

## fermare la guerra con la meditazione trascendentale (Rossano Maset)

Scritto da Rossano Maset

Mercoledì 08 Novembre 2006 12:06

---

E' POSSIBILE IMPEDIRE LA NASCITA DELLE GUERRE, DEL TERRORISMO, E DI TUTTE LE LORO CONSEGUENZE NEGATIVE ?

La vittoria prima della guerra .

Esperti della meditazione trascendentale ( MT ) e del volo yoga riuniti a Milano Marittima ( Ra ) dal 31 ottobre al 5 novembre per fermare le guerre.

Lo statuto dell'Unesco afferma saggiamente: " Poiché la guerra nasce nella mente degli uomini, è nella loro mente che deve essere costruita la pace " .

All'origine di qualsiasi conflitto e guerra vi è la crescita del livello di stress e tensione nelle menti degli individui. Ricerche hanno dimostrato che lo stress è collegato ad un comportamento violento.

Numerose ricerche scientifiche hanno evidenziato quanto segue:

- Le persone che praticano la meditazione trascendentale introdotta in occidente da Maharishi, evidenziano un miglioramento generale dello stato psicofisico, ed in particolare un miglioramento del funzionamento cerebrale. " Gli effetti della meditazione trascendentale sul metabolismo sono esattamente opposti a quelli che la medicina identifica come caratteristici degli sforzi di corrispondere alle esigenze dello stress " . (Hans Selye).

La M.T. non agisce solo a livello del miglioramento individuale della persona. Su vasta scala esistono oltre 50 studi che evidenziano come i crescenti livelli di stress in un società sono la causa primaria dell'esplosione dei fenomeni di violenza sociale, e di come la M.T. possa essere la risoluzione di tali fenomeni quando soltanto il 1% della popolazione pratici questa tecnica.

Con l'introduzione del programma di M.T. volo yoga, produrre l'effetto di coerenza per l'intera società è ancora più facile: è sufficiente la radice quadrata del numero di coloro che praticano individualmente la M.T. La radice quadrata dell'1% dell'intera popolazione mondiale è rappresentata da un gruppo di circa 8.000 praticanti.

Con questo nuovo approccio, verificato scientificamente, basato sulla integrazione della coscienza collettiva, si può determinare una crescita di comportamenti ordinati negli individui, ed evitare che i pensieri violenti sorgano nella mente degli uomini per generare guerre. Solo allora ci sarà la pace permanente nella famiglia delle nazioni.

E' POSSIBILE IMPEDIRE LA NASCITA DELLE GUERRE, DEL TERRORISMO, E DI TUTTE LE LORO CONSEGUENZE NEGATIVE ?

Esperti della meditazione trascendentale ( m.t. ) e del volo yoga riuniti a Milano Marittima (Ravenna) dal 31 ottobre al 5 novembre per fermare la guerra .

Una donna protestava dicendo: " certo, è stata una guerra giusta. Mio figlio vi è morto " .

Gibran k. Sabbia e schiuma

"L'umanità deve mettere fine alle guerre o le guerre metteranno fine all'umanità.

John F. Kennedy

La recente guerra in Libano, il triste anniversario dell' 11 di settembre 2001, riportano nelle prime pagine dei giornali il problema della guerra, la minaccia terroristica, e le conseguenza che

esse comportano.

E' stato stimato che dal 1945, nascita della organizzazione delle Nazioni Unite, ad oggi, siano scoppiate almeno 150 principali guerre, e che dal 1.000 avanti Cristo siano stati firmati almeno 2.000 trattati di pace!

Lo statuto dell'Unesco afferma saggiamente: " Poiché la guerra nasce nella mente degli uomini, è nella loro mente che deve essere costruita la pace".

Questa affermazione indica chiaramente che all'origine di qualsiasi conflitto e guerra vi è la crescita del livello di stress e tensione nelle menti degli individui che determina a sua volta l'aumento della negatività nella società e nella nazione. Solo agendo direttamente sulla coscienza individuale e collettiva in modo da eliminare lo stress e le tensioni, sarà possibile costruire una pace duratura ed impedire la nascita di nuove guerre.

E' chiaro che i problemi non possono essere risolti allo stesso livello di consapevolezza che li ha creati; è altresì evidente che il sistema militare (di qualsiasi paese) non è in grado di difendere la nazione di fronte ad una guerra o ad un attentato terroristico. E' necessario cambiare completamente la prospettiva per risolvere un vecchio problema.

La qualità ed il comportamento degli individui determinano la qualità ed il comportamento sociale della coscienza collettiva. La coscienza collettiva della società è una totalità integrata ed è la somma delle coscienze di ognuno dei suoi singoli componenti . La coscienza collettiva nazionale influenza ogni membro della società e ne è a sua volta influenzata.

