

Resumen de Estudios Científicos de la Meditación Trascendental y la Programación Neurolingüística

No existe ningún campo de investigación en el mundo sobre programas de desarrollo del potencial humano tan extenso y sólido como el campo de investigación científica existente sobre la Meditación Trascendental. Cuenta con más de 600 estudios científicos realizados en 250 universidades e instituciones independientes en 33 países. Ha sido publicado en más de 100 de las principales revistas científicas del mundo en las que se ha demostrado que la Meditación Trascendental es beneficiosa para todos los aspectos de la vida.

Beneficios para numerosas áreas de la vida

Los investigadores han concluido que la Meditación Trascendental aviva la inteligencia interior del cuerpo, lo que alimenta su capacidad innata de curarse por sí mismo. Aquí hay una muestra de la amplia gama de beneficios confirmados por la investigación y publicados en las principales revistas médicas y académicas en el mundo. Entre los principales beneficios se encuentran:

- ❖ **Relajarse y meditar (Mindfulness)**
- ❖ **Lograr objetivos**
- ❖ **Reducir y controlar el estrés**
- ❖ **Combatir la depresión y ansiedad**
- ❖ **Eliminar sentimientos nocivos**
- ❖ **Resolver enfermedades**
- ❖ **Quitar dolores**
- ❖ **Combatir insomnio**
- ❖ **Dejar de fumar**
- ❖ **Bajar de peso**
- ❖ **Enfrentar procesos de duelo y perdón**
- ❖ **Aumentar y equilibrar la energía vital**
- ❖ **Mejorar las relaciones familiares**

Reconocimiento y apoyo oficial

Los Institutos Nacionales de Salud de los EE.UU. han otorgado hasta la fecha más de 24 millones de dólares para estudiar el efecto de la Meditación Trascendental en la prevención y el tratamiento de las enfermedades del corazón, hipertensión y derrame cerebral.

Esta investigación hasta ahora ha encontrado los siguientes resultados:

- Reducción en los factores de riesgo en la hipertensión, diabetes y obesidad (Archivos de Medicina Interna de la Asociación Médica de Estados Unidos)
- Aumento de años de vida (American Journal of Cardiology)
- Disminución del engrosamiento de las arterias coronarias (American Heart Association's Stroke)
- Reducción de la presión arterial en comparación con otros procedimientos (Ethnicity & Disease)
- Reducción de la insuficiencia cardíaca (Ethnicity & Disease)
- Reducción en el uso de la medicación hipertensiva (American Journal of Hypertension)
- Mejora de la respuesta del cerebro al estrés y el dolor (NeuroReport)

Estudios que Demuestran Lograr Menos Ansiedad

Alexander C.N., et al. Effects of the Transcendental Meditation program on stress reduction, health, and employee development: A prospective study in two occupational settings. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal* 6: 245-262, 1993.

Candelent T., et al. Teaching Transcendental Meditation in a psychiatric setting. *Hospital & Community Psychiatry* 26: 156-159, 1975.

Dillbeck M.C. The effect of the Transcendental Meditation technique on anxiety level. *Journal of Clinical Psychology* 33: 1076-1078, 1977.

Eppley K.R. et al. Differential effects of relaxation techniques on trait anxiety: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology* 45: 957-974, 1989.

Estudios que Demuestran Lograr Reducción de Estrés

Barnes V. A., et al. Stress, stress reduction, and hypertension in African Americans. *Journal of the National Medical Association*, 89, 464-476, 1997.

Dillbeck M.C. and Orme-Johnson D. W. Physiological differences between Transcendental Meditation and rest. *American Psychologist* 42:879-881, 1987.

Jevning R., et al. The physiology of meditation: a review. A wakeful hypometabolic integrated response. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 16(3):415-24, 1992.

Jevning R., et al. The transcendental meditation technique, adrenocortical activity, and implications for stress. *Experientia* 34(5):618-9, May 15, 1978.

Jevning R., et al. Adrenocortical activity during meditation, *Hormonal Behavior* 10(1):54-60, Feb. 1978.

Orme-Johnson D.W. Autonomic stability and Transcendental Meditation. *Psychosomatic Medicine* 35, 341-349, 1973.

Orme-Johnson D.W. and Walton K. W. All approaches of preventing or reversing effects of stress are not the same. *American Journal of Health Promotion* 12:297-299, 1998.

Schneider R.H. Altered responses of cortisol, GH, TSH and testosterone to acute stress after four months' practice of Transcendental Meditation (TM). *Annals of the New York Academy of Sciences* 746:381-384, 1994.

Subrahmanyam S. and Porkodi K. Neurohumoral correlates of Transcendental Meditation. *Journal of Biomedicine* 1: 73–88, 1980.

Walton K.G., et al. Lowering cortisol and CVD risk in postmenopausal women: a pilot study using the Transcendental Meditation program. *Annals of New York Academy of Sciences* 1032:211-215, 2005.

Estudios que Demuestran Lograr Recuperación rápida de una situación de Estrés

Barnes V. A., et al. Impact of Transcendental Meditation on cardiovascular function at rest and during acute stress in adolescents with high normal blood pressure. *Journal of Psychosomatic Research* 51, 597-605, 2001.

Brooks J.S. and Scarano T. Transcendental Meditation in the treatment of post-Vietnam adjustment. *Journal of Counseling and Development* 64: 212-215, 1985.

Gaylord C., et al. The effects of the Transcendental Meditation technique and progressive muscle relaxation on EEG coherence, stress reactivity, and mental health in black adults. *International Journal of Neuroscience* 46: 77-86, 1989.

Orme-Johnson D.W. Autonomic stability and Transcendental Meditation. *Psychosomatic Medicine* 35: 341-349, 1973.

