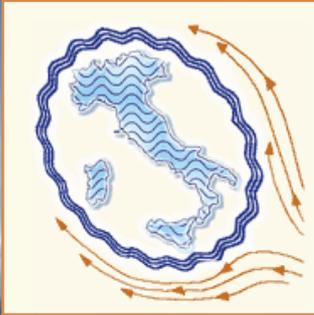


TECNOLOGIA DI DIFESA INVINCIBILE

**CREAZIONE DI UN CORPO MILITARE
DI PREVENZIONE DEL TERRORISMO
ADDESTRATO A RIDURRE
LO STRESS SOCIALE**



**PROPOSTA
ALLE FORZE ARMATE
ITALIANE**



24/9/2015

**PROPOSTA ALLE FORZE ARMATE
PER LA CREAZIONE DI UN CORPO MILITARE
DI PREVENZIONE DEL TERRORISMO
ADDESTRATO A RIDURRE LO STRESS SOCIALE**

Le forze armate italiane oggi hanno la possibilità di soddisfare il loro ruolo di assicurare la protezione dal terrorismo e la sicurezza nazionale, (1) integrando nelle strategie di difesa convenzionali una tecnologia militare di prevenzione del terrorismo a carattere pacifico, di provata efficacia, basata sull'impiego di risorse umane addestrate a ridurre lo stress sociale.

Come ha riconosciuto anche l'UNESCO, le guerre nascono nella mente degli individui. L'eccesso di stress genera frustrazione, rabbia, aggressività, influenza negativamente la mente delle persone fino ad indurle a compiere atti di violenza. È così che la crescita collettiva di stress e tensioni in una nazione crea il terreno per l'escalation del crimine, del terrorismo e delle guerre. (2)

L'applicazione di una strategia di riduzione dello stress sociale è la soluzione vincente, perché porterebbe automaticamente alla riduzione di tensione all'interno del Paese, tra gruppi etnici e religiosi rivali e tra le nazioni, riducendo il rischio di disordini.

Come dimostrano test militari effettuati sul campo -in Mozambico, Libano, Ecuador e altre nazioni- e 23 studi peer-reviewed, tutto questo è possibile con la **Strategia di difesa invincibile** che desideriamo portare alla vostra attenzione.

I risultati a livello collettivo di questa strategia sono confermati dalle statistiche che indicano una riduzione dell'intensità della guerra, degli atti di terrorismo e dei crimini, di incidenti e di ricoveri in ospedale. (3) [appendice 1, 2, 3](#) Sulla base di questi risultati possiamo affermare in piena fiducia che il programma di prevenzione che proponiamo è il metodo sicuro per rendere l'Italia invincibile, proteggendola dal terrorismo e dal rischio della nascita del nemico.

In Italia le Forze Armate possono applicare questa strategia creando un '**Corpo militare di prevenzione**' costituito da almeno 5.000 militari addestrati nel programma antistress di Meditazione Trascendentale e delle sue tecniche avanzate. (4) Questo numero di militari è sufficiente a creare uno scudo di protezione in Italia e nell'area del Mediterraneo. (5)

Il programma di Meditazione Trascendentale e delle sue tecniche avanzate è ideale per aumentare l'efficacia del personale militare: sviluppa la resilienza, riduce lo stress, l'ansia e i problemi del sonno, migliora l'efficienza fisica e la salute, l'autostima, la capacità decisionale, i rapporti interpersonali e molti altri parametri fisici e psicologici. Si è dimostrato particolarmente efficace nel trattamento dei disturbi post traumatici da stress. [appendice 4](#)

Quando viene praticato in gruppo, il programma crea un'influenza palpabile di pace e positività che permea l'ambiente circostante, riducendo lo stress sociale. (6) Di conseguenza tutte le persone in quell'area spontaneamente tendono ad agire in modo più pacifico e adottano comportamenti di sostegno per la vita e per la crescita. (7)

Una volta addestrati nella Tecnologia di difesa invincibile, i militari di questo Corpo militare di prevenzione dovranno dedicare due momenti della loro giornata, al mattino e al pomeriggio di ogni giorno della settimana, alla pratica collettiva di queste tecniche, come parte del loro servizio. Questo è sufficiente a creare l'influenza desiderata di riduzione dello stress sociale e a creare uno scudo di invincibilità che protegga l'Italia dalla crescita di disordini all'interno e dalle minacce provenienti dall'esterno.

NOTE

1- GLI APPROCCI CONVENZIONALI DI LOTTA AL TERRORISMO NON FUNZIONANO

Le opzioni a disposizione dei nostri leader militari e politici per affrontare la crescita del terrorismo sono scarse. Le sanzioni economiche e le pressioni diplomatiche sono inefficaci contro il terrorismo. E le risposte militari possono inasprire ulteriormente e infiammare una popolazione già molto suscettibile, con il rischio di ritorsioni e della crescita del terrorismo - le conseguenze inevitabili del cercare di creare la pace attraverso la violenza.

Il recente allarme lanciato dagli Stati Uniti su possibili attacchi terroristici dovunque e in qualsiasi momento sono la riprova che anni di lotta armata al terrorismo non sono la risposta al problema. Occorre il coraggio di cercare nuove possibilità a mente aperta e liberi da pregiudizi, valutare principi scientifici più avanzati e sulla base di risultati accertati.

Occorre un approccio più originale che colpisca la radice del terrorismo, la crescita dello stress sociale. La Tecnologia di difesa invincibile è la risposta.

