

IL SITO DELLA MEDITAZIONE TRASCENDENTALE  
[www.meditazionetrascendentale.it](http://www.meditazionetrascendentale.it)



Più di cinque milioni di persone di ogni età, cultura e religione hanno imparato la Meditazione Trascendentale. Sul sito troverai cos'è, cosa non è, i benefici e le sue applicazioni.

IL SITO PER I MEDICI  
[www.meditazione-medici.it](http://www.meditazione-medici.it)



Scopri perché così tanti medici raccomandano ai propri pazienti la Meditazione Trascendentale per la prevenzione e come ausilio nel trattamento delle malattie.

IL SITO SUI BENEFICI PER L'ISTRUZIONE  
[www.scuolazenastress.it](http://www.scuolazenastress.it)



Centinaia di scuole nel mondo hanno adottato la Meditazione Trascendentale per ridurre le difficoltà di apprendimento e i problemi dello stress e migliorare i risultati scolastici.

LA MEDITAZIONE TRASCENDENTALE IN AZIENDA  
[www.formazionemaharishi.it](http://www.formazionemaharishi.it)



Il programma dedicato alle risorse umane per gestire lo stress sul lavoro, sviluppare la leadership e la creatività, migliorare i rapporti interpersonali e sostenere la crescita delle aziende.



[www.facebook.com/meditazionetrascendentale](https://www.facebook.com/meditazionetrascendentale)



[www.youtube.com/meditazioneitalia](https://www.youtube.com/meditazioneitalia)



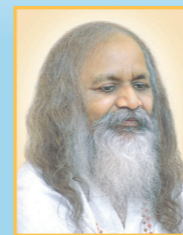
Associazione Paese Globale della Pace Mondiale  
Vocabolo Pianatonda, 117 - 05023 Baschi (TR)  
tel 0744 956032 e-mail: segreteria@mvu.it

Contatta l'insegnante più vicino

# IL PROGRAMMA DI MT

## IL PROGRAMMA DI MEDITAZIONE TRASCENDENTALE

*Sviluppa*  
**LA TOTALITÀ DEL CERVELLO**  
*Aumenta*  
**L'INTELLIGENZA**  
*Migliora*  
**LA CREATIVITÀ**  
*Riduce*  
**STRESS E ANSIA**  
*Promuove*  
**LA SALUTE E LA LONGEVITÀ**  
*Migliora*  
**I RAPPORTI INTERPERSONALI**  
*Promuove*  
**LA PACE**  
*Facile da apprendere*  
*Piacevole da praticare*  
*Convalidato dalla scienza*



“Il potenziale del cervello di ciascun essere umano è illimitato, infinito. Grazie al proprio cervello ognuno dispone di uno strumento fisico capace di sperimentare, mediante 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 per migliorare ogni aspetto della vita. Si impara facilmente e si pratica stando comodamente seduti ad occhi chiusi, per 15 o 20 minuti al mattino e alla sera.

### Cosa accade durante la meditazione?

Durante la pratica della Meditazione Trascendentale la mente si acquieta spontaneamente e sperimenta la sorgente del pensiero, lo stato di “pura coscienza”, in cui la mente è silenziosa e vigile allo stesso tempo. Contemporaneamente il corpo ottiene uno stato di profondo riposo.

### Quali sono i benefici di questa esperienza?

Questo speciale stato di “riposata vigilanza” elimina lo stress e la fatica accumulati e sviluppa la totalità del funzionamento del cervello. Questa esperienza è la causa dei numerosi benefici, quali l'aumento della creatività, dell'intelligenza e dell'attenzione e del miglioramento della salute sperimentati dalle persone che praticano la Meditazione Trascendentale.

### Ci sono prove scientifiche che dimostrano che la tecnica funziona?

Sui benefici della Meditazione Trascendentale sono stati condotti più di 600 studi scientifici effettuati da 250 università e istituti di ricerca indipendenti di 33 nazioni, come Harvard Medical School, Cornell Medical School, University of Michigan Medical School e UCLA Medical School.

### Le ricerche sono state pubblicate?

I risultati delle ricerche sono stati pubblicati sulle riviste mediche e scientifiche di maggior rilievo, come *Scientific American*, *Science*, *Hypertension*, *Circulation*, *Stroke* dell'American Heart Association e *Jama-Archives of Internal Medicine* dell'American Medical Association. Negli ultimi 18 anni il National Institutes of Health (NIH) degli USA ha finanziato con 24 milioni di dollari degli studi sugli effetti della Meditazione Trascendentale su stress, malattie cardiache e ipertensione.

