

ESTUDIO CIENTÍFICO 515

LA MEDITACIÓN TRASCENDENTAL COMO UN ENFOQUE  
EPIDEMIOLÓGICO PARA EL ABUSO DE DROGAS Y ALCOHOL Y  
EVALUACIÓN DEL IMPACTO FINANCIERO

DAVID W. ORME-JOHNSON

Departamento de Psicología, Universidad Internacional Maharishi, Fairfield,  
Iowa, USA.

Reimpreso con revisiones del autor de *Alcoholism Treatment Quarterly*, vol. 11,1994, pp.119-168, con permiso de La Haworth Press. Este artículo se imprimió también simultáneamente en D.F. O'Connell y C.N. Alexander (Eds), *Self-Recovery: Treating Addictions Using Transcendental Meditation and Maharishi Ayur-veda*, 1994, pp.119-168, Nueva Cork: La Haworth Press.

Este estudio está enfocado en las contribuciones del Programa de la Meditación Trascendental para resolver los problemas del cuadro social asociados con las adicciones. El autor propone que el abuso de alcohol y drogas son síntomas de una epidemia general de estrés-adicción-crimen en la sociedad. El estudio entonces revisa hallazgos de investigación sociológica mostrando como el desorden social - experimentado como crimen, abuso de drogas, conflicto político e inestabilidad económica - puede ser reducido sustancialmente y de forma coste-eficiente, a través de la práctica en grupo del Programa de Meditación Trascendental y Sidhis-MT.

INTRODUCCIÓN

La epidemia de abuso de drogas y alcohol forma parte de un amplio complejo de problemas que surgen del estrés en la conciencia colectiva. Se afirma que la conciencia colectiva es un campo que permea la sociedad, con el individuo como su unidad básica. Estrés en los individuos significa disfunción de los sistemas adaptativos fisiológicos y cognitivos que resultan en la inhabilidad para conseguir los deseos y, por lo tanto, una falta de plenitud. Individuos estresados crean estrés en la conciencia colectiva, que es experimentado a través de la sociedad como tensión, ansiedad, y letargo. Estrés en la conciencia colectiva, en el entorno, deriva en abuso de alcohol y drogas como un intento de reestablecer el equilibrio y conseguir una ilusión de estado óptimo de funcionamiento y plenitud. Dado que el alcohol, el tabaco y las drogas permanecen invariablemente por todo el sistema desequilibrándole, lleva a un ciclo de estrés creciente en ambos, el individuo y la sociedad.

Este estudio presenta la teoría de Maharishi Mahesh Yogi, que sugiere que la experiencia de la base silenciosa de la mente, conciencia trascendental, es la experiencia directa del campo unificado de la inteligencia de la naturaleza. Esta experiencia, que se puede conseguir sistemáticamente por medio del programa de Meditación Trascendental y Sidhis-MT, puede romper el ciclo vicioso de crecimiento del estrés individual y colectivo, restableciendo el equilibrio y cultivando el funcionamiento fisiológico óptimo, y así reducir la tendencia de continuar consumiendo alcohol y drogas. Muchas son las investigaciones, que ser revisan en este estudio que muestran que cuando el 1% de la población practica el programa de Meditación Trascendental o la raíz cuadrada del 1% practica el programa de MT y Sidhis-MT en grupo, se crea una influencia de coherencia en la conciencia colectiva, reduciendo todos los diversos tipos de estrés relacionados con los problemas sociales.

El ahorro financiero por la aplicación amplia de este programa para reducir estrés en la conciencia colectiva, se estima en cientos de millones de dólares por año. La investigación indica que este programa es una medida de salud pública muy efectiva y barata para “inmunizar” a toda la población contra el estrés y sus síntomas, abuso de drogas y alcohol.

## TEORÍA

**Una epidemia multidimensional:** El abuso de alcohol y drogas, forma parte de una epidemia multidimensional internacional que envuelve virtualmente cada área de la sociedad, incluyendo el sistema de justicia criminal, de salud, educación, bienestar social y economía (Bureau of Justice Statistics (BJS) Bulletin, 1993, p. 8). Una estimación de 38 millones de americanos (15% de la población) son químicamente adictos al alcohol o drogas (Yoder in Hazleden Foundation, 1991). Aún más, si cada adicto afecta a tres miembros de familia, entonces el 60% de la población está indirectamente afectada por el uso de esas sustancias (Yoder, 1990, p.v.).

El problema del crimen está tan estrechamente relacionado con el abuso de drogas y alcohol, que debe ser considerado parte de la misma epidemia. El uso de alcohol y drogas es un factor que contribuye en un 54% a todos los crímenes violentos, 40% de crímenes contra la propiedad y un 64% crímenes de orden público en EE.UU. (Yoder in Hazleden Foundation, 1991, p. 52). Los adictos a la heroína cometen un promedio de 178 crímenes por año (Jonson et al., 1985). En 1991, delitos relacionadas con las drogas, fueron la mayor causa de prisión federal, acumulando 14.738 sentencias nuevas (BJS Bulletin, 1993. p. 8).

Si el uso del tabaco se incluye en este cuadro, debería serlo, dado que la nicotina es una droga aditiva, entonces las implicaciones en la salud pública de esta

epidemia se vuelven más estratégicas. El veinte por ciento de la población actual del mundo industrializado – al menos 250 millones de personas, más que de la población de los Estados Unidos – morirán de enfermedades relacionadas con el consumo de cigarrillos/fumar (Peto, Lopez, Boreham, Thum, & Heath, 1992). En USA, casi 400.000 personas morirán por enfermedades relacionadas con el consumo de cigarrillos/fumar y 18 millones tendrán problemas de salud relacionados con el alcohol (U.S. Department of Health and Human Services, 1990a).

La epidemia de drogas, alcohol y crimen también afecta seriamente a la economía. Por ejemplo, el alcohol y las drogas afectan al 52% de todas las condiciones del tráfico (Hazleden Foundation. 1991). A causa de la elevación de las primas de seguros y la menor productividad, el abuso de las drogas y el alcohol cuesta a las corporaciones \$93.000 millones por año (Harwood et al., 1984; Rice et al., 1990). Esas adiciones también incrementan la carga de los impuestos debido al coste de los tratamientos, encarcelamientos y prestaciones sociales/bienestar social para cuidar de los individuos afectados y sus familias.

Nuestro sistema educativo está fuertemente implicado en esta epidemia multidimensional. Uno de cada cuatro estudiantes en colegios tienen problemas con la bebida (Hprton, 1985) y un tercio de todos los niños en las escuelas en EE.UU.A. han usado drogas ilícitas (U.S. Dep. of Health and Human Service, 1991). Más de 135.000 estudiantes llevan un arma a la escuela y en 1990, más de un millón de casos violentos ocurrieron en las escuelas americanas, una mayoría de los cuales estaban relacionadas con drogas y alcohol (Children`s Defense Fund, 1991). La educación debe ser nuestra línea frontal defensiva contra esta epidemia, pero aún nuestras escuelas son criadero de cultivo para el abuso de drogas y violencia. Claramente se necesita una nueva perspectiva en la educación, así como un componente estratégico para frenar la epidemia.

**Estrés social como causa de la epidemia:** Linski Colby y Straus (1986) han sido pioneros en el concepto de estrés social como un nivel subyacente/ causante de crimen, enfermedad y mala adaptación conductual como lo son el abuso de drogas y alcohol. En su análisis, el estrés social es un proceso que forma parte del sistema social como un todo que no es predecible a partir del conocimiento de los individuos. Ellos clasifican el estrés social en tres categorías: factores económicos de estrés (fallos de negocios, desempleo, trabajadores en huelga, quiebras personales, e hipotecas imprevistas); factores familiares de estrés (divorcios, abortos, nacimientos ilegítimos, muertes infantiles; y otros factores (nuevos casos de salud, cambios de colegio, residir en un estado menos de 5 años) En dos estudios, Linsky y Straus usan parámetros para medir los tres niveles en 50 estados dentro de un “Índice de Estrés Estatal” (SSI). Hallaron que

el SSI podía predecir un comportamiento de mala adaptación como se indica por el nivel de crimen, enfermedad, accidentes de todas clases y suicidios. Encontraron que el SSI estaba correlacionado significativamente con cirrosis y cáncer de pulmón, medidas indirectas relacionadas con una conducta derivada del uso de alcohol y cigarrillos. En otros estudios, Linsky Straus y Colby (1985) descubrieron que el estrés social, como varios lo definen (el SSI, los obstáculos para incrementar la movilidad, conflicto de roles estructuralmente inducido), era una predicción significativa de la tasa de muerte por alcoholismo, psicosis alcohólica y consumo per capita de alcohol, una vez que se controlaron otras variables. También encontraron que el estrés social está relacionado con el hábito de fumar y que fumar, a su vez, está correlacionado con la muerte por cáncer al pulmón (Linsky, Straus y Colby, 1986). El uso de drogas está indirectamente relacionado con el estrés social, porque el estrés social es una buena forma de predecir crimen, particularmente crímenes violentos (Yoder in Hazleden Foundation, 1991, p. 52) y la mitad del crimen violento se atribuye al uso de drogas y alcohol. Así, hay fuerte evidencia de que el uso de alcohol, tabaco y drogas se elevan por el nivel de estrés social.

Estos estudios indican que el abuso de drogas y alcohol no son sólo errores individuales, sino que, son manifestaciones de desequilibrio subyacente en la sociedad. Así como una enfermedad sistémica genera síntomas localizados, así también lo hace el estrés en la sociedad dando lugar al abuso de las drogas y el alcohol. Sin el conocimiento del aspecto sistémico del proceso de la enfermedad/, uno podría estar inclinado a tratar cada síntoma tópicamente, que podría ser extremadamente difícil e inefectivo porque pasaría por alto la causa del problema. De la misma forma, es simplista y reduccionista, tratar el abuso de drogas y alcohol como un proceso individual e independiente porque están inmersos en un amplio complejo de problemas relacionados con la economía, la familia, mala salud, mala nutrición, crimen, pobreza, racismo, falta de plenitud y falta de propósito, dirección y algo por que vivir.

**Limitaciones del Modelo de Estrés Social:** El modelo de estrés social tiene un número de desventajas. Por un lado, es difícil separar causa y efecto en el modelo. Problemas familiares, tales como divorcio, pueden llevar al abuso de alcohol, pero también beber puede causar problemas familiares. En el modelo de Linky y Straus, las variables de estrés social, tales como fallos de negocios, desempleo, huelgas, quiebras personales, divorcios, abortos, muertes infantiles y cambios escolares, son hipotéticamente, causa del comportamiento de inadaptación, variables tales como problemas de alcohol y drogas, crimen, enfermedad, accidentes de todas clases y suicidios. Pero lo opuesto también puede ser verdad. Las variables de comportamiento de inadaptación tales como problemas de alcohol y drogas, crimen, enfermedad, accidentes y suicidios, pueden causar cambios en las variables del estrés social: fallos de negocios,

desempleo, huelgas, quiebras personales, divorcios, abortos, muertes infantiles, cambios escolares, etc. La correlación entre los dos conjuntos de variables sólo indica que forman parte de un sistema interactivo simple.

En nuestra visión, ambas, variables del estrés social y las variables del comportamiento de inadaptación, son síntomas de la misma epidemia, no causas. No hay nivel específico causal, de los presentes modelos de estrés social, que pongan fin al tratamiento de esta epidemia. ¿Cómo podemos reducir el estrés social? No podemos decir a la gente que no tengan fallos en los negocios o no hacer huelga o no divorciarse, al igual que decirles con efectividad que no beban, fumen o tomen drogas.

**Conceptos de Conciencia Colectiva en las Ciencias Sociales:** Todas las corrientes principales de la teoría sociológica contemporánea – la teoría de conflicto, la teoría estructural-funcional y la teoría de interacción simbólica – ven la sociedad en términos de comportamiento directo e interacciones simbólicas entre individuos y grupos. En esta visión, los individuos y la sociedad son entidades completamente localizadas que interactúan entre sí en formas muy complejas pero que están, en su esencia, separadas. Tal “conciencia colectiva”, si existe, debería ser el nivel causal inequívocamente perdido del modelo de estrés social.

De cualquier forma, varios de los hallazgos de teóricos de la psicología y sociología modernas han propuesto el concepto de conciencia como un campo a través del cual los individuos pueden estar conectados fundamentalmente. Uno de los padres de los hallazgos de la psicología moderna, Gustav Fechner, por ejemplo, describe una unidad o continuidad de “conciencia general”, subyaciendo en las discontinuidades de la conciencia asociada con cada individuo, accesible en principio simplemente, mediante lo nebuloso del umbral de la experiencia de la conciencia (en James, 1898/1977). William James, el fundador de la psicología como una disciplina académica en EE.UU., sugiere que el cerebro puede servir para reflejar o transmitir, más que producir, conciencia, que en su lugar puede ser concebida como una continuidad infinita trascendental subyaciendo en el mundo fenoménico (ibid). Emile Durkheim, considerado uno de los padres de la sociología moderna, proponía que conciencia colectiva era la esencia de la fábrica social subyacente uniendo a los individuos en la sociedad. Esta “conciencia colectiva” fue descrita por Durkheim como la mente de la sociedad, creada cuando “la conciencia de los individuos, en vez de mantenerse aislada, se agrupa y combina con otras” (1951, pp. 310,312,313). Carl Jung también habla de un inconsciente colectivo como el depósito de la experiencia colectiva que incorpora patrones arquetípicos que son actualizados por los individuos y la sociedad como personalidades individuales y papeles sociales específicos (Campbell, 1949).

Ninguna de estas teorías de la conciencia colectiva, sin embargo, fueron operativas y por tanto no engendraron ninguna investigación científica o programas prácticos para mejora de la sociedad. Por lo tanto, nunca formaron parte de las componentes principales de la teoría científica social o de la investigación (McDougall, 1920/1973).