Estudios que Demuestran Lograr Nivel de funcionamiento del cerebro más alto

Arenander A. and Travis F.T. Brain patterns of Self-awareness. In B Beitman and J Nair, Eds. *Self-Awareness Deficits*. New York: W.W.Norton, 2004.

Badawi K., et al.. Electrophysiologic characteristics of respiratory suspension periods occurring during the practice of the Transcendental Meditation program. *Psychosomatic Medicine* 46(3): 267–276, 1984.

Banquet J.P. and Lesevre N. Event-related potentials in altered states of consciousness: Motivation, motor and sensory processes of the brain. *Progress in Brain Research* 54: 447-453, 1980.

Bennett J.E. and Trinder J. Hemispheric laterality and cognitive style associated with Transcendental Meditation. *Psychophysiology* 14: 293-296, 1977.

Dillbeck M. C. and Bronson E. C. Short-term longitudinal effects of the Transcendental Meditation technique on EEG power and coherence. *International Journal of Neuroscience* 14: 147–151, 1981.

Dillbec M. C., et al. Frontal EEG coherence, H-reflex recovery, concept learning, and the TM-Sidhi program. *International Journal of Neuroscience* 15: 151–157, 1981.

Gallois P. Modifications neurophysiologiques et respiratoires lors de la pratique des techniques de relaxation. *L'Encéphale* 10: 139-144, 1984.

Goddard P.H. Reduced age-related declines of P300 latency in elderly practicing Transcendental Meditation. *Psychophysiology* 26: 529, 1989.

Hebert R., et al. Enhanced EEG alpha time-domain phase synchrony during Transcendental Meditation: Implications for cortical integration theory. *Signal Processing*, 85(11): 2213-2232, 2005.

Lyubimov N.N. Electrophysiological characteristics of mobilization of hidden brain reserves. Abstracts, the International Symposium "Physiological and Biochemical Basis of Brain Activity" (St. Petersburg, Russia: Russian Academy of Science, Institute of the Human Brain): 5, 1994.

Mason L. I., et al. Electrophysiological correlates of higher states of consciousness during sleep in long-term practitioners of the Transcendental Meditation program. *Sleep* 20 (2): 102-110, 1997.

McEvoy T.M., et al. Effects of meditation on brainstem auditory evoked potentials. *International Journal of Neuroscience* 10: 165-170, 1980.

Nidich S.I., et al. Kohlbergian cosmic perspective responses, EEG coherence, and the Transcendental Meditation and TM-Sidhi program. *Journal of Moral Education* 12: 166-173, 1983.

Orme-Johnson D.W. and Haynes C.T. EEG phase coherence, pure consciousness, creativity, and TM-Sidhi experiences. *International Journal of Neuroscience* 13: 211–217, 1981.

Orme-Johnson D.W. and Gelderloos P. Topographic EEG brain mapping during Yogic Flying. *International Journal of Neuroscience* 38: 427-434, 1988.

Travis F. Eyes open and TM EEG patterns after one and after eight years of TM practice. *Psychophysiology* 28 (3a): S58, 1991.

Travis F. and Miskov S. P300 latency and amplitude during eyes-closed rest and Transcendental Meditation practice. *Psychophysiology* 31: S67 (Abstract), 1994.

Travis F. Patterns of EEG coherence, power, and contingent negative variation characterize the integration of transcendental and waking states. *Biological Psychology* 61: 293-319, 2002.

Travis F. T. and Orme-Johnson D. W. EEG coherence and power during yogic flying. *International Journal of Neuroscience* 54: 1–12, 1990.

Wallace R.K., et al. Modification of the paired H reflex through the Transcendental Meditation and TM-Sidhi program. *Experimental Neurology* 79: 77-86, 1983.

Wallace R. K., et al. Modification of the paired H reflex through the Transcendental Meditation and TM-Sidhi program. *Experimental Neurology* 79: 77–86, 1983.

Yamamoto S., et al. Medial prefrontal cortex and anterior cingulate cortex in the generation of alpha activity induced by Transcendental Meditation: A magnetoencephalographic study. *Acta Medica Okayama*, 60(1): 51-58, 2006

Estudios que Demuestran Lograr Disminución del colesterol

Cooper M. J., et al. Transcendental Meditation in the management of hypercholesterolemia. *Journal of Human Stress* 5(4): 24–27, 1979.

Cooper M. J. and Aygen M. M. Effect of Transcendental Meditation on serum cholesterol and blood pressure. *Harefuah, Journal of the Israel Medical Association* 95(1): 1-2, 1978.

Estudios que Demuestran Lograr Disminución de la depression

Brooks J.S., et al. Transcendental Meditation in the treatment of post-Vietnam adjustment. *Journal of Counseling and Development*, 64:212–215, 1985.

Kniffki C. *Tranzendentale Meditation und Autogenes Training- Ein Vergleich (Transcendental Meditation and Autogenic Training: A Comparison)*. Munich: Kindler Verlag Geist und Psyche, 1979.

Geisler M. *Therapeutische Wirkungen der Transzendentalen Meditation auf drogenkonsumenten (Therapeutic effects of Transcendental Meditation on drug use)*. *Zeitschrift für Klinische Psychologie* 7:235-255, 1978.

Ferguson P.C., et al. Psychological Findings on Transcendental Meditation. *Journal of Humanistic Psychology* 16:483-488, 1976.

Estudios que Demuestran Lograr Reducción del Insomnio

Ljunggren G. Inflytandet av Transcendental Meditation på neuroticism, medicinbruk och sömnproblem. *Läkartidningen* 74(47): 4212–4214, 1977.

Lovell-Smith H. D. Transcendental Meditation—treating the patient as well as the disease. *The New Zealand Family Physician* 9: 62–65, April 1982.

