

MEDITASI UNTUK KESEHATAN DAN KEBAHAGIAAN

oleh:
Evy Luciana¹

ABSTRACT

Meditation For Health And Happiness

Meditation is a mind-body practice found in various cultures and traditions throughout the world. It is acknowledged as one of complementary alternative medicine and has been shown to have beneficial effects in the treatment of many diseases. Although there are many methods and variations of meditation techniques, all are based on silence and stillness of present moment awareness i.e. stopping and simply be aware of the present. In our busy society, with our hectic work schedule, as well as our modern city lifestyle, an imbalance between mind-body and spirit can occur which can in turn affect our health and well being. In light of that condition, meditation can be considered as a necessary component which should be incorporated into our daily activities and be part of our lifestyle. This would create a harmony between us as an individual and the community or environment around us, thus producing a healthier and happier living human being.

Key words: meditation, health, mind-body

ABSTRAK

Meditasi Untuk Kesehatan Dan Kebahagiaan

Meditasi merupakan praktek pikiran-tubuh yang ditemukan dalam berbagai budaya dan tradisi di seluruh dunia. Ia diakui sebagai salah satu pengobatan alternatif pendamping dan telah menunjukkan memiliki efek yang bermanfaat dalam pengobatan banyak penyakit. Walaupun ada banyak cara dan variasi dalam tehnik meditasi, namun semuanya berdasarkan pada kesunyian dan keadaan berdiam dalam saat sekarang yaitu berhenti dan cukup hanya menyadari keadaan sekarang. Dalam lingkungan kita yang sibuk, dengan jadwal kerja yang padat, serta gaya hidup modern di perkotaan maka ketidakseimbangan antara pikiran-tubuh dan jiwa dapat timbul, yang kemudian dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan kita. Melihat kondisi seperti itu, meditasi dapat dipertimbangkan sebagai komponen yang penting yang harus disertakan ke dalam aktivitas sehari-hari kita dan dijadikan sebagai bagian dari gaya hidup kita. Hal ini dapat menciptakan keharmonisan antara kita sebagai individu dan komunitas serta lingkungan di sekitar kita, sehingga menghasilkan manusia yang hidup lebih sehat dan bahagia.

Kata-kata kunci: meditasi, kesehatan, pikiran-tubuh

PENDAHULUAN

Meditasi dapat dijadikan sebagai salah satu komponen penting dalam perencanaan kesehatan karena memiliki keunikan yaitu dapat memberikan kenyamanan fisik dan stabilitas mental. Meditasi sendiri merupakan dasar penyembuhan dan secara langsung berpengaruh pada kemampuan pasien untuk beradaptasi terhadap tantangan dari penyakit kronis.

Dalam bermeditasi, perhatian diarahkan ke objek meditasi yang dapat berupa kata-kata, suara, gambar, doa atau napas, memberikan kesempatan pada pikiran untuk berada dalam waktu saat ini (*present moment*) sehingga pikiran menjadi diam dan dapat lebih menerima (*receptive*). Jika dianalogikan dengan sebuah radio maka statik mencerminkan buah pikiran (*thoughts*) dan sensasi yang tidak terhitung jumlahnya yang menyibukkan pikiran (*mind*) sehari-hari sedangkan meditasi merupakan alat untuk mengatur pikiran (yang dianalogikan sebagai tombol radio) agar dapat menerima gelombang dengan

lebih baik.

Praktek meditasi tidak hanya memberikan perbaikan dan pencegahan terhadap penyakit biologis namun juga mengarah ke hubungan spiritual yang lebih dalam. Penelitian-penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mencari penjelasan biologis yang menghubungkan meditasi dan pengaruhnya terhadap kesehatan.¹ Penulisan kepustakaan ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum tentang manfaat bermeditasi. Diharapkan para pembaca, yang kebanyakan adalah tenaga profesi kesehatan, akan memperoleh informasi yang lebih baik dan menjadi lebih berminat untuk menjadikan meditasi ke dalam gaya hidup mereka.