### È necessario adottare una dieta specifica, un particolare stile di vita o qualche religione?

No. Praticare la Meditazione Trascendentale non richiede alcun cambiamento del proprio stile di vita. Negli ultimi 50 anni più di cinque milioni di persone di ogni età, nazionalità e religione l'hanno imparata. Chi la pratica riferisce che la diminuzione dello stress e l'aumento della chiarezza mentale procurati dalla meditazione li ha aiutati ad apprezzare maggiormente la vita e, nel caso di persone religiose, a seguire la propria religione con maggiore fede.

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

No. Esistono significative differenze fisiologiche e neurofisiologiche tra le varie tecniche di meditazione. Gli esami elettroencefalografici e le tecnologie di neuroimmagine, ad esempio, distinguono nettamente i cambiamenti prodotti dalla Meditazione Trascendentale da quelli di tutte le altre pratiche. Mostrano che la Meditazione Trascendentale aumenta la coerenza delle onde cerebrali e migliora il funzionamento della corteccia prefrontale, la parte del cervello che governa le funzioni di importanza primaria come la capacità di valutare, pianificare e decidere e il senso etico.

### Le altre tecniche di meditazione producono gli stessi benefici per la salute?

Alcuni studi che hanno messo a confronto i risultati di ricerche indipendenti relative a diverse tecniche di meditazione e di riduzione dello stress mostrano chiaramente che la Meditazione Trascendentale produce effetti positivi per la salute, come la riduzione di ipertensione, ansia, depressione, insonnia e altri disordini collegati allo stress, nettamente superiori rispetto alle altre tecniche.

### Sono scettico

Essere scettici va bene. Fortunatamente per praticare la Meditazione Trascendentale e ottenere i benefici non è necessario crederci né cambiare le proprie convinzioni. La Meditazione Trascendentale funziona comunque, anche se si è completamente scettici.

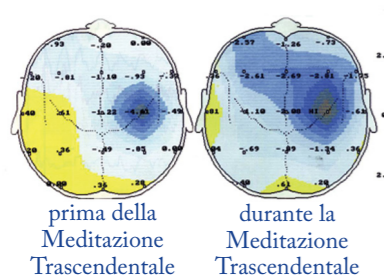


## Potenziale Mentale

**D**urante la Meditazione Trascendentale la mente si acquieta in modo naturale e raggiunge uno stato di coerenza e calma interiore, mentre le diverse aree del cervello cominciano a funzionare in sincronia le une con le altre.

L'aumento della coerenza cerebrale sviluppa il potenziale mentale ed espande la consapevolezza. Migliora l'attenzione, la memoria, l'intelligenza e la creatività, la capacità di risolvere i problemi e di prendere decisioni. Gli studenti imparano più facilmente e ottengono migliori risultati a scuola.

### SVILUPPO DEL CERVELLO



La Meditazione Trascendentale ravviva le aree inutilizzate del cervello. Durante la pratica della meditazione, le aree del cervello coinvolte nella risposta ad uno stimolo specifico sono molto più ampie. Ciò indica che il cervello partecipa in modo più completo alla risposta agli stimoli.



## Salute

**D**urante la pratica della Meditazione Trascendentale la mente si acquieta e sperimenta livelli sempre più tranquilli del pensiero. Allo stesso tempo il corpo entra in una condizione di riposo molto più profondo dello stare seduti ad occhi chiusi o del sonno.

Questo profondo riposo scioglie la fatica e gli stress accumulati e permette al corpo di attivare i suoi meccanismi di autoriparazione. Per questa ragione dopo la meditazione le persone si sentono più fresche e hanno più energia.

I medici stimano che fino al 90% di tutti i problemi di salute sono causati o aggravati dallo stress. Gli studi scientifici indicano che la pratica regolare della Meditazione Trascendentale migliora la salute: aumenta la resistenza allo stress, rafforza il sistema immunitario e la resistenza alle malattie; riduce l'ansia, la depressione, i disturbi psicosomatici, l'insonnia; migliora la salute cardiaca e riduce l'ipertensione; contrasta il logorio dell'invecchiamento e promuove la longevità; riduce la dipendenza da fumo, alcol e droghe.



## Lavoro

**I**l successo in ogni professione, sia che uno sia un insegnante, un imprenditore, un artista, un medico o un impiegato, dipende da quanto la nostra mente è chiara e da quanto siamo creativi, sani e vitali, capaci di prendere giuste decisioni. La Meditazione Trascendentale è un mezzo potente per aiutare qualsiasi persona a svolgere il proprio lavoro con successo e senza stress.

La pratica della Meditazione Trascendentale riduce l'influenza che lo stress del lavoro ha su di noi e questo produce dei benefici immediati per la salute e la felicità e sviluppa le proprie capacità. Si apprezza di più il proprio lavoro, si diventa più produttivi ed è più facile andare d'accordo con i colleghi.

Un altro vantaggio importante è che non si porta a casa lo stress dell'ufficio. I rapporti con la propria famiglia e gli amici migliorano e si è più soddisfatti della propria vita.