Orme-Johnson D. W., et al. Meditation in the treatment of chronic pain and insomnia. In *National Institutes of Health Technology Assessment Conference on Integration of Behavioral and Relaxation Approaches into the Treatment of Chronic Pain and Insomnia*, Bethesda Maryland: National Institutes of Health, 1995.

Estudios que Demuestran Lograr Reducción de los Factores de Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares

Reducción Aterosclerosis/Paro Cardíaco

Castillo-Richmond A., et al. Effects of the Transcendental Meditation Program on carotid atherosclerosis in hypertensive African Americans, *Stroke* 31: 568-573, 2000. Artículo completo

Estudios que Demuestran Lograr Disminución de la presión arterial

Alexander C.N., et al. Transcendental Meditation, mindfulness, and longevity: An experimental study with the elderly. *Journal of Personality and Social Psychology* 57:950-964, 1989.

Alexander C.N., et al. Trial of stress reduction for hypertension in older African Americans (part II): sex and risk subgroup analysis. *Hypertension* 28:228-237, 1996.

Anderson J.W., et al. Blood pressure response to Transcendental Meditation: a meta-analysis. *American Journal of Hypertension* 21 (3): 310-6, 2008.

Barnes V.A., et al. Impact of Transcendental Meditation on ambulatory blood pressure in African-American adolescents. *American Journal of Hypertension* 17: 366-369, 2004.

Barnes V. A., et al. Stress, stress reduction, and hypertension in African Americans. *Journal of the National Medical Association*, 89, 464-476, 1997.

Barnes V. A., et al. (1999). Acute effects of Transcendental Meditation on hemodynamic functioning in middle-aged adults. *Psychosomatic Medicine*, 61, 88, 525-531.

Rainforth M.V., et al. Stress reduction programs in patients with elevated blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *Current Hypertension Reports* 9:520–528, 2007. Artículo completo

Schneider R.H., et al. A randomized controlled trial of stress reduction in the treatment of hypertension in African Americans during one year. *American Journal of Hypertension* 18(1): 88-98, 2005. Artículo completo

Schneider R.H., et al. Long-term effects of stress reduction on mortality in persons > 55 years of age with systemic hypertension. *American Journal of Cardiology* 95:1060-1064, 2005. Artículo completo

Schneider R.H., et al. A randomized controlled trial of stress reduction for hypertension in older African Americans. *Hypertension* 26: 820-827, 1995.

Estudios que Demuestran Lograr Disminución del Colesterol

Cooper M. J., et al. Transcendental Meditation in the management of hypercholesterolemia. *Journal of Human Stress* 5(4): 24–27, 1979.

Cooper M. J. and Aygen M. M. Effect of Transcendental Meditation on serum cholesterol and blood pressure. *Harefuah, Journal of the Israel Medical Association* 95(1): 1-2, 1978.

Reducción de la Insuficiencia Cardíaca Congestiva

Jayadevappa R., et al. Effectiveness of Transcendental Meditation on functional capacity and quality of life of African Americans with congestive heart failure: a randomized control study. *Ethnicity and Disease* 17: 72-77, 2007. Artículo completo

Estudios que Demuestran Lograr Disminución de los Radicales Libres

Schneider R.H., et al. Lower lipid peroxide levels and practitioners of the Transcendental Meditation program. *Psychosomatic Medicine* 60: 38-41, 1998.

Van Wijk E.P.A., et al. Anatomical characterization of human ultraweak photon emission in practitioners of Transcendental Meditation and control subjects. *Journal of Alternative & Complementary Medicine* 12:31-38, 1998.

Van Wijk E.P.A., et al. Differential Effects of Relaxation Techniques on Ultraweak Photon Emission. *Journal of Alternative & Complementary Medicine* 14:241-250, 2008.

Paul-Labrador M., et al. Effects of randomized controlled trial of Transcendental Meditation on components of the metabolic syndrome in subjects with coronary heart disease. *Archives of Internal Medicine* 166:1218-1224, 2006. Full article

Estudios que Demuestran Lograr Reducción del Síndrome Metabólico/Pre-diabetes

Alexander C.N., et al. Effects of Transcendental Meditation compared to other methods of relaxation and meditation in reducing risk factors, morbidity and mortality. *Homeostasis* 35:243-264, 1994.

Barnes V.A., and Orme-Johnson D. W. Clinical and Pre-clinical Applications of the Transcendental Meditation Program® in the Prevention and Treatment of Essential Hypertension and Cardiovascular Disease in Youth and Adults: A Research Review. *Current Hypertension Reviews* 2:207-218, 2006.

Schneider R.H., et al. Cardiovascular disease prevention and health promotion with the Transcendental Meditation program and Maharishi Consciousness-Based Health Care. *Ethnicity and Disease* 16 (3 Suppl 4):S4-15-26, 2006. Artículo completo

Walton K.G., et al. Review of controlled clinical research on the Transcendental Meditation program and cardiovascular disease: Risk factors, morbidity, and mortality. *Cardiology in Review* 12(5): 262-266, 2004. Artículo completo

Walton K.G., et al. Psychosocial stress and cardiovascular disease, Part 2: Effectiveness of the Transcendental Meditation program in treatment and prevention. *Behavioral Medicine* 28: 106-123, 2002.

Estudios que Demuestran Lograr Reducción de la Insuficiencia Cardíaca Congestiva

Jayadevappa R., et al. Effectiveness of Transcendental Meditation on functional capacity and quality of life of African Americans with congestive heart failure: a randomized control study. *Ethnicity and Disease* 17: 72-77, 2007. Artículo completo

Estudios que Demuestran Lograr Aumento de la longevidad

Alexander C.N., et al. Transcendental Meditation, mindfulness, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology* 57: 950-964, 1989.

