

Effetti della meditazione

terza parte

Supera lo stress

Sono stati controllati scientificamente gli effetti della meditazione sullo stress. L'ormone che ne indica lo stato è il cortisolo. E' stato constatato che dopo pochi giorni di meditazione, l'ormone incriminato si riduceva.

L'università di Urbino unitamente ad altri enti scientifici ha condotto una ricerca in proposito, il cui risultato è stato pubblicato sulla rivista scientifica Explore, The Journal of Science and Healing. La ricerca ha preso in esame 125 adulti in buona salute, in prevalenza medici, psicologi e altri operatori sanitari che, negli ultimi cinque anni, hanno frequentato i corsi di meditazione, scrive su [Repubblica Salute](#) Francesco Bottaccioli presidente Sipnei. "Tutte le persone sono state studiate all'inizio e alla fine del corso (che dura 30 ore in quattro giorni consecutivi) con Symptom Rating Test (SRT), un test psicologico validato, mentre a un sottogruppo è stata applicata anche l'analisi del cortisolo salivare (...). Chi aveva partecipato al corso aveva ridotto di tre volte il punteggio complessivo della sintomatologia psicologica (passando da 18 a 6) e aveva una minore produzione complessiva di cortisolo sia basale che sotto stimolo: insomma aveva imparato a essere più tranquillo e fiducioso di sé e a gestire meglio la reazione allo stress.

Migliora la conoscenza di noi stessi

Molte ricerche su gli effetti che la meditazione ha sulla conoscenza di noi stessi sono innumerevoli. Al momento mi limito a citare la forma di meditazione detta **mindfulness**. Essa è una modalità per conoscere meglio se stessi e i propri limiti. Aiuta a rivolgere l'attenzione al momento presente e il proprio sguardo interiore verso la mente detta "profonda". L'efficacia della mindfulness è stata confermata dalle ricerche condotte presso la Washington University di St. Luis, che la descrivono come uno strumento per migliorare la conoscenza di se stessi, valutare pregi e limiti e ritrovare un buon equilibrio interiore.

In effetti uno dei risultati migliori che possiamo ottenere con la meditazione è l'**autoconsapevolezza**.

Quando siamo consapevoli di quello che stiamo vivendo, siamo veramente **vivendo pienamente** l'esperienza della vita. Quando invece non siamo consapevoli ed in preda all'interminabile ed inutile dialogo interiore, la qual cosa rappresenta la norma, noi non viviamo, ci lasciamo vivere.

Aumenta la resistenza alle malattie e all'invecchiamento

Uno degli effetti che si manifesta sin dalle prime fasi dell'esperienza meditativa è la percezione dell'energia (in Sanscrito *prana*). Poiché la malattia è determinata il più delle volte da una carenza di energia in qualche organo, si permette così

l'installazione di entità estranee (virus, batteri , bacilli, parassiti vari, non sempre visibili) .L' apporto energetico determinato dalla meditazione, ha la facoltà di rimettere l'organo colpito nella situazione di salute precedente. La stessa energia, permeando tutti gli organi, ne rallenta il decadimento, portando la durata della stato di salute e quindi della vita, alla condizione che la natura ci avrebbe assegnato, ben superiore ai limiti che le statistiche ci attribuiscono. I maestri della meditazione trascendentale affermano di avere constatato che "il loro sistema inverte addirittura il processo d'invecchiamento . Coloro che praticano la Meditazione Trascendentale da poco tempo (3 anni) sono in media 5 anni più giovani, e coloro chee la praticano da più tempo (7 anni) sono in media 12 anni più giovani." Non ho prove nè esperienza di quanto affermato, ma tuttavia è in linea sia con la mia esperienza personale sia con quanto affermato da altre forme di meditazione

Mauro Marchisio