Dedicare alcuni minuti due volte al giorno alla pratica della Meditazione Trascendentale è estremamente utile per raggiungere un migliore equilibrio tra la vita lavorativa e quella privata.



## Rapporti Interpersonali

**L**a Meditazione Trascendentale ci aiuta a stare meglio, ad avere più fiducia in noi stessi e sentirci più soddisfatti, con meno ansia e rabbia. Riusciamo così ad apprezzare gli altri, siamo più tolleranti e il comportamento diventa più armonioso. I migliori rapporti interpersonali si basano sul principio del dare. Quando due persone s'incontrano con l'intenzione di ricevere, nessuna delle due dà o riceve. Se invece s'incontrano con l'intenzione di dare, entrambe ricevono il massimo. La Meditazione Trascendentale dissolve lo stress e amplia la consapevolezza creando la base per dei rapporti interpersonali positivi. Nel libro "La scienza dell'essere e l'arte di vivere" Maharishi scrive: "Un comportamento veramente buono fra le persone sarà possibile solo quando la loro consapevolezza sarà più ampia, quando saranno in grado di vedere le situazioni nella loro interezza, così da essere consapevoli dei bisogni reciproci e capaci di soddisfarli. Tutto questo richiede una coscienza pienamente sviluppata, un giusto senso del giudizio, tutte qualità che solamente una mente forte e chiara possiede." Questo è il risultato della Meditazione Trascendentale.



## Società e Pace

**U**n ampio numero di ricerche pubblicate su riviste scientifiche di primo piano mostrano che quando l'1% della popolazione di una data area pratica la Meditazione Trascendentale, l'esperienza di pace sperimentata da queste persone si irradia diffondendosi nella popolazione circostante. Lo stress sociale diminuisce e, di conseguenza, diminuiscono crimini, violenza e conflitti, mentre aumenta la coerenza e la positività.


La pace dell'individuo è l'unità di base della pace mondiale. "Una foresta è verde quando gli alberi sono verdi; un mondo pacifico può esistere solo quando gli individui sono pacifici". Creare gruppi permanenti di persone che praticano la Meditazione Trascendentale e il programma avanzato di MT-Sidhi, che comprende il Volo Yoga, è la scorciatoia per creare la pace in ogni nazione.



## Istruzione

**D**a sempre l'istruzione pone l'attenzione solo su ciò che gli studenti devono studiare, sull'aspetto oggettivo della conoscenza. La scuola non sviluppa la base soggettiva della conoscenza, la coscienza dello studente.

La Meditazione Trascendentale espande la coscienza degli studenti e degli insegnanti: sviluppa intelligenza, creatività, attenzione, memoria, calma interiore e fiducia in sé stessi. Riduce lo stress e la violenza nelle scuole. Gli studi scientifici dimostrano che la pratica della Meditazione Trascendentale sviluppa un funzionamento integrato del cervello e, di conseguenza, il potenziale interiore. Pensieri, emozioni e comportamenti diventano più positivi e i risultati scolastici migliorano.



**I**n 34 anni non ho mai perso una meditazione. Medito al mattino e al pomeriggio per 20 minuti ogni volta poi mi occupo delle cose che devo fare. Trovo che la gioia di fare aumenta, la creatività aumenta, l'intuito aumenta, il piacere della vita aumenta e la negatività diminuisce.

David Lynch, regista

Grazie alla "Fondazione David Lynch per l'istruzione basata sulla coscienza e la pace mondiale" creata dal regista americano, centinaia di scuole hanno introdotto la Meditazione Trascendentale nel programma scolastico.

## I sette passi per imparare la Meditazione Trascendentale

**1: Incontro Introduttivo** - Una visione delle possibilità offerte dal programma di Meditazione Trascendentale: sviluppo del potenziale mentale, miglioramento della salute e dei rapporti interpersonali, pace nel mondo. (1 ora)

**2: Incontro Preparatorio** - Il meccanismo della Meditazione Trascendentale: come funziona, perché è facile da apprendere e da praticare, in cosa si differenzia da altre forme di meditazione, le origini della tecnica. (45 minuti)

**3: Intervista Personale** - breve incontro con l'insegnante, preliminare all'Istruzione Personale. (10-15 minuti)

**4: Istruzione Personale** - Istruzione individuale e apprendimento della tecnica di Meditazione Trascendentale. (1 ora)

**5: Primo Giorno di Controllo** - Verifica della correttezza della pratica. (1-2 ore)

**6: Secondo Giorno di Controllo** - Comprensione del meccanismo di rimozione dello stress e di normalizzazione del sistema nervoso, sulla base delle esperienze personali. (1-2 ore)

**7: Terzo Giorno di Controllo** - Sviluppo del pieno potenziale mentale, gli stati di coscienza più elevati, procurato dalla pratica regolare della Meditazione Trascendentale. (1-2 ore)