Alexander C. N., et al. The effects of Transcendental Meditation compared to other methods of relaxation in reducing risk factors, morbidity, and mortality. *Homeostasis* 35, 243-264, 1994.

Barnes V. A., et al. Impact of Transcendental Meditation on mortality in older African Americans—eight year follow-up. *Journal of Social Behavior and Personality* 17(1) 201-216, 2005.

Glaser J. L., et al. Elevated serum dehydroepiandrosterone sulfate levels in practitioners of the Transcendental Meditation (TM) and TM-Sidhi programs. *Journal of Behavioral Medicine* 15: 327-341, 1992.

Schneider R. H., et al. The Transcendental Meditation program: reducing the risk of heart disease and mortality and improving quality of life in African Americans. *Ethnicity and Disease* 11; 159-60, 2001.

Schneider R.H., et al. Long-term effects of stress reduction on mortality in persons > 55 years of age with systemic hypertension. *American Journal of Cardiology* 95: 1060-1064, 2005. Full article

Wallace R.K., et al. The effects of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi program on the aging process. *International Journal of Neuroscience* 16: 53-58, 1982.

La Meditación Trascendental podría mejorar los factores de riesgo cardíaco en pacientes con enfermedad coronaria

12 de JUNIO 2006 - Una técnica de relajación conocida como Meditación Trascendental puede disminuir la presión arterial y reducir la resistencia a la insulina en los pacientes con enfermedad coronaria, según un informe en la edición del 12 de junio de la revista Archives of Internal Medicine, una de las revistas de los Archivos de JAMA Journal of American Medical Association.

La Meditación Trascendental, derivada de la antigua tradición védica en la India, se enseña a través de un protocolo estándar que incluye conferencias, instrucción personal y reuniones en grupo, de acuerdo a la información señalada en el artículo. Previamente se ha demostrado que reduce la presión arterial, pero su efecto sobre otros factores de riesgo asociados con la enfermedad cardíaca coronaria, incluidos los relacionados con el síndrome metabólico, no se había examinado a fondo. El síndrome metabólico se refiere a un conjunto de síntomas que aumentan el riesgo cardíaco, incluyendo la presión arterial alta (hipertensión), la obesidad abdominal, el colesterol alto y la resistencia a la insulina, que se produce cuando el cuerpo es incapaz de utilizar la insulina producida por el páncreas para procesar el azúcar en energía.

Maura Paul-Labrador, MPH, del Centro Médico Cedars-Sinai de Los Ángeles, y sus colegas realizaron un ensayo de 16 semanas de la Meditación Trascendental en pacientes con enfermedad coronaria. Cincuenta y dos participantes (edad media 67,7 años) fueron instruidos en la Meditación Trascendental y 51 pacientes de control (edad media 67,1 años) recibieron educación para la salud. Al principio y al final del ensayo, los pacientes ayunaron durante la noche y luego dieron una muestra de sangre, participaron en una revisión del historial médico y se sometieron a pruebas de la función de los vasos sanguíneos y la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Las pruebas de variabilidad del ritmo cardíaco evalúan el funcionamiento del sistema nervioso autónomo, que controla el corazón y otros músculos involuntarios.

En total, de los 103 participantes que se inscribieron, 84 (82 por ciento) completaron el estudio. Al final del ensayo, los pacientes del grupo de Meditación Trascendental tenían una presión sanguínea significativamente más baja; mejoraron los niveles de insulina y glucosa en la sangre en ayunas, que significa una menor resistencia a la insulina; y un funcionamiento más estable del sistema nervioso autónomo. "Estos efectos fisiológicos se llevaron a cabo sin cambios en el peso corporal, la medicación o las variables psicosociales y pese a un aumento marginal estadísticamente significativo de la actividad física en el grupo de educación para la salud", indican los autores.

"Estos resultados también amplían nuestra comprensión causal del papel del estrés en la creciente epidemia del síndrome metabólico", continúan: "A pesar de bajos niveles de estrés". Ese estrés causa la liberación de cortisol y otras hormonas y neurotransmisores, que con el tiempo dañan el sistema cardiovascular.

"Nuestros resultados, que demuestran los efectos fisiológicos beneficiosos de la Meditación Trascendental, en ausencia de efectos sobre las variables psicosociales, sugieren que la Meditación Trascendental puede modular la respuesta al estrés en lugar de alterar la tensión misma, al igual que el impacto fisiológico del ejercicio de condicionamiento", señalan los autores. También concluyen que este método para

controlar la respuesta del cuerpo al estrés puede proporcionar un nuevo enfoque para el tratamiento y la prevención de la enfermedad coronaria, lo que justifica más estudios.

(Arch Inter Med. 2006;166:1218-1224. Available pre-embargo to the media at www.jamamedia.org.) Full Article

Nota del editor: Este estudio fue apoyado por subvenciones del Centro Nacional de Medicina Alternativa y Complementaria, de los Institutos Nacionales de Salud y una subvención de los Centros Generales de Investigación Clínica proveniente del Centro Nacional para Recursos para la Investigación, (EEUU).

Estudios que Demuestran Lograr Reducción del Dolor

Orme-Johnson D.W, et al. Neuroimaging of meditation's effect on brain reactivity to pain. *NeuroReport* 17(12):1359-63, 2006. Full article

Mills W. W. and Farrow J. T. The Transcendental Meditation technique and acute experimental pain. *Psychosomatic Medicine* 43(2): 157–164, 1981.

Zammara J. W., et al. Usefulness of the Transcendental Meditation program in the treatment of patients with coronary artery disease. *American Journal of Cardiology*, 77, 867-870, et al.

Estudios que Demuestran Lograr Integración de la Personalidad

Alexander C.N., et al. Transcendental consciousness: a fourth state of consciousness beyond sleep, dreaming, and waking. in J. Gackenbach (ed.), *Sleep and Dreams: A Sourcebook*, New York: Garland Publishing, Inc., 282–315, 1986.