La sola maniera per cambiare la società, è quella di cambiare il livello di coscienza dei singoli membri che la compongono. Una foresta è verde perché ogni singola foglia di ogni albero è verde; ma quando, come ora, le foglie ingialliscono, la foresta non è più verde. Nello stesso modo, l'accumulo degli stress e delle tensioni individuali nella coscienza collettiva porta la società alla guerra ed al terrorismo. Quando il livello di stress diventa alto, esplose come violenza su larga scala provocando guerre, rivolte e terrorismo.

Ricerche hanno dimostrato che lo stress è collegato ad un comportamento violento. La cronicizzazione dello stress porta ad uno squilibrio neurofisiologico evidenziato dalla biochimica cerebrale (aumento del cortisolo, diminuzione della serotonina (1). La serotonina (2) è un neurotrasmettitore associato con lo stato di benessere e felicità ed è conosciuta come capace di ridurre lo stato di ostilità e di aggressione) .

Queste affermazioni possono essere ed apparire utopistiche o puramente filosofiche. Al contrario, numerose ricerche scientifiche hanno evidenziato quanto segue:

- Le persone che praticano la meditazione trascendentale (M.T.) introdotta in occidente da Maharishi, evidenziano un miglioramento generale dello stato psicofisico, ed in particolare un miglioramento del funzionamento cerebrale (una reazione fisiologica integrata, tendenza delle onde cerebrali a sincronizzarsi ed in generale una ipersincronia cerebrale). A questo riguardo, Hans Selye (3) lo scienziato che ha coniato il termine stress, e che per primo ha effettuato le ricerche sugli effetti dello stress sulla fisiologia delle persone, riporta: " gli effetti della meditazione trascendentale (M.T) sul metabolismo - la resistenza cutanea della pelle, il lattato del sangue, le onde cerebrali e il sistema cardiovascolare - sono esattamente opposti a quelli che la medicina identifica come caratteristici degli sforzi di corrispondere alle esigenze dello

stress□ .

Allo stato attuale sono oltre 700 le ricerche scientifiche, condotte in oltre 220 università di ricerca nel mondo, che evidenziano i benefici fisiologici, psicologici e sociologici nei praticanti la meditazione trascendentale.

La M.T. non agisce solo a livello del miglioramento individuale della persona. Già nel 1960 Maharishi aveva previsto che appena □ 1% della popolazione di una città fosse stato istruito al programma della meditazione trascendentale, si sarebbero verificati dei miglioramenti quantificabili nella qualità della vita dell'intera città. Da allora venne coniato il termine □ effetto Maharishi□ per denominare questo effetto di influenza e di integrazione della coscienza collettiva di una città. Su vasta scala esistono oltre 50 studi (4) che evidenziano come i crescenti livelli di stress in un società sono la causa primaria dell'esplosione dei fenomeni di violenza sociale, e di come la MT possa essere la risoluzione di tali fenomeni.

La prima ricerca scientifica (5) a livello sociale, fu effettuata nel 1974 (Borland e Landrith 1976). Gli autori documentarono una riduzione del tasso della criminalità nelle città americane in cui almeno □ 1% della popolazione aveva iniziato e praticava la M.T. . Le città con almeno □ 1% di persone che praticavano la M.T. evidenziarono una riduzione del tasso di criminalità dell'8.2% contro un aumento dell'8.3% in 11 città di controllo con le stesse caratteristiche.

Con l'introduzione del programma di M.T. volo yoga, produrre l'effetto di coerenza per l'intera società è ancora più facile. Siamo soliti immaginare la coscienza come qualcosa di ben definito, come chiuso in una scatola. Al contrario, dovremmo guardare la coscienza come un campo indefinito, illimitato, come le onde elettromagnetiche che si irradiano ovunque. Quando tiriamo un sasso in uno stagno le increspature prodotte arrivano fino ai bordi dello stagno; similmente, una lieve modificazione del campo di coscienza collettivo, attraverso il programma M.T. volo yoga, si irradia a tutta la società. Tutto questo è spiegato da principi di fisica. Questi principi descrivono il modo in cui le influenze coerenti si combinano per creare una fase di transizione verso una maggiore ordine o coerenza dell'intero sistema. Dal punto di vista della fisica, la somma coerente delle ampiezze porta ad una situazione in cui ogni sorgente individuale esercita una influenza in modo non lineare; l'intensità totale del campo è proporzionata al quadrato dell'ampiezza. Nei sistemi coerenti come, ad esempio, il laser, gli elementi coerenti del sistema hanno un'influenza proporzionale al loro numero al quadrato, mentre gli elementi non coerenti hanno una influenza proporzionale solo al loro numero. Di conseguenza quando un sottogruppo, pari alla radice quadrata degli elementi totali crea una influenza di coerenza, allora questa supera l'influenza incoerente di tutti gli altri elementi e la coerenza viene espressa nell'intero sistema. Di conseguenza per creare l'effetto Maharishi attraverso il programma M.T. volo yoga, è richiesto solo la radice quadrata del numero di coloro che praticano individualmente la M.T. La radice quadrata dell'□ 1% è una percentuale molto piccola per un sistema sociale. Per l'intera popolazione mondiale è rappresentata da un gruppo di circa 8.000 praticanti.