Penurunan Biaya Kesehatan Melalui Teknik Meditasi Transendental

Hasil suatu studi besar menggunakan statistik asuransi dari 2000 pasien subjek yang melakukan meditasi transendental selama 5 tahun menunjukkan bahwa jika meditasi transendental diikuti sertakan ke dalam program pelayanan kesehatan maka penggunaan

Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

(dr. Evy Luciana, M.Epid.)

Correspondence to:

dr. Evy Luciana, M.Epid,
Department of Health,
Faculty of Medicine,
Tarumanagara University, Jl.
S. Parman No. 1, Jakarta
11440, Indonesia.

(*utilization*) pelayanan kesehatan berkurang 55%, baik pada pasien rawat jalan maupun rawat inap. Selain itu terdapat pengurangan laju pasien yang dirawat di RS sebesar 87% dan penurunan laju kanker sebesar 55%. Perbedaan ini tampak lebih nyata pada kelompok usia di atas 40 tahun.²

Pada studi lain dengan subjek berusia di atas 65 tahun ditemukan bahwa dalam periode 5 tahun, jika 163 subjek praktisi meditasi transendental dibandingkan dengan 163 subjek kontrol yang dipasangkan menurut usia dan jenis kelamin maka terdapat penurunan biaya pengobatan lansia yang dikeluarkan sebesar 70%.³ Selain itu beberapa studi randomisasi mengindikasikan bahwa meditasi transendental menurunkan hipertensi sama efektifnya dengan terapi obat-obatan. Bahkan dalam studi yang dipublikasikan di *American Journal of Health Promotion* pada tahun 1996 dikatakan bahwa meditasi transendental lebih *cost-effective* jika dibandingkan dengan 5 obat anti hipertensi utama selama periode 20 tahun. Pada studi ini ditemukan bahwa meditasi transendental memiliki biaya yang termurah dan manfaat kesehatan yang paling tinggi. Penurunan biaya berkisar antara 23,7% - 72,9%. Lebih dari 600 penelitian mendokumentasikan bahwa program meditasi transendental menghasilkan berbagai manfaat yang luas tanpa menimbulkan efek samping.⁴

Perubahan dalam EEG dan Aktivitas Saraf Otonom

Meditasi adalah pencapaian keadaan istirahat namun tetap waspada secara penuh baik status fisik dan mental. Biasanya meditasi dipraktikkan oleh banyak pasien sebagai alat monitor (*self-regulatory*) untuk mengatur

emosi. Perubahan parameter psikofisiologis dianalisa secara kuantitatif selama meditasi Zen pada 20 pasien subjek dewasa. Hasilnya dievaluasi dengan hubungan karakteristik individu yang dinilai menurut *Cloninger's Temperament and Character Inventory* (TCI).

Selama meditasi, gambaran EEG menunjukkan terdapatnya peningkatan kekuatan gelombang theta cepat dan alfa lambat terutama di daerah frontal. Sedangkan analisa kecepatan detak jantung menunjukkan terdapat peningkatan kekuatan frekuensi tinggi normal (nuHF) sebagai indeks parasimpatis dan terdapat penurunan kekuatan frekuensi rendah normal (nuLF) serta LF/HF sebagai indeks simpatis. Hal ini mencerminkan bahwa terdapat peningkatan konsentrasi kesadaran (*mindfulness*) dan aktivitas serotonergik serta peningkatan internalisasi perhatian dan aktivitas dopaminergik. Ini berarti bahwa kedua hal tersebut merupakan faktor utama yang berpengaruh terhadap perilaku selama bermeditasi.

Perubahan Pada Otak dan Fungsi Imun

Perubahan dasar pada proses biologis yang berhubungan dengan perubahan kesehatan mental dan fisik sebagai respons terhadap meditasi diteliti secara sistematis melalui suatu penelitian *randomized controlled trial* (RCT) di mana program pelatihan *mindfulness meditation* diaplikasikan pada pekerja sehat di suatu lingkungan kerja. Aktivitas listrik otak diukur sebelum dan segera setelah, juga 4 bulan setelah program pelatihan selama 8 minggu. Sebanyak 25 subjek yang dilatih program meditasi dibandingkan dengan 16 subjek kontrol dimana pada akhir 8 minggu pelatihan,

kedua kelompok diberikan vaksinasi influenza. Hasilnya menunjukkan bahwa pada pelatihan meditasi dalam waktu singkat didapatkan peningkatan yang bermakna dari aktivasi anterior sisi kiri yang berhubungan dengan afek positif, yang juga memprediksikan terjadinya peningkatan titer antibodi influenza pada meditator.⁵