2 - COLPIRE LA RADICE DEL PROBLEMA: LO STRESS SOCIALE ACUTO

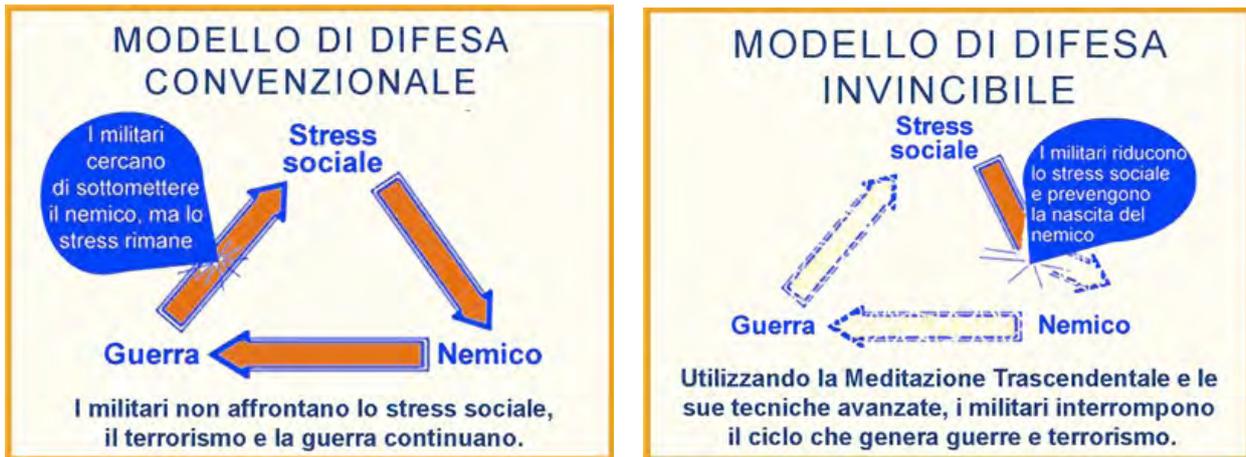


Studi indicano che la guerra e i conflitti sociali sono alimentati dall'aggravamento dello stress sociale, dalla crescita di tensioni politiche, etniche e religiose tra fazioni rivali che quando vanno fuori controllo, eruttano inevitabilmente come violenza sociale.

Allo stesso modo studi dimostrano che è possibile sciogliere efficacemente queste tensioni acute mediante l'applicazione di potenti tecnologie per la riduzione dello stress e la promozione della pace, da parte di una piccola percentuale della popolazione. Possono essere, ad esempio, gruppi, all'interno dell'esercito, o nelle scuole e nelle università, o persino nelle carceri.

Questo effetto, conosciuto come Effetto Maharishi, è stato verificato per la prima volta nel 1974. Numerosi studi hanno verificato che esso conduce, ad esempio, alla riduzione dei crimini del terrorismo, delle guerre, degli incidenti e dei ricoveri in ospedale, e al miglioramento dell'economia e della qualità della vita.





Le strategie convenzionali contro il terrorismo mirano a colpire i terroristi e ad ostacolare le loro azioni. Sono come l'intervento di un medico che tratta una malattia infettiva con la somministrazione di antibiotici, allo scopo di uccidere gli agenti patogeni penetrati all'interno del corpo. Questo tipo di intervento però indebolisce l'intera fisiologia.

La Tecnologia della difesa invincibile riduce la crescita di tensione sociale, che è la condizione che favorisce lo sviluppo del terrorismo, e sviluppa una forte integrazione nella società. In questo modo neutralizza automaticamente lo sviluppo di influenze negative all'interno e protegge da influenze negative provenienti dall'esterno. In medicina questa situazione è pari alla strategia di rafforzare il sistema immunitario, in modo da aumentare la sua capacità naturale di proteggere il corpo impedendo la proliferazione degli agenti patogeni.

3 - STUDI DI RICERCA

Dal 1974 ad oggi sono stati effettuati 47 studi (vedi lista completa in appendice 4) su questo fenomeno di riduzione dei fenomeni sociali negativi mediante l'uso della Meditazione Trascendentale e delle sue tecniche avanzate, Gli scienziati l'hanno chiamato Effetto Maharishi. (vedi appendice 2)

23 di questi studi sono stati pubblicati su riviste peer reviewed, riviste che prima della pubblicazione hanno sottoposto lo studio all'analisi di un gruppo di esperti Indipendenti. (vedi 'Commenti degli esperti' in appendice 3)

La ricerca su questo fenomeno è la prima e unica ricerca nella storia delle scienze sociali che ha dimostrato di ridurre i conflitti armati e di migliorare la qualità della vita su scala nazionale ed internazionale (affermazione del Dr. David Orme Johnson sul suo sito <http://www.truthabouttm.org>).

4 - LA MEDITAZIONE TRASCENDENTALE E LE SUE TECNICHE AVANZATE

La Meditazione Trascendentale è una tecnica naturale, semplice da imparare e praticare, non religiosa, che procura un riposo fisico e mentale così profondo da eliminare lo stress accumulato e sviluppare l'integrazione cerebrale, migliorando l'efficienza fisica e la salute, la resilienza e la capacità di esprimere le proprie capacità personali.

Praticata con regolarità sviluppa la capacità di mantenere la calma e l'efficienza anche nelle situazioni più difficili, in modo da affrontare qualsiasi sfida senza compromettere il benessere e la salute. Sviluppa funzioni esecutive migliori, un modo di pensare più fattivo, una visione ampia, una capacità di pianificare con più intelligenza in modo da prendere decisioni più valide.

Le sue tecniche avanzate sono il programma di MT-Sidhi -che comprende la tecnica del Volo Yoga- una serie di tecniche aggiuntive che potenziano i benefici personali procurati dalla tecnica di Meditazione Trascendentale e allo stesso tempo hanno un impatto molto più potente sulla collettività.

