

IL PROGRAMMA DI

# MIT

IL PROGRAMMA DI  
MEDITAZIONE TRASCE NDENTALE

*Sviluppa*  
**LA TOTALITÀ DEL CERVELLO**

*Aumenta*  
**L'INTELLIGENZA**

*Migliora*  
**LA CREATIVITÀ**

*Riduce*  
**STRESS E ANSIETÀ**

*Promuove*  
**SALUTE E LONGEVITÀ**

*Migliora*  
**I RAPPORTI INTERPERSONALI**

*Promuove*  
**LA PACE**

*Facile da apprendere*  
*Piacevole da praticare*  
*Convalidato scientificamente*





“Il potenziale del cervello di ciascun essere umano è illimitato, infinito. Ognuno, grazie al proprio cervello, dispone di uno strumento fisico capace di sperimentare, attraverso la Meditazione Trascendentale, quel livello di intelligenza, che è un oceano di conoscenza, energia, intelligenza e beatitudine.”

—Maharishi Mahesh Yogi, Fondatore del Programma di Meditazione Trascendentale

## Cos'è la tecnica di Meditazione Trascendentale?

### Cos'è la Meditazione Trascendentale?

La Meditazione Trascendentale (MT) è una tecnica semplice, naturale e senza sforzo, utile per migliorare ogni area della vita. Può essere appresa facilmente e si pratica stando comodamente seduti, ad occhi chiusi, per 15 - 20 minuti mattina e sera.

### Cosa accade durante la meditazione?

Durante la pratica della MT la mente attiva si acquieta spontaneamente nello stato di “pura coscienza”, in cui la mente è silenziosa ma allo stesso tempo pienamente vigile. Contemporaneamente il corpo ottiene uno stato di profondo riposo e di rilassamento.

### Quali sono i benefici di questa esperienza?

Questo stato unico di “riposata vigilanza” sviluppa la totalità del cervello ed elimina lo stress e la fatica accumulati. Questa esperienza è alla base di benefici quali l'aumento della creatività e dell'intelligenza e il miglioramento della salute, come sperimentato dalle persone che praticano la tecnica di Meditazione Trascendentale.

### Vi sono prove scientifiche che mostrano che la tecnica funziona?

Sono stati condotti più di 600 studi scientifici sui benefici della tecnica di Meditazione Trascendentale, presso 250 università ed istituti di ricerca indipendenti, quali Harvard Medical School, Cornell Medical School, University of Michigan Medical School e UCLA Medical School.

### La ricerca è stata pubblicata?

I risultati delle ricerche sono stati pubblicati su riviste mediche e scientifiche di rilievo quali, *Scientific American*, *Science*, l'American Heart Association's *Hypertension and Stroke* e l'American Medical Association's *Archives of Internal Medicine*. Inoltre, negli ultimi 18 anni, l'Istituto Nazionale Americano per la Salute ha messo a disposizione 24 milioni di dollari per studiare gli effetti benefici del programma di MT sulle malattie cardiache e l'ipertensione.

**Per praticare la MT è necessario cambiare la propria dieta o adottare un particolare stile di vita o qualche religione?**

No. La tecnica di Meditazione Trascendentale non richiede alcun cambiamento nel proprio stile di vita. Introdotta da Maharishi Mahesh Yogi più di 50 anni fa, la tecnica di MT è stata sinora appresa da più di cinque milioni di persone di ogni età, nazionalità e religione. Coloro che la praticano riferiscono che la diminuzione dello stress e l'aumento della chiarezza mentale, risultato della pratica della Meditazione Trascendentale, li ha aiutati ad apprezzare maggiormente la vita e, nel caso delle persone religiose, a seguire la propria religione con maggiore fede.

**È corretto dire che tutte le tecniche di meditazione producono risultati simili?**

No. Vi sono significative differenze fisiologiche e neurofisiologiche tra le varie tecniche di meditazione. Per esempio, gli esami elettroencefalografici e le tecnologie di *brain imaging*, distinguono nettamente la tecnica di MT da tutte le altre pratiche, mostrando un aumento della coerenza EEG ed un marcato miglioramento nel funzionamento dell'importantissima corteccia prefrontale che governa funzioni di importanza primaria quali pianificare, prendere decisioni, risolvere problemi e valutare.

**Le altre tecniche di meditazione producono analoghi benefici per la salute?**

Molte accurate meta-analisi di studi pubblicati relativi a tecniche di meditazione e di riduzione dello stress mostrano chiaramente che la tecnica di Meditazione Trascendentale produce degli effetti estremamente positivi per la salute che la distinguono da ogni altra tecnica, includendo la marcata riduzione di ipertensione, ansietà, depressione, insonnia e altri disordini connessi allo stress.

### Sono scettico

Essere scettici è giusto. Fortunatamente, per imparare e praticare la tecnica di MT e ottenerne tutti i benefici, non è necessario crederci né cambiare le proprie convinzioni. Infatti anche se si è completamente scettici la tecnica di MT funziona comunque.



La tecnica di Meditazione Trascendentale permette alla propria mente di acquietarsi e sperimentare la sorgente del pensiero, il livello più silenzioso e tranquillo della coscienza – il proprio Sé interiore

## La Meditazione Trascendentale: il Principio di Base

Quando un'onda è in contatto con i livelli più profondi dell'oceano, diventa più potente. Allo stesso modo, quando la mente cosciente si espande ad abbracciare i livelli più profondi del pensare, l'onda pensiero diventa più potente.

