

## **Manfaat**

Written by Rianto

Saturday, 05 March 2011 03:39 - Last Updated Wednesday, 17 August 2011 20:56

---

### **Beberapa Manfaat melakukan Meditasi Transcendental :**

1. Mengembangkan potensi mental yg bermanfaat untuk :

- Membuat pikiran lebih jernih, lebih fokus
- Meningkatkan kecerdasan (IQ)
- Meningkatkan daya ingat (memori)
- Meningkatkan integrasi dari fungsi otak
- Meningkatkan kemampuan berinovasi
- Meningkatkan kemampuan belajar

2. Meningkatkan kesehatan, yaitu :

- Menghilangkan stress
- Menghasilkan istirahat yang dalam
- Meningkatkan ketenangan

## Manfaat

Written by Rianto

Saturday, 05 March 2011 03:39 - Last Updated Wednesday, 17 August 2011 20:56

---

- Mengurangi tekanan darah tinggi
  
- Mengurangi penebalan pada dinding pembuluh darah
  
- Mengurangi kecemasan
  
- Menurunkan perlawanan insulin bagi penderita penyakit kencing manis dan penyakit jantung
  
- Memperlambat usia biologis (menjadi awet muda)

### 3. Meningkatkan perilaku sosial, yaitu :

- Meningkatkan apresiasi terhadap sesama
  
- Meningkatkan kepuasan terhadap pekerjaan
  
- Meningkatkan hubungan dengan atasan
  
- Meningkatkan hubungan dengan rekan sekerja dan teman
  
- Meningkatkan kemampuan adaptasi secara fisiologi, psikologi, sosiologi, dan ekologi.

### 4. Menciptakan Perdamaian Dunia, yaitu :

## Manfaat

Written by Rianto

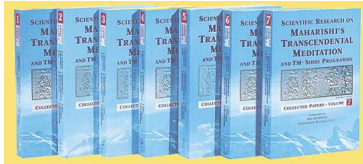
Saturday, 05 March 2011 03:39 - Last Updated Wednesday, 17 August 2011 20:56

---

- Mengurangi tingkat kejahatan

Fakta menunjukkan teknik Meditasi Transcendental adalah satu-satunya teknik meditasi yang paling banyak dilakukan penelitian dibanding teknik meditasi lainnya. Sudah lebih dari 600 penelitian yang dilakukan oleh lebih dari 250 Universitas dan lembaga penelitian di 33 negara mengenai manfaat Meditasi Transcendental bagi pikiran, tubuh, perilaku dan masyarakat.

Penelitian ini telah dipublikasikan di lebih dari 100 jurnal penelitian terbaik dan telah dikumpulkan ke dalam 7 jilid Penelitian Ilmiah tentang Meditasi Transcendental Maharishi dan Program TM-Sidhi



### **Hasil Penelitian manfaat Meditasi Transcendental bagi Pikiran**

{gallery}mind{/gallery}catatan : silahkan klik untuk memperbesar gambar

### **Hasil Penelitian manfaat Meditasi Transcendental bagi Tubuh**

{gallery}body{/gallery}catatan : silahkan klik untuk memperbesar gambar

## **Manfaat**

Written by Rianto

Saturday, 05 March 2011 03:39 - Last Updated Wednesday, 17 August 2011 20:56

---

### **Hasil Penelitian manfaat Meditasi Transcendental bagi Perilaku**

{gallery}behaviour{/gallery}catatan : silahkan klik untuk memperbesar gambar

### **Hasil Penelitian manfaat Meditasi Transcendental bagi Perdamaian Dunia**

{gallery}world{/gallery}catatan : silahkan klik untuk memperbesar gambar