I benefici procurati dalla tecnica di Meditazione Trascendentale coinvolgono ogni aspetto della vita e sono documentati da più di 600 studi di ricerca:

SVILUPPO DEL POTENZIALE MENTALE

Maggiore intelligenza, creatività, chiarezza mentale, memoria, attenzione, capacità decisionale e organizzativa, capacità di apprendimento, stabilità psicologica, autostima.

BENEFICI PER LA SALUTE

Resistenza alle malattie e allo stress, riduzione di ipertensione e disturbi cardiaci, miglioramento del sonno, riduzione dell'ansia, del fumo, dell'uso di alcol e droghe, del rischio di burnout.

BENEFICI PER IL COMPORTAMENTO

Rapporti interpersonali più cordiali, capacità di apprezzare gli altri e di lavorare in squadra.

BENEFICI PER L'AMBIENTE

Riduzione della tensione nella società e conseguentemente del crimine e dei conflitti.

5 - DIMENSIONI DEL GRUPPO

Per ottenere i risultati desiderati è sufficiente un gruppo di dimensioni pari alla radice quadrata dell'uno per cento della popolazione che pratici la Tecnologia della difesa invincibile, il Meditazione Trascendentale e programma di MT-Sidhi. In Italia basta un gruppo di 1000 militari addestrati, per avere un effetto a livello nazionale e coprire una popolazione di 60 milioni di italiani. Come fattore di sicurezza si consiglia di arrivare ad un gruppo di 2000 persone per l'Italia o, ancora meglio, un gruppo di 5.000 persone, in modo da coprire l'intera area del Mediterraneo. Un gruppo di almeno 9.000 esperti è sufficiente per creare un effetto a livello mondiale.

6 - UNA COSCIENZA COLLETTIVA INTEGRATA È IL PREREQUISITO PER ASSICURARE L'INVINCIBILITÀ DELL'ITALIA

Agisce da scudo di protezione che respinge possibili influenze di disturbo provenienti dall'esterno e impedisce l'emergere di possibili disordini all'interno del paese. Il Programma di Meditazione Trascendentale e delle sue tecniche avanzate creano coerenza nel funzionamento cerebrale e nella mente di chi le pratica, e ravvivano coerenza nella coscienza collettiva nazionale quando praticate da un numero sufficientemente grande di persone. (vedi [Effetto Meissner in appendice 2](#))

7 - NON OCCORRE PERSUADERE ALLA PACE, I RISULTATI SONO AUTOMATICI

Il risultato di questo approccio è automatico, non richiede il focalizzarsi sull'idea della pace, né atti di persuasione o interventi diplomatici. È un fenomeno fisico, un effetto di campo della coscienza. Non mette a rischio la vita dei militari o dei civili.

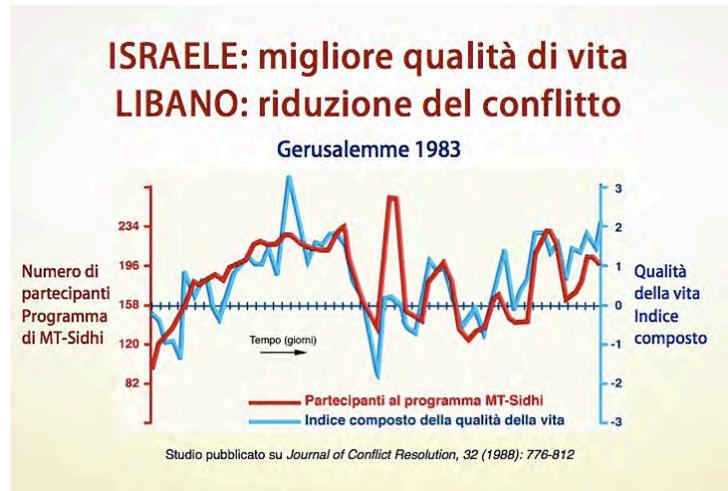
La pace può essere creata solo da quel livello in cui la pace è una realtà permanente. La fisica ha scoperto che al livello più profondo dell'esistenza cosmica esiste un campo universale, una sorgente unificata di tutte le leggi di natura, completamente autosufficiente e invincibile. Ogni forma di esistenza, dalle particelle elementari agli esseri umani alle galassie, è espressione di questo campo fondamentale, dal quale emergono e sono sostenute. La scienza ha anche identificato questo campo fondamentale con il campo della coscienza, il cui funzionamento è pari a quello di ogni altro campo fondamentale della natura, come la gravità o l'elettromagnetismo.

Con la tecnica di Meditazione Trascendentale la mente si tuffa all'interno e spontaneamente sperimenta livelli sempre più quieti del processo del pensiero, fino a che trascende ogni attività mentale -pensieri, intuizioni, emozioni- e sperimenta la sorgente silenziosa dei pensieri, la pura coscienza, la cui natura è pace totale. Qui la consapevolezza è illimitata, pienamente vigile e consapevole solo di sé stessa. Questa esperienza a livello fisiologico si riflette in un funzionamento integrato del cervello, caratterizzato da coerenza globale delle onde alfa. Le tecniche MT-Sidhi e Volo Yoga scuotono questo campo fondamentale di pace e creano onde di pace che irradiano dovunque.

APPENDICE 1 - CASE STUDIES

CONFLITTO IN LIBANO

Una prima verifica sperimentale di questo nuovo approccio alla soluzione dei conflitti ha avuto luogo durante la guerra del Libano. A Gerusalemme, nel periodo agosto-settembre 1983 era presente un gruppo di esperti del Programma di Meditazione Trascendentale e del Volo Yoga il cui numero variava di giorno in giorno, da 60 a 240 persone. Il numero teorico necessario per sentire l'influenza dell'Effetto Maharishi su tutto il territorio di Israele è di 200 persone.