Alexander C.N., et al. Growth of higher stages of consciousness: Maharishi's Vedic psychology of human development. in Charles N. Alexander and Ellen J. Langer (eds.), *Higher Stages of Human Development: Perspectives on Adult Growth*. New York: Oxford University Press (1990).

Alexander C. N., et al. Major issues in the exploration of adult growth. In C. N. Alexander and E. J. Langer (Eds.), *Higher stages of human development: Perspectives on adult growth* (p. 3-32). New York: Oxford University Press, 1990.

Alexander C. N., et al. Advanced human development in the Vedic Psychology of Maharishi Mahesh Yogi: Theory and research. In M. E. Miller and S. R. Cook-Greuter (Eds.), *Transcendence and mature thought in adulthood: The further reaches of adult development* (pp. 39-70). Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 1994.

Alexander C.N., et al. Effect of Practice of The Children's Transcendental Meditation Technique on Cognitive Stage Development: Acquisition And Consolidation of Conservation, *Journal of Social Behavior and Personality*, 17, 21-46, 2005.

- Alexander C.N., et al. Transcendental Meditation, self-actualization, and psychological health: A conceptual overview and statistical meta-analysis. *Journal of Social Behavior and Personality* 6: 189-247, 1991.
- Chandler H.M., et al. Transcendental Meditation and postconventional self-development: A 10-year longitudinal study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 17(1), 93–121, 2005.
- Gelderloos P. Cognitive orientation toward positive values in advanced participants of the TM and TM-Sidhi program. *Perceptual and Motor Skills* 64: 1003-1012, 1987.
- Gelderloos P. Field independence of students at Maharishi School of the Age of Enlightenment and a Montessori school. *Perceptual and Motor Skills* 65: 613-614, 1987.
- Gelderloos P. and Beto, Z. H. A. D. The Transcendental Meditation and TM-Sidhi program and reported experiences of transcendental consciousness. *Psychologia—An International Journal of Psychology in the Orient* 32(2): 91–103, 1989.
- Gelderloos P., et al. Field independence of students at Maharishi School of the Age of Enlightenment and a Montessori school. *Perceptual and Motor Skills* 65: 613–614, 1987.
- Gelderloos P., et al. Transcendence and psychological health: studies with long-term participants of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi program. *Journal of Psychology* 124(2), 177–197, 1990.
- Jedraczak A. The Transcendental Meditation and TM-Sidhi program and field independence. *Perceptual and Motor Skills* 59: 999-100, 1984.
- Nidich S., et al. Influence of Transcendental Meditation: A replication. *Journal of Counseling Psychology* 20: 565-566, 1973.
- Pelletier K.R. Influence of Transcendental Meditation upon autokinetic perception. *Perceptual and Motor Skills* 39: 1031-1034, 1974.
- Seeman W., et al. Influence of Transcendental Meditation on a measure of self-actualization. *Journal of Counseling Psychology* 19: 184-187, 1972. *Reduced Stress*
- Barnes V. A., et al. Stress, stress reduction, and hypertension in African Americans. *Journal of the National Medical Association*, 89, 464-476, 1997.
- Dillbeck M.C. and Orme-Johnson D. W. Physiological differences between Transcendental Meditation and rest. *American Psychologist* 42:879–881, 1987.
- Jevning R., et al. The physiology of meditation: a review. A wakeful hypometabolic integrated response. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 16(3):415-24, 1992.
- Jevning R., et al. The transcendental meditation technique, adrenocortical activity, and implications for stress. *Experientia* 34(5):618-9, May 15, 1978.
- Jevning R., et al. Adrenocortical activity during meditation, *Hormonal Behavior* 10(1):54-60, Feb. 1978.

Orme-Johnson D.W. Autonomic stability and Transcendental Meditation. *Psychosomatic Medicine* 35, 341-349, 1973.

Orme-Johnson D.W. and Walton K. W. All approaches of preventing or reversing effects of stress are not the same. *American Journal of Health Promotion* 12:297-299, 1998.

Schneider R.H. Altered responses of cortisol, GH, TSH and testosterone to acute stress after four months' practice of Transcendental Meditation (TM). *Annals of the New York Academy of Sciences* 746:381-384, 1994.

Subrahmanyam S. and Porkodi K. Neurohumoral correlates of Transcendental Meditation. *Journal of Biomedicine* 1: 73–88, 1980.

Walton K.G., et al. Lowering cortisol and CVD risk in postmenopausal women: a pilot study using the Transcendental Meditation program. *Annals of New York Academy of Sciences* 1032:211-215, 2005. *Improved School Behavior*.

Barnes V.A., et al. Impact of stress reduction on negative school behavior in adolescents. *Health and Quality of Life Outcomes* 1:10, 2003.

Fergusson L.F., et al. Personality and health characteristics of Cambodian undergraduates: A case for student development. *Journal of Instructional Psychology* 22: 308-319, 1995.

Estudios que Demuestran Lograr Mayor eficiencia y productividad

Alexander C. N., et al. Effects of the Transcendental Meditation program on stress-reduction, health, and employee development: A prospective study in two occupational settings. *Stress, Anxiety and Coping*, 6, 245–262, 1993.

Alexander C. N., et al. Promoting adult psychological development: Implications for management education. *Proceedings of the Association of Management, Human Resource Management* 2, 133–137, 1990.

Appelle S. and Oswald L.E. Simple reaction time as a function of alertness and prior mental activity. *Perceptual and Motor Skills* 38: 1263-1268, 1974.

Broome R., et al. Worksite stress reduction through the Transcendental Meditation Program. *Journal of Social Behavior and Personality*, 17(1), 235–276, 2005.