Nel periodo compreso tra giugno e luglio 1993 si riunirono a Washington D.C. 4.000 esperti del volo yoga per una assemblea della durata di due mesi. Il Dott. John Hagelin, fisico quantistico, annunciò, prima dell'inizio dell'esperimento, che si sarebbe verificata una marcata riduzione della criminalità. Durante l'esperimento, la riduzione degli omicidi, rapine, furti e

## fermare la guerra con la meditazione trascendentale (Rossano Maset)

Scritto da Rossano Maset

Mercoledì 08 Novembre 2006 12:06

---

assalti, fu del 23.6 % (p.<000000002). I risultati evidenziarono che la diminuzione della criminalità non poteva essere attribuita ad altri possibili fattori o cause, inclusi temperatura, azioni della polizia o altre variabili prese in considerazione .

I risultati di varie ricerche scientifiche ( 6 ) pubblicate sull'effetto Maharishi includono : diminuzione della criminalità, riduzione dei conflitti, di incidenti, del tasso di mortalità, dei suicidi, di omicidi ; l'aumento delle cooperazioni internazionali , il miglioramento delle condizioni economiche , crescita delle attività economiche.

Viene spontaneo chiedersi come mai, a fronte di una tale mole di prove scientifiche divulgate da anni con ogni mezzo, ci sia l'ostinata volontà di ignorare questo elementare, quanto efficace ed economico approccio per risolvere il problema della violenza.

Si continua ad acquistare armamenti atomici, con i relativi costi, con la speranza di non essere attaccati, ma la sola maniera per non essere attaccati è quella di prevenire la nascita del nemico. Nessuna nazione è in grado di difendersi e di difendere i propri cittadini. Tutti gli sforzi di inviare "truppe di pace e missioni di pace", risulta fallimentare sia per i costi, sia per le perdite umane.

Questo breve articolo è stato scritto con un intento provocatorio, poiché ci stiamo dimenticando della recente guerra in Libano: il problema riesploderà con l'innescarsi di nuovi livelli di stress individuale e collettivo, i quali faranno da substrato per una nuova guerra e tutto ritornerà nelle prime pagine dei giornali affermando, come in questi giorni, che le guerre sono necessarie e che per l'Italia è un dovere partecipare a missioni pace in paesi in guerra.

Credo che solo con un nuovo approccio, verificato scientificamente, basato sulla integrazione della coscienza collettiva, si possa determinare una crescita di comportamenti ordinati negli individui, ed evitare che i pensieri violenti sorgano nella mente degli uomini per generare guerre; solo così si potrà "distruggere il nemico" impedendo la sua nascita. Ci sarà la vittoria prima della guerra. Solo allora ci sarà la pace permanente nella famiglia delle nazioni.

Per comunicazioni :  
Rossano Dott. Maset  
Psicologo e psicoterapeuta-  
rossanomas@libero.it

Riferimenti:

(1) Nirmal D. Pugh e coll. "Can time series analysis of serotonin turnover test the theory that consciousness is a field ?" Society for neuroscience abstract vol. 14 ( 1988) pag. 372 .

(2) Robert O Pihl e coll. "Acute effect of altered tryptophan level and alcohol on aggression in

## fermare la guerra con la meditazione trascendentale (Rossano Maset)

Scritto da Rossano Maset

Mercoledì 08 Novembre 2006 12:06

---

normal human males □ psychopharmacology. Vol. 119 , (1995) pag. 353-360.

(3) Hans Selye - prefazione a pag. 10 del libro - M.T. meditazione trascendentale - Casa editrice Rizzoli anno 1976 - autori Bloomfield □ Cain □ Jaffe - Kory.

(4) l'effetto Maharishi : ricerche scientifiche risultati delle ricerche anni 1974-1990 .  
Edito da : Centro Italiano Maharishi di Studi Vedici e ricerca sulla coscienza - Roma.

(5) Improve quality of city life through the transcendental meditation program : decrease crime rate in D.W.Orme-Johnson e J.T.Farrow ( eds ) Scientific research on the transcendental meditation Program: collected papers vol. 1 pag. 639-648 Rheinweilier .W.Germany : Maharishi European research University press.

( 6 ) Rogers Chalmers e coll. Scientific research on Maharishi transcendental meditation and TM-Sidhi program, collected papers vol. 4 pag