del automóvil encontró que después de tres meses de práctica regular de MT, hubo un aumento de la eficacia, en comparación con los de control en los mismos centros de trabajo.

Referencia: *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal* 6: 245-262, 1993.

Aumento de la Satisfacción en la vida Profesional y Personal

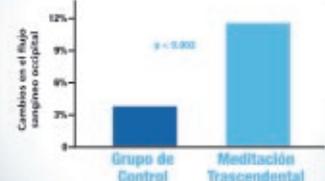


Un estudio en ejecutivos y operarios en la industria del automóvil encontró que después de tres meses de práctica regular de MT, los empleados mostraron mejoras en las relaciones personales y de trabajo, en comparación con los de control en los mismos lugares de trabajo.

Referencia: *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal* 6: 245-262, 1993.

7

Aumento en la coherencia EEG



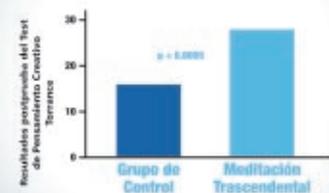
Después de dos semanas de práctica del programa MT, los participantes mostraron un aumento considerable de la coherencia EEG durante la práctica, en contraste con lo mostrado en su medición como grupo de control con los ojos cerrados antes de que aprendieran la técnica de MT.

Referencia: *International Journal of Neuroscience* 14: 147-151, 1981.

8

9

Incremento de la Creatividad



Individuos que aprendieron la MT mostraron, después de 5 meses, un aumento de la creatividad en comparación con los de control, medido por un mayor nivel de originalidad gráfica. También mostraron mayor creatividad medida por niveles más altos de flexibilidad gráfica y fluidez verbal (no mostrado aquí).

Referencia: *The Journal of Creative Behavior* 13: 169-180, 1979.

10

Aumento del flujo sanguíneo al cerebro



Los individuos que practicaron la técnica de MT mostraron un aumento considerable del flujo de sangre en el cerebro durante la práctica, en contraste con los de control. El aumento del flujo sanguíneo se detectó durante la práctica de la técnica de MT tanto en el área occipital, como en el área frontal del cerebro.

Referencia: *Physiology & Behavior* 59: 399-402, 1996.

Meditación Trascendental

Mayor claridad, más creatividad, menos estrés, mejor salud

Experiencias

“Con la Meditación Trascendental he encontrado las respuestas a preguntas que siempre me hice: ¿Por qué estoy en esta vida?, ¿Para dónde voy?, ¿Qué debo hacer? Gracias a esta técnica tengo claridad mental, estoy siempre alerta y no fuerza nada, todo llega natural”, son las expresiones de Diana Gicela Delgadillo, una Contadora Pública que se inició en la meditación hace varios años.

A través de la MT ha logrado escoger los mejores caminos para vivir en paz y en armonía con el mundo. “La MT es maravillosa. Lo veo en mi salud, en cómo acepto lo que la vida trae. Entendí por qué es necesario cuidar el cuerpo con buenos alimentos”, señala.

“En mi familia respetan mi espacio, medito a ma-

ñana y tarde. Entienden que es un ejercicio para mi vida. Espero que mis hijos mediten en un tiempo no muy lejano. Ellos han visto los cambios en mi vida y ese ejemplo, es el único que lo puede llevar a uno a tomar el camino de la MT”, precisa esta joven ejecutiva.

A Diana Gicela, la MT le ha servido, según explica, para tomar decisiones radicales



En la vida diaria

en el plano laboral. “Cuando entendí que no estaba a gusto ni disfrutando el trabajo renuncié sin temores y llegaron nuevas oportunidades. La MT me ha permitido conocer que lo importante es el presente, hoy. Ni el pasado ni el futuro me afanan”.

Al preguntarle por qué meditar, ella no duda la respuesta: “la vida cambia para bien cuando se medita. Se aprende a no juzgar, a entender los hechos de la vida, a tener una relación armoniosa con el presente. Esto no es un hobby, es un camino de vida, pero no es una religión. Es encontrar de una manera coherente un diálogo con nuestro interior. Seríamos mejores seres humanos si la meditación estuviera más extendida”, puntualiza Diana Gicela.



Guillermo Alfonso Suárez Salgado es un joven estudiante de sexto semestre de Administración de Empresas en la Universidad de los Andes. Su padre le mostró el camino de la Meditación Trascendental a los ocho años de edad. Después de un tiempo dejó esta práctica, pero al terminar la secundaria decidió volver por ese sendero de reflexión.

Lo hizo por su propia iniciativa. Hoy es Sidhis-MT, que significa que Guillermo Alfonso está en el programa avanzado de la Ciencia y Tecnología Védica de Maharishi. Se trata de una extensión natural de la MT que acelera el progreso de una persona para alcanzar más rápidamente el desarrollo de su pleno potencial.

Al cumplir seis años de meditación, él afirma que esta técnica le ha sido “bastante útil” para tener la mente despejada y poder tomar las decisiones importantes de su vida.

“En la meditación se logra la quietud de la mente. Hay un sumergimiento que lo lleva a uno al descanso pleno, incluso, más provechoso que dormir profundamente. La MT me ha servido para sobresalir en la universidad. Mis promedios están por encima de 4.3 y tengo mucha energía para la actividad física y para practicar la música. Yo tengo más claridad frente a los retos y proyectos

En la universidad

que me fijo”, afirma Suárez Salgado.

Considera que la esencia de la Meditación Trascendental es poder lograr estar solo con la conciencia, con el espíritu, con la mente. “El meditador piensa primero en su integridad”, dice.

Él le ha recomendado a compañeros de la universidad que aprendan la técnica de la MT y ya han experimentado cambios en la disminución del estrés universitario y en dormir sin interrupciones, plácidamente. “Es una técnica que ayuda a pensar más claramente, es un soporte de paz, de calma”, señala.

Según sus propias expresiones no hay que convencer a otras personas de que sigan el camino de la MT, el ejemplo de los meditadores es suficiente. “Somos seres calmados, buenos, serenos, solidarios, que aprovechamos de mejor manera los talentos que tenemos”, puntualiza Guillermo Alfonso.

Fundación Maharishi de Colombia

Calle 112 No. 18 A 09 (Costado Sur Canal de Aguas)

Teléfonos: 6295325 • 6227046

Profesoras: • María Teresa Acosta - 3108106469 • Luz Marina Lascano - 3152972337

• Elena Borisovna - 3153092754

Email: mtlc@etb.net.co

www.meditaciontrascendentalcolombia.org

Bogotá - Colombia