Efektifitas Terhadap Gangguan Ansietas

Program manajemen stres yang berdasarkan pada meditasi dialokasikan secara random terhadap subjek dalam suatu penelitian uji klinis selama 8 minggu. Sebagai kelompok pembandingan adalah subjek yang dialokasikan program pendidikan gangguan ansietas. Penilaian hasil menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A), *Hamilton Depression Rating Scale* (HAM D), *State-Trait anxiety Inventory* (STAI), *Beck Depression Inventory* dan *Symptom Checklist-9-Revised* (SCL-90-R) dilihat pada 0, 2, 4, dan 8 minggu. Dibandingkan dengan kelompok yang mendapatkan edukasi tentang gangguan ansietas maka kelompok yang mendapatkan *meditation-based stress management* menunjukkan perbaikan yang bermakna pada semua skala. Oleh karena itu program manajemen stres berbasis meditasi efektif dalam mengurangi gejala ansietas pada pasien dengan gangguan ansietas (*anxiety disorder*).⁶

Pada studi yang dilakukan selama 3 bulan terhadap 22 pasien subjek yang memenuhi kriteria gangguan ansietas atau panik menurut DSM-III-R ditemukan bahwa terdapat penurunan yang bermakna dari skor ansietas dan depresi setelah diterapi dengan *mindfulness meditation* setiap bulannya selama 3 bulan periode

penelitian. Oleh karena itu program pelatihan *mindfulness meditation* efektif dalam mengurangi gejala ansietas dan panik serta membantu mempertahankan efek penurunan tersebut.⁷

Studi *follow-up* yang dilakukan selama 3 tahun terhadap 18 subjek yang menggunakan *Hamilton Panic Score* serta *Mobility Index-Accompanied and the Fear Survey* menunjukkan bahwa intervensi dengan *mindfulness meditation* dalam mengurangi gejala memiliki efek yang bermanfaat untuk waktu jangka panjang dalam pengobatan pasien dengan gangguan ansietas.⁸

Terapi Kognitif Berbasis Meditasi Untuk Depresi

Major Depressive Disorder (MDD) adalah penyakit rekuren dengan konsekuensi psikologis, fisik, finansial dan sosial yang signifikan. Studi-studi sebelumnya melaporkan bahwa rekurensi terjadi 40% dalam tahun pertama dan dapat mencapai 85% dalam 15 tahun.⁹

Pasien depresi rekuren yang baru saja sembuh dialokasikan secara random terhadap *treatment as usual* (TAU) atau TAU ditambah *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT). MBCT mengurangi relaps dari 78% menjadi 36% pada 55 pasien dengan 3 atau lebih serangan, dan dari 50% menjadi 20% pada 18 pasien dengan 2 serangan. MBCT paling efektif untuk mencegah relaps pada kasus yang tidak dicetuskan oleh peristiwa tertentu dalam kehidupan si penderita.¹⁰

Pada studi RCT yang melibatkan 145 pasien depresi yang telah sembuh dengan minimal 2 episode serangan sebelumnya, alokasi TAU dibandingkan dengan 8 sesi MBCT dan dipantau selama 60 minggu. Hasil temuan yang bermakna secara

statistik menunjukkan bahwa semakin banyak riwayat episode serangan dari pasien maka respons pasien tersebut terhadap MBCT semakin baik.¹¹

Dampak Meditasi Terhadap Fibromialgia

Fibromialgia merupakan penyakit kronis dengan karakteristik seperti rasa nyeri, kelelahan, gangguan tidur dan resistensi terhadap pengobatan. Sebanyak 77 pasien rawat jalan yang memenuhi kriteria fibromialgia menurut *American College of Rheumatology* terlibat dalam penelitian selama 10 minggu ini. Pasien dievaluasi setiap minggu sebelum dan sesudah program penurunan stress berbasis meditasi. Evaluasi meliputi *Psychiatric Structured Clinical Interview* (SCID), skala analog visual, SCL-90-R, *Coping Strategies Questionnaire*, dan *Fibromyalgia Attitude Index*. Hasil studi menunjukkan bahwa program ini efektif untuk pasien dengan fibromialgia karena pada 51% subjek terdapat perbaikan sedang (moderate).¹²

