



Franco Canteri e Andrea Bianetti

Introduzione alla  
**MEDITAZIONE  
TRASCENDENTALE**  
di Maharishi

Una tecnica per vivere  
la vita nella felicità,  
nella salute, nel successo  
e nella realizzazione

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Franco Canteri e Andrea Bianetti

Introduzione alla  
**MEDITAZIONE  
TRASCENDENTALE**  
di Maharishi

Una tecnica per vivere la vita  
nella felicità, nella salute,  
nel successo e nella realizzazione

*La nostra gratitudine va a quella sorgente illimitata  
di vita, gioia e conoscenza e all'astro luminosissimo  
che la riflette nella nostra epoca,  
per la nostra crescita e realizzazione: Maharishi*

Franco Canteri e Andrea Bianetti

Introduzione alla Meditazione Trascendentale di Maharishi

© 1997 Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s.

Prima edizione italiana novembre 1991 con il titolo *Tecnica di meditazione  
trascendentale di Maharishi* (Demetra, Bussolengo, VR)

Seconda edizione italiana giugno 1997 e terza edizione maggio 2015 pub-  
blicate da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., Via Zamenhof 685, 36100  
Vicenza, Tel. 0444 239189, Fax 239266, [www.edizionilpuntodincontro.it](http://www.edizionilpuntodincontro.it)

Finito di stampare nel maggio 2015 presso LOGO srl, Borgoricco (PD).

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta  
in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di  
brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-132-6

# Indice

Ringraziamenti:.....	8
Prefazione .....	10
Introduzione .....	13
Ma che cos'è esattamente la M.T.?.....	14
Al di là del fiume .....	14
L'origine e il significato della meditazione trascendentale.....	18
Facciamo un po' di luce.....	19
Tutti possediamo un computer.....	20
Un fisico nell'Himalaya .....	21
Maharishi riscopre la MT .....	22
La Meditazione Trascendentale .....	24
La crisi della vita nella società post-industriale .....	25
Non solo per pochi.....	26
Sviluppare e usare il pieno potenziale mentale .....	29
Se ci fosse una possibilità di scelta.....	30
Mente agitata - mente quieta .....	30
Perché praticare la M.T.?.....	31
Un ottimo livello di competenza mentale .....	32
Pensiero: energia e intelligenza.....	33
L'albero della vita .....	34
Il campo unificato .....	34
Sperimentare il campo unificato .....	36
La sorgente del pensiero .....	37
La tecnica .....	38
Il pensiero.....	38
La direzione della mente .....	39

Qual è la differenza tra la meditazione comune e la MT? .....	40
Sarò in grado di meditare? .....	42
Leonardo da Vinci e la coerenza cerebrale .....	42
La ricerca scientifica .....	43
Verso una salute perfetta .....	47
Vita sana - senza stress .....	47
Ma lo stress non è il gusto della vita?.....	49
Come gestire lo stress? .....	50
Gli effetti collaterali .....	50
I caduti iatrogeni .....	52
Non gestire lo stress: eliminalo!.....	54
Gli effetti .....	55
La medicina preventiva.....	56
Il ringiovanimento .....	56
La terza età .....	57
L'invecchiamento .....	58
La ricerca sulla MT e l'invecchiamento.....	59
12 anni più giovani, 12 anni in meno .....	59
La MT e l'assicurazione sulla salute.....	60
Un riconoscimento in Europa .....	62
La MT e l'ipertensione .....	62
I radicali liberi .....	64
La Meditazione Trascendentale e i radicali liberi.....	66
L'Ayurveda Maharishi .....	68
La costituzione individuale .....	70
Gli approcci dell'Ayurveda Maharishi alla salute perfetta .....	71
Sulla coscienza .....	71
Sulla fisiologia.....	71
Sul comportamento .....	72
I Rasayana .....	74
20 approcci dell'Ayurveda Maharishi per creare una salute perfetta.....	75
Come è il corpo umano, così è il corpo cosmico .....	78
Liscio come l'olio o come la carta vetrata.....	90
Noi e la legge naturale .....	91
La MT e la legge naturale .....	92
Vivere in armonia con le leggi di natura.....	92
La violazione delle leggi di natura .....	93