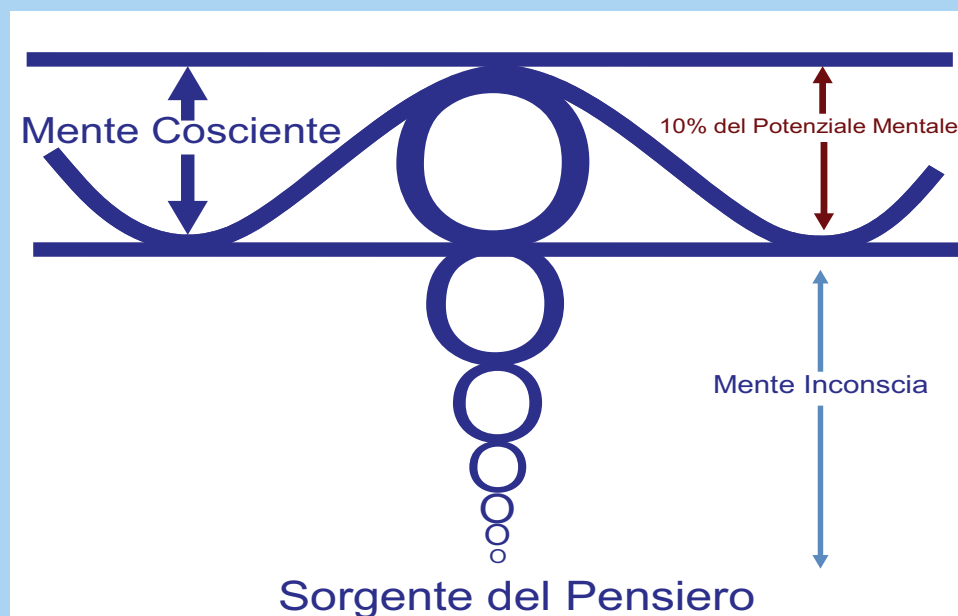
Una mente cosciente più espansa è più potente ed il risultato è una maggiore energia ed una maggiore intelligenza. L'uomo, che generalmente usa soltanto una piccola parte delle sue risorse, circa il 10%, comincia così a fare uso del suo pieno potenziale mentale. La tecnica della MT ci permette di rivolgere l'attenzione all'interno, verso i livelli più sottili del pensiero, fino a che la mente trascende l'esperienza dello stato più sottile del pensiero e arriva alla sorgente stessa del pensiero. Questo espande la mente cosciente ed allo stesso tempo la pone in contatto con l'intelligenza creativa che dà origine ad ogni pensiero.

L'impulso di ogni pensiero ha infatti inizio dal centro creativo silenzioso che è all'interno di ogni individuo.

Come una bolla d'aria ha inizio dal fondo del mare, così l'impulso del pensiero mano a mano che sale diventa più concreto e quando arriva al livello cosciente della mente, diventa abbastanza definito da essere apprezzato come pensiero. Da lì si sviluppa in parola ed azione.

Quando rivolgiamo l'attenzione verso l'interno la mente sperimenta un pensiero dal livello cosciente fino agli stati più raffinati, sino a che la mente arriva alla sorgente del pensiero stesso. Questa marcia verso l'interno della mente determina l'espansione della mente cosciente.

Si dovrebbe notare che la Meditazione Trascendentale, grazie alla sua naturalezza, è unica nel suo genere e non è una tecnica né di contemplazione, né di concentrazione. Sia il processo della contemplazione che quello della concentrazione mantengono la mente a livello pensante e attivo, mentre la Meditazione Trascendentale porta sistematicamente la mente allo stato quieto dal quale sorgono i pensieri.

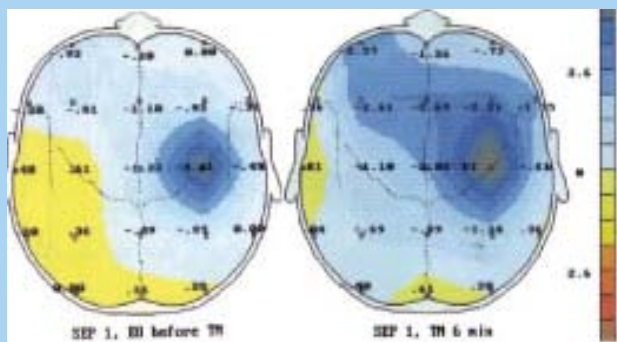


“Abbiamo bisogno di un cervello sano e integrato in grado di valutare dove ci troviamo, di decidere dove vogliamo andare e sia quindi capace di intraprendere i passi necessari per arrivarci”.  
Fred Travis, Ph.D., neuroscenziato

## Sviluppo del Potenziale Mentale

### Più chiarezza, più creatività, più intelligenza

La psicologia afferma che l'uomo usa in media il 5-10% del proprio potenziale mentale. Questo uso ristretto e limitato delle proprie potenzialità rende la vita poco soddisfacente, piena di problemi, di conflitti, di tensioni e di stress sia per l'individuo che per la società. Se vogliamo avere una vita creativa, felice, ricca di soddisfazioni e di successo, dobbiamo espandere il nostro potenziale mentale. Le leggi responsabili dei cicli della natura ci suggeriscono che il progresso avviene grazie all'alternanza di riposo e attività: il giorno e la notte, le stagioni ecc. Un riposo più profondo e aggiuntivo darà luogo ad un'attività più dinamica e di conseguenza, ad un'accelerazione del progresso. Gli studiosi spiegano che esistono 3 stati di coscienza comuni, sperimentati da tutti: veglia, sonno e sogno. Ognuno di essi ha dei valori specifici di funzionamento mente-corpo. Durante la pratica della MT la mente si rilassa, si espande e sperimenta la sua sorgente, un quarto stato di coscienza, il campo dell'intelligenza creativa, un campo d'infinita energia, intelligenza, creatività e stabilità.

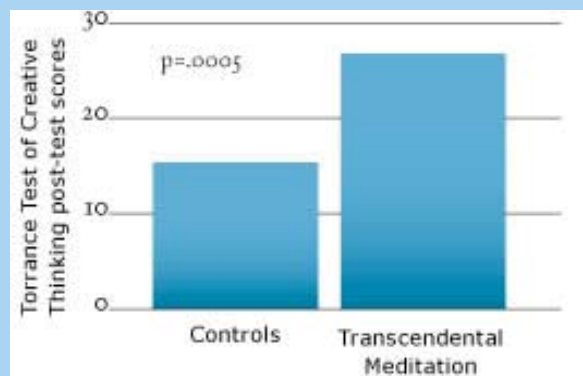


*Durante il programma di Meditazione Trascendentale i componenti primari (sensoriali) della risposta del cervello agli stimoli somatosensoriali sono più ampiamente diffusi su tutta la corteccia cerebrale, il che indica una maggiore partecipazione di tutto il cervello in risposta a uno stimolo. Riferimento: Human Physiology 25: 171-180, 1999.*

### Aumento dell'utilizzo delle risorse del cervello

I risultati di centinaia di ricerche scientifiche e l'esperienza diretta delle persone che praticano la MT confermano che l'aprirsi della consapevolezza umana a

questo quarto stato di coscienza produce innumerevoli benefici e sviluppa il potenziale mentale latente in ciascun individuo. Ciò determina un aumento dell'intelligenza, della chiarezza mentale, della memoria, della creatività, della soddisfazione. L'arte di usare il proprio pieno potenziale è simile a quella di scoccare una freccia. Più la freccia viene tirata indietro sull'arco, più acquista l'energia necessaria per essere scagliata lontano. Se la freccia non è tirata indietro completamente, il tiro sarà inefficace. L'arte di usare il proprio pieno potenziale richiede che la mente sia condotta attraverso livelli sempre più sottili del pensiero fino a raggiungere la sua stessa sorgente, la pura coscienza, il quarto stato di coscienza: la coscienza trascendentale. In tal modo essa si carica di energia e di intelligenza ed è in grado di intraprendere l'attività con chiarezza, freschezza e creatività. L'azione richiesta sarà minima, non incontrerà ostacoli, non procurerà tensioni e permetterà di ottenere il massimo risultato col minimo sforzo.