**Los Principios de la Conciencia Colectiva de Maharishi:** En agudo contraste con las anteriores teorías de la psicología, la teoría de la conciencia colectiva de Maharishi Mahesh Yogi (1977), tiene consecuencias verificadas que se han investigado extensamente y tiene aplicaciones prácticas que prometen reducir drásticamente, y eventualmente eliminar, la epidemia de drogas-alcohol-crimen. La teoría de Maharishi de la conciencia colectiva tiene sus raíces en la Tradición Védica de la India. En la Literatura Védica, los Yoga Sutras de Patanjali, uno de los “seis sistemas de la filosofía india” (Prasada, 1978), *state tat sannidhau vairatyagah*, que significa “en la vecindad de coherencia (yoga), las tendencias hostiles son eliminadas.” En este enfoque, la meditación produce coherencia en el campo de la conciencia colectiva que así penetra a través de la sociedad e influye en a cada uno reduciendo estrés en todo el sistema, eliminando de este modo las manifestaciones de estrés, tales como hostilidad y abuso de drogas.

“Conciencia” es definida como la base de conciencia sobre la cual depende todo el proceso del pensamiento y actuación (Maharishi, 1966). Por ejemplo, cuando estamos somnolientos y embotados, nuestro pensamiento y comportamiento están llenos de errores y crean sufrimiento. La conciencia colectiva es la totalidad de la conciencia de un grupo entero. Así como una conciencia individual puede estar somnolienta y estresada o ampliamente despierta y feliz, así también lo puede estar la conciencia colectiva. Por ejemplo, cada familia tiene una conciencia colectiva característica. Cuando vamos a un hogar de una familia feliz, sentimos una influencia armoniosa y nuestro comportamiento se hace más relajado y abierto. De forma similar, cada ciudad, estado y país tiene una conciencia colectiva característica (Maharishi Mahesh Yogi, 1977), Cuando entramos en una ciudad con una alta tasa de criminalidad, sentimos y percibimos tensión e incomodidad.

En la teoría de Maharishi de la conciencia colectiva, la cualidad de la conciencia colectiva, en cada nivel subordinado, contribuye a la cualidad de la conciencia colectiva en cada nivel más alto. Por ejemplo, individuos estresados crean estrés en la conciencia de la familia. La conciencia de la familia estresada crea estrés en la conciencia de la ciudad, el estrés urbano influye en la conciencia colectiva del estado y por último, en la de todo el mundo (Maharishi Mahesh Yogi, 1977, p. 122). Proponemos que la epidemia de abuso de alcohol y drogas surge del



estrés en todos los niveles de la conciencia colectiva, de la conciencia familiar hasta la conciencia mundial y, por tanto, debe ser tratada a nivel mundial en definitiva.

La teoría de Maharishi de la conciencia colectiva sostiene que hay una relación recíproca entre la conciencia individual y la conciencia colectiva (Maharishi Mahesh Yogi, 1977, p. 124). Esto es, cada individuo influye en la conciencia colectiva de la sociedad, y al mismo tiempo, cada individuo es influido por la conciencia colectiva.

*La palabra Veda significa conocimiento. Védico significa relativo al conocimiento*

El estrés de todos los demás en el mundo nos está influyendo a nosotros, así como nuestro estrés está influyendo a los demás en el mundo, mediante el campo de la conciencia colectiva (Maharishi Mahesh Yogi, 1977, pp. 122-124).

**Bioquímica del estrés:** Dado que el individuo es la unidad básica de la conciencia colectiva, la fuente de estrés en la conciencia colectiva es el estrés del individuo. Para entender el estrés en el individuo y en la conciencia colectiva y como se relaciona con el abuso de drogas y alcohol, revisaremos algunas de las investigaciones recientes sobre estrés. En los últimos años, mucho ha sido descubierto acerca del estrés (Chrousos y Gold, 1992; Saòlsky, 1992). El estrés es conceptualizado como respuesta generalizada del sistema que ocurre cuando la presión de la experiencia excede un umbral. La sobrecarga del sistema lo quiebra, Los componentes del sistema de estrés están en la hormona corticotropina y los sistemas autónomo/ norepinephrina, el eje adrenopituitario y las ramas del sistema autónomo. La respuesta al estrés moviliza corporalmente recursos para soportar una respuesta adaptativa a los desafíos del entorno mientras mantiene el equilibrio homeostático. Básicamente, el propósito de la respuesta de estrés es dar plenitud a los deseos. El problema viene cuando las multifunciones del sistema se convierten en sobreestimulación crónica. El sistema se agotará y perderá la habilidad de enfrentar los desafíos. O el conjunto de puntos del sistema se reiniciarán de forma que retorne a niveles básicos óptimos, como en la hipertensión.

El estrés tiene un amplio alcance de efectos en psiquiatría, desordenes endocrinos e inflamatorios así como susceptibilidad a esos desordenes. Los sistemas de estrés son muy influidos por factores cognitivos y emocionales. Las exigencias de la vida moderna incrementan el mal funcionamiento del sistema de estrés y elevan el predominio de enfermedades relacionadas con el estrés (Elliot y Einsendorfer, 1982).

De este modo, el estrés en el individuo conlleva un desequilibrio en el delicado y complejo sistema neuroquímico que regula las respuestas adaptativas. Este desequilibrio se transmite de individuo a individuo en la sociedad, tanto a nivel de comportamiento como vía conciencia colectiva.

Se ha visto que la M. D. produce el efecto opuesto a los efectos del estrés y será revisada abajo en la sección sobre investigación.

Level 1: Sickness

Behavioral  
Crime  
Symptoms



Drugs  
Alcohol  
Bankruptcies  
Divorce  
Unemployment



Poverty  
Racism  
Level 2: Collective Consciousness  
Stress in Collective Consciousness  
Level 3:

Unified Field

of Natural Law

**Estrés en la Conciencia Colectiva:** Desde el punto de vista de Maharishi, todos los problemas en la sociedad son expresiones de estrés dentro del sistema mismo como un todo, es decir, en su conciencia colectiva. Maharishi establece: “Todo episodio de violencia, negatividad y conflicto, crisis, de problemas en cualquier sociedad, son exactamente expresión de crecimiento de estrés en la conciencia colectiva. Cuando el nivel de estrés se hace suficientemente grande, estalla en una larga escala de violencia, guerra y sublevación civil necesitando la acción militar” (1979.p. 38)

Cuando el estrés en la conciencia colectiva crece en grado extremo, entonces será inevitable que estalle en violencia y conflicto, tal como disturbios raciales o guerra por droga. Así como cualquier chispa puede prender un fuego en la hierba seca, cualquier evento desafortunado puede tener resultados



catastróficos cuando hay gran estrés en la conciencia colectiva (Maharishi Mahesh Yogi, 1986<sup>a</sup>. pp. 83-84). El estrés, originado en el individuo, de este modo, llega a ser la base de todos los problemas en la sociedad, incluyendo abuso de alcohol y drogas, negatividad, violencia, terrorismo y conflictos nacionales e internacionales (Maharishi Mahesh Yogi, 1986<sup>a</sup>. pp. 80-85). Todos ellos son aspectos de la misma epidemia.

**El Modelo Teórico:** La Figura 1 ilustra como el abuso de drogas y el crimen son exactamente dos de los muchos síntomas de la epidemia multidimensional causada por el estrés en la conciencia colectiva. Se muestra que los síntomas en la conducta y el campo subyacente de estrés en la conciencia colectiva interactúan recíprocamente dentro de la sociedad. Interior y exteriormente, la sociedad es el campo de la ley natural, la fuente de orden en la naturaleza.

*Para reducir estrés en el individuo y en la conciencia colectiva, uno ha de saltar fuera del círculo vicioso del estrés en el comportamiento social y en la conciencia colectiva e ir al más profundo nivel subyacente de la ley natural, el campo unificado de la ley natural (a discutir más abajo).*

En la teoría de Maharishi, el campo unificado es un campo de conciencia pura que es la fuente de orden y coherencia, no sólo en la sociedad, sino en la naturaleza.

De acuerdo con Maharishi, el campo de la ley natural puede ser experimentado fácilmente y sin esfuerzo como conciencia trascendental por medio de la técnica de la Meditación Trascendental.

## The Stress Epidemic

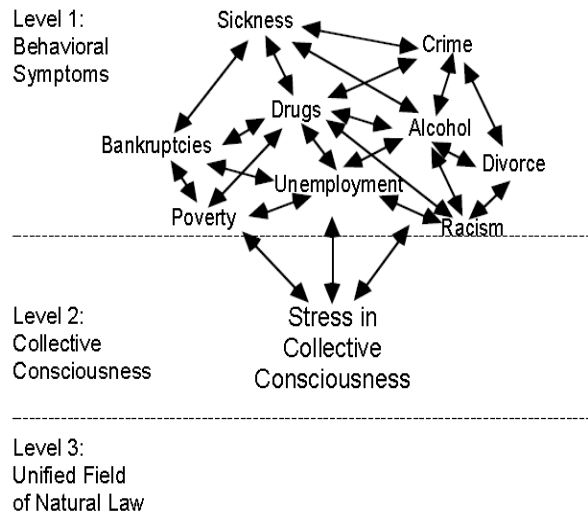


FIGURE 1 This illustration shows drug and alcohol abuse as part

## La Epidemia de Estrés

Nivel 1: Síntomas en la conducta

Enfermedades

Crimen

Drogas

Alcohol

Débitos bancarios

Pobreza

Racismo

Divorcio

Desempleo

Nivel 2: Conciencia colectiva

Estrés en la conciencia colectiva

Nivel 3:

Campo unificado de la Ley natural

**Figura 1.** Esta ilustración muestra el abuso de drogas y alcohol como parte de un complejo multidimensional de síntomas de la conducta/comportamiento (Nivel 1) que surge desde el estrés en un campo abstracto subyacente de la conciencia colectiva (Nivel 2). El círculo representa el sistema usual de interacción recíproca del estrés en la conciencia colectiva y sus síntomas en el/de comportamiento. Subyaciendo está el campo unificado de la ley natural, la fuente de poder organizativo infinito que gobierna el universo en orden perfecto (Nivel 3). Cuando el campo infinito de la ley natural está fuera del círculo del sistema de

conducta/comportamiento/conciencia colectiva de la sociedad, la incoherencia y el conflicto predominan en la sociedad.

*La técnica de la Meditación Trascendental en un procedimiento sin esfuerzo para permitir que las excitaciones de la mente se asienten hasta que la mente alcance el estado de mínima excitación. Este es el estado de alerta interior sin ningún objeto de pensamiento o percepción, solo conciencia pura, despierta en su propia naturaleza ilimitada. Es totalidad, consciente de sí misma, desprovista de diferencias, más allá de la división de sujeto y objeto – conciencia trascendental. Es un campo de todas las posibilidades, donde todas las potencialidades creativas existen juntas, infinitamente correlacionadas sin expresarse aún. Es un estado de orden perfecto, la matriz desde donde todas las leyes de la naturaleza emergen. (1977, p. 123)*

*Este nivel trascendental de la naturaleza funcionando es el nivel de correlación infinita. Cuando la conciencia del grupo logra estar en sintonía con ese nivel, entonces, se irradia una influencia muy intensa de coherencia y se crea un gran enriquecimiento. La correlación infinita es la cualidad del nivel trascendental de la naturaleza funcionando desde donde el orden gobierna el universo. (1986<sup>a</sup>, p. 75)*

¿Cuántos meditadores se necesitan teóricamente para producir un incremento medible de coherencia en toda la sociedad? Una gran cantidad de estudios científicos a presentar más abajo, han encontrado que tan sólo con un uno por cien de la población practicando el programa de MT, o incluso un número menor, en orden de la raíz cuadrada del 1% de la población, practicando colectivamente el programa de Sidhis-MT, es suficiente para producir una influencia medible y total de armonía e integración en toda la población (c.f. Maharishi Mahesh Yogi, 1986a, p. 76)

Para entender como un grupo tan remarcablemente pequeño podría influir a una población entera, podemos considerar fenómenos análogos en los sistemas físicos. En los sistemas gobernados por interacciones ondulares, la fuerza de los elementos que están interactuando coherentemente es proporcional al cuadrado de su número, mientras que la influencia de los elementos que están interactuando incoherentemente es sólo proporcional a su número. Como resultado, cuando un número proporcional a la raíz cuadrada del total de los elementos está interactuando coherentemente, entonces la influencia coherente pesa más que la influencia incoherente de todos los otros elementos en el sistema. Como ejemplo de este principio está la luz del láser. Mediante la emisión coherente de un número de fotones, que es proporcional a la raíz cuadrada del total, el sistema pasa a una fase de transición en la cual todos los fotones comienzan a interactuar coherentemente, generando la luz del láser.