Frew D.R. Transcendental Meditation and productivity. *Academy of Management Journal* 17: 362-368, 1974.

Harung H. S., et al. Peak performance and higher states of consciousness: A study of world-class performers. *Journal of Managerial Psychology*, 11, (4), 3–23, 1996.

Holt W.R. et al. Transcendental Meditation vs. pseudo-meditation on visual choice reaction time. *Perceptual and Motor Skills* 46: 726, 1978.

McCollum B. Leadership development and self development: An empirical study. *Career Development International*, 4, (3). 149–154, 1999.

Schmidt-Wilk J. Developing consciousness in organizations: The Transcendental Meditation program in business. *Journal of Business & Psychology*, 10, (4), 429–444, 1996. Artículo completo

So K.T., et al. Three randomized experiments on the holistic longitudinal effects of the Transcendental Meditation technique on cognition. *Intelligence*, 29(5), 419-440, 2001.

Schmidt-Wilk J. Consciousness-based management development: Case studies of international top management teams. *Journal of Transnational Management Development*, 5, (3), 61–85, 2000.

Warshal D. Effects of the Transcendental Meditation technique on normal and Jendrassik reflex time. *Perceptual and Motor Skills* 50: 1103-1106, 1980.

Estudios que Demuestran Lograr Mejora de la inteligencia, la creatividad y la capacidad de aprendizaje

Alexander C. N. and Gackenbach J. Transcendental Meditation and improved performance on intelligence-related measures: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 12, 1105–1116, 1991.

Aron A., et al. The Transcendental Meditation program in the college curriculum: A 4-year longitudinal study of effects on cognitive and affective functioning. *College Student Journal* 15: 140-146, 1981.

Cranson R.W., et al. Transcendental Meditation and improved performance on intelligence-related measures: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences* 12: 1105-1116, 1991.

Dillbeck M.C., et al. Frontal EEG coherence, H-reflex recovery, concept learning, and the TM-Sidhi program. *International Journal of Neuroscience* 15: 151-157, 1981.

Dillbeck M.C. Meditation and flexibility of visual perception and verbal problem-solving. *Memory & Cognition* 10: 207-215, 1982.

Dillbeck M.C., et al. Longitudinal effects of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi program on cognitive ability and cognitive style. *Perceptual and Motor Skills* 62: 731-738, 1986.

Fergusson L.F., et al. Vedic Science based education and nonverbal intelligence: A preliminary longitudinal study in Cambodia. *Higher Education Research and Development* 15: 73-82, 1995.

Jedrczak A., et al. The TM-Sidhi programme, age, and brief test of perceptual-motor speed and nonverbal intelligence. *Journal of Clinical Psychology* 42: 161-164, 1986.

Jedrczak, A., et al. The TM-Sidhi programme, pure consciousness, creativity and intelligence. *The Journal of Creative Behavior* 19: 270-275, 1985.

So K.T. and Orme-Johnson D. W. Three randomized experiments on the holistic longitudinal effects of the Transcendental Meditation technique on cognition. *Intelligence*, 29(5), 419-440, 2001.

Tjoa A. Increased intelligence and reduced neuroticism through the Transcendental Meditation program. *Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie* 3: 167-182, 1975.

Travis F. The Transcendental Meditation technique and creativity: A longitudinal study of Cornell University undergraduates. *Journal of Creative Behavior* 13: 169-180, 1979.

Warner T.Q. Transcendental Meditation and developmental advancement: Mediating abilities and conservation performance. *Dissertation Abstracts International* 47(8): 3558B, 1987.

So K.T. and Orme-Johnson D.W. Three randomized experiments on the longitudinal effects of the Transcendental Meditation technique on cognition. *Intelligence* 29: 419-440, 2001.

Estudios que Demuestran Lograr Mejor rendimiento academico

Fergusson L.C. Field Independence and art achievement in meditating and nonmeditating college students. *Perceptual and Motor Skills* 75: 1171-1175, 1992.

Kember P. The Transcendental Meditation technique and postgraduate academic performance. *British Journal of Educational Psychology* 55: 164-166, 1985.

Nidich S.I., et al. School effectiveness: Achievement gains at the Maharishi School of the Age of Enlightenment. *Education* 107: 49-54, 1986.

Nidich S.I. and Nidich R.J. Increased academic achievement at Maharishi School of the Age of Enlightenment: A replication study. *Education* 109: 302-304, 1989.

Estudios que Demuestran Lograr Mejora del comportamiento escolar

Barnes V.A., et al. Impact of stress reduction on negative school behavior in adolescents. *Health and Quality of Life Outcomes* 1:10, 2003.

Fergusson L.F., et al. Personality and health characteristics of Cambodian undergraduates: A case for student development. *Journal of Instructional Psychology* 22: 308-319, 1995.

Beneficios para la Educación Especial y Suplementaria

Eyerman J. Transcendental Meditation and mental retardation. *Journal of Clinical Psychiatry* 42: 35-36, 1981

Subrahmanyam S. and Porkodi K. Neurohumoral correlates of Transcendental Meditation. *Journal of Biomedicine* 1: 73-88, 1980.

Beneficios para la Educación Remedial

Eyerman J. Transcendental Meditation and mental retardation. *Journal of Clinical Psychiatry* 42: 35-36, 1981

Subrahmanyam S. and Porkodi K. Neurohumoral correlates of Transcendental Meditation. *Journal of Biomedicine* 1: 73-88, 1980.

Mejora de la inteligencia, la creatividad y la capacidad de aprendizaje

Alexander C. N. and Gackenbach J. Transcendental Meditation and improved performance on intelligence-related measures: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 12, 1105–1116, 1991.

Aron A., et al. The Transcendental Meditation program in the college curriculum: A 4-year longitudinal study of effects on cognitive and affective functioning. *College Student Journal* 15: 140-146, 1981.