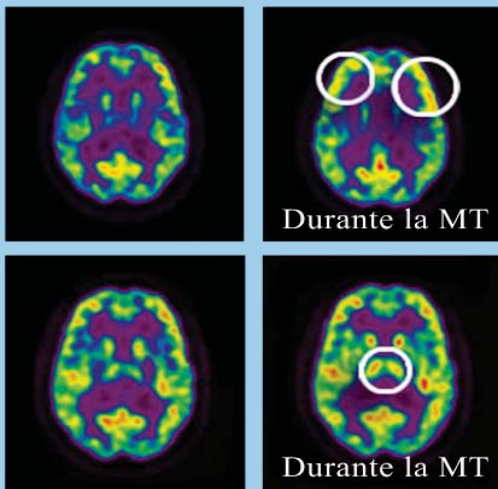
*L'indipendenza di campo è stata associata ad una maggiore capacità di assimilare e strutturare l'esperienza, ad una maggiore organizzazione mentale e chiarezza cognitiva, al miglioramento della memoria, ad una maggiore espressione creativa e ad un quadro stabile di riferimento interiore. I risultati mostrano che la pratica della tecnica di Meditazione Trascendentale sviluppa una maggiore indipendenza di campo. Questo miglioramento in coloro che praticano la Meditazione Trascendentale è altamente significativo in quanto si riteneva in precedenza che queste abilità percettive fondamentali non potessero migliorare una volta raggiunta l'età adulta. Riferimento Perceptual and Motor Skills 39: 1031-1034, 1974*



“In 34 anni non ho mai perso una meditazione. Medito una volta al mattino e una volta al pomeriggio per circa 20 minuti ogni volta. E poi faccio quello che devo fare e mi rendo conto che la gioia del fare aumenta. Aumenta la creatività, Aumenta l'intuizione. Il piacere della vita cresce. E la negatività indietreggia.”  
David Lynch - regista, fotografo, pittore, scrittore

## Creatività

“La tecnica di Meditazione Trascendentale è un modo semplice e senza sforzo per “tuffarsi all'interno” e sperimentare un oceano di coscienza pura, creatività pura, conoscenza pura. È un'esperienza unica ma allo stesso tempo molto familiare, in quanto è l'esperienza del proprio Sé.” - **David Lynch**



Le immagini dei modelli neurali e la ricerca EEG indicano che la pratica dell'MT produce uno stato unico di riposata vigilanza, come si può vedere nella diminuita attività del talamo (l'area del cervello che trasmette gli input a tutte le altre parti del cervello) e l'aumentata attività nella corteccia cerebrale frontale e parietale (due aree coinvolte nell'attenzione).

“La Meditazione Trascendentale mi aiuta ad acquietare “il brusio della mente”. Mi aiuta ad acquietarmi e calmarmi e, in questo stato, le soluzioni e le idee sembrano emergere naturalmente e facilmente. Rende la vita più divertente.” - Julie Stephen, 39, New York

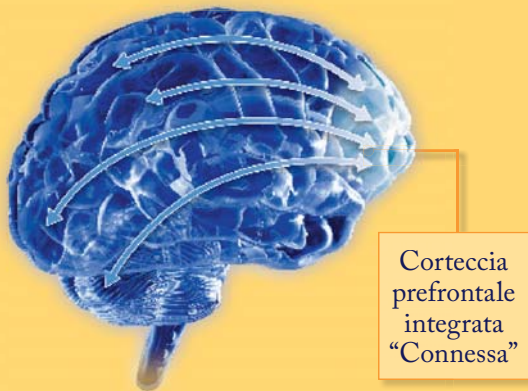
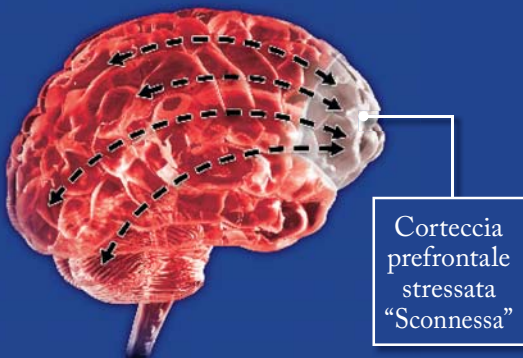




La tecnica della Meditazione Trascendentale attiva l'area basilare della corteccia prefrontale del cervello, rendendo così il cervello più sano, integrato e migliorando la sua capacità di funzionare nella sua totalità.

## Cervello Sano/Decisioni Brillanti

### Cosa si dovrebbe sapere circa la corteccia prefrontale del proprio cervello



### Il "Centro Direttivo" del Cervello

La corteccia prefrontale - o "Centro Direttivo" - del cervello è l'ampia area situata dietro la fronte. La corteccia prefrontale è importante perché regola le più alte funzioni razionali ed esecutive del cervello, quali la capacità di giudicare, progettare, comprendere e decidere efficacemente, il comportamento etico e la propria identità.

### Come lo stress danneggia il cervello

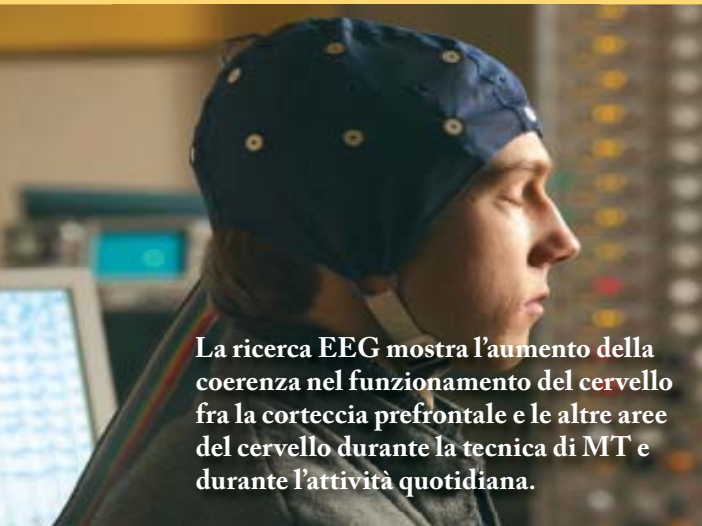
Lo stress, la pressione, l'affaticamento, una dieta inadeguata, l'alcool e le droghe alterano le comunicazioni neurali fra la corteccia prefrontale ed il resto del cervello. Ecco perché un individuo posto sotto stress prolungato ha la tendenza ad essere più negativo, a rispondere istintivamente, senza riflettere e a prendere decisioni impulsive, poco lungimiranti.