Lo studio ha dimostrato che esiste una forte correlazione tra il numero di esperti del programma MT-Sidhi in Israele e la riduzione dei combattimenti nel vicino Libano. Nei giorni in cui il gruppo di meditazione in Gerusalemme era più numeroso, il numero di morti in guerra nel Libano si riduceva mediamente del 76%. Inoltre esiste una forte correlazione tra il numero degli esperti e l'indice della qualità della vita in Israele composto da varie voci, tra cui: i dati giornalieri sul numero di morti a causa della guerre in Libano, la situazione nazionale in Israele (ricavata dall'analisi del contenuto dei giornali), l'indice del mercato azionario in Israele, il numero di incidenti stradali, di scontri armati e il tasso del crimine a Gerusalemme che per Israele

Publicato su: Journal of Conflict Resolution, 32 (1988): 776-812

Questi risultati sono stati successivamente replicati in sette esperimenti consecutivi nel corso di un periodo di due anni durante i momenti cruciali della guerra in Libano. (*Journal of Social Behavior and Personality* 17 (1): 285-338, 2005).

La probabilità che questi risultati combinati siano dovuti al caso è inferiore a 1 su 1019. Ciò fa di questo effetto di riduzione di stress e conflitti sociali, il fenomeno più rigorosamente verificato nella storia delle scienze sociali



I risultati di questi interventi comprendono:

- riduzione del 71% di decessi connessi con la guerra ($p < 10^{-10}$)
- riduzione del 68% delle ferite di guerra ($p < 10^{-6}$)
- riduzione del 48% del livello dei conflitti ($p < 10^{-8}$)
- aumento del 66% della cooperazione tra antagonisti ($p < 10^{-6}$)

TERRORISMO INTERNAZIONALE

L'influenza globale sul terrorismo di tre assemblee di esperti per la creazione della pace che si sono svolte a Fairfiel in Iowa USA (dicembre 1983 - gennaio 1984), all'Aja, in Olanda (dicembre 1984 - gennaio 1985) e a Washington, USA (luglio 1985) è stata studiata retrospettivamente attraverso l'analisi dei dati raccolti dalla Rand Corporation.

Il numero di esperti dei Programmi di Meditazione Trascendentale e del Volo Yoga che partecipavano ad ogni assemblea si avvicinava o superava le 7000 unità, la soglia efficace prevista per creare un'influenza di pace a livello globale.

Durante le tre assemblee prese insieme la riduzione del terrorismo mondiale è stata del 72% in confronto a tutte le altre settimane durante un periodo di due anni.

Lo studio ha escluso la possibilità che questa riduzione del terrorismo fosse dovuta a cicli, tendenze, speciali misure applicate, o variazioni stagionali.

Publicato su: Journal of Offender Rehabilitation 36 (1-4) (2003): 283-302



CONFLITTI INTERNAZIONALI

Durante ognuna delle tre assemblee si è verificata anche una riduzione significativa dell'intensità dei conflitti internazionali (-36%, -24%, e -35% rispettivamente)

Publicato su: Journal of Offender Rehabilitation 36 (1-4) (2003): 283-302



ECUADOR - POLIZIA MILITARE



In Ecuador il ramo della polizia militare è stato scelto per creare un primo Corpo militare di prevenzione per rendere la nazione invincibile. Con una popolazione di 14,5 milioni, l'Ecuador ha bisogno di 382 esperti della Tecnologia di difesa invincibile - TDI - per raggiungere la dimensione del gruppo richiesto (corrispondente alla radice quadrata dell'1% della popolazione).

Il progetto è stato inaugurato l'8 marzo del 2010 in due centri di formazione dove i giovani soldati ricevono un addestramento militare di base di sei mesi prima di essere inviati alle unità operative. 200 soldati addestrati come esperti della TDI praticavano il loro programma in gruppo come parte dei loro compiti quotidiani.

Dopo un mese di pratica gli psicologi dell'esercito hanno effettuato dei test per verificare la validità del programma. Ecco una sintesi delle dichiarazioni dei soldati:

- il 96% pensava che fosse un'attività molto pratica
- il 95% ha detto che era completamente soddisfacente
- Il 92% ha dichiarato che sia la capacità di affrontare lo stress che la qualità della loro attività erano migliorate
- Il 96% ha dichiarato i loro rapporti con gli altri erano migliorati.



Soddisfatto di questi risultati, il generale responsabile per il progetto ha deciso di espandere il programma e ora, dopo cinque anni, migliaia di ufficiali, cadetti, istruttori e soldati praticano quotidianamente la tecnica meditazione trascendentale, che è diventata uno dei punti di forza in varie scuole e collegi di formazione militare.

FINE DELLA GUERRA CIVILE IN MOZAMBICO



Nel 1992, dopo decenni di guerra, la tensione nel Mozambico era molto alta. Anche dopo la firma di un patto generale di pace, il Paese era in una situazione precaria e in qualsiasi momento c'era il rischio di una ripresa dei combattimenti. Rappresentanti della Maharishi Vedic University (Olanda) si sono rivolti al Presidente Joachim Chissano, per presentargli le ricerche che documentavano l'efficacia del Programma di Meditazione Trascendentale e delle sue tecniche avanzate MT-Sidhi e Volo Yoga nel ridurre la violenza sociale.

Dopo un'attenta analisi delle ricerche, le Forze Armate del Mozambico hanno deciso di attuare questo programma. La tecnica di Meditazione Trascendentale è stata insegnata a diverse forze di polizia e unità militari tra cui l'esercito, la marina e l'aeronautica. Più di 16.000 persone sono state istruite nel programma di Meditazione Trascendentale, che molti praticavano quotidianamente in grandi gruppi. Più di 3000 di questi militari sono stati istruiti nel programma avanzato di MT-Sidhi e Volo Yoga. La pratica di questo programma due volte al giorno è diventata parte della loro routine professionale.