De una forma similar, la teoría de Maharishi predice que la influencia coherente generada por la raíz cuadrada del 1% de la población experimentando el campo de conciencia pura puede combinarse para crear una poderosa influencia de coherencia en toda la sociedad. Maharishi comenta sobre este punto refiriéndose a la conciencia pura, como la función del nivel trascendental de la naturaleza:

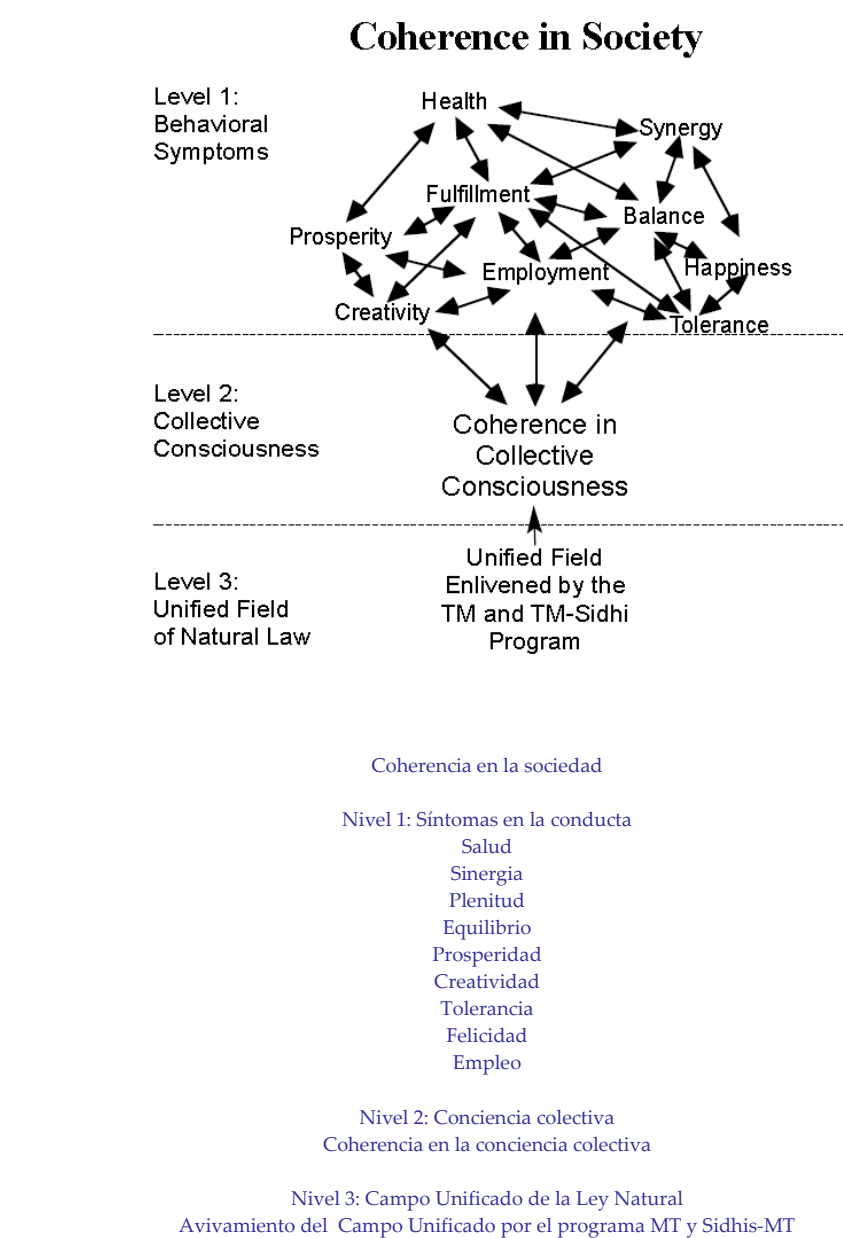
Este funcionamiento del nivel trascendental de la naturaleza es el nivel de correlación infinita. Si la conciencia del grupo se afina con ese nivel, entonces una influencia de coherencia muy intensa se irradia y se crea gran riqueza. La correlación infinita es una cualidad del funcionamiento del nivel trascendental de la naturaleza desde donde el orden gobierna el universo. (1986<sup>a</sup>, p. 75)

La Figura 2 ilustra esta idea. Cuando existe un número suficiente de meditadores en la sociedad, estos avivan la inteligencia del campo unificado de la naturaleza, la “Constitución del Universo”, que se dice que gobierna la naturaleza en orden perfecto. Ellos neutralizan el estrés e irradian coherencia a la conciencia colectiva promoviendo así relaciones sociales ideales en el nivel de la conducta.

Si el estrés en la conciencia colectiva crea el problema de la droga, entonces neutralizando el estrés en toda la sociedad podría resolverse de un golpe. La dificultad de tratar con el problema de las drogas por cualquier otro medio (que no sea creando coherencia en la conciencia colectiva) es que la solución ha de ser sistemática. El abuso de alcohol y drogas tiene determinantes muy complejos – económicos, políticos, históricos, individuales, étnicos – que todos han de ser tratados simultáneamente si una sociedad libre de drogas ha de ser una realidad estable. Lo hermoso del enfoque de Maharishi al abuso de drogas es que trata con todo el sistema a la vez por medio de la conciencia colectiva que es posible puesto que la conciencia colectiva toca cada nivel de la vida en la sociedad.

**Corroboraciones de los científicos modernos:** En el análisis de Maharishi, (1966, 1977, 1986a) el campo unificado de todas las leyes de la naturaleza que ha sido recientemente vislumbrado por los físicos modernos, es la misma realidad que la antigua Ciencia Védica de la India, Platón y virtualmente todas las tradiciones filosóficas del mundo han identificado como la fuente de orden en la naturaleza (Hagelin, 1987, 1989). La afirmación de Maharishi de que la fuente de orden en la naturaleza es un campo de conciencia es apoyada por las afirmaciones de muchos importantes científicos de nuestro tiempo. Por ejemplo, Sir Arthur Eddington, quien aporta la confirmación empírica de la Teoría General de la Relatividad de Einstein, escribe: “La idea de una mente universal o Logos, puede ser, yo pienso, una deducción plausible dentro del

estado presente de la teoría científica, al menos está en armonía con ella” (1984, p. 206.c.f., Dossey,1989,p. 125)



**Figura 2:** Esta figura ilustra la transformación de la sociedad que ocurre cuando 1% de la población practica la técnica de la Meditación Trascendental o la raíz cuadrada del 1% practicando el programa de Sidhis-MT. La esfera de la sociedad se expande para incluir al/el campo unificado de la ley natural, cuyo poder organizativo infinito crea coherencia en la sociedad, resultando en un comportamiento social ideal en el cual el individuo y la sociedad están siempre apoyándose del todo mutuamente.

El eminente astrónomo, matemático y autor Sir James Jean escribe:

Cuando nos miramos a nosotros mismos en el espacio y en el tiempo, nuestras conciencias son/están obviamente los individuos separados en un cuadro de partículas separadas, pero cuando vamos más allá del espacio tiempo, tal vez sean los ingredientes de una única corriente continua de vida. Como pasa con la luz y la electricidad, así puede pasar con la vida, el fenómeno puede ser personas llevando existencias individuales en el espacio y el tiempo, mientras que en la más profunda realidad, más allá del espacio tiempo, todos quizás seamos miembros de un sólo cuerpo. (1981, p. 204; c.f., Dossy, 1989, p. 125)

De este modo vemos que Jeans intuyó que el nivel más básico de la conciencia es un continuum que interconecta a todos y a todo. Se ha argumentado que la teoría del campo cuántico da a la conciencia una posición ontológica fundamental. Como el físico francés Bernad Dèspagnat (1079) comentó en un artículo de *Scientific American*: “La doctrina de que el mundo está hecho de objetos cuya existencia es independiente de la conciencia humana está en conflicto con la mecánica cuántica y con los hechos establecidos por la experimentación.” Mex Planck, el padre de la teoría cuántica, dice más directamente, “Yo veo a la conciencia como fundamental. Veo la materia como derivación de la conciencia” (citado en Klein, 1984).

Así pues, sabios antiguos y modernos se han dado cuenta que la base de la ley natural subyacente en la sociedad humana, es un campo ilimitado de conciencia. Pero este conocimiento ha sido restaurado por el reavivamiento de Maharishi del conocimiento Védico que aporta al mundo el significado práctico de este marco teórico. Por medio de la extendida disponibilidad de una simple tecnología para experimentar el campo unificado de la ley natural – el programa de Meditación Trascendental de Maharishi – estudios sobre la conciencia colectiva han tomado asentamiento y han demostrado su habilidad para resolver los diferentes desordenes relacionados con la esparcida y recalcitrante epidemia de estrés. Los estudios indican que el programa de Sidhis-MT es una tecnología práctica para “inmunizar” a toda la población contra la epidemia de estrés, que puede ser reducido sustancialmente y eventualmente eliminar el abuso de alcohol y drogas.

## INVESTIGACIÓN

**Estudios sobre el individuo:** El individuo es la unidad de la conciencia. Por tanto, para/en orden de reducir el estrés y crear coherencia en la sociedad, es necesario reducir el estrés y crear coherencia en el individuo. Hans Selye, quién fue el primero de los pioneros en estudiar el estrés/del estudio del estrés, resume el estudio sobre la técnica de la Meditación Trascendental como sigue:

Estudios ya realizados muestran que los efectos psicológicos de la Meditación Trascendental son exactamente los opuestos a aquellos identificados por la medicina como los característicos del esfuerzo del cuerpo para enfrentarse a la demanda del estrés. La técnica MT es un método que relaja el sistema nervioso central humano que sufre de estrés...y yo pienso que si puedes relajar el sistema nervioso tanto como puedas realmente relajarlo, estar en su mejor condición de responder de forma no específica a cualquier demanda, esa es la mejor solución. (citado en Oates, 1976, pp. 214-217)

Desde que Selye hizo esa declaración, ha habido tres meta-análisis principales que lo corroboran. Un meta-análisis realizado sobre 32 estudios fisiológicos de la técnica de la Meditación Trascendental comparada con el simple descanso sentado tranquilamente con los ojos cerrados, encontró la que MT produce una significativa mayor reducción en elevaciones somáticas que el simple descanso tranquilo, como se mide por la resistencia basal de la piel, ritmo respiratorio y lactato en el plasma (Dillbeck & Orme-Johnson, 1987; también, ver el estudio sobre el efecto fisiológico de la MT de Jevning, Wallace & Beidebach, 1992). Además, Walton, Pugh, Gerderloos y Macrae (presentado) han mostrado recientemente que la MT normaliza la bioquímica, un hallazgo extremadamente importante para explicar sus efectos sobre el abuso de sustancias.

Un segundo meta-análisis de Eppley, Abrams y Shear (1989) ha considerando todos los estudios sobre los efectos de la meditación y relajación en la ansiedad (146 resultados independientes), y encontró que la MT produce una significativa y mayor reducción en las características de la ansiedad (es decir, estrés crónico) comparado con cualquier otra/del que se ve en cualquier otra meditación o técnica de relajación. Estudios con un/el diseño experimental más fuerte (asignación de grupos al azar a y bajo abandono) demostraron los mayores efectos de la MT y los más grandes contrastes entre la MT y otras técnicas de meditación y relajación.

El tercer meta-análisis exhaustivo extraído de 42 resultados independientes encontró que el efecto producido por la MT en el contorno la auto-realización total, como se indicaba en primer lugar por el Inventario de Orientación Personal (POI), era significativamente mayor que el producido por otra forma de meditación y relajación, controlando la duración de la intervención y la fuerza del diseño experimental (Alexander, Rainforth & Gelderloos, 1991). Este meta-análisis muestra que la práctica de la MT desarrolla la realización del potencial único de los individuos e incrementa la capacidad para crear las relaciones interpersonales cálidas, al mismo tiempo que satisfaciendo así algunas de las motivaciones del abuso de alcohol y drogas.

Las revisiones de algunos de los 24 estudios muestran que la técnica de la Meditación Trascendental es altamente efectiva para tratar el abuso de drogas en el individuo (Alexander, Robinson, & Rainfoth, este volumen; Gerderloos,



Cavanaugh & Davies, 1991). Aún más, hay ocho estudios mostrando su efectividad en la rehabilitación en prisiones (Bleick & Abrams, 1987, Dillbeck & Abrams, 1987)

Estos meta-análisis y revisiones son sólo una pequeña fracción de la investigación sobre la técnica de la Meditación Trascendental. Más de 500 estudios se han hecho en más de 200 universidades e instituciones en 30 países, todos apoyando la conclusión de que la MT reduce estrés e incrementa coherencia en el individuo.

**El Primer Estudio sobre la Conciencia Colectiva:** El estudio sobre la conciencia colectiva comenzó en 1974, cuando el investigador Garland Landrith de la Universidad Internacional Maharishi (MIU), verificó la predicción de Maharishi sobre la tasa de criminalidad en 4 ciudades del Medio Oeste norteamericano donde el 1% de la población había aprendido la técnica de la MT. Reportó que la tasa de criminalidad decreció significativamente el año después de llegar al 1% en cada ciudad, comparado con otras ciudades de tamaño y localización geográfica similar. Siguiendo la costumbre de denominar los hallazgos con el nombre del científico que lo descubrió (por ejemplo, el Efecto Doppler, el Efecto Meissner), este hallazgo se le ha llamado el Efecto Maharishi en honor de Maharishi quien lo predijo y aportó la tecnología para implementarlo (Borland & Landrith, 1976). Debido a que al menos la mitad del crimen está relacionado con el alcohol y las drogas, se puede inferir que la reducción del crimen provoca un descenso del abuso de alcohol drogas también.

**Extensión del Estudio Original sobre Crimen:** Usando los datos del FBI, el estudio original de las cuatro ciudades se extendió para incluir todas las 11 ciudades por encima de 25.000 habitantes (Borland & Landrich, 1976), y usando datos de la policía local en ciudades con 10.000 habitantes, se extendió de nuevo para incluir todas las 24 ciudades que alcanzaron el 1% de su población practicando la técnica de la MT en 1972 (Dillbeck, Landrich & Orme-Johnson, 1981). El hallazgo de la significativa reducción de la tasa de criminalidad fue revalidada dos veces. En la segunda revalidación, no sólo la tasa de crimen decrecía el año siguiente de conseguir el 1%, sino que la tendencia de la tasa de criminalidad fue menor en aquellas ciudades en los seis años siguientes, controlando el total de la población, la región geográfica, población escolarizada, tasas de desempleo, nivel de educación media, estabilidad de la residencia, porcentaje de personas entre 15-29 años en la población y un número de otras variables (ver Figura 3).

**Análisis Causal de la Reducción del Crimen en 160 ciudades:** Los estudios más exhaustivos del Efecto Maharishi a nivel de ciudad emplearon en el análisis causal de las tendencias del crimen por un periodo superior a siete años

en muestras al azar en 160 ciudades de los EE.UU. y 80 áreas estadísticas metropolitanas estándar (SMSA`s), la última muestra representa aproximadamente la mitad de la población urbana de los EE.UU./U.S. (Dillberck, Banus, Polanzi,&Landrith, 1988). Esos estudios que fueron publicados en el *Journal of Mind and Behavior*, revelaron que las ciudades y áreas metropolitanas con mayor proporción de meditadores en 1973 habían reducido sus tendencias criminales en los siguientes seis años. En ningún estudio el nivel de criminalidad predijo el número de meditadores en la población en años futuros. Así pues, la práctica de la MT aparentemente influencia a la tasa de criminalidad pero la tasa de criminalidad no influencia a la práctica de la MT, sugiriendo que esa práctica de la MT era el elemento causal en la correlación entre los dos. Ambos estudios fueron controlados estadísticamente por virtualmente todas las variables demográficas que se conocen que influenciar el crimen y se encontró una estructura causal estable y significativa en ambos ejemplos, el de las 160 ciudades y el de las 80 SMSA. Esos estudios aportaron una poderosa evidencia de que el programa de Meditación Trascendental y Sidhis-MT puede reducir significativamente la epidemia de drogas y alcohol.