### Come la tecnica di Meditazione Trascendentale promuove il funzionamento totale del cervello

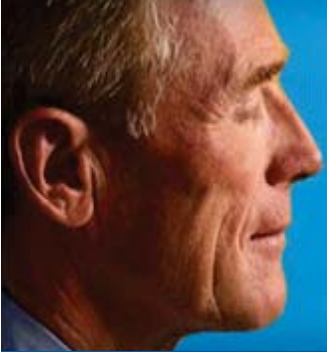
La tecnica di Meditazione Trascendentale (MT) fornisce l'esperienza della "riposata vigilanza", che riduce lo stress e rafforza la comunicazione fra la corteccia prefrontale del cervello e le differenti zone del cervello. Ecco perché gli individui che praticano la tecnica di MT, mostrano di possedere - in modo molto naturale - maggiori capacità esecutive, un pensare più concreto e una capacità decisionale più lungimirante.

### Ricerca sul programma di Meditazione Trascendentale

L'Istituto Nazionale Americano di Sanità ha messo a disposizione oltre 20 milioni di dollari per studiare gli effetti benefici del programma di Meditazione Trascendentale sulla salute, incluso la prevenzione ed il trattamento delle malattie cardiache, dell'ipertensione e dell'ictus. Inoltre, centinaia di altri studi sugli effetti del programma di MT su mente, salute, comportamento e società sono stati condotti in oltre 200 università e istituti di ricerca indipendenti. Questi studi sono stati pubblicati su riviste scientifiche quali Science, Scientific American, Hypertension, the American Journal of Cardiology e l'American Heart Association's Journal.



La ricerca EEG mostra l'aumento della coerenza nel funzionamento del cervello fra la corteccia prefrontale e le altre aree del cervello durante la tecnica di MT e durante l'attività quotidiana.



La condizione unica di riposata vigilanza ottenuta durante la tecnica della Meditazione Trascendentale promuove la salute riducendo l'attivazione del sistema nervoso simpatico, che, a sua volta, dilata i vasi sanguigni e riduce gli ormoni dello stress, quali l'adrenalina, la noradrenalina ed il cortisolo.

## Verso una Salute Perfetta

### Meno stress, meno ansia, meno malattie

Salute significa equilibrio psicofisico, coordinazione perfetta tra mente e corpo e assenza di malattie. Ognuno di noi ha la capacità di vivere una vita libera da malattie, in uno stato di perfetto equilibrio sia mentale che fisico. La causa della malattia è la violazione di qualche legge di natura. Se ci sottoponiamo quotidianamente ad un'attività e ad un ritmo di vita superiori alla nostra portata allora accumuliamo fatica e stress. Il riposo notturno non è sufficiente ad eliminare l'eccedenza di tale fatica il cui accumulo causa uno squilibrio nella fisiologia che determina la malattia. La Meditazione Trascendentale è una tecnica che fornisce alla mente, al corpo ed al sistema nervoso un riposo più profondo di quello del sonno, permettendo di rimuovere la fatica e lo stress.

### Indicatori Fisiologici di Profondo Riposo

OTTENUTO ATTRAVERSO LA TECNICA DI MT



Una meta-analisi (utilizzata per acquisire conclusioni obiettive da un'ampia mole di ricerche) ha trovato che la tecnica di Meditazione Trascendentale produce una diminuzione significativa della conduttanza cutanea basale rispetto al gruppo di controllo ad occhi chiusi, indicando così un profondo rilassamento. Inoltre il riposo e il rilassamento profondi sono indicati anche dalla maggiore diminuzione dei tassi respiratori e dei livelli di lattato nel sangue rispetto al riposo comune. Questi cambiamenti fisiologici hanno luogo spontaneamente non appena la mente si acquieta senza sforzo in uno stato di riposata vigilanza, la Coscienza Trascendentale.

References: 1. *American Psychologist* 42 (1987): 879-881.  
2. *Science* 167 (1970): 1751-1754.  
3. *American Journal of Physiology* 221 (1971): 795-799.

### La MT come prevenzione

Stress, tensione ed ansia sono la causa di circa l'80% delle malattie. La tecnica di Meditazione Trascendentale, rimuovendo ogni forma di stress, può rivestire un importante ruolo preventivo. La MT elimina la causa delle malattie, risolve il problema alla radice,

riporta la vita in armonia con tutte le leggi di natura. In questo stato la vita è vissuta senza problemi, il corpo è sano e forte, la mente chiara e decisa. L'esperienza di riposata vigilanza tipica della tecnica di Meditazione Trascendentale promuove la salute; riduce infatti l'attivazione del sistema nervoso simpatico, favorendo la dilatazione dei vasi sanguigni, e riducendo gli ormoni dello stress, quali l'adrenalina, la noradrenalina ed il cortisolo plasmatico.



### Come lo stress danneggia il cuore

Lo stress psicologico fa aumentare l'attivazione del sistema nervoso simpatico e dell'asse adrenal-pituitario-ipotalamico. Questo aumento di attivazione libera l'adrenalina, la noradrenalina e il cortisolo plasmatico, sostanze che producono un aumento della frequenza cardiaca, un aumento della gittata cardiaca e il restringimento delle arterie. La conseguenza è l'aumento della pressione sanguigna. L'attivazione di questi sistemi inoltre accelera il progredire dell'arteriosclerosi e può condurre alla rottura acuta della piastra, con conseguente ischemia cardiaca (angina), disfunzioni cardiache e infarto.



### Come la tecnica di MT promuove un cuore sano

La pratica due volte al giorno della tecnica di Meditazione Trascendentale riduce l'attivazione del sistema nervoso simpatico e a sua volta, dilata i vasi sanguigni e riduce gli ormoni dello stress, quali l'adrenalina, la noradrenalina ed il cortisolo plasmatico.

Ricerche pubblicate confermano che la tecnica di MT:

- Riduce l'ipertensione
- Riduce l'arteriosclerosi
- Riduce il restringimento dei vasi sanguigni
- Riduce l'ispessimento delle arterie coronarie
- Riduce l'uso di farmaci ipotensivi
- Riduce il tasso di mortalità.

La pratica regolare della MT non solo acquieta la mente, ma addolcisce e nutre il cuore. Il risultato è un maggiore apprezzamento degli altri, più armonia, bontà ed amore.

