**COMENTARIO DEL VIDEO “QUÉ ES LA MEDITACIÓN TRASCENDENTAL Y CÓMO AYUDA A LOS ESTUDIANTES”** Dr. John Hagelin, profesor, investigador y físico cuántico norteamericano.

En el video que he visualizado, mencionado en el título, se aborda el tema de la Meditación Trascendental (MT), cómo se relaciona con la ciencia y la física, haciendo alusión a los beneficios de esta técnica dentro del campo educativo.

Partiendo de la base que considera la MT no como un mantra, si no el trascender al propio mantra, desarrollando la capacidad de atención y conciencia plena en aquello que se está produciendo, sin partir de fundamentos con connotaciones religiosas ni filosóficas.

Establece la unidad en la base de todos los seres, como individuos, es decir: aun partiendo de la diversidad de creencias, doctrinas o religión con las que convive cada individuo, existe esa unidad, también llamada Campo Unificado (ya mencionado por el físico A. Einstein). Por lo tanto confirma la realidad de la MT como vivencia de la verdad científica en la unidad de la vida, asentándola en la experiencia de la vida diaria. Con otras palabras: la unidad se encuentra como base de toda realidad física.

También menciona la Iluminación, que engloba los estados superiores de la conciencia.

En el campo educativo, reflexiona sobre la finalidad y realidad práctica, comprobada y cada vez más extendida, que tiene el uso de la MT en el desarrollo de la mente, el cuerpo y el comportamiento de los niños, aumentando su inteligencia y creatividad, teniendo en cuenta la utilidad e importancia que esto puede suponer, a lo largo de los muchos años que los niños están escolarizados.