Nel 1993, dopo che il programma era iniziato, nel paese sono stati notati andamenti sociali positivi. La pace si è stabilizzata e i crimini, che al termine di una guerra normalmente aumentano, in realtà erano diminuiti, come previsto dagli studi sull'Effetto Maharishi.

L'anno successivo è cominciata la smobilitazione dell'esercito. L'allora comandante delle Forze Armate, il Tenente generale Tobias Dai, ha notato un cambiamento improvviso. "È chiaro che una volta che si crea l'effetto positivo, se la pratica di gruppo si interrompe le precedenti tendenze dovute al maggiore stress collettivo, come l'aumento dell'indice di criminalità e della tensione nel paese, cominciano a salire di nuovo. Nel 1994 c'è stata una notevole diminuzione di coerenza del paese a causa di una ridotta partecipazione alla pratica di gruppo della Meditazione Trascendentale e TM-Sidhi programma ... "

Dai attribuisce questa diminuzione di coerenza alla smobilitazione delle truppe e alla fine anticipata dei corsi di Meditazione Trascendentale per i futuri agenti di polizia. Nel 1994 ha anche detto che "fino ad oggi, anche se con diverse difficoltà, il mantenimento della pace è stato possibile in questi due anni, ed è stato possibile indire delle elezioni giuste e libere." E sono stati formati nuovamente gruppi di meditanti per la creazione di coerenza.

Se il successo in Mozambico fosse ripetuto dai militari delle altre nazioni, le strategie di difesa basate sulla paura potrebbero scomparire. L'esercito del Mozambico è un esempio per il resto dell'Africa e del mondo.

Il Presidente Chissano ha affermato: "Io ho iniziato la pratica della Meditazione Trascendentale per primo, poi ha iniziato la famiglia, poi i ministri del mio gabinetto, i miei ufficiali di governo, e i miei militari. Il risultato è stato la pace politica e l'equilibrio in natura nel mio Paese. La gente mi chiede se questa è una religione. Ho spiegato loro che io posso seguire la mia religione ma dovrei approfittare di questa scienza e sfruttarla al massimo. Non smetteremo di pregare nelle nostre chiese, non smetteremo di pregare nelle nostre moschee, non smetteremo di pregare nelle nostre sinagoghe, ma faremo un appello al sostegno della natura con l'applicazione di questa tecnologia (della coscienza). "

Chissano ha espresso la sua disponibilità a confermare le sue esperienze a qualsiasi governo che lo desideri.

APPENDICE 2

EFFETTO MAHARISHI

L'Effetto Maharishi è un fenomeno di transizione da una fase di disordine sociale a una qualità di vita più armoniosa e ordinata, indotto dalla presenza di un numero sufficiente di persone che praticano il Programma Maharishi di Meditazione Trascendentale e delle sue tecniche avanzate, il Programma di MT-Sidhi, che comprende il volo yoga. È misurato in base alla riduzione dei crimini, della violenza, dei conflitti e del terrorismo, degli incidenti, e al miglioramento delle condizioni economiche e di altri indicatori sociali.

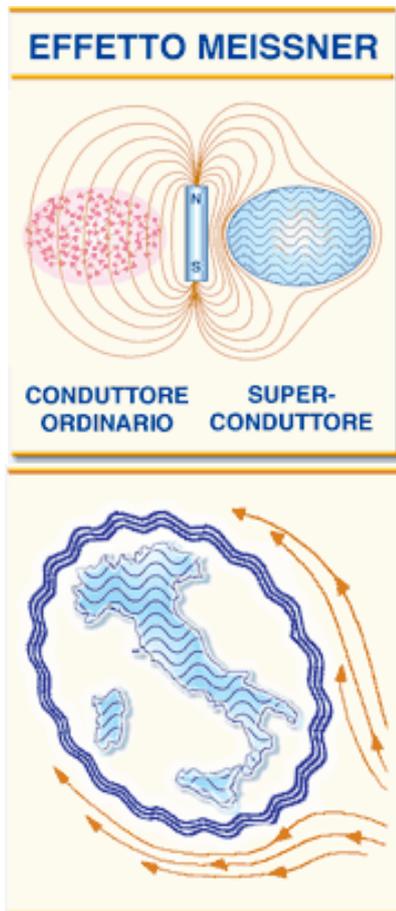
È stato documentato per la prima volta nel 1974 dagli scienziati della *MIU - Maharishi International University, USA* - (ora *MUM - Maharishi University of Management*).

Gli scienziati hanno chiamato questo fenomeno *Effetto Maharishi*, dal nome di *Maharishi Mahesh Yogi*, fondatore della MIU, che lo aveva predetto nel 1960.

Per ottenere i risultati dell'Effetto Maharishi è sufficiente che l'uno per cento della popolazione di un'area pratici il programma di Meditazione Trascendentale, oppure che un gruppo pari alla radice quadrata dell'uno per cento della popolazione pratici il programma MT-Sidhi.

EFFETTO MEISSNER

L'Effetto Maharishi è un fenomeno sociologico simile all'Effetto Meissner descritto dalla fisica quantistica. L'Effetto Meissner è il fenomeno per cui un sistema fisico coerente esposto ad un campo magnetico esterno mantiene la sua integrità poiché la coerenza interna lo protegge, respingendo le influenze potenzialmente distruttive.