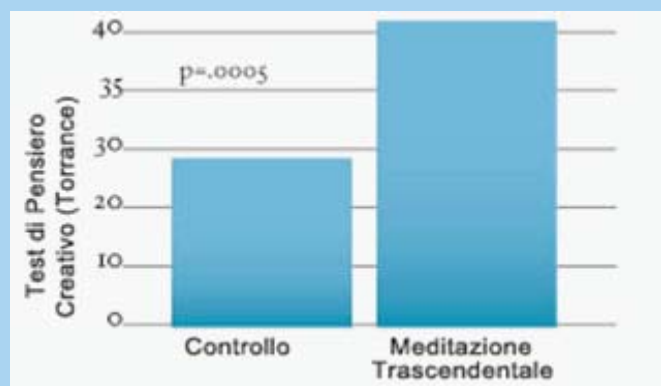
## Migliore Comportamento

*“Una mente forte è tollerante; una mente debole è facilmente sopraffatta dall’ambiente.”*

### Il mondo è come siamo

È un’esperienza comune. Una mattina ci svegliamo stanchi e tutto il giorno procede con difficoltà; sorgono complicazioni; i problemi sembrano essere insormontabili. Ci sentiamo preoccupati e i rapporti ne soffrono. La mattina successiva, dopo un profondo sonno, ci sentiamo freschi e attenti. Le circostanze del giorno precedente possono rimanere le stesse, ma la nostra valutazione sarà completamente differente. Siamo più rilassati, con più energia e i rapporti sono più facili e armoniosi. Perché questa differenza? Principalmente perché il mondo è come siamo. Se mettiamo degli occhiali con le lenti verdi tutto sembrerà verde. Se mettiamo degli occhiali con le lenti gialle tutto sarà giallo. Se osserviamo il mondo attraverso occhi stanchi, con una mente ansiosa, la nostra visione verrà offuscata dai problemi, molti dei quali, in realtà, non esistono. Se osserviamo il mondo attraverso occhi freschi, con una mente vigile, creativa, saremo in grado di vedere meglio le soluzioni ai problemi pratici.

Quando il nostro sistema nervoso è libero dagli stress, la nostra mente è chiara e la visione espansa, apprezziamo di più la vita e la viviamo con gioia.

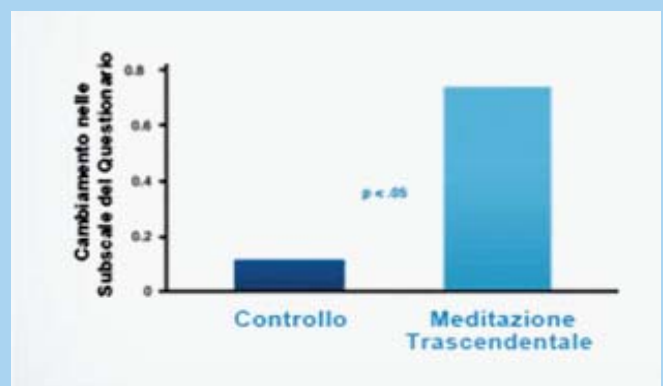


Le persone che praticano il programma di Meditazione Trascendentale evidenziano un punteggio significativamente più positivo nel valutare l’importanza delle persone nella loro vita, rispetto al gruppo di controllo.

Si è notato che con la pratica quotidiana della Meditazione Trascendentale i rapporti con le persone migliorano. Noi non siamo isolati, ogni nostra azione e pensiero influenza l’ambiente. Quindi, se siamo nervosi e tesi, creiamo nell’ambiente un’influenza di tensione e di nervosismo e questo si ripercuote di nuovo su di noi. Se invece siamo felici e creativi, influenziamo l’ambiente in modo positivo creando onde di armonia intorno a noi. Con la pratica della MT permettiamo in modo naturale sia alla mente che al cuore di espandersi. L’effetto è che ci sentiamo più contenti, più realizzati, più tolleranti, più comprensivi e più pazienti. Tutte le limitazioni che una volta sentivamo nelle nostre relazioni personali, l’insicurezza, la paura, la depressione diminuiscono significativamente, senza sforzo.

*“Quando due persone si incontrano ed entrambe sono solamente propense a ricevere, nessuna riceve. Quando due persone si incontrano ed entrambe sono pronte a dare, allora entrambe ricevono.”*

Se siamo in possesso di tutte le nostre potenzialità diamo facilmente il massimo a chiunque incontriamo. Solo creando in noi un comportamento ideale a livello del cuore e della mente possiamo creare automaticamente un ambiente ideale.



Uno studio relativo a lavoratori nel settore dell’industria automobilistica ha messo in rilievo che, dopo tre mesi di pratica regolare del programma di MT, i lavoratori hanno mostrato un miglioramento nel lavoro e nei rapporti personali, rispetto al gruppo di controllo nello stesso ambito lavorativo.



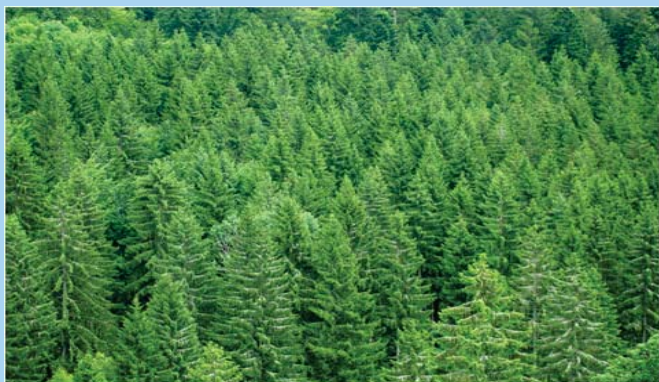
La tecnica della Meditazione Trascendentale sviluppa un individuo sano, creativo, pacifico - l'unità di base di comunità, nazioni e di un mondo sano, creativo, pacifico.

## Società e Pace

### La ricerca scientifica

La vasta ricerca pubblicata su riviste scientifiche di primo piano evidenzia che il potente effetto calmante di riduzione dello stress della tecnica di Meditazione Trascendentale si propaga a tutta la popolazione circostante. Quando degli individui praticano in gruppo la Meditazione Trascendentale ed il programma avanzato MT-Sidhi, incluso il Volo Yoga, la ricerca ha messo in rilievo una spettacolare ed immediata riduzione dello stress sociale, del crimine, della violenza e dei conflitti ed un aumento della coerenza, della positività e della pace nella società nel suo insieme.

**Affinché una foresta sia verde...**



Quando Maharishi inizialmente introdusse la tecnica di Meditazione Trascendentale nel 1958, dette risalto al fatto che la pace individuale è l'unità di misura della pace nel mondo, facendo uso dell'analogia che così come non ci può essere una foresta verde senza alberi verdi, non ci può essere un mondo pacifico senza individui pacifici.