Meditazione Trascendentale e rapporti personali.....	94
Il mondo è come noi siamo .....	96
MT e business .....	99
Un mondo pacifico .....	103
Qual è l'origine della guerra?.....	104
L'origine della pace.....	105
L'effetto 1% .....	106
Un assaggio dell'utopia.....	107
Imparare la MT.....	110
Sette passi per imparare la MT.....	111
Programma completo di assistenza.....	112
Due requisiti per imparare .....	113
Vale la pena di iniziare la MT?.....	116
Cosa fare dopo avere letto questo libro .....	117
Domande e risposte .....	117
Conclusione .....	122
Università Europea di Ricerca Maharishi.....	124
Centri di prevenzione Ayurveda Maharishi .....	125
Bibliografia.....	126
Nota sugli autori .....	127

## Ringraziamenti:

*Ringrazio tutti coloro che anche per un solo istante hanno sfiorato la mia Vita e tutti coloro che in modi diversi e in tempi diversi hanno condiviso con me il cammino dell'Esistenza e l'hanno arricchita con una infinita varietà di Emozioni, Sentimenti, Colori, Essenze profumate. Ognuno di loro è stato consapevolmente o inconsapevolmente un Tocco del Divino per la mia e la nostra Crescita. Grazie,  
Franco*

Liz Taylor intervistata dal Chicago Sun Times,  
il 17 gennaio '88,  
dopo un corso di Ayurveda Maharishi:  
*“Uno dei momenti più sereni della mia vita”.*

Don Nino Ansaloni, sacerdote:  
*“La MT non contrasta con i valori della fede cristiana,  
anzi io la ritengo propedeutica all’apertura dei valori  
della fede perché prepara lo spirito  
a mettersi all’ascolto di Dio”.*

Prof. Claudio Pesce, preside:  
*“Con la MT lo studente può espandere l’intelligenza  
e sviluppare la propria personalità in modo armonioso e globa-  
le: l’introduzione di questa tecnica nella scuola  
migliora in sostanza la qualità dell’apprendimento”.*

Luca Missoni, stilista:  
*“Qualsiasi lavoro una persona svolga,  
deve ricorrere alle proprie capacità creative:  
la meditazione aiuta lo sviluppo  
e l’accentuazione di queste capacità.  
Una mente più rilassata è più percettiva,  
quindi la nostra azione conseguente sarà più efficace”.*



## Prefazione

Frequentavo da poco le superiori e come tanti ragazzi della mia età in quel periodo, sognavo un società migliore, un mondo di luce e di pace dove ogni persona potesse vivere in armonia con gli altri. Sognavo un mondo senza sofferenza, senza povertà, senza ingiustizie, senza malattie e senza guerre.

Poiché a quell'età il cuore non vacilla davanti alle imprese più grandi e ai sogni più ambiziosi, ritenevo che, se si poteva vivere nelle tensioni e nella discordia, doveva essere possibile vivere in un mondo creativo, felice e giusto. Mi chiedevo soltanto quale potesse essere il modo, il sistema in grado di cambiare la società e il comportamento degli individui.

Oggi potremmo dire che mi chiedevo se il 'computer' uomo e il 'computer' società potessero avere un programma più illuminato per creare un uomo ideale e una società ideale. Ero dunque alla ricerca di un nuovo programma. Ero alla ricerca del 'programma uomo-ideale, società-ideale'.

L'avrei trovato? Oppure all'uomo era stato dato solo il 'programma' dell'egoismo, della prevaricazione e della solitudine?

Non si poteva fare proprio niente? Bisognava accettare il programma della sofferenza o esisteva anche un 'programma uomo ideale'? Se esisteva era facile trovarlo? Sarebbe stato facile applicarlo?

Poiché ero convinto che esistesse una nuova possibilità, cercai per anni in tante direzioni, feci molte esperienze in campo politico, religioso, impegno per il Terzo Mondo, libri sullo yoga, eccetera.

Mi accorsi che alcuni approcci tendevano a cambiare le leggi

delle nazioni o ne proponevano di nuove, oppure volevano dare un ordine sociale diverso, altri cercavano di introdurre nuove attitudini nel comportamento. Alcuni di questi sistemi apparvero molto interessanti, mi accorsi però che io non cambiavo, non miglioravo, ma dovevo continuamente cercare di correggere il prodotto della mia mente e del mio cuore. Era come se tirando con l'arco avessi dovuto correggere la traiettoria di ogni freccia quando era già stata scagliata per colpire il bersaglio.