### **El Programa de Sidhis-MT y la Reducción del Estrés en la Conciencia**

**Colectiva:** Un importantísimo avance/mayor impacto en la investigación del Efecto Maharishi vino en 1976 con el desarrollo del programa más poderoso, el Sidhis-MT. El increíble poder del programa Sidhis-MT impactando en la conciencia colectiva fue descubierto en 1978 durante la Campaña de la Sociedad Ideal de Maharishi, cuando se seleccionaron provincias de 20 países. Maharishi envió equipos de profesores de la técnica de Meditación Trascendental a esos países para tratar de inspirar al 1% de la población a aprender la técnica y crear una sociedad ideal. Así fue, estos profesores practicaron el programa de Sidhis-MT juntos en grupos, particularmente la poderosa técnica del Vuelo-Yógico (Orme-Johnson & Gerdeloos, 1988; Travis & Orme-Johnson, 1990). Se halló que grupos del orden de la raíz cuadrada del 1% de la población practicando colectivamente el programa de Sidhis-MT sería suficiente para producir una influencia medible y holística de armonía e integración en la totalidad de la población (Dillbeck, Cavanaugh, Glenn, Orme-Johnson & Mittlefehlt, 1987; c.f. Maharishi Mahesh Yogi, 1986<sup>a</sup>, p.76).

**El Efecto Maharishi: Incremento de la positividad, reducción del crimen.  
MEDIANTE LA MEDITACIÓN TRASCENDENTAL**

### Maharishi effect: Increased Positivity, Decreased Crime

THROUGH TRANSCENDENTAL MEDITATION



**Figura 3.** Veinticuatro ciudades en las que el 1% de la población había sido instruida en el programa de Meditación Trascendental en 1972 desplegaban un descenso significativo en la tasa de delincuencia durante el año siguiente (1973) y un descenso de la tendencia de la tasa de delincuencia durante los subsiguientes cinco años (1972-1977 en comparación a 1967-1972). Este hallazgo fue el contraste al aumento del crimen en 24 ciudades de control igualadas por la región geográfica, población, población escolarizada y tasa de delincuencia, controlados estadísticamente por un número de otras variables demográficas.

Por ejemplo, el primer estudio de grupos de MT y Sidhis-MT fue realizado a nivel de estado en Rhode Island, y fue publicado en el *Journal of Mind and Behavior*. Se encontraron mejoras en el índice de calidad de vida que incluía crimen, muertes, desempleo, consumo de alcohol, consumo de cigarrillos, polución, y muertes y accidentes en las carreteras. (Dillbeck et. Al., 1987). Así pues, este estudio mostró la influencia directa del Efecto Maharishi sobre la reducción del consumo de alcohol y cigarrillos, así como indirectamente por medio de la reducción del crimen, así como los accidentes y muertes en las carreteras, dado que el 50% de los accidentes están relacionados con el consumo de alcohol. Estos resultados sugieren que el grupo de meditadores redujo el estrés y tensión en la conciencia colectiva, de forma que la población se sintió más equilibrada, y por tanto, menos impelida a beber y fumar.

#### Reducción de la Delincuencia Urbana en Gran Manila, Nueva Delhi y

**Washington D.C.:** Otro estudio realizado en varias áreas urbanas a lo largo del mundo también han mostrado el programa de MT y Sidhis-MT puede reducir la epidemia de estrés como se ve reflejado en la reducción del delito. Estudios publicados en el *Journal of Mind and Behavior* revelaron /encontró que en Gran Manila, Filipinas, cuando se estableció un grupo de MT y Sidhis-MT durante un periodo desde agosto 1984 a enero 1985 hubo un 12,1% de reducción del crimen en los totales semanales. De forma similar, hubo un 11% de reducción

en el crimen en los totales diarios desde noviembre 1980 a marzo 1981 atribuido al grupo de MT y Sidhis-MT en esa ciudad (Dillbeck et al, 1987). Un estudio acerca del crimen violento semanal en Washington D.C. reveló un descenso del 11,8 % desde octubre 1981 a octubre 1983 atribuido a un grupo establecido en Washington en aquel tiempo. Un análisis detallado de otras posibles causas del decrecimiento en estas ciudades halló que no puede ser atribuido a cambios en los procedimientos o políticas de la policía o a ciclos o tendencias en los datos. Durante todo el tiempo que el grupo de MT y Sidhis-MT estuvo en Washington desde 1981 a 1986, el crimen violento decreció casi un 40%, pero hubo una tendencia al alza después de que el grupo partió (ver Figura 4).

### Reducción del crimen violento en Washington, D.C., 1981-86 MEDIANTE EL PROGRAMA DE MEDITACIÓN TRASCENDENTAL Y SIDHIS-MT

SCIENTIFIC RESEARCH ON MAHARISHI'S TRANSCENDENTAL MEDITATION AND TM-SIDHI PROGRAMME, VOL. 6

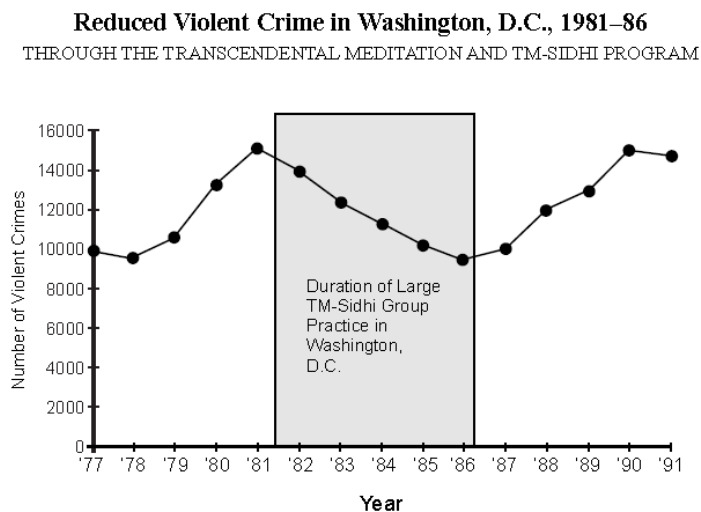


FIGURE 4. From October 1981 to mid-1986, a group of 250 to 400 experts in the Transcendental Meditation and

**Figura 4:** Desde octubre de 1981 hasta mediados de 1986, un grupo de 250 a 400 expertos en el programa de Meditación Trascendental y Sidhis-MT se situó en Washington DC. Durante este periodo, el crimen violento decreció de 15.045 a 9.423 por año, una reducción de casi 40 %. Dos estudios de investigación realizados durante este periodo hallaron que otras variables eran incapaces de explicar este efecto y que la reducción del crimen ocurría en esos precisos momentos cuando el grupo de participantes de Sidhis-MT era el mayor.

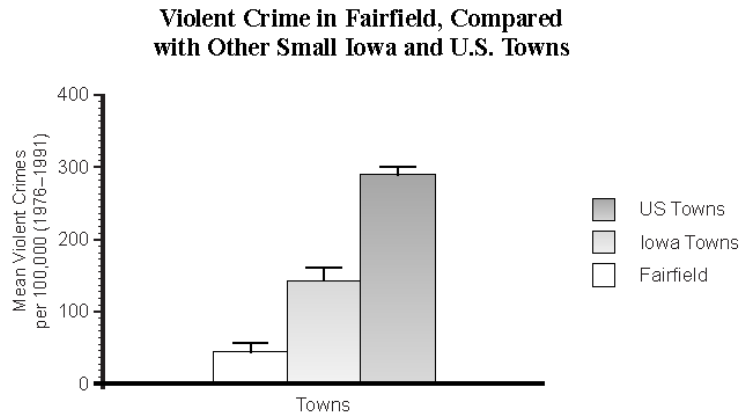
**Estableciendo un Grupo Nacional de MT y Sidhis-MT en EE.UU.:** La raíz cuadrada del 1% de la población es un número relativamente pequeño, haciendo posible estudios controlados incluso a nivel nacional y mundial. Por ejemplo, la raíz cuadrada del 1% de la población de EE.UU., aproximadamente 1.600 y la raíz cuadrada del 1% de la población mundial es aproximadamente

7.000. Desde 1979, un grupo de Meditación Trascendental y Sidhis-MT que varía en tamaño de unos pocos cientos a alrededor de 8.000, se han reunido dos veces al día en la Universidad Internacional Maharishi en Fairfield, Iowa (9.648 habitantes) con el propósito de crear coherencia en EE.UU. y en el mundo. El efecto de este grupo se ha estudiado en la ciudad de Fairfield, Iowa, EE.UU. y en el mundo.

**Fairfield:** Un estudio del crimen violento en Fairfield halló que este posee 1/3 de la tasa de crimen violento al igual que otras ciudades de 5.000 a 10.000 habitantes en Iowa y 1/7 de la tasa de crimen violento en ciudades de EE.UU. por debajo de 10.000 (ver Figura 5 Orme, Johnson & Chandler, 1993). Por causa de la alta asociación entre la violencia y el abuso de drogas y alcohol (Yoder in Hazleden Foundation, 1991, p. 52), este hallazgo sugiere que la comunidad de Fairfield está relativamente protegida de la epidemia de drogas-alcohol-crimen (ver Figura 5).

**Iowa:** El estudio sobre el estrés social de Straus, Linsky y Bachan-Prehn (1989) reveló que Iowa dejó de ser el segundo estado con este problema en 1976 pasando a ser el estado con menor índice de estrés social (junto con Dakota del Sur) en 1982, tres años después de establecer su grupo de Sidhis-MT (MIU se trasladó a Iowa en 1974). Los bajos niveles de estrés social se atribuyen a la estabilidad en la estructura social y una menor densidad de población. Esos son sin duda poderosos factores que contribuyen a la reducción del crimen en el estado. Sin embargo, el estudio de Reeks (1990) muestra que los meditadores también influyeron. Mediante una oportuna y cuidadosa serie de análisis que controló los ciclos y tendencias en los datos, se encontró que los participantes en el grupo de MT y Sidhis-MT en MIU, tuvieron una considerable influencia al reducir los tres mayores índices del estrés social en Iowa: crimen, desempleo y muertes en carreteras. Usando los datos mensuales de 1979 a 1986, encontró que el incremento del tamaño del grupo de coherencia ocasionó un descenso del estrés social el mismo mes o un mes después que no podía ser explicado por cambios estacionales, ciclos en los negocios o festividades. Un grupo de 1.600 MT y Sidhis-MT participantes en MIU lograron 548 menos crímenes violentos por mes (-5.4%), 5.792 menos personas desempleadas (-5.8%) y 13 menos muertes en carreteras (-24,6%) en Iowa.

## Crímenes violentos en Fairfield, comparados con otras ciudades pequeñas en Iowa y EE.UU.



**Figura 5.** Fairfield, Iowa (9.649 habt.) es la sede de la Universidad Internacional Maharishi (MIU), donde un gran grupo de estudiantes, profesorado, empleados y miembros de la comunidad regularmente practican el programa de Meditación Trascendental y Sidhis-MT dos veces al día. El promedio de la tasa de criminalidad violenta por año en Fairfield desde 1976 a 1991 (el período en que MIU ha estado en Fairfield, por lo cual los datos están disponibles) fue menor que 1/3 del promedio de la tasa de criminalidad violenta en otras poblaciones urbanas en Iowa de 5.000 a 10.000 habitantes ( $p < .0001$ ). Además, la tasa de crimen violento en Fairfield fue aproximadamente 1/7 de las poblaciones urbanas por debajo de 10.000 en todo EE.UU. ( $p < .0001$ ). El promedio de la tasa de crimen violento en las ciudades de Iowa fue 1/2 del promedio de la tasa en las ciudades de EE.UU. ( $p < .0001$ ). Las rejillas de error son errores estándar de la media de cambio anual del crimen desde 1976 a 1991. (Fuente: *Iowa Uniform Crime Report*, 1990. Iowa Department of Public Safety, Plans, Training and Research Bureau. Wallace State office Building, Des Moines, Iowa, 50319, y *FBI Uniform Crime Report 1990: Crime in the United States*. EE.UU. Department of Justice, Federal Bureau of Investigation EE.UU. Government Printing Office, Washington D.C. 20402).

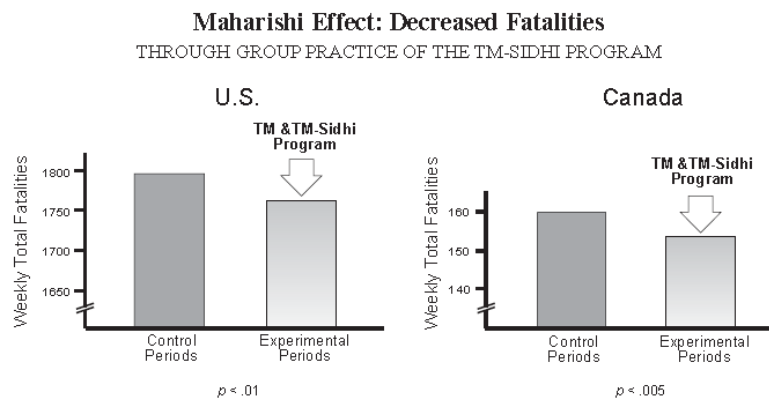
**Estados Unidos:** Más de la mitad de las muertes violentas en EE.UU. debidas a accidentes de tráfico, suicidios y homicidios están relacionadas con las drogas y el alcohol. Un estudio publicado en la *Social Indicators Research*, halló un efecto considerable del grupo de la MIU sobre las muertes violentas en EE.UU. por semana (homicidios, suicidios y muertes en carreteras) desde 1979 a 1985. La raíz cuadrada de la población de EE.UU. en 1985 era aproximadamente 1.550 y un estudio reveló que un incremento en el tamaño de los grupos de MT y Sidhis-MT en la MIU desde cero a 1.550 correspondía a un descenso de 106 muertes por semana (ver Figura 6). El estudio usó el análisis de series temporales que controló las fluctuaciones estacionales, las tendencias y los desvíos en los datos (Dillbeck, 1990). Un análisis de series temporales similar

halló una reducción en las muertes violentas en Canadá cuando se consiguió el umbral de 1.600 para América del Norte (Assimakis, 1989).