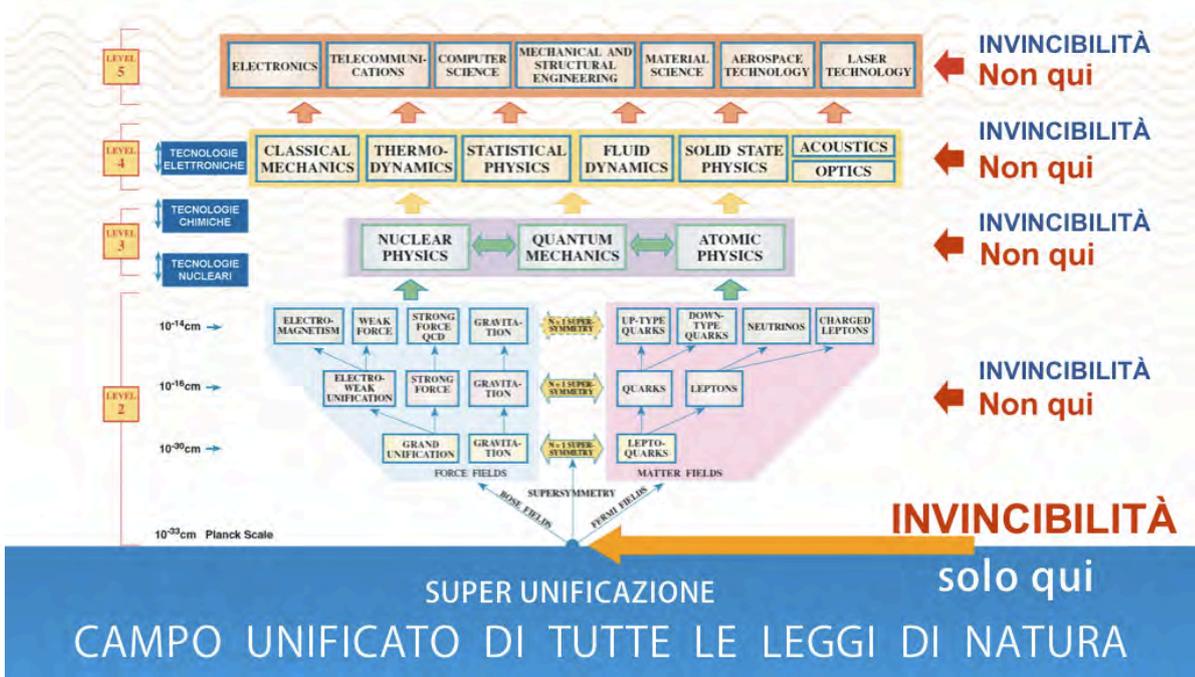
In un conduttore ordinario gli elettroni si muovono in modo disordinato. Ciò permette ad un campo magnetico esterno di penetrare all'interno.

In un superconduttore gli elettroni si muovono in modo coerente. L'ordine interno protegge il superconduttore rendendolo impenetrabile ad un campo magnetico esterno.

Una coscienza collettiva integrata e coerente crea attorno alla nazione uno scudo invincibile che impedisce a qualsiasi influenza incoerente di penetrare all'interno e disturbare la pace e l'armonia della nazione. Questo è il fenomeno creato dalla pratica di gruppo della Tecnologia della Difesa Invincibile, il programma di Meditazione Trascendentale e le sue tecniche avanzate.

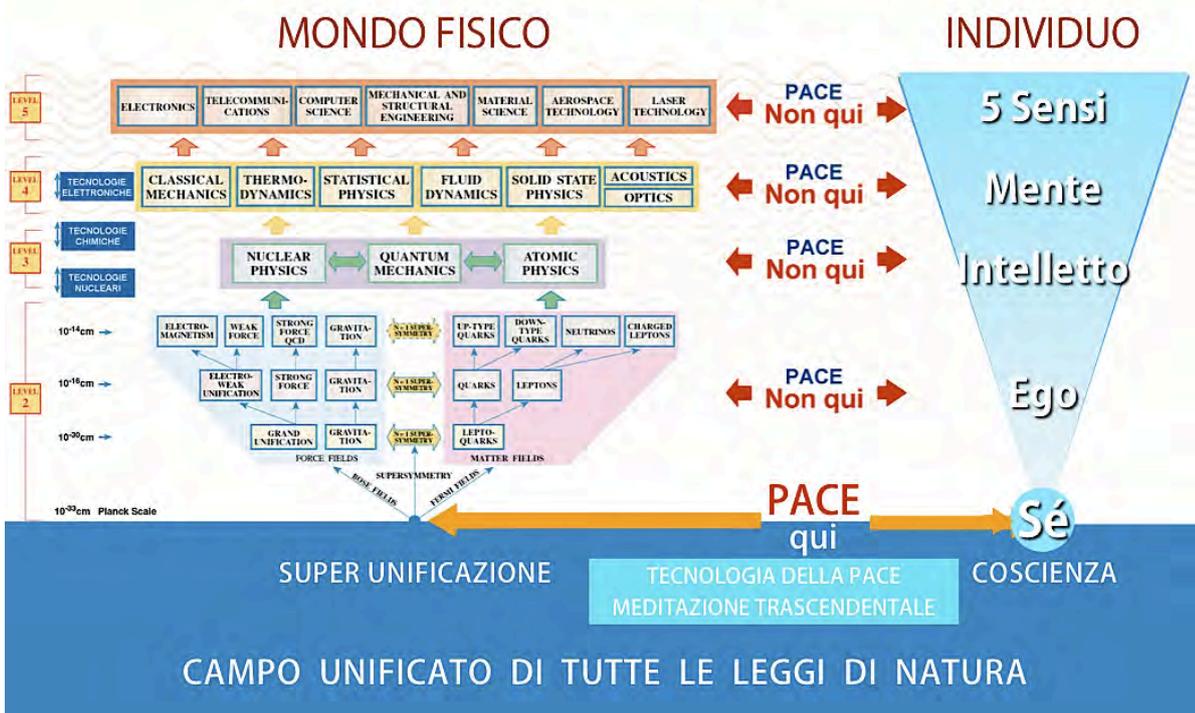
Dove localizzare la tecnologia dell'Invincibilità