Meditasi dan Kanker

Pada studi yang dilakukan terhadap 49 pasien rawat jalan kanker payudara dan 10 pasien kanker prostat selama 8 minggu, efek *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang meliputi kegiatan berikut: relaksasi, meditasi, yoga ringan, dan *daily home practice*, dilihat terhadap *quality of life* (EORTC QLQ C-30), *mood states* (POMS), gejala stress (SOSI), hitung limfosit, dan produksi sitokin sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan bahwa MBSR berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup dan penurunan gejala stres. Walaupun tidak terdapat perubahan yang bermakna dalam total jumlah limfosit namun terdapat pergeseran

(*shift*) dalam profil imun yang biasanya ditemukan pada pasien dengan gejala depresi menuju ke profil pasien normal. Studi ini juga merupakan studi yang pertama kali menunjukkan adanya perubahan yang produksi *cancer-related cytokine*.¹³ Pada studi lanjutan yang dilakukan terhadap 49 pasien rawat jalan kanker payudara dan 10 pasien kanker prostat tersebut selama 1 tahun, efek MBSR dilihat sebelum dan sesudah intervensi terhadap beberapa *biomarker* penting. Pada studi ini ditemukan bahwa MBSR menurunkan kadar kortisol, sitokin Th1 (*pro-inflammatory*), dan tekanan darah sistolik.¹⁴

Hasil ulasan secara sistematis (*systematic review*) tentang efek MBSR terhadap kesehatan pada pasien kanker berdasarkan sumber data dari PubMed, CINAHL, PsycINFO, ISI Web Knowledge, EBSCO, dan literatur yang telah dipublikasi tahun 1987-1996 yang menggunakan 13 instrumen psikologis menemukan bahwa terdapat hubungan yang menjanjikan dan kuat (*promising and strong relationship*) serta memiliki potensi yang bermanfaat untuk digunakan sebagai intervensi dalam perawatan.¹⁵ Hal ini sesuai dengan telaah kritis sebelumnya yang mengatakan bahwa spiritualitas/hal religius berhubungan dengan proses kesehatan fisiologis termasuk kardiovaskuler, neuroendokrin dan fungsi imun dimana bukti terkuat didukung dari uji intervensi acak dengan meditasi transendental.¹⁶

Efek Terhadap Tekanan Darah

Pada suatu studi yang melibatkan 52 subjek pria praktisi meditasi dan 30 subjek pria non-praktisi berusia 20-25 tahun ditemukan bahwa setelah melakukan meditasi terdapat penurunan bermakna dari kadar kortisol

serum, tekanan diastolik, tekanan sistolik, dan denyut nadi serta peningkatan kadar total protein serum. Penurunan *reaction time* selama meditasi adalah sebesar 22% pada praktisi meditasi namun hanya sebesar 7% pada non-praktisi. Selain itu juga ditemukan bahwa kapasitas vital, volume tidal dan ventilasi volunter maksimal lebih rendah setelah meditasi.¹⁷

Pada studi RCT tersamar tunggal yang melibatkan 127 subjek pria-wanita berusia 55-85 tahun dari golongan etnis Afrika berkebangsaan Amerika yang dialokasikan terhadap tehnik meditasi transendental atau relaksasi otot progresif ditemukan bahwa pada kelompok yang mendapat intervensi meditasi transendental terdapat penurunan tekanan darah yang bermakna. Pada kelompok meditasi tersebut, pada wanita terdapat penurunan tekanan sistolik sebesar 10,4 mmHg dan diastolik sebesar 5,9 mmHg. Sedangkan pada pria terdapat penurunan tekanan sistolik sebesar 12,7 mmHg dan diastolik sebesar 8,1 mmHg.¹⁸

Manfaat Bagi Pasien Penyakit Arteri Koroner

Studi epidemiologi longitudinal terhadap praktisi meditasi transendental menunjukkan bahwa morbiditas dan mortalitas kardiovaskuler yang lebih rendah jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Iskemia yang diduga dicetuskan oleh latihan atau akibat stres mental menyebabkan pasien cenderung lebih sering mengalami kejadian kardiovaskuler. Iskemia miokardial yang dicetuskan oleh hal-hal tersebut di atas diharapkan dapat dikurangi melalui program meditasi.