Cranson R.W., et al. Transcendental Meditation and improved performance on intelligence-related measures: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences* 12: 1105-1116, 1991.

Dillbeck M.C., et al. Frontal EEG coherence, H-reflex recovery, concept learning, and the TM-Sidhi program. *International Journal of Neuroscience* 15: 151-157, 1981.

Dillbeck M.C. Meditation and flexibility of visual perception and verbal problem-solving. *Memory & Cognition* 10: 207-215, 1982.

Dillbeck M.C., et al. Longitudinal effects of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi program on cognitive ability and cognitive style. *Perceptual and Motor Skills* 62: 731-738, 1986.

Fergusson L.F., et al. Vedic Science based education and nonverbal intelligence: A preliminary longitudinal study in Cambodia. *Higher Education Research and Development* 15: 73-82, 1995.

Jedrczak A., et al. The TM-Sidhi programme, age, and brief test of perceptual-motor speed and nonverbal intelligence. *Journal of Clinical Psychology* 42: 161-164, 1986.

Jedrczak, A., et al. The TM-Sidhi programme, pure consciousness, creativity and intelligence. *The Journal of Creative Behavior* 19: 270-275, 1985.

So K.T. and Orme-Johnson D. W. Three randomized experiments on the holistic longitudinal effects of the Transcendental Meditation technique on cognition. *Intelligence*, 29(5), 419-440, 2001.

Tjoa A. Increased intelligence and reduced neuroticism through the Transcendental Meditation program. *Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie* 3: 167-182, 1975.

Travis F. The Transcendental Meditation technique and creativity: A longitudinal study of Cornell University undergraduates. *Journal of Creative Behavior* 13: 169-180, 1979.

Warner T.Q. Transcendental Meditation and developmental advancement: Mediating abilities and conservation performance. *Dissertation Abstracts International* 47(8): 3558B, 1987.

So K.T. and Orme-Johnson D.W. Three randomized experiments on the longitudinal effects of the Transcendental Meditation technique on cognition. *Intelligence* 29: 419-440, 2001.

Crimen, economía, tendencias sociales

Time series analysis of improved quality of life in Canada: Social change, collective consciousness, and the TM-Sidhi program. *Psychological Reports*, 76, 1171–1193 (1995).

Alleviating political violence through reducing collective tension: Impact assessment analyses of the Lebanon war. *Journal of Social Behavior and Personality* 17(1): 285–338 (2005).

Alleviating political violence through enhancing coherence in collective consciousness: Impact assessment analyses of the Lebanon war. *Journal of the Iowa Academy of Science*, 95(1), 1 (1988).

Test of a field theory of consciousness and social change: Time series analysis of participation in the TM-Sidhi program and reduction of violent death in the U.S. *Social Indicators Research*, 22, 399–418 (1990).

The Transcendental Meditation and TM-Sidhi program and decreased urban crime. *Journal of Mind and Behavior*, 9(4), 457–486 (1988).

Consciousness as a field: The Transcendental Meditation and TM-Sidhi program and changes in social indicators. *Journal of Mind and Behavior*, 8(1), 67–104 (1987).

The Transcendental Meditation program and crime rate change in a sample of forty-eight cities. *Journal of Crime and Justice*, 4, 25–45 (1981).

Transforming political institutions through individual and collective consciousness: The Maharishi Effect and government. Annual Meeting of the American Political Science Association, Washington, D.C. (1997).

Results of the National Demonstration Project to Reduce Violent Crime and Improve Governmental Effectiveness in Washington, D.C. *Social Indicators Research*, 47, 153-201 (1999).

The Maharishi Effect: A model for social improvement. Time series analysis of a phase transition to reduced crime in Merseyside metropolitan area. *Psychology, Crime & Law*, 2(3), 165–174 (1996).

The effects of the Maharishi Technology of the Unified Field: Reply to a methodological critique. *Journal of Conflict Resolution*, 34, 756–768 (1990).

International peace project in the Middle East: The effect of the Maharishi Technology of the Unified Field. *Journal of Conflict Resolution*, 32(4), 776–812 (1988).

Preventing terrorism and international conflict: Effects of large assemblies of participants in the *Transcendental Meditation* and *TM-Sidhi* programs. *Journal of Offender Rehabilitation*, 36 (1-4), 283–302 (2003).

Fuente: Tomado de meditaciontrascendental.es

Transformando tu Vida con la Programación Neurolingüística

Al estudiar y aprender acerca de la relación entre el cerebro y las interpretaciones lingüísticas que realizamos, la gente puede efectivamente transformar la forma en que tradicionalmente piensa y actúa, adoptando nuevos y exitosos modelos de pensamiento que lo llevarán a la excelencia humana.

En efecto, la programación neurolingüística (PNL) es una herramienta potente que transforma la forma de pensar y actuar, lo que lleva a tener un mayor desempeño tanto a nivel profesional como personal. Es por eso que la programación neurolingüística es una de las técnicas más poderosas utilizadas en administración de empresas, psicología, ventas, entrenamiento deportivo y todas las formas de desarrollo personal.

Es una disciplina increíblemente potente que permite a las personas pensar, comunicarse y reaccionar con mayor eficacia, tanto con ellos mismos como con los demás.