Esaminiamo i vari livelli delle leggi di natura



Dove localizzare la tecnologia della pace

Esaminiamo i vari livelli delle leggi di natura



APPENDICE 3

FATTORI CHE DIMOSTRANO LA VALIDITÀ DEGLI STUDI SULL'EFFETTO MAHARISHI

1. Le variazioni delle statistiche sociali spesso seguivano a breve termine le fluttuazioni del numero di persone che componevano i gruppi del Volo Yoga, mentre non è mai successo il contrario. Poiché la causa viene sempre prima dell'effetto, questa è una prova convincente a favore di una relazione causale.
2. I dati statistici utilizzati in questi studi sono dati di uso pubblico: numero dei reati, dei morti per incidenti o in guerra, e altri dati. Perciò possono essere verificati direttamente e personalmente da qualsiasi ricercatore.
3. Uno studio scientifico è valido quando un particolare risultato può essere ripetuto a volontà, sperimentalmente; gli studi sull'Effetto Maharishi sono stati ripetuti più di 45 volte.
4. Spiegazioni alternative di questi risultati sono state eliminate attraverso l'analisi di serie temporale, che permette ai ricercatori di tenere conto statisticamente di qualsiasi fattore che potrebbe influenzare i risultati (cambiamenti settimanali, mensili o stagionali e variabili demografiche come i livelli di istruzione, i redditi personali, la disoccupazione) e di sottrarre queste influenze di potenziale disturbo dai risultati finali."

STUDIOSI INDIPENDENTI COMMENTANO GLI STUDI SULL'EFFETTO MAHARISHI

"L'ipotesi ha suscitato perplessità tra i nostri recensori. Ma il lavoro statistico era ben fondato. I numeri erano lì. Quando è possibile controllare così tante variabili come in questi studi, i risultati sono molto più convincenti."

Prof. Raymond Russ, professore di Psicologia, Università del Maine e direttore del Journal of Mind and Behavior (ha pubblicato due studi sull'Effetto Maharishi)

"Negli studi che ho esaminato, relativi all'impatto dell'Effetto Maharishi sui conflitti, non ho riscontrato alcun errore di metodo, e i risultati sono stati replicati in modo coerente numerose volte e in molte situazioni geografiche e di conflitto diverse. Per quanto la premesse possano sembrare improbabili, penso che dovremmo prendere questi studi seriamente."

Prof. Ted Robert Gurr, Università del Maryland

"Penso si possa affermare in modo plausibile che l'impatto potenziale di questa ricerca superi quello di ogni altro programma di ricerca a carattere sociale o psicologico in corso. La quantità di test che essa ha superato è più numerosa di quella della maggior parte delle ricerche effettuate nel campo della risoluzione dei conflitti. Questo lavoro e la teoria che lo sostiene meritano la massima attenzione da parte degli studiosi e degli uomini politici"

Prof. David Edwards, Università del Texas ad Austin

"Se accadesse soltanto una o due volte si potrebbe parlare di coincidenza. In questi studi ciò che attira l'attenzione è la continuità della concomitanza durante un lungo periodo".

Prof. Mark Novak, sociologo presso l'Università di Winnipeg

"Ho seguito la ricerca sull'Effetto Maharishi durante il suo sviluppo negli ultimi venti anni. Vi è attualmente un forte e crescente insieme di prove che dimostrano che la Meditazione Trascendentale e il programma di MT-Sidhi forniscono una soluzione semplice ed economicamente efficace per molti dei problemi sociali che oggi dobbiamo affrontare, in particolare per l'inaccettabile livello di criminalità. Questa ricerca e le sue conclusioni sono così forti da richiedere un'azione da parte del governo.

Prof. Huw Dixon, professore di economia, Università di York; editore associato del prestigioso Economic Journal

"È una ricerca promettente. L'approccio non è tradizionale ma la metodologia di questi studi è ben fondata e statisticamente molto significativa. In un mondo instabile e pericoloso come il nostro io credo che qualsiasi approccio con un sostegno oggettivo così coerente meriti molta attenzione"

Prof Ved Nanda, Direttore del Programma di Studi Legali, Università di Denver

APPENDICE 4

PREVENZIONE DEI DANNI CAUSATI DALLO STRESS CRONICO E TRATTAMENTO DEL DISTURBO POST TRAUMATICO DA STRESS

Dai militari in servizio ci si aspetta che compiano la loro attività in piena salute, mettendo da parte l'idea che il loro lavoro possa esporli a rischi e situazioni stressanti. Questo atteggiamento però non basta a proteggerli dagli effetti dello stress cronico.

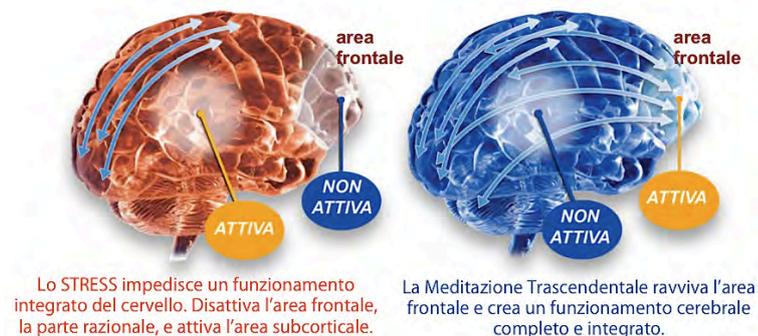
Lo stress è la reazione di aggiustamento della fisiologia alle sfide esterne. È utile nelle situazioni di pericolo, perché innesca i meccanismi fisiologici che permettono di reagire affrontando la situazione o fuggendo; ma l'esposizione a situazioni di stress prolungato o molto intenso possono provocare disturbi dell'umore, ansia, depressione e danni per la salute, come ipertensione e problemi cardiaci, disturbi del sonno e della digestione, indebolimento del sistema immunitario, emicranie, malattie psicosomatiche.