### Trasformare la vita a livello più profondo

Anche se vi sono molti individui sinceramente dedicati alla causa della pace, stabilire la pace richiede più che una semplice adozione di una credenza psicologica nella pace. La pace può essere realizzata soltanto con una trasformazione a livello più profondo della mente umana ed attraverso un corrispondente cambiamento fisiologico. Maharishi ha spiegato che quando la mente ed il corpo sono profondamente

in pace, allora il pensare, il parlare e l'azione irradiano spontaneamente un'influenza di armonia nell'ambiente.

### Aumentare la coerenza nella coscienza collettiva

La vasta ricerca scientifica conferma che la Meditazione Trascendentale ed il programma avanzato MT-Sidhi, che include il Volo Yoga, sono efficaci nell'eliminare lo stress, l'ansia e la frustrazione e nel promuovere lo sviluppo verso una condizione di salute, di pace e di realizzazione ideali nell'illuminazione. Inoltre, la pratica di gruppo di questi programmi ha mostrato l'aumento di coerenza nella coscienza collettiva, riducendo così lo stress, il crimine e la violenza sociale a livello nazionale ed internazionale.



Questo approccio alla pace e la teoria alla sua base, meritano la più grande considerazione da parte degli accademici e dei responsabili politici." - David Edwards, Ph.D., professore di Scienze Politiche all'Università del Texas di Austin



Pace dal livello quantico – ecco qui un mezzo efficace per alleviare le acute tensioni sociali che alimentano crimine, violenza e conflitti.

## Il Campo Unificato della Coscienza

### Il Campo Unificato della Fisica Quantistica

Il progresso nella fisica teorica durante l'ultimo quarto di secolo ha condotto ad una comprensione progressivamente sempre più unificata delle leggi della natura, culminando nella recente scoperta delle teorie del Campo Unificato basate sulla teoria della superstringa. Queste teorie individuano un singolo campo unificato universale di intelligenza alla base di tutte le forme e fenomeni nell'universo. Milioni di volte più fondamentale e potente della forza nucleare, il Campo Unificato è la sorgente ultima dell'ordine dispiegato nell'intero universo.

### Il Campo Unificato della Coscienza

La vasta ricerca pubblicata dimostra che la coscienza

### Come creare una Coscienza Nazionale Coerente

L'esperienza regolare del Campo Unificato grazie al programma di Meditazione Trascendentale ha mostrato di esser in grado di dissolvere lo stress profondamente radicato nell'individuo, come indicato dalla marcata riduzione dell'ipertensione, dell'ictus, delle malattie cardiache e delle malattie collegate allo stress. E questa stessa tecnologia, praticata in gruppo, ha mostrato di ridurre lo stress e le tensioni sociali, promuovendo una conseguente riduzione del crimine e della violenza sociale e un aumento di pace e positività nell'intera popolazione. In particolar modo, la ricerca pubblicata conferma che la pratica collettiva della Meditazione Trascendentale e del programma



umana, nel proprio stato più espanso, lo stato di “pura coscienza”, può accedere direttamente e sperimentare il Campo. Questa esperienza del Campo Unificato - la pura coscienza - costituisce un quarto stato di coscienza, fisiologicamente e soggettivamente distinto dagli stati di veglia, sogno e sonno. Questa esperienza è contrassegnata da un aumento della coerenza EEG globale e delle onde alfa, indicando un funzionamento ordinato ed un utilizzo totale del cervello. Questo quarto stato di coscienza è universalmente accessibile grazie a specifiche tecnologie della coscienza quali la Meditazione Trascendentale ed il programma MT-Sidhi.

MT-Sidhi, che include il Volo Yoga, da parte di diverse centinaia o migliaia di esperti, è in grado di neutralizzare lo stress sociale acuto, responsabile delle tensioni etniche, religiose e politiche, che alimenta violenza e conflitti. Dal punto di vista della fisica, tali gruppi di esperti nel creare la pace che collettivamente accedono e stimolano il Campo Unificato, generano potenti onde di unità e coerenza che pervadono la coscienza collettiva dell'intera popolazione. Il risultato pratico immediato è il ravvivamento della consapevolezza e, di conseguenza, la marcata riduzione del crimine e della violenza sociale e l'aumento delle tendenze positive nell'intera società.



La tecnica di Meditazione Trascendentale sviluppa il pieno potenziale degli studenti – aumentando l'intelligenza ed i risultati accademici e diminuendo lo stress, l'ansietà e la depressione.

## Scuola Senza Stress

Più di 200.000 studenti di scuole pubbliche e private negli Stati Uniti ed in tutto il mondo praticano la tecnica della Meditazione Trascendentale



### Il momento di quiete in classe

L'allarmante aumento dello stress nella scuola alimenta il diffondersi dei problemi nel campo dell'istruzione, quali gli scarsi risultati scolastici, l'ansia, la depressione, la violenza ed il burn-out degli insegnanti. Per contribuire a neutralizzare questo stress, molte scuole stanno introducendo "un momento di quiete" all'inizio ed a conclusione della giornata scolastica, 10-15 minuti in cui gli studenti si siedono tranquillamente per riposare e/o leggere. Sempre più scuole stanno offrendo ai propri studenti ed insegnanti l'occasione di apprendere e praticare durante questi momenti di quiete la tecnica della Meditazione

Trascendentale, una tecnica semplice, comprovata scientificamente, non religiosa, per ridurre lo stress, migliorare la salute e sviluppare il totale potenziale creativo di ogni studente. Per maggiori informazioni visitate il sito: <http://www.scuolasenzastress.it/>

“In momenti di follia, mi ha aiutato a trovare momenti di serenità. Vorrei che aiutasse gli studenti a trovare un porto calmo in un mondo così poco tranquillo.” Paul McCartney



Paul McCartney e Ringo Star durante un concerto per raccogliere i fondi per insegnare la Meditazione Trascendentale ad un milione di studenti in tutto il mondo.  
(3 Aprile 2009, New York)



"La meditazione è lo strumento affilato per scavare e far emergere il grande tesoro nascosto in profondità in ogni essere umano." - Maharishi

## Lo sviluppo della coscienza umana

### I Sette Stati di Coscienza

La Scienza Vedica Maharishi descrive sette stati di coscienza, di cui i primi tre sono gli stati comunemente sperimentati di veglia, sonno e sogno. Questi tre stati di coscienza altamente limitati e costantemente mutevoli oscurano lo stato non mutevole e più fondamentale dell'Essere. Mancando quindi il contatto con lo stato silenzioso e auto-referente dell'Essere, l'individuo è come una nave alla deriva, sballottata in un mare di costante cambiamento. Come conseguenza, quando questi stati relativi, costantemente mutevoli, di veglia, sogno e sonno dominano la consapevolezza, non vi può essere pace interiore.