Factores económicos, tales como el desempleo y la inflación están estrechamente relacionados con el abuso de drogas y alcohol. Usando el análisis de series temporales de última generación, la investigación presentada en el *Business and Economics Statistics Section of the American Statistical Association* por Cavanaugh y sus colaboradores, se halló considerable evidencia de que el grupo de MT y Sidhis-MT había reducido de gran manera el índice de precariedad, de inflación y desempleo tanto en EE.UU. como en Canadá, controlando el número de factores económicos (Cavanaugh, 1987; Cavanaugh & King, 1988; Cavanaugh, King & Ertuna, 1989, ver Figura 7 y la sección “Ahorros” abajo).

### Efecto Maharishi: Reducción de las Víctimas A través de práctica colectiva del programa MT y Sidhis-MT

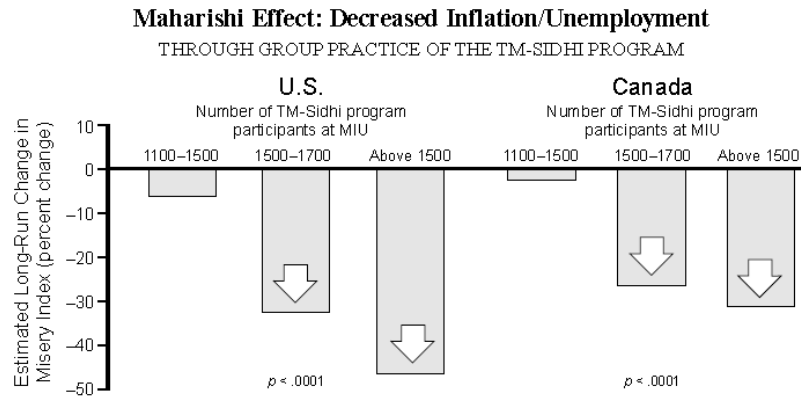
SCIENTIFIC RESEARCH ON MAHARISHI'S TRANSCENDENTAL MEDITATION AND TM-SIDHI PROGRAMME, VOL. 6



**Figura 6:** Dos estudios que emplearon un análisis de series temporales de evaluación de impacto, hallaron una significativa reducción en las fatalidades semanales debido a accidentes en carreteras, homicidios y suicidios en los EE.UU. (1982-1985) y Canadá (1983-1985) durante los períodos en los cuales el tamaño de los grupos practicando la MT y el programa de MT-Sdhi en la MIU superaban la raíz cuadrada del 1% de la población de EE.UU. o de la población estadounidense y canadiense juntas para producir un efecto en Canadá. Durante los períodos cuando el tamaño del grupo era inferior a la raíz cuadrada del 1% en los EE.UU. y Canadá, las fatalidades fueron mayores.

### Efecto Maharishi: Descenso en la inflación/desempleo A través del grupo de práctica del programa MT y Sidhis-MT





**Figura 7:** Este estudio empleó un análisis de series temporales de evaluación de impacto para investigar la relación entre el “índice de precariedad” económica (definido como la suma de la tasa de inflación y la tasa desempleo mensual) y el número de participantes en el grupo de práctica de la técnica de MT y del programa Sidhis-MT en la MIU, Fairfield, Iowa. Durante el período de abril de 1979 a enero de 1987, el índice de precariedad descendió notablemente en EE.UU y Canadá durante los meses siguientes cuando más de 1.500 personas practicaban diariamente su programa. Cuando el grupo superaba las 1.700 personas, el efecto era aún mayor.

Otro estudio sobre los efectos del grupo de práctica de MT y del programa Sidhis-MT en MIU sobre la calidad de vida en los Estados Unidos usó un índice compuesto de peso igualitario de 12 indicadores sociales en los campos de la criminalidad, justicia, salud, educación, economía, bienestar, creatividad, estabilidad matrimonial y seguridad (incluyendo consumo per cápita de alcohol y de cigarrillos) por un período de 25 años desde 1960 hasta 1984 (Orme-Hohnson, Gerdeloos Y Dillbeck, 1988). La magnitud del Efecto Maharishi fue estimada por el “Índice de efecto Maharishi” que tomó en cuenta el porcentaje de participantes de MT distribuidos por todo los Estados Unidos así como el cuadrado del número de participantes en el grupo practicando la MT y Sidhis-MT en la MIU.

El análisis del índice de calidad de vida mostró una virtual tendencia continua descendente en los Estados Unidos desde 1960 a 1975. Esta tendencia negativa comenzó a nivelarse en 1975. Durante los años 1982-1984, cuando los participantes del grupo de Meditación Trascendental y del programa Sidhis-MT en la MIU fue lo suficientemente grande para tener el efecto previsto sobre la conciencia nacional, entonces hubo un drástico incremento en la calidad de vida de EE.UU. El incremento total del 7,17% del índice de la calidad de vida sobre el período de tres años fue de 5,2 veces mayor que el incremento de cualquier otro período de tres años en los 22 años previos. Claramente, ocurrió un cambio sin precedentes en la historia reciente de EE.UU.

Un análisis adicional de las diferentes variables de la calidad de vida en este estudio usó un método multivariable de análisis de estructuras de covarianza (Jöreskog & Sörbom, 1979, Long, 1983) implementado por el programa LISREL VI (Jöreskog & Sörbom, 1986) El modelo de estructuras de covarianza combina los enfoques del análisis de factores y el modelamiento causal de ecuaciones estructurales para evaluar el impacto de las variables independientes sobre un conjunto de variables latentes subyacentes a un grupo de variables observadas. Se encontraron dos factores de calidad de vida, un factor general y un segundo factor y el grupo de MT y Sidhis-MT tuvo un efecto significativo en ambos factores, explicando un 80,4 % de la covarianza del factor general y un 60,3 % de la covarianza del factor secundario.

Estos estudios aportan una fuerte evidencia de que el grupo de MT y Sidhis-MT en la MIU ha reducido considerablemente la epidemia de droga-alcohol-crimen en los Estados Unidos, como vemos en la reducción de muchas variables relativas al consumo de alcohol y drogas, incluyendo aquellas investigaciones antes citadas relativas a suicidios, homicidios y muertes en carreteras, una reducción de la inflación y desempleo y un incremento en la calidad de vida en general, incluyendo una reducción del consumo de alcohol y cigarrillos.

**El Proyecto Internacional de Paz en Oriente Medio:** Uno de los mayores síntomas de la epidemia de estrés es el conflicto internacional. Un test experimental de la aplicación del Efecto Maharishi sobre el conflicto internacional del Líbano y la calidad de vida en Israel fue publicado en el *Journal of Conflict Resolution* (Orme-Jhonson, Alexander et al.,1988). Este estudio tuvo lugar en 1983 en Israel durante la guerra del Líbano por un período de dos meses (agosto y septiembre) El proyecto fue financiado en parte a través de una donación en honor a Williams Ellinghaus, entonces presidente de American Telephone and Telegraph Company, desde el Fondo para la Educación Superior. Las predicciones fueron registradas por adelantado con científicos en EE.UU. e Israel. Las variables, tales como accidentes de tráfico, tasa de criminalidad e incendios (todos estos son problemas importantes en Israel) fueron seleccionadas porque ya se las había usado en experimentos previos. Como una medición de la guerra en el Líbano, dos variables de guerra, muertes por la guerra e intensidad de la guerra, fueron derivadas a partir del análisis del contenido de los periódicos más importantes y otras fuentes de medios de comunicación usando un método a escala modelado después de Azar (1982). Otras variables incluyeron el mercado de valores nacional de Israel y la actitud nacional a partir del análisis de la información aparecida en un importante periódico. Todas las variables fueron derivadas de las fuentes públicas de datos disponibles. Todos eran altamente relevantes para la epidemia de estrés de la que la mala utilización de la droga y alcohol forman parte.

La Figura 8 muestra que el índice compuesto total formado por todas las variables antes mencionadas y el tamaño del grupo creador de coherencia tienen una trayectoria cercana uno del otro. El análisis estadístico usando los métodos de series temporales de Box-Jenkins (1976) ARIMA (promedios autorregresivos integrados, móviles) de funciones transferidas mostró que los cambios en el tamaño del grupo creador de coherencia conllevaron a un cambio significativo en el índice compuesto por un día, controlado por alguna fluctuación de los datos estacionales, así como los cambios del clima y los festivos. Esto significa que las variaciones hacia arriba y abajo del tamaño del grupo creador de coherencia fueron seguidas por la correspondiente variación en la calidad de vida global en la región, apoyando así una interpretación causal.

Otro hallazgo muy interesante en este estudio fue que cuando las variables individuales fueron combinadas dentro de una variable compuesta, los resultados fueron los más claros, como se ve en la Figura 8, que muestra la clara covarianza entre los componentes de todos los datos en bruto y el grupo creador de coherencia. Al poner las variables individuales juntas se forma un tipo de promedio de señal que realza la varianza común. Como resultado, la composición de todas las variables muestra más claramente su covarianza común. El hecho de que hallazgo de cambios en la variable compuesta corresponde más claramente a los cambios en el grupo creador de coherencia, es empíricamente una fuerte evidencia de que la covarianza común subyacente en esos procesos sociales diversos eran de hecho generados por el grupo creador de coherencia funcionando en el nivel fundamental de la ley natural (Orme-Johnson, Alexander et al., 1988, p. 806). Este estudio demuestra que la práctica de la MT y del programa de Sidhis-MT apunta a la complejidad del estrés en la sociedad como base de la epidemia de alcohol y drogas.

**Réplica de la Reducción de la Guerra en el Líbano:** La réplica experimental es la prueba más poderosa de la fiabilidad de un nuevo descubrimiento. Estos drásticos resultados sobre la guerra en el Líbano ahora se han repetido siete veces con una probabilidad estadística de menos de  $10^{-19}$  (a la menos 19), o uno en diez millones de billones, a que se debieran al azar (Davis & Alexander, 1989). Este estudio, que fue presentado en la conferencia anual de la American Political Science Association en 1989, reveló que durante las siete asambleas creadoras de coherencia lo suficientemente grandes como para tener un impacto previsto sobre la guerra en el Líbano, las muertes por la guerra decrecieron un 71%, los ataques de guerra decrecieron un 68%, y la cooperación entre los antagonistas se incrementó un 66%. El grado de certeza estadístico de este hallazgo es inaudito incluso en las ciencias físicas, prestando un fuerte apoyo a la fiabilidad y legitimidad de la teoría y la evidencia empírica del Efecto Maharishi.

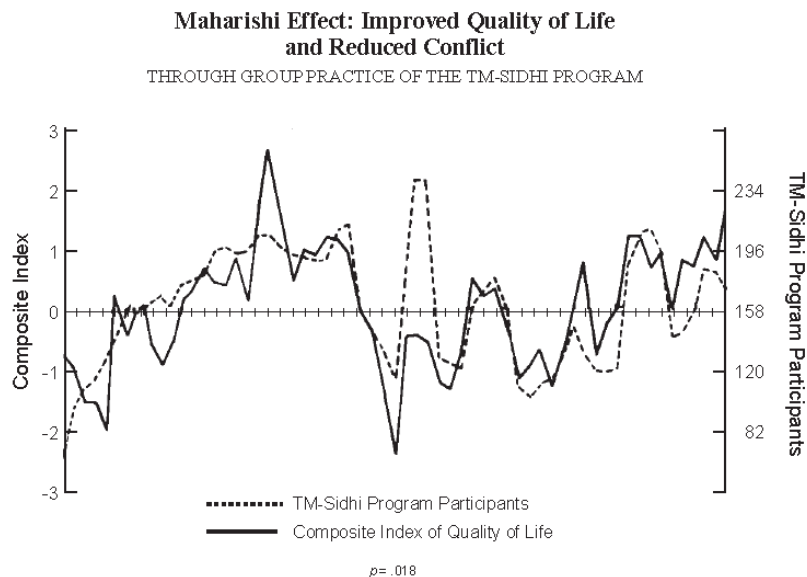
**El Efecto Maharishi Global:** El abuso de drogas es un fenómeno global con el negocio de la droga como un problema internacional principal. Por esta razón, el Efecto Maharishi ha de ser establecido en el nivel global para eliminar la epidemia de estrés completamente. El Efecto Maharishi global fue demostrado por primera vez a finales de 1983.

Después de ver los resultados del primer estudio en Oriente Medio, incluso antes de que la evidencia de la extensa réplica fuera recopilada, Maharishi inspiró una asamblea de 7.000 practicantes de Meditación Trascendental y del programa Sidhis-MT, la raíz cuadrada del 1% de la población mundial para dar al mundo un “sabor de utopía”. Además estableció la tradición de mantener grandes asambleas cada trimestre con la esperanza de elevar la conciencia mundial y demostrar los efectos que podrían inspirar a los líderes del mundo a establecer grupos creadores de coherencia permanentes como una fuerza mantenedora de la paz sostenible en cada país.

Un estudio de los efectos de esas asambleas en los conflictos internacionales de todo el mundo, terrorismo y confianza económica, fue presentado en la American Political Science Association y American Psychological Association en 1989 y 1990, respectivamente (Orme-Jhonson, Dillbeck, Alexander, Chandler & Cranson, 1989; Orme-Jhonson, Cavanaugh et al., 1989). Este estudio halló que en las tres ocasiones cuando las asambleas mundiales se acercaron al umbral de los 7.000 necesarios para la coherencia global, los conflictos internacionales decrecieron en más de un 30%, de acuerdo a un análisis del contenido del *New York Times* y el terrorismo internacional descendió en más de un 70% usando los datos compilados por el Rand Corporation. Además, el Índice Mundial de los precios del mercado de valores internacional en los 19 países más industrializados se incrementó considerablemente, indicando un incremento de la confianza económica. Así como en otros estudios, el análisis de series temporales rechazó la posibilidad de que los resultados fueran falsamente debidos a ciclos, tendencias o impulsos en las mediciones usadas. El estudio también mostró que los resultados no fueron debidos a cambios que usualmente ocurren durante las fiestas de fin de año cuando las dos asambleas tuvieron lugar.