Data *baseline* uji toleransi terhadap latihan (*exercise tolerance testing*) pada 21 pasien penyakit arteri Koroner (*Coronary Artery Disease*)

yang dialokasikan meditasi transendental atau hanya sebagai kontrol dan dievaluasi 8 bulan kemudian menunjukkan bahwa pada kelompok yang bermeditasi terdapat 14,7% peningkatan toleransi terhadap latihan, 11,7% peningkatan beban kerja maksimal (*maximal workload*), dan 18% *delay onset* depresi segmen ST jika dibandingkan dengan kelompok kontrol.¹⁹

Meditasi Transendental

Pada suatu studi kohort prospektif yang melibatkan 7070 subjek berusia di atas 16 tahun dievaluasi efek meditasi transendental terhadap perilaku merokok selama 20 bulan. Semua subjek terlebih dahulu diberikan kuliah pendahuluan tentang tehnik meditasi transendental. Sebanyak 925 subjek (13%) mempelajari tehnik tersebut dan 6145 subjek (87%) tidak. Pada akhir penelitian, 33% perokok yang berada dalam kelompok bermeditasi telah berhenti merokok sedangkan pada kelompok kontrol hanya 21% yang berhenti merokok. Perbedaan ini bermakna secara statistik ($df=1$, $\chi^2=3,85$; $p<0,05$). Bahkan jika kepatuhan bermeditasi turut diperhitungkan maka 60% dari mereka yang bermeditasi rutin 2 kali sehari berhenti merokok dibandingkan dengan 41% dari mereka yang bermeditasi sekali sehari dan 21% mereka yang tidak pernah mempelajari tehnik bermeditasi. Sedangkan jika yang dinilai adalah kombinasi berhenti merokok dan mengurangi kebiasaan merokok maka pada akhir penelitian 90% subjek yang bermeditasi 2 kali sehari berhenti/mengurangi kebiasaan merokoknya jika dibandingkan dengan 71% mereka yang bermeditasi sekali sehari, 55% mereka yang tidak bermeditasi secara rutin/tidak lagi bermeditasi dan 33%

mereka yang sama sekali tidak pernah mempelajari teknik bermeditasi.²⁰

Apakah perubahan langsung terhadap status kesadaran melalui teknik mental spesifik dapat memperpanjang atau membalikkan penurunan yang berhubungan dengan usia? Hal ini terjawab dalam suatu studi yang dilakukan terhadap 73 penghuni dengan rerata usia 81 tahun yang berasal dari 8 panti werdha. Secara acak masing-masing subjek dapat dialokasikan ke dalam salah satu dari 4 kelompok yaitu untuk mendapatkan intervensi meditasi transendental, pelatihan *mindfulness*, program relaksasi atau tidak mendapatkan intervensi apapun. Setelah 3 tahun, *survival rate* pada kelompok meditasi transendental adalah 100% dan 87,5% untuk kelompok latihan *mindfulness*. Sedangkan pada kedua kelompok lainnya didapatkan *survival rate* yang rendah. Urutan yang sama juga ditemukan untuk perbaikan dalam fleksibilitas kognitif, fleksibilitas perilaku,

kesehatan mental, proses penuaan, kemampuan belajar, efektifitas pengobatan dan tekanan darah sistolik.²¹