Lo stress cronico può compromettere la capacità professionale del personale militare

Provoca aggressività e impulsività, riduce la capacità decisionale e la leadership, l'autostima, la prontezza di riflessi, la memoria, l'energia; può aumentare il rischio di incidenti e causare il burnout; può condurre alla dipendenza da alcol e droghe e compromettere la qualità di vita dei militari e della loro famiglia.

La tecnica di Meditazione Trascendentale aumenta la capacità di mantenere la calma e l'efficienza anche nelle situazioni più difficili e aiuta ad affrontare qualsiasi sfida senza compromettere il benessere e la salute. Le persone che la praticano mostrano funzioni esecutive migliori, un modo di pensare più fattivo, una visione più ampia, pianificano con più intelligenza e prendono decisioni più valide.

La tecnica di Meditazione Trascendentale è l'antidoto naturale allo stress



I cambiamenti fisiologici prodotti dalla Meditazione Trascendentale sono opposti a quelli provocati dalla risposta "combatti o fuggi" dello stress. In situazioni di stress si disattiva l'area prefrontale del cervello -la parte razionale, responsabile per la capacità di giudizio, le decisioni e la pianificazione, il senso etico, il controllo sui propri impulsi, la percezione di sé- e si attivano i circuiti più primitivi (l'area subcorticale) che

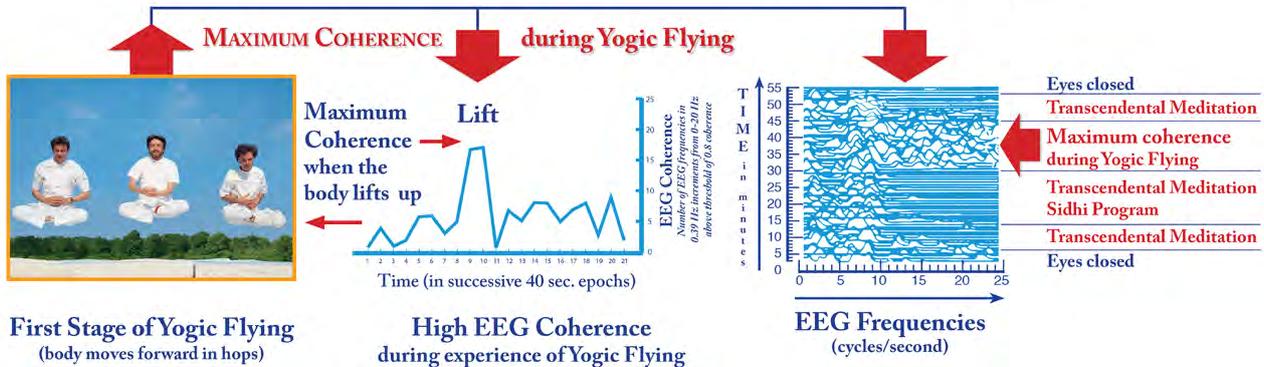
hanno il compito di mobilitare il corpo per l'azione immediata.

Situazioni prolungate di stress possono danneggiare permanentemente l'area frontale e sviluppare comportamenti impulsivi e aggressivi, ansia, depressione iritabilità, dipendenze e malattie da stress.

Lo speciale profondo riposo prodotto dalla Meditazione Trascendentale inverte gli effetti debilitanti dello stress: attiva l'area prefrontale e integra il suo funzionamento con quello delle altre aree del cervello, sviluppando un funzionamento cerebrale integrato e completo. Ne conseguono maggiore intelligenza, creatività, chiarezza mentale, capacità di apprendimento, senso etico, stabilità psicologica e resistenza allo stress. Questo funzionamento integrato del cervello si stabilizza al di fuori della Meditazione Trascendentale, creando la base per una buona capacità di giudizio e un'attività efficace e soddisfacente.

Disturbo post traumatico da stress (PTSD) La Meditazione Trascendentale si è dimostrata un metodo molto efficace per il recupero dal Disturbo post traumatico da stress, una sindrome a lungo termine e molto debilitante causata da eventi traumatici. Molti reduci di guerra ne sono vittime. È caratterizzata da numerosi sintomi, come insonnia, depressione, rabbia incontrollata, somatizzazione, apatia, ansia, dipendenza da droghe e alcol, difficoltà nei rapporti interpersonali.

OTTIMIZZARE IL FUNZIONAMENTO CEREBRALE PER CREARE COERENZA NELLA COSCIENZA COLLETTIVA



During Transcendental Meditation-Sidhi Yogic Flying, at the moment of maximum coherence in brainwave activity, the body lifts up, indicating profound integration between consciousness and its expression, the physiology. This high degree of coherence brings great practical benefits to the individual and radiates a profound influence of order and harmony to society.

References: 1 *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers, Volume 1* (1977): 705-712.
 2. *International Journal of Neuroscience* 54 (1990): 1-12. 3. *International Journal of Neuroscience* 38 (1988): 427-434.



Associazione Meditazione Trascendentale Maharishi

Roberto Baitelli tel 347 0354865

roberto.baitelli@gmail.com