Este estudio aporta la evidencia necesaria de que la aplicación de la técnica de MT y del programa Sidhis-MT permiten reducir el estrés global y son herramientas posibles para tratar la epidemia de abuso de drogas y alcohol.

## Efecto Maharishi: Mejor calidad de vida y reducción de los conflictos A través de la práctica colectiva del programa Sidhis-MT



**Figura 8:** Basados en investigaciones previas, los científicos predijeron que la práctica colectiva de la Meditación Trascendental y del programa Sidhis-MT por un grupo en Jerusalén incrementaría las tendencias positivas mundiales y decrecería la negatividad en Oriente Medio. Los parámetros sociológicos medidos fueron recogidos por adelantado por un consejo de revisión independiente de científicos en EE.UU. e Israel. Este estudio indicó que al incrementar el número de participantes comprometidos en la técnica de la Meditación Trascendental y el programa de Sidhis-MT, se mejoraría la calidad de vida en Israel tal como fue medido por un índice con datos sobre decrecimiento de la tasa del criminalidad, accidentes de tráfico, incendios y el número de muertes en el Líbano y por el incremento en el mercado bursátil y mejora de la actitud nacional.

**Mejora de las relaciones U.S./Unión Soviética:** Las drogas son a menudo un problema internacional. La evidencia que el Efecto Maharishi mejora las relaciones internacionales es importante para encontrar una solución perdurable al problema del abuso de las drogas.

Las relaciones internacionales son la cúspide de la epidemia de estrés. El cambio político más destacable del siglo veinte está en el crecimiento de la tensión entre las superpotencias con sus enormes implicaciones a nivel mundial. En algunos de los estudios antes expuestos, el Efecto Maharishi tiene un efecto calmante en las áreas conflictivas en las que americanos y soviéticos estaban involucrados en lados opuestos indicando indirectamente, y algunas veces directamente, que la coherencia creada por los grupos suavizan las relaciones entre las superpotencias. Esta evidencia es además fortalecida por estudios de las declaraciones del Presidente de los Estados Unidos. Por ejemplo, un estudio analizó las declaraciones del Presidente de EE.UU. (El Presidente Reagan) publicada por la Oficina de Archivos Nacionales del Registro Federal e Inscripciones de la Administración del gobierno de EE.UU. en el *Weekly Compilation of Presidential Documents* de abril de 1985 a septiembre de 1987. El estudio halló que el incremento de coherencia en la conciencia nacional de EE.UU. mediante el Efecto Maharishi se reflejó en el incremento de positividad de las declaraciones del Presidente acerca de la URRS.

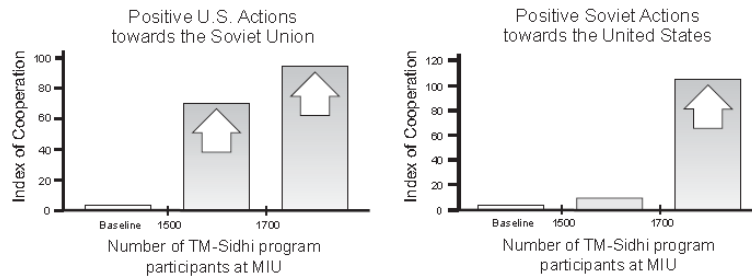
Otro estudio sobre los efectos del grupo de MT y Sidhis-MT en la MIU en las relaciones EE.UU./URRS. usó la base de datos del Proyecto de Zurich sobre las relaciones Este-Oeste, que siguió las relaciones EE.UU./URRS a partir del análisis de las noticias desde 1978 a 1986. Cuando el grupo alcanzó el umbral de la raíz cuadrada del 1% de la población de EE.UU. (1.500-1.700), las acciones de EE.UU. hacia la URRS comenzaron a ser considerablemente más positivas. La actitud de EE.UU. hacia los soviéticos se hizo más positiva cuando el grupo estaba por encima de 1.700 y más, la actitud de los soviéticos hacia los EE.UU. también se hizo considerablemente más positiva cuando el grupo era el mayor (Gelderloos, Cavanaugh & Davies, 1990). Estos datos son la primera demostración empírica de por que las relaciones Este-Oeste habían mejorado repentinamente (ver Figura 9).

En conclusión, la investigación sobre el Efecto Maharishi demuestra que reduce el estrés e incrementa la coherencia a través de todos los niveles de la sociedad, el individuo, la ciudad, el estado, la nación e internacionalmente, tratando la epidemia de estrés sistemáticamente. La siguiente sección revisa las implicaciones financieras al utilizar esta tecnología.

### **Efecto Maharishi: Mejora en la relación Este-Oeste**

A través de la práctica en grupo del programa de Sidhis-MT

**Maharishi Effect: Improved East-West Relations**  
THROUGH GROUP PRACTICE OF THE TM-SIDHI PROGRAM



**Figura 9:** Este estudio investiga la contribución de un gran grupo creador de coherencia en la Universidad Internacional Maharishi en EE.UU. a la mejora de las relaciones entre EE.UU. y la Unión Soviética desde 1979 a 1986. El estudio analizó los ratings mensuales de cooperación y conflicto, obtenidos de investigadores independientes (del Proyecto de Zürich sobre las relaciones Este-Oeste) de todas las interacciones de EE.UU. hacia la Unión Soviética y de la Unión Soviética hacia EE.UU. Un análisis de series temporales mostró que durante los meses de seguimiento cuando el tamaño del grupo creador de coherencia estaba sobre el umbral previsto (es decir, 1.500 y 1.700), hubo una significativa mejora de las acciones de EE.UU. hacia la URSS. En los meses después de que el tamaño del grupo estuviera sobre 1.700, las acciones de la Unión Soviética hacia EE.UU. también mejoraron considerablemente. El impacto total del grupo creador de coherencia sobre la interacción EE.UU.-URRS fue altamente significativo ( $p < .00001$ ).

## INFLUENCIA FINANCIERA DEL PROGRAMA DE MEDITACIÓN TRASCENDENTAL

**Gastos debidos al abuso de drogas y alcohol:** Las implicaciones económicas de esta tecnología para “vacunar” a la población contra el estrés son enormes. Como la epidemia de estrés degrada la calidad de vida en cada esfera de la existencia individual y colectiva, así también, merma los recursos personales y nacionales de cada área. El abuso de drogas y alcohol, dos de los principales síntomas de la epidemia, cuestan a la nación una estimativa de \$562 mil millones por año, casi el 10% del PNB. La Tabla 1 muestra alguna de las mayores fuentes de gastos que pueden ser atribuidos al abuso de las drogas y el alcohol.

La factura de la salud nacional en 1993 es probable que exceda los \$900 mil millones. En EE.UU., el consumo de cigarrillos contabiliza 40.000 muertes por año (McGinnis & Foeg, 1993), incluyendo el 21% de todas las enfermedades coronarias y un 87% de cáncer de pulmón, dos de las causas que llevan a la muerte. Además, fumar contribuye sustancialmente a la bronquitis crónica, enfisema, y cáncer de pulmón, que son las principales causas de incapacidad (El



Departamento de Salud y Servicios de EE.UU., 1990, p. 136). En 1990, 25% de la población de EE.UU. fumaba, que, aunque descendió desde el 42% en 1955, aún significa que 64 millones de personas son adictas. Desde un tercio a un medio de estas personas morirán por fumar, muchos al principio de la vida, resultado en una pérdida de 23 años de vida (Peto et al., 1992).

Una encuesta exhaustiva realizada por el Departamento de Salud y Servicios de EE.UU.(1990b) halló que una pequeña proporción de la población, cuya mayor parte consiste en consumidores de tabaco, drogas y alcohol, explica un 40% - 70% de todas las muertes prematuras, un tercio de todos los casos de incapacidad aguda y dos tercios de todos los casos incapacidad crónica. Otro estudio halló que simplemente por dejar de fumar y beber, la salud puede beneficiarse en un 25% (Scheffler & Pringer, 1980). Los estudios han demostrado que el 10% de la población causa el 75% de los costes de salud de la nación (Garfinkle, Riley & Iannacchione, 1988) y el alto coste de las personas que tienden a ser fumadores y bebedores (SOC & Moore, 1980). Sobre la base de estos estudios, se estima, de un modo conservador, que el uso de tabaco, alcohol y drogas llegan a ser un 33% de los recursos del cuidado médico o \$ 300 mil millones por año.

El coste del crimen en los EE.UU. en 1990 fue de \$200 mil millones, \$80 mil millones en gastos federales, a nivel de estados y de gobierno local, para el sistema de justicia criminal, policía y acciones correccionales, (BJS, 1993; Congressional Budget Office [CBO],1990) y otros \$120 mil millones en gastos por tratamientos médicos y a las víctimas de propiedad (Cohen, 1990). Si las drogas y el alcohol equivalen a la mitad del crimen, entonces crean una carga financiero en la sociedad de más de \$100 mil millones por año sólo por efectos del crimen.

Un gasto derivado de los crímenes relacionados con drogas y alcohol es la pérdida de productividad de aquellos que están en prisión. En la actualidad, existen 1.200.000 personas en prisión y otras instituciones correccionales (BJS, 1992. pp. 2, 3), y es aproximadamente el 1% de la fuerza laboral. Si la mitad de los crímenes es atribuida a las drogas y al alcohol (Yoder, 1991, p.52), entonces así también sucede con la mitad de la población en prisión. La pérdida del 5% de la fuerza laboral se traduce en un 1,25% de pérdida en el PNB, que es \$70 mil millones (CBO report, 1990).

Si el 15% de la población sufre de adicción a la droga y alcohol, con un coste de tratamiento medio de \$10.000 por persona, esto cuesta otros \$38 mil millones. El gasto por alcohol y drogas de las corporaciones se estima en \$93 mil millones (Harwood et al, 1984; Rice et al, 1990). El recuento de un 50% de los accidentes en carreteras se deben al abuso de alcohol y drogas, y esto equivale a otros \$54

mil millones. Además, los gastos en prestaciones sociales para mantener a los individuos que estén ya sea en prisión o en tratamiento anti-drogas, es otra fuente de gastos.

La Tabla 1 no es una encuesta exhaustiva de todos los gastos debidos a las drogas y alcohol, pero da una idea de cómo esta epidemia drena nuestros recursos financieros nacionales. Los fondos que han estar disponibles para la reducción del problema, incluso la mitad, pueden ser suficientes para pagar la deuda nacional en varios años.

TABLA 1 – GASTOS EN EE.UU. POR AÑO DEBIDOS AL ABUSO DE DROGAS Y ALCOHOL

<b>Fuente de Gasto</b>
<b>Gasto total por año (\$ mil millones)</b>
<b>% a causa a drogas y alcohol</b>
<b>Gasto ocasionado por drogas y alcohol (\$ mil millones)</b>
Salud
Crimen
Corporaciones
Pérdida del 1% de la mano de obra de trabajo por prisión
Costes del tratamiento
Pérdida del pago del propio seguro
<b>Total</b>

Fuente: Extrapolada de los datos del Nacional Underwriter Co., Cincinnati de 1987. Encontrado en *Statistical Abstract*.  
 \* Este número incluye los efectos del uso de cigarrillos sobre la salud.

TABLE 1.—US EXPENDITURES PER YEAR DUE TO DRUG AND ALCOHOL ABUSE

Source of Expenditure	Total Expense per Year (\$ Billions)	% Due to Drugs and Alcohol	Expense Due to Drugs and Alcohol (\$ Billions)
Health	\$900.0	23%*	\$207.0
Crime	\$200.0	50%	\$100.0
Corporations	.....	.....	\$93.0
Loss of 1% of workforce due to imprisonment	\$140.0	50%	\$70.0
Treatment Cost	.....	100%	\$38.0
Auto Insurance Losses Paid <sup>1</sup>	\$107.9	50%	\$53.9
<b>Total</b>	.....	.....	<b>\$561.9</b>

Source: Extrapolated from 1987 figures from The National Underwriter Co., Cincinnati. Found in *Statistical Abstract*.

\* This number includes the effects of smoking on health.

### La implementación de un programa de inmunización contra el estrés:

Maharishi (1986b) ha ofrecido a los gobiernos del mundo un plan de tres pasos para reducir el estrés en la conciencia mundial, la nación y la ciudad, para crear paz mundial: 1) crear un grupo de 10.000 expertos para crear coherencia para todo el mundo; 2) establecer un grupo creador de coherencia nacional; y 3) crear coherencia para cada ciudad. Este plan puede ser adaptado al problema de

inmunización de la población contra el abuso de las drogas y el alcohol porque las drogas, el alcohol y los conflictos internacionales son los diferentes síntomas de la misma epidemia de estrés mundial. No importa por qué propósito inmediato el programa se implemente, también cuidará de otros problemas relacionados con el estrés como efecto secundario.

La coherencia es necesaria a nivel mundial porque la epidemia de droga-alcohol es un problema mundial. Se necesita un grupo de 10.000 porque supera la raíz cuadrada del uno por ciento de la población mundial, número necesitado para crear coherencia global. Es lógico que un gran grupo creador de coherencia esté localizado en EE.UU. debido a su poderosa posición después de la era postsoviética. Además, un grupo de 10.000 personas localizado en EE.UU. podrá también servir para el nivel nacional, el paso 2 del plan.

Lo que queda es implementar un programa a nivel de la ciudad. Al finales de 1992, un grupo de expertos en esta tecnología situados en Holanda en representación de corporaciones de negocios y universidades en 32 países ofreció un plan para reducir y eliminar el crimen a los gobiernos de las 60 mayores ciudades norteamericanas. El plan, presentado al público en anuncios aparecidos en los periódicos de las ciudades, proponía un periodo de prueba de dos a seis meses de evaluación de los efectos de reducción del crimen gracias a grupos de participantes de la técnica de Meditación Trascendental y del programa Sidhis-MT. Recomendamos que 50 grupos creadores de coherencia de 1.000 individuos, se establezcan en las mayores áreas urbanas en EE.UU.