#### 4° Stato di Coscienza - la Coscienza Transcendentale

Il quarto stato di coscienza, la coscienza trascendentale, è uno stato più fondamentale dei cicli di veglia, sogno e sonno ed è uno stato in cui il sistema nervoso raggiunge una condizione di profondo riposo, mentre la mente è completamente silenziosa e tuttavia completamente sveglia in sé. Attraverso la tecnica della Meditazione Transcendentale le eccitazioni della mente gradualmente si acquietano fino a raggiungere lo stato di minima eccitazione della mente. È questo uno stato di vigilanza interiore in cui la mente non è diretta su alcun pensiero o percezione, uno stato di coscienza pura, consapevole della propria natura illimitata. È questo uno stato di totalità, di auto-consapevolezza, privo di differenze, al di là della divisione soggetto-oggetto, ecco perché viene definita trascendentale.

#### 5° Stato di Coscienza - la Coscienza Cosmica

Grazie alla ripetuta esperienza della coscienza trascendentale durante la tecnica di Meditazione Transcendentale, lo stato auto-referente dell'Essere gradualmente diviene permanentemente stabilizzato assieme all'esperienza dei tre stati di coscienza di veglia, sogno e sonno. Ciò dà origine ad un quinto stato di coscienza che Maharishi ha chiamato Coscienza Cosmica perché include tutto, include simultaneamente la coscienza trascendentale con gli stati di coscienza di veglia, sogno e sonno.

Per definizione, la coscienza cosmica è ritenuta uno stato in cui non vi è più stress residuo nel sistema nervoso. In questa condizione, il sistema nervoso è divenuto così flessibile ed adattabile che nessun ulteriore stress può essere accumulato. In coscienza cosmica una persona continua ad essere attiva in superficie, a livello mutevole della vita, mentre allo stesso tempo la mente mantiene una condizione di quiete, stabilità e pace permanente.

#### 6° Stato di Coscienza - la Coscienza di Dio

Il sesto stato di coscienza è chiamato Coscienza di Dio, ed è caratterizzato dallo stato illimitato e auto-referente della coscienza cosmica che coesiste con lo sviluppo di una raffinata percezione sensoriale durante gli stati di coscienza di veglia, sogno e sogno. In questo stato la percezione ed i sentimenti raggiungono il loro livello di massimo raffinamento e vengono apprezzati i livelli più sottili e gloriosi della creazione. Questo stato viene definito Coscienza di Dio, perché l'individuo è capace di percepire ed apprezzare l'ordine e la perfezione presenti ovunque e sperimentare onde di amore e devozione per la creazione ed il suo Creatore.

#### 7° Stato di Coscienza - la Coscienza di Unità

Nel settimo e più alto stato di coscienza, che Maharishi chiama Coscienza di Unità, l'Essere viene sperimentato come base che pervade tutti gli aspetti della vita: tutto viene percepito come nient'altro che espressione dell'Essere. Anche se la diversità della vita continua ad essere apprezzata, ciò che domina questo stato di coscienza è l'esperienza che tutti gli aspetti della vita, dai livelli più sottili a quelli più manifesti, non sono nient'altro che le dinamiche auto-interagenti dell'Essere, la coscienza pura, la sostanza della nostra stessa coscienza trascendentale. Per questo motivo si è capaci di apprezzare tutti gli oggetti della percezione in termini del proprio Sé. La letteratura Vedica descrive questa esperienza nell'espressione: "Io sono Quello (coscienza trascendentale pura), Tu sei Quello, tutto questo è Quello" (Brihadaranyaka Upanishad, 1.4.10).



"Con la Meditazione Trascendentale, il cervello umano può sperimentare quel livello di intelligenza che è un oceano di conoscenza, energia, intelligenza e beatitudine" - Maharishi

## Maharishi Mahesh Yogi

Maharishi è stato intervistato innumerevoli volte dalla stampa mondiale durante più di 50 anni di insegnamento della tecnica di Meditazione Trascendentale in tutto il mondo. Le seguenti sono alcuni esempi di domande da parte della stampa con le risposte di Maharishi.

### Che cosa è esattamente la Meditazione Trascendentale?

**Maharishi:** La Meditazione Trascendentale è un programma semplice e naturale per la mente, un procedere spontaneo e senza sforzo della mente verso la propria essenza illimitata. La mente conscia diventa cosciente della propria dignità illimitata, della propria essenza illimitata, del proprio potenziale infinito. La Meditazione Trascendentale non è un insieme di credenze, una filosofia, uno stile di vita, o una religione. È un'esperienza, una tecnica mentale che uno pratica quotidianamente per quindici o venti minuti.

### Perché deve essere insegnata se è così naturale?

**Maharishi:** È necessario essere istruiti perché quello che accade è che la mente, nel proprio stato attivo, impara a sperimentare i propri stati meno attivi, sperimenta i propri stati progressivamente sempre meno attivi, sino a sperimentare lo stato di coscienza trascendentale. Ma nell'apprendere tutto ciò dobbiamo ricordarci che la mente è sempre stata abituata a vagare in cerca di conoscenza o potere, o alla ricerca della felicità e per tanto le deve essere insegnato nuovamente come conoscere se stessa. Questo è il motivo per cui l'insegnamento diventa necessario. Perché solo dopo aver appreso la meditazione trascendentale si sa che cosa sia questa condizione naturale della mente. Ma perché ciò avvenga ci si deve liberare dei programmi, attività ed esperienze innaturali. La maggior parte delle persone non ha alcuna esperienza della coscienza trascendentale, la coscienza pura, la natura pura della mente. Esse sono consapevoli solamente della mente attiva, dello stato di coscienza di veglia, oppure dello stato in cui si dimenticano di tutto, nello stato di sonno o dello stato intermedio, lo stato di sogno. Ma non sono consapevoli della coscienza pura o trascendentale. Per questo motivo l'esperienza di questo stato di coscienza viene insegnata nella Meditazione Trascendentale, anche se questo stato non è nient'altro che la vera natura della mente.

### In che modo la Meditazione Trascendentale è diversa dalle altre forme di meditazione?

**Maharishi:** La differenza basilare, oltre alla sua semplicità, è che la Meditazione Trascendentale si interessa soltanto della mente. Altri sistemi spesso coinvolgono ulteriori aspetti con cui è associata la mente quali il respiro o specifiche posizioni del corpo. Ciò può rendere il tutto un po' complicato perché così tanti aspetti sono coinvolti. Ma con la Meditazione Trascendentale non vi è rischio di interferenze. Possiamo dire che questo sia un programma semplicissimo, che permette alla mente cosciente di scandagliare l'intera portata della propria esistenza. La mente medita ed ottiene la Coscienza Trascendentale e questa esperienza induce una trasformazione in tutti i differenti campi della manifestazione. Perché tutti i campi della manifestazione che sono espressione dell'intelligenza, vengono nutriti dall'esperienza della Coscienza Trascendentale.