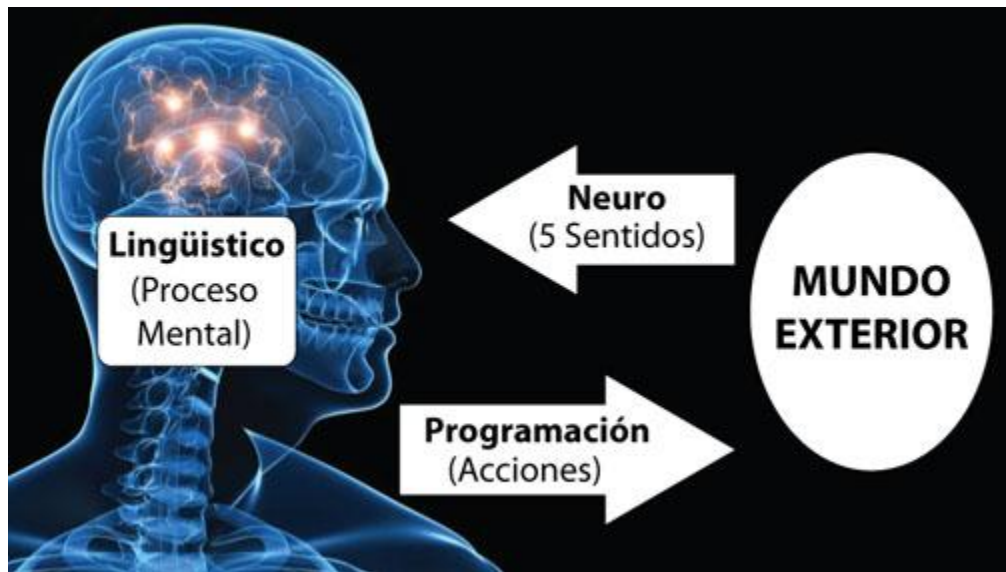
Definición de Programación Neurolingüística

La programación neurolingüística se encarga de explorar las relaciones entre nuestra forma de pensar (neuro), la forma en que nos comunicamos (lingüística), y nuestros patrones emocionales y de comportamiento (programas).

- **Neuro:** Cada individuo ha establecido su propio sistema de filtración mental para procesar los millones de datos que son absorbidos a través de los sentidos. Es decir, a través de los sentidos formamos una idea del mundo que nos rodea. De esa forma, nuestro primer mapa mental del mundo está constituido por imágenes internas, sonidos, sensaciones táctiles, sensibilización interna, los sabores y los olores que se forman como resultado de este proceso de filtrado neurológico.
- **Lingüística:** A continuación, la persona asigna un significado individual a la información que recibe del mundo exterior. Formamos nuestro segundo mapa mental al asignar palabras a las imágenes internas, sonidos y sensaciones, sabores y olores,

formando así la conciencia cotidiana. De esta manera se explica que el mismo sabor de helado pueda parecer delicioso para una persona y horrible para otra. Este segundo mapa mental se llama el mapa lingüístico (conocido a veces como representación lingüística)

- **Programación:** Estas son las respuestas de comportamiento que se producen como resultado de los dos mapas anteriores. Es decir, si a una persona le parece delicioso el helado de fresa terminará por comérselo, pero si este sabor no es de su agrado posiblemente lo evite.



Historia de la PNL

La programación neurolingüística comenzó a principios de la década de 1970, cuando un profesor de la Universidad de California, John Grinder, se asoció con un estudiante llamado Richard Bandler. Ambos hombres tenían una fascinación por la excelencia humana, y se preguntaban qué ocasionaba que una persona fuera sobresaliente en una actividad mientras otras no lo eran. Esta inquietud los llevó a desarrollar un método para modelar los patrones de comportamiento de algunos genios de su época.

El modelado es una actividad central en la PNL, y es el proceso de determinar y reproducir la forma en que piensa y actúa un individuo que es excelente en una actividad determinada. En simples palabras, si una persona es exitosa en cierta actividad, para lograr resultados similares sólo se necesita copiar su forma de pensar y actuar.

En 1975, Grinder y Bandler presentaron los dos primeros modelos de la PNL en sus libros "Estructura de la Magia I y II". Estas publicaciones hicieron que la programación neurolingüística se extendiera rápidamente por el mundo. La gente en campos relacionados como la comunicación, el comportamiento y la psicoterapia descubrieron que ellos también podían conseguir resultados asombrosos a través de esta técnica.

Grinder y Bandler voluntariamente se ofrecieron a dar cursos de capacitación para aplicar sus modelos. Estos cursos demostraron que los modelos de la PNL eran transferibles a

otras personas, lo que significaba que los alumnos podían replicarlos con éxito en su propio trabajo.

Aplicación de la PNL

Un practicante de PNL puede emplear sus habilidades como agente de cambio al trabajar con individuos, grupos o empresas, o incluso organizaciones internacionales y gobiernos. La programación neurolingüística tiene un historial impresionante para instigar el cambio rápido y eficaz en los individuos y grupos.

Lo que comenzó como una curiosidad desenfrenada para descubrir cómo los genios en un campo realizan su magia, se ha convertido en un campo internacional que incluye a entrenadores, terapeutas y personas que han logrado sobresalir gracias a la aplicación de la programación neurolingüística en sus profesiones y vidas personales.

¡Ser Feliz!

Mucha gente estudia PNL para lograr sus metas personales o ser más eficaces en su campo profesional. Estas técnicas pueden ser empleadas en campos tan diversos como la educación, el trabajo en equipo, ventas, mercadeo, desarrollo personal, y liderazgo. Dondequiera que haya interacción humana y potencial de crecimiento, la programación neurolingüística se puede utilizar para desarrollar y mejorar a una persona o grupo.

La PNL ofrece ahora más de 1000 libros sobre diversos temas que van desde la psicología, ventas, negociación, administración, crianza y aprendizaje acelerado, y muchos otros temas más. A través de los miles de seminarios públicos que se realizan a través de todo el mundo, cada año más de 20.000 personas han aprendido acerca de la programación neurolingüística, ya sea para mejorar sus vidas o las de otros. Comparte este sitio con tus amigos para que igualmente se beneficien de este poderoso sistema de cambio.

Fuente: Tomado de programacionneurolinguistica.com