Así pues, el *programa de inmunización contra el estrés* en los Estados Unidos consiste en un grupo de 10.000 expertos en la técnica de la Meditación Trascendental y del Programa Sidhis-MT y 50 grupos de 1.000 cada uno, situado en las principales áreas urbanas. La evaluación del impacto financiero presentada en la siguiente sección es una estimación conservadora sobre los resultados de estudios previos acerca de los resultados de este programa de inmunización contra el estrés.

**Ahorros gracias al programa de inmunización contra el estrés:** El estudio sobre la conciencia colectiva muestra que el programa de inmunización contra el estrés afectaría virtualmente a todos los problemas de la sociedad, porque éstos son todos síntomas del estrés en la conciencia colectiva. El coste-beneficio calculado de sus efectos en la economía, salud, crimen y seguro automotriz asciende a \$478,5 mil millones de dólares al año.

*Paro:* El abuso de drogas y alcohol incrementa el paro y el paro incrementa el abuso de drogas y alcohol. Tres investigadores por separado en siete estudios diferentes han encontrado elevados y significativos efectos de la Meditación

Transcendental y del Programa Sidhis-MT frente al paro. En el más riguroso de estos estudios, Cavanaugh y King (1988) han subrayado que la coherencia creada por el grupo en la MIU, fue responsable del 54% del declive total del índice de miseria de los Estados Unidos (un agregado de inflación y paro) desde su pico en 1980 hasta el final de dicho período en 1988. (En años recientes, la participación en el programa de MIU ha decaído. En 1992 estaba al nivel más bajo desde 1982, con una media diaria de solo 1.362 participantes, bastante por debajo de la predicción de 1.600 necesaria para los Estados Unidos). Durante el período del estudio de Cavanaugh (1980 a 1988) el índice de miseria bajó un total de 14,1 puntos. La cantidad en el cambio del paro que puede ser atribuida al grupo de creación de coherencia de 1.600 personas puede ser estimada en 0,384 puntos. Con un grupo de 10.000, el cual debería multiplicar el efecto por 6, se puede estimar de un modo conservador, que el paro bajaría un 1% por año hasta alcanzar el 4,5% de básico mínimo. (Este mínimo básico es estimado por economistas entre el 3,5% y el 5,5%, debajo del cual es difícil llegar a causa de los cambios de trabajo de la gente, etc). Dado que la tasa actual de paro está por sobre un 7,5%, existe ahora margen para una bajada del 3% del paro, lo cual aumentaría el PNB en un 2,5% cada año durante más de 4 años por un aumento de \$728,8 mil millones. La Tabla 2 muestra los resultados de una bajada del 1% en paro proyectada durante el primer año del programa de inmunización contra el estrés. El PNB aumentaría en \$156,4 mil millones. Basados en datos federales, se cree que el beneficio financiero al sector privado en salarios, perfiles corporativos y otros ingresos gravables ascenderían aproximadamente a \$120,4 mil millones (Informe CBO 1990). Esto equivaldría a un beneficio de \$51 mil millones para el gobierno federal debido a incrementos en los ingresos tributarios, decrecimiento de los gastos federales y decrecimiento del déficit. Además, los gobiernos federales se beneficiarían con \$ 6,9 mil millones debido a ventas e ingresos brutos, ingresos tributarios y bajada de los gastos por paro.

TABLE 2.—SAVINGS FROM A 1% REDUCTION IN  
UNEMPLOYMENT DUE TO THE STRESS-IMMUNIZATION PROGRAM

Source	1993 (\$ Billions)
Private Sector: 2.5% increase in GDP (U.S. 1993 GDP = \$6,255 billion)	\$156.4
Private Sector: Increased Wages, Corporate Profits, and other Taxable Income from Increase in GDP	<b>\$120.4</b>
Federal Government: Increased Tax Revenues <sup>1</sup>	43.0
Federal Government: Decreased Federal Outlays <sup>1</sup>	8.0
Federal Government: Decrease in Deficit <sup>1</sup>	51.0
Federal Government: Total Increase	<b>\$ 51.0</b>
State Government: Sales and Gross Receipts <sup>2</sup>	3.4
State Government: Income Tax Revenues <sup>2</sup>	3.4
State Government: Decreased Outlays <sup>3</sup> (Unemployment Benefit)	.1
State Government: Total Increase	<b>\$ 6.9</b>
<b>Total (Private, Federal and State)</b>	<b>\$178.3</b>

<sup>1</sup> Source: The Economic and Budget Outlook: Fiscal Years 1994–1998. Congressional Budget Office Report.

<sup>2</sup> Source: U.S. Bureau of the Census, State Government Tax Collections in 1985.

<sup>3</sup> Source: U.S. Employment and Training Administration, Unemployment Insurance Statistics and Annual Report of the Secretary of Labor.

Tabla 2 – Ahorros derivados de la reducción del 1% del paro gracias al programa de inmunización contra el estrés.

**Fuente 1993**

**(Mil millones de dólares)**

Sector privado: aumento del 2,5% en PIB

(PIB EE.UU. 1993 = \$6.255 mil millones) \$ 156,4

Sector privado: aumento salarios, ganancias corporativas y otros ingresos tributables gracias a aumento PIB \$ **120,4**

Gobierno federal: Aumento ingresos tributarios<sup>1</sup> 43,0

Gobierno federal: Descenso gastos federales<sup>1</sup> 8,0

Gobierno federal: Descenso en deficit<sup>1</sup> 51,0

Gobierno federal: Aumento total \$ **51,0**

Gobierno estatal: Ventas e ingresos brutos<sup>2</sup> 3,4

Gobierno estatal: Ingresos por ingresos tributarios<sup>2</sup> 3,4

Gobierno estatal: Descenso en gastos<sup>2</sup>(beneficio por desempleo) ,1

Gobierno estatal: Aumento total \$ **6,9**

**Total (Privado, federal, estatal) \$ 178,3**

<sup>1</sup> Fuente: The Economic and Budget Outlook: Fiscal Years 1994-1998. Congressional Budget Office Report

<sup>2</sup> Fuente: U.S. Bureau of the Census, State Governmental Tax Collections in 1985.

<sup>3</sup> Fuente: U.S. Employment and Training Administration, Unemployment Insurance Statistics and Annual Report of the Secretary of Labor.

*Salud:* Desde 1970, los gastos médicos de los Estados Unidos han crecido un 11,6% anualmente, 2,9% más rápido que el PNB (Jens&Schieber, 1991). A finales de los años cuarenta, los costes médicos eran inferiores al 5% del PNB. En 1991, estos gastos alcanzaron el 13.5 % del PNB o, lo que es lo mismo, \$ 838,5 mil millones. En 1993, los costes médicos probablemente excedan los \$900 mil

millones. El alza de estos gastos médicos impone severas complicaciones en los presupuestos públicos, gastos de negocios y solvencia individual.

Un estudio publicado por Orme-Johnson en 1987 mostró que 2.000 individuos practicando el Programa de Meditación Transcendental durante un período superior a cinco años regularmente, tenía menos de la mitad del número de visitas médicas y hospitalizaciones que otros grupos de edad, género, profesión y condiciones de seguros comparables. Además, los practicantes de la Meditación Transcendental tenían claramente menos incidencia de enfermedad en *todas* las categorías de tratamientos médicos, incluyendo un 87% menos hospitalizaciones por problemas de corazón y del sistema nervioso, 55% menos por cáncer y 73 % menos por problemas de nariz, garganta y pulmones.

Muchos estudios sobre el Efecto Maharishi e indicadores de la calidad de vida han revelado que la incidencia de la enfermedad puede ser disminuida por el simple hecho de incrementar la coherencia en la conciencia colectiva. Por ejemplo, un resultado de la coherencia creada durante tres semanas en una asamblea de más de 7.000 participantes, que comenzó en diciembre de 1983, fue un descenso del 15% en la incidencia de enfermedades infecciosas, comparado con el período de tres semanas antes y después de la asamblea. Además, un análisis del mismo período de tres semanas, durante los cinco años previos, reveló una bajada del 32% en el número total de enfermedades infecciosas durante la asamblea, comparado con el número medio de casos durante ese período en los cinco años anteriores (Orme-Johnson 1989).

Otros estudios sobre el efecto Maharishi han demostrado incluso reducciones en enfermedades, índices de accidentes, admisiones hospitalarias, mortalidad infantil, y otros. Con descensos comprendidos entre el 5% y el 11% (revisado en Orme-Johnson&Dillbeck en la prensa). Además, los efectos a largo plazo de tener a un grupo de 10.000, así como grupos para las mayores zonas urbanas de los Estados Unidos, podría ser varias veces más grande que lo indicado por estos estudios a corto plazo, que usaron grupos mucho más pequeños, ya que grupos grandes sostenidos tendrían también el efecto de incrementar la buena salud, y a la vez, prevenir enfermedades.

Basados en todo lo anterior, se estima de manera conservadora y realista una reducción del 33% en enfermedades como un impacto potencial a largo plazo si se cuenta con un grupo sostenido de 10.000 y 50 grupos de 1.000 personas en áreas urbanas practicando colectivamente la Meditación Transcendental y el programa Sidhis-MTs. Basándonos en información de expertos del Congressional Budget Office, una reducción del 33% en incidencia de enfermedades, se traduciría en una reducción del 30% en diferentes áreas de los costes de salud. La Tabla 3 resume el beneficio financiero en dichas reducciones.

TABLE 3.—SAVINGS FROM A 30% REDUCTION IN HEALTH CARE EXPENDITURES PER YEAR DUE TO THE STRESS-IMMUNIZATION PROGRAM

Source of Health Care Expenditures	Expenses (\$ Billions)	Expenses with 30% Savings	Savings (\$ Billions)
<b>Private Sector</b> Projected Health Care Claims (1993) <sup>1</sup>	\$469.7	\$328.8	<b>\$140.9</b>
<b>Federal Government</b> Medicare <sup>2</sup>	\$128.8	\$90.2	\$38.6
<b>Federal Government</b> Health Care Services <sup>2</sup>	\$96.9	\$67.8	\$29.1
<b>Federal Government Total</b>			<b>\$67.7</b>
<b>State and Local</b> Projected Health Care Costs <sup>3</sup>	\$115.2	\$80.6	<b>\$34.6</b>
<b>Total Savings</b>			<b>\$243.2</b>

<sup>1</sup> These figures were calculated using information from the following source: Health Care Financing Administration, Office of the Actuary. Data from the Office of National Cost Estimates. The average increase of 8.5% for past years 1986–1988 was assumed for years after 1988, using the 1988 base amount of \$312.4 billion.

<sup>2</sup> These figures are from The Budget for Fiscal Year 1993, CBO Report 1992, Table 1-2.

<sup>3</sup> These figures were calculated using information from the following source: Health Care Financing Administration, Office of the Actuary. Data from the Office of National Cost Estimates. The average increase of 10.6% for years 1986–1988 was assumed for years after 1988, using the 1988 base amount of \$69.6 billion.

Tabla 3 – Ahorros derivados de una reducción del 30% en gastos de salud por año gracias al programa de inmunización contra el estrés

Fuente de gasto en salud	Gastos (\$ mil millones)	Gastos con ahorros del 30%	Ahorros(\$ mil millones)
<b>Sector privado</b> Reclamaciones salud proyectadas (1993) <sup>1</sup>	\$ 469,7	\$ 328,8	\$ 140,9
<b>Gobierno federal</b> Cuidado médico <sup>2</sup>	\$ 128,8	\$ 90,2	\$ 38,6
<b>Gobierno federal</b> Servicios sanitarios <sup>2</sup>	\$ 96,9	\$ 67,8	\$ 29,1
<b>Total gobierno federal</b>			\$ 67,7
<b>Estatal y local</b> Costes en salud proyectados <sup>3</sup>	\$ 115,2	\$ 80,6	\$ 34,6
<b>Total ahorros</b>			\$ 243,2

<sup>1</sup> Estas cifras fueron calculadas con información procedente de las siguientes fuentes: Health Care Financing Administration. Office of the Actuary. Datos de la Office of National Cost Estimates. El promedio del incremento de 8,5% entre los años 1986-1988 fue supuesto para el año 1988, usando la cantidad base para 1988 de \$312,4 mil millones.

<sup>2</sup> Estas cifras son del presupuesto para el año fiscal 1983, Informe 1992 de CBO, tabla 1-2.

<sup>3</sup> Estas cifras fueron calculadas con información procedente de las siguientes fuentes: Health Care Financing Administration. Office of the Actuary. Datos de la Office of National Cost Estimates. El promedio del incremento de 10,6% entre los años 1986-1988 fue supuesto para el año 1988, usando la cantidad base para 1988 de \$69,6 mil millones

*Crimen:* Nuestro sistema penal está siendo presionado tanto en términos financieros como en términos de la tragedia humana que significa encerrar a cientos de miles de seres humanos potencialmente productivos. Los datos de la Bureau of Justice revelan que al final de 1988, más de 3,7 millones de adultos en los Estados Unidos (2% de la población adulta) estaban bajo custodia de



libertad, libertad condicional, prisión o prisión preventiva (BJS Bulletin 1989: *Probation and parole in 1988*). El número de prisioneros bajo la jurisdicción de autoridades correccionales federales y estatales al final del año 1989 alcanzó el record de 703.687, un incremento del 113,4% desde 1980. El número de reclusos se incrementó un 12,1% en la primera mitad del año 1989 requiriendo la suma de 1.500 nuevas camas por semana a nivel nacional (BJS Bulletin, 1989: *Prisoners in 1989*). Asimismo, hasta el 30 de junio, 1988, las prisiones locales en todo EE.UU. tenían 343.569 prisioneros, 54% más que en 1983( *Census of Local Jails*). El número total de ciudadanos americanos ahora encarcelados a cualquier época del año excede la cifra de un millón.

La ocupación en las prisiones federales excede, actualmente, un 60% de su capacidad. Actualmente, se realizan obras para proveer 67.347 camas más en las prisiones existentes y otras nuevas. Además, se estudia la adquisición de 88.847 camas más. El coste medio nacional por cama en una nueva instalación es de \$53.663, en una instalación existente, el coste es de \$24.881 (*Corrections Yearbook*, 1989).