KESIMPULAN

Hasil-hasil temuan dari berbagai jenis penelitian konsisten dan menunjukkan *effect size* yang cukup kuat dari meditasi terhadap kesehatan dan kesejahteraan mental maupun fisik. Perbaikan fungsi kesehatan mental secara konsisten terlihat pada berbagai spektrum meliputi dimensi psikologis kualitas hidup, depresi, ansietas, dan kemampuan beradaptasi. Manfaat yang sama juga ditemukan pada parameter kesehatan fisik seperti gejala medis, nyeri sensoris, dan dimensi fisik kualitas hidup.²² Oleh karena itu pelatihan meditasi memiliki potensi untuk digunakan sebagai intervensi yang membantu pasien dalam mengatasi stres dan penyakit kronis.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fortney L. Pearls for clinicians. University of Wisconsin Integrative Medicine. March 1, 2007. p.1-3.
2. Orme-Johnson DW. Medical care utilization and transcendental meditation program. *Psychosomatic Medicine*. 1987; 49:493-507.
3. Herron RE, Cavanaugh K. Can the transcendental meditation program reduce the medical expenditures of older people? A longitudinal cost reduction study in Canada. *Journal of Social Behaviour and Personality*. 2005;17:415-42.
4. Schneider RH, Alexander CN, Staggers F, Orme-Johnson DW, Rainforth M, Salerno JW, et al. A randomized controlled trial of stress reduction in African American treated for hypertension over one year. *American Journal of Hypertension*. 2005; 18:88-98.
5. Davidson R, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med*. Jul-Aug 2003;65:564-70.
6. Lee SH, Ahn SC, Lee YJ, Choi TK, Yook KH, Suh SY. Effectiveness of a meditation-based stress management program as an adjunct to pharmacotherapy in patients with anxiety disorder. *J Psychosom Res*. Feb 2007;62:189-95.
7. Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L, et al. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am J Psychiatry*. Jul 1992;149:936-43.

8. Miller JJ, Fletcher K, Kabat-Zinn J. Three-Year follow-up and clinical implications of mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorder. *Gen Hosp Psychiatry*. May 1995;17:192-200.
9. Evans S. Cognitive behavioral therapy book reviews. Vol.3 No.11, 2007. [cited Aug 1, 2007] Available from: <http://www.CognitiveTherapyAssociation.org/cbtbr.aspx>
10. Ma SH, Teasdale JD. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *J Consult Clin Psychol*. Feb 2004;72:31-40.
11. Segal ZV, Williams MG, Teasdale JD. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse. *Psychiatr Serv*. Sep 2005;56:1165-6.
12. Kaplan KH, Goldenberg DL, Galvin-Nadeau M. The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *Gen Hosp Psychiatry*. Sep 1993;15:284-9.
13. Carlson LE, Speca M, Patel KD, Goodey E. Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosom Med*. Jul-Aug 2003;65:571-81.
14. Carlson LE, Speca M, Faris P, Patel KD. One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine, and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain Behav Immun*. Nov 2007;21:1038-49.
15. Matchim Y, Armer JM. Measuring the psychological impact of mindfulness meditation on health among patients with cancer: a literature review. *Oncol Nurs Forum*. Sep 2007;34:1059-66.
16. Seeman TE, Dubin LF, Seeman M. Religiosity/spirituality and health: a critical review of the evidence for biological pathways. *American Psychologist*. Jan 2003;58:53-63.
17. Sudsuang R, Chentanez V, Veluvan K. Effect of Buddhist meditation on serum cortisol and total protein levels, blood pressure, pulse rate, lung volume and reaction time. *Physiol Behav*. Sep 1991;50:543-8.
18. Alexander CN, Schneider RH, Staggers F, Sheppard W, Clayborne BM, Rainforth M, et al. Trial of stress reduction for hypertension in older African Americans. *Hypertension*. 1996;28:228-37.
19. Zamarra JW, Schneider RH, Besseghini I, Robinson DK, Salerno JW. Usefulness of the transcendental meditation program in the treatment of patients with coronary artery disease. *Am J Cardiol*. 1996;77:867-70.
20. Royer-Bounour P. Transcendental meditation technique: a new direction for smoking cessation programs. *Abstr Int*. 1989;50:3428-B.
21. Alexander CN, Langer EJ, Newman RI, Chnadler HM, Davies JL. Transcendental meditation, and longevity: an experimental study with the elderly. *J Pers Soc Psychol*. Dec 1989;57:950-64.
22. Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. *J Psychosom Res*. 2004;57:35-43.