### Che cosa si intende per "illuminazione"?

**Maharishi:** Illuminazione è la condizione normale e naturale di salute per il corpo e per la mente. È il risultato dello sviluppo completo della coscienza e dipende dal funzionamento perfetto ed armonioso di ogni parte del corpo e del sistema nervoso. Quando si fa uso del pieno potenziale della mente e del corpo, ogni pensiero ed azione sono spontaneamente corretti e di sostegno per la vita. Ed il risultato è una vita libera dalla sofferenza, una vita vissuta nella sua piena dignità e nel suo pieno valore. L'obiettivo della tecnica di Meditazione Trascendentale è lo stato di illuminazione in cui si sperimenta quella calma interiore anche mentre si è impegnati in un'attività dinamica.



“La Meditazione Trascendentale apre la consapevolezza all’infinita riserva di energia, creatività ed intelligenza che si trova in profondità all’interno di ognuno. Ravvivando questo livello più fondamentale della vita, la Meditazione Trascendentale è quella semplice procedura che può elevare la vita di ogni individuo e di ogni società alla sua piena dignità.”

—Maharishi Mahesh Yogi, Fondatore del Programma di Meditazione Trascendentale

## Cosa dice la gente



### La mia rabbia è scomparsa

“Quando ho cominciato a meditare vi era una grande rabbia in me che regolarmente riversavo sulla mia prima moglie. Due settimane dopo aver cominciato a meditare, tutta questa rabbia è scomparsa.” - **David Lynch, regista cinematografico**



### Benefici per la psiche

“Prima di iniziare a meditare avevo tutti i problemi connessi alla psiche del mondo occidentale: ansia, rabbia, stress e paura. In questi ultimi 40 anni ho potuto sperimentare personalmente i benefici della Meditazione Trascendentale.” - **Donovan Leitch, poeta e cantautore**



### Ha cambiato la mia vita

“Medito da 28 anni, la meditazione ha progressivamente rivoluzionato la mia vita orientandola verso l’espressione del mio essere in una totalità spirituale, psichica e comportamentale.” - **Dr. Bruno Renzi, Psichiatra Psicoterapeuta**



### Una pausa necessaria

“Ritengo che la MT sia la tecnica più naturale e quindi efficace per eliminare lo stress che quotidianamente si accumula nella fisiologia. Venti minuti due volte al giorno sono le pause necessarie nella vita di oggi per dare un profondo rilassamento e permettere allo stress di essere eliminato. **Dr. Linda Farinelli, Medico Chirurgo**



“La Meditazione Trascendentale è il collegamento glorioso per connettere ed armonizzare le due estremità della vita - materiale e spirituale.”

—Maharishi Mahesh Yogi, Fondatore del programma di Meditazione Trascendentale

## Come si impara la Meditazione Trascendentale?

La tecnica di Meditazione Trascendentale si impara da un insegnante qualificato in un corso strutturato in sette passi. Il corso è seguito da una serie di controlli, settimanali o mensili, (durata circa 30 minuti) per accertare che la tecnica venga praticata correttamente. Il corso inoltre comprende un follow-up facoltativo di controlli e di ulteriore conoscenza al fine di assicurare i massimi benefici e comprensione delle esperienze. Chiunque dai 10 anni in poi può imparare la tecnica. C'è tuttavia anche una tecnica speciale per i bambini al di sotto dei 10 anni.

### Fase Preliminare

- 1: Incontro Introduttivo** - Una visione delle possibilità offerte dal programma di MT - migliorare il potenziale mentale, la salute ed i rapporti interpersonali e promuovere la pace nel mondo. (60 minuti)
- 2: Incontro Preparatorio** - Le meccaniche della tecnica di MT - come funziona, perché è facile da apprendere e senza sforzo da praticare, in cosa si differenzia da altre forme di meditazione e le origini della tecnica. (45 minuti)
- 3: Intervista Personale** - Un breve incontro privato con un insegnante qualificato del programma di MT (10-15 minuti)

### Istruzione nella tecnica in quattro giorni consecutivi

- 4: Istruzione Personale** - Istruzione individuale nella tecnica di MT con un insegnante qualificato. (1-2 ore)
- 5: Primo Giorno di Controllo** - Verifica della correttezza della pratica ed ulteriori istruzioni. (1-2 ore)
- 6: Secondo Giorno di Controllo** - Spiegazione del processo di rimozione dello stress e dei meccanismi della tecnica di MT: convalida delle esperienze personali. (1-2 ore)
- 7: Terzo Giorno di Controllo** - Una visione della meta: sviluppo degli stati di coscienza più elevati convalidati dai cambiamenti fisiologici. (1-2 ore)

Una volta completati questi sette passi, si sarà acquisita la conoscenza intellettuale e la comprensione pratica di come meditare. Faranno quindi seguito una serie di importanti sessioni personali, settimanali o mensili, di controllo, per accertarsi che si stia meditando correttamente e garantire i benefici. Tali incontri saranno concordati secondo la propria convenienza.

La partecipazione al corso è il prerequisito per accedere ad attività successive, quali controlli personali della propria meditazione, conferenze avanzate, eventi speciali, meditazioni di gruppo e celebrazioni sia a livello locale che nazionale ed internazionale e per poter essere seguiti adeguatamente da qualsiasi insegnante in ogni parte del mondo.

## BIBLIOGRAFIA

- Maharishi Mahesh Yogi, Bhagavad Gita-Nuova traduzione e commento capitoli 1-6, Mediterranee  
Maharishi Mahesh Yogi, La Scienza dell'Essere e l'Arte di Vivere, Astrolabio  
J. Roth, Meditazione Trascendentale, Tecniche Nuove  
K. Wallace, Fisiologia della coscienza, Tecniche nuove  
K. Wallace, Neurofisiologia dell'illuminazione, Tecniche nuove  
Lewis Bronstein, Meditazione Trascendentale, Introduzione alla teoria e alla pratica della MT, Armenia  
Bianetti-Canteri, Introduzione alla Meditazione Trascendentale di Maharishi, Il punto d'incontro  
A. Campbell, I sette stati di coscienza, Astrolabio-Ubaldini  
J. Forem, La Meditazione Trascendentale, Astrolabio-Ubaldini  
Russell, Verso stati più elevati di coscienza, L'inchiostro blu  
David Lynch, In acque profonde, Mondadori

## FONDAZIONE PAESE GLOBALE DELLA PACE MONDIALE

Tel. 0744 956032

Fax. 0744 956191

E-mail: [segreteria@mvu.it](mailto:segreteria@mvu.it)

sito web: [www.meditazionetrascendentale.it](http://www.meditazionetrascendentale.it)