En 1988, las agencias gastaron más de \$20.000 al año por recluso, incluyendo los gastos legales (*Corrections Yearbook*, 1989). Esta cifra excluye los gastos de ejecución de leyes, costes de corte, prestaciones sociales y otros programas sociales para las familias de reclusos e indemnizaciones para las víctimas. La mayoría de los costes relativos a crímenes nacen a nivel local y estatal. El reparto federal oscila entre un octavo y un noveno del total de \$12,6 mil millones en 1991 y se espera que alcance los \$14,6 mil millones en 1995. Cuesta más de \$100 mil millones anualmente mantener el sistema de justicia criminal de los Estados Unidos. El impacto del crimen violento, no puede, por supuesto, ser medido únicamente en términos monetarios. La tremenda carga financiera sólo representa una fracción del gasto humano de la actividad criminal y no tiene en cuenta el intangible coste resultante de la pérdida de vidas, amenazas de fuerza, serias lesiones personales, miedos y traumas psicológicos.

En 1987, las prisiones estatales y federales liberaron a 23.2871 prisioneros (BJS, 1989, *Sourcebook of Criminal Justice Statistics*, 1988). Aproximadamente un 30% de esos liberados cometieron nuevos delitos y volvieron a prisión durante los primeros tres años de libertad condicional. Durante los siete años siguientes, se espera que un 16,25% adicional vuelva a ingresar en prisión (BJS Bulletin: *Examining Recidivism*). Una vez que los reclusos vuelven a prisión, supondrán un gasto a los contribuyentes de \$16.315 por recluso.

Tabla 4 – Ahorros derivados de una reducción en delincuencia del 50% al año gracias al programa de inmunización contra el estrés.

<b>Fuente</b>	<b>Proyección nuevos gastos (\$ mil millones)</b>	<b>Ahorros (\$ mil millones)</b>
Nuevas camas para prisión	\$6.0	\$ 3,0
Encarcelación	\$ 3,0	\$ 1,5
Sector privado	\$ 15,0	\$ 7,5
<b>Total</b>		<b>\$ 12,0</b>

SCIENTIFIC RESEARCH ON MAHARISHI'S TRANSCENDENTAL MEDITATION AND TM-SIDHI PROGRAMME, VOL. 6

TABLE 4.—SAVINGS DUE TO A 50% REDUCTION IN CRIME PER YEAR FROM THE STRESS-IMMUNIZATION PROGRAM

<b>Source</b>	<b>Projected New Expenses (\$ Billions)</b>	<b>Savings (\$ Billions)</b>
New Prison Beds	\$6.0	\$3.0
New Incarcerations	\$3.0	\$1.5
Private Sector	\$15.0	\$7.5
<b>Total</b>		<b>\$12.0</b>

Más de 2.000 reclusos adultos en los centros correccionales de los Estados Unidos y varios cientos de jóvenes encarcelados en otras ocho instalaciones penitenciarias han aprendido la técnica de la Meditación Transcendental de Maharishi. El programa de Meditación Transcendental ha sido usado en centros con reclusos y se ha comprobado que reduce la ansiedad e incrementa la estabilidad autonómica (un indicador psicológico de la resistencia al estrés), reduce la neurosis y las patologías psicológicas e incrementa el desarrollo del ego (Alexander 1982, Bleick&Abrams, 1987; Dillbeck&Abrams, 1987, revisión).

Una reciente aplicación nacional de la Meditación Transcendental en las prisiones de Senegal mostró resultados particularmente dramáticos. Entre 1987 y 1988, 12.000 prisioneros de Senegal aprendieron la técnica de la Meditación Transcendental. Después de una amnistía general para aliviar el exceso de ocupación de las prisiones, sólo un 2% reincidieron en un período de más de seis meses comparado al 90% usual. Como resultado, el gobierno pudo cerrar tres prisiones. Además el programa de la Meditación Transcendental ha sido citado por la Organización Mundial de la Salud como una estrategia efectiva para el tratamiento de enfermedades mentales y para conservar también la salud mental.

De gran relevancia son los 17 estudios del Efecto Maharishi indicando que los datos del crimen descienden más del 10% cuando se reúnen los números

necesarios para la práctica de la Meditación Transcendental y del programa Sidhis-MTs. El efecto de los grupos creadores de coherencia sobre la delincuencia es el más documentado de los descubrimientos del Efecto Maharishi (revisado en Orme-Johnson&Dillbeck en prensa).

La media del descenso del crimen, según lo visto en los 17 estudios en la evaluación del impacto del Efecto Maharishi, fue un 10,5%, en la mayoría de los casos usando un grupo que excede un poco la raíz cuadrada del 1% de la población. Dado que el programa de inmunización contra el estrés pide un grupo de 10.000 que es seis veces mayor que la raíz cuadrada del 1% de la población de los Estados Unidos, así como 50 grupos más pequeños de 1.000, se estima de forma conservadora que los efectos del programa de inmunización contra el estrés sería la reducción de un 50% del crimen y una eventual eliminación del crimen en cinco años.

Suponiendo que la media del descenso del 50% en el crimen gracias al programa de inmunización contra el estrés produce un descenso equivalente al 50% en nuevas encarcelaciones, así la supuesta cifra de \$ 6 mil millones en nuevas camas, sería reducida en \$3 mil millones a nivel federal y estatal. Además, asumiendo que la media de 150.000 nuevas encarcelaciones por año sería también reducida en un 50% y la media del coste por recluso al año de \$ 20.000 se vería reducida en \$ 1,5 mil millones a nivel federal y estatal. Además, las pérdidas financieras privadas sufridas por víctimas de crímenes ascienden a un total aproximado de \$15 mil millones por año. Deberíamos ver el impacto más inmediato de una tasa de criminalidad menor al reducir los costes privados del crimen. Con un decrecimiento del 50% en el crimen, podemos estimar que los ahorros en esta área sumarían unos \$ 7,5 mil millones. Los ahorros totales de la reducción del crimen gracias al programa serían de \$ 12 mil millones (Tabla 4).

*Accidentes en carreteras:* Los beneficios del programa de inmunización contra el estrés para la vida de los Estados Unidos, propiedad y seguro de responsabilidad civil son importantes. Estos beneficios, tarde o temprano, serían transmitidos al público como un todo en la forma de disminución de primas.

Muchos estudios han demostrado que el Efecto Maharishi produce un decrecimiento de los accidentes de tráfico, muertes en accidentes aéreos y otras fatalidades. Sólo en el área de seguro automotriz, nueve estudios han demostrado que cuando una población tiene el número requerido de gente en los grupos de coherencia, el Efecto Maharishi produce considerables descensos en accidentes automovilísticos, incluyendo fatalidades de tráfico. Estos análisis se focalizarán en los beneficios proyectados derivados de los descensos de los

accidentes automovilísticos porque existen estadísticas disponibles en esta área. El Efecto Maharishi debería, sin embargo, influir por igual en las reducciones en todos los otros tipos de accidentes también.

Tres estudios han encontrado descensos en accidentes de tráfico cuando el grupo de coherencia de la zona era lo suficientemente grande, con una media de un descenso del 17,6%. Otros seis estudios han encontrado descensos en los accidentes del tráfico con víctimas fatales relacionados con grupos de creación de coherencia. Estos grupos hallaron descensos entre el 6,5% y el 41,6%, siendo la media de un 16,6% (revisado en Orme-Johnson&Dillbeck en la prensa).

Podemos, por lo tanto, estimar de manera conservadora un descenso del 50% en accidentes automovilísticos gracias a un grupo creador de coherencia sostenido de 10.000 personas. La Tabla 5 muestra las primas ganadas y perdidas pagadas por los aseguradores de automóviles en 1987 y proyectadas luego hasta 1993 con un incremento del 10%. Después se muestran los ahorros disfrutados por estas compañías (50% de aquellas pérdidas pagadas) gracias al programa de inmunización contra el estrés.

Tabla 5—Ahorros derivados del 50% de reducción en accidentes automovilísticos gracias al programa de inmunización contra el estrés

	1993
Primas ganadas <sup>1</sup>	136,23
Perdidas pagadas <sup>1</sup>	107,89
<b>Ahorros</b>	<b>\$ 53,9</b>

Fuente: Extrapolada de las cifras de 1987 del The National Underwriter Co., Cincinnati. Encontrado en *Statistical Abstracts*.

TABLE 5.—SAVINGS FROM A 50% REDUCTION IN AUTOMOBILE ACCIDENTS DUE TO THE STRESS-IMMUNIZATION PROGRAM

	1993
Premiums earned <sup>1</sup>	136.23
Losses Paid <sup>1</sup>	107.89
<b>Savings</b>	<b>\$53.9</b>

Source: Extrapolated from 1987 figures in The National Underwriter Co., Cincinnati. Found in *Statistical Abstracts*.

**Resumen de los beneficios financieros gracias al programa de inmunización contra el estrés:** La Tabla 6 resume los ahorros para el sector privado, gobierno federal y gobiernos estatales derivados del programa de inmunización contra el estrés. Los ahorros del programa serían de \$ 322,7 mil millones para el sector privado; \$ 119,3 mil millones, para el gobierno federal; y \$ 45,4 mil millones, para los gobiernos estatales, alcanzándose un ahorro total de \$ 487,5 mil

millones (ver Tabla 6)<sup>2</sup>

El gasto del programa inmunización contra el estrés es sólo una pequeña fracción de los beneficios financieros. Si cada participante en el proyecto recibe un buen salario de acuerdo con el estándar nacional de vida; y si se construyen o alquilan instalaciones para grupos de práctica de Meditación Transcendental y Programa Sidhis-MTs, el coste del programa podría ser del orden del uno o dos por ciento de los ahorros financieros del país. Para detalles precisos sobre costes del programa, aquellos en posición de liderazgo deberían contactar con la Organización Internacional de Maharishi Mahesh Yogi, en la Universidad Védica de Maharishi en Vlodrop (Holanda).

TABLE 6.—SUMMARY OF FINANCIAL BENEFIT PER YEAR  
DUE TO THE STRESS-IMMUNIZATION PROGRAM

	Private	Federal	State	Total
Economy	\$120.4	\$51.0	\$6.9	\$178.4
Health	\$140.9	\$67.7	\$34.6	\$243.2
Crime	\$7.5	\$6	\$3.9	\$12.0
Auto Insurance	\$53.9	\$0.0	\$0.0	\$53.9
<b>Total Savings from a 10,000 Group</b>	<b>\$322.7</b>	<b>\$119.3</b>	<b>\$45.4</b>	<b>\$487.5</b>

Tabla 6 – Resumen de los beneficios financieros por año gracias al programa de inmunización contra el estrés

	Privado	Federal	Estatal	Total
Economía	\$ 120,4	\$ 51,0	\$ 6,9	\$ 178,4
Salud	\$ 140,9	\$ 67,7	\$ 34,6	\$ 243,2
Crímen	\$ 7,5	\$ 6	\$ 3,9	\$ 12,0
Seguro automotriz	\$ 53,9	\$ 0,0	\$ 0,0	\$ 53,9
<b>Total ahorros por grupo 10.000</b>	<b>\$ 322,7</b>	<b>\$ 119,3</b>	<b>\$ 45,4</b>	<b>\$ 487,5</b>

**Nivel del interés público en el programa:** Una reciente encuesta realizada por la compañía Bruskin/Goldrich Research, indica que un 52% de la población piensa que el gobierno, agencias aseguradoras y compañías privadas, deberían proporcionar más información sobre el uso de la Meditación Transcendental para reducir problemas relacionados con el estrés en grandes poblaciones, como el crimen, para fomentar la investigación sobre el mismo y/o un mejor uso de esta técnica (Bodeker 1992).

## CONCLUSION:

Antes del descubrimiento de la epidemiología como la ciencia básica de la medicina preventiva, las epidemias de enfermedades infecciosas desolaron grandes poblaciones. Con posterioridad, las causas de estas epidemias fueron identificadas y se descubrieron nuevas tecnologías para resolver el problema, fueron probados ensayos de campo y fue implementada su práctica en programas de salud públicos salvando millones de vidas (Friedman, 1985). La presente propuesta para utilizar la Meditación Transcendental y el Programa Sidhis-MTs ha seguido este patrón clásico para controlar y, eventualmente, eliminar la epidemia de alcohol y drogas.

Primero, el estudio de la analítica epidemiológica, sostuvo con firmeza la hipótesis de que el estrés social es un factor causante del abuso de drogas y alcohol. Una nueva teoría que extendió los conceptos previos de influencia social fue postulada, argumentando que el estrés es transmitido sistemáticamente a través de un campo subyacente de conciencia colectiva. Se propuso que la Meditación Transcendental era una técnica poderosa para la reducción del estrés y su capacidad para reducir el estrés ha sido suficientemente demostrada a nivel conductual/psicológico (Alexander et al 1991; Eppley et al, 1989) a nivel fisiológico (Dillbeck&Orne Jonson, 1987, Jevning et al, 1992) y a nivel molecular (Walton&Levitsky, 1993). Un estudio retrospectivo y observacional descubrió que en áreas urbanas en las cuales el 1% de la población practica la Meditación Transcendental, los múltiples síntomas del estrés en la conciencia colectiva eran considerablemente reducidos (Dillbeck et. Al 1981, 1988). Recurriendo a una tecnología incluso más poderosa, el Programa Sidhis-MTs, se realizaron experimentos de campo introduciendo grupos creadores de coherencia en poblaciones determinadas y se descubrió que los síntomas del estrés social fueron reducidos (Dillbeck 1990; Dillbeck et. Al 1987, 1988, Orme- Jonson et al 1988). Ahora, más de 40 estudios han demostrado la efectividad de esta tecnología para reducir los problemas sociales relativos al abuso de drogas y alcohol, como lo son la delincuencia, los accidentes de tráfico y el paro, y, en algunos estudios, para reducir directamente el uso de alcohol y tabaco como parte de los índices de calidad de vida. (Orme- Johnoson&Dillbeck en prensa). El análisis financiero indica los enormes ahorros derivados de la implementación del programa de inmunización contra el estrés.