Poiché le situazioni nella vita cambiano continuamente, avrei dovuto correggere costantemente, infinitamente le traiettorie.

Mi resi conto che questi metodi erano superficiali. Non agivano sulla causa ma sull'effetto, non andavano alla radice. Di conseguenza essi non potevano rappresentare una vera soluzione.

Non era possibile controllare continuamente i miei pensieri, le mie emozioni e i miei sentimenti e correggerli a ogni istante, ogni volta, ogni giorno, sempre. Era una impresa impossibile. E se questo era difficile, se non impossibile da attuare per una persona, era chiaramente improponibile a livello sociale, per milioni di persone. Le frecce devono essere scoccate verso il bersaglio e la mira dev'essere giusta quando la freccia parte. Non è possibile tirare le frecce in una direzione imperfetta rispetto al bersaglio e correggere continuamente la traiettoria.

Capii che era necessario agire prima del sorgere dei pensieri e dei sentimenti. Il campo dei pensieri e dei sentimenti, il campo dell'azione erano troppo superficiali.

Bisognava andare alla radice.

Se l'albero ha le foglie che si stanno seccando, bisogna innaffiarlo, nutrirlo alla radice.

Un giorno a scuola venne un ragazzo con *Ciao 2001*, una rivista di musica per un target giovanile. C'era un lungo articolo con molte foto dei Beatles con Maharishi in India. Se ne parlò con il professore e poiché sapevano che mi ero interessato allo yoga chiesero il mio parere su Maharishi. Dissi che uno yoghi

vero vive una vita di realizzazione completamente staccato dalla società, nella foresta, in piccoli centri o in grotte nell'Himalaya. Dissi che uno yoghi vero non agisce nel mondo, ma agisce nel silenzio.

A quel tempo non sapevo che Maharishi era una delle più limpide personalità dell'universo dei Maestri dell'India e non sapevo nemmeno che aveva trascorso lunghi anni nell'Himalaya con un Maestro straordinario, uno degli uomini più grandi che abbiano dimorato nelle silenti grotte dell'Himalaya.

E non sapevo che mentre Maharishi viaggiava e agiva nella frenetica attività delle metropoli occidentali, egli viveva dentro di sé in uno stato di infinito silenzio e totale distacco dal mondo grazie al suo stato di elevata coscienza superiore.

Non sapevo nemmeno che Maharishi aveva una cosa che io cercavo: un nuovo 'programma'...

*FRANCO CANTERI*

## Introduzione

Oggi per vivere una vita felice e realizzante in questo tempo di rapidi cambiamenti, dobbiamo attingere al nostro pieno potenziale e usarlo, mantenendo la nostra mente calma e libera da stress. Lo stress che cento anni fa si accumulava in una vita oggi lo accumuliamo in un anno. Con la Meditazione Trascendentale (MT) possiamo dischiudere enormi risorse di energia, intelligenza e armonia che sono dentro di noi per rispondere alle nuove esigenze della vita.

La MT è una tecnica rilassante, piacevole, facile. È un sistema naturale per eliminare tensioni, ansia e stress e per vivere una vita più felice, dinamica e godere di maggiore felicità nei rapporti con gli altri e nella vita familiare.

- **Non è una filosofia.** Accendere la luce è una tecnica, non una filosofia; così pure spostare un masso con una leva è una tecnica, non una filosofia.
- **Non è una religione,** sacerdoti di tutte le religioni la praticano regolarmente. Non c'è bisogno di credere che funzioni.
- **Non è uno stile di vita,** è semplicemente una tecnica che si pratica alla mattina e che poi viene dimenticata per il resto della giornata; che si pratica alla sera per eliminare la fatica del giorno e recuperare freschezza.

## MA CHE COS'È ESATTAMENTE LA M.T.?

La MT è una **tecnica**. È semplice, naturale e senza sforzo. È facile da imparare e si pratica due volte al giorno, seduti comodamente, per venti minuti.

**Semplice:** non ha nessuna complicazione.

**Naturale:** non c'è suggestione né alcun tipo di manipolazione.

**Senza sforzo:** occorre solo sedersi e applicare facilmente la tecnica, non bisogna controllare la mente non c'è concentrazione.

**Facile da imparare:** tutti la possono imparare senza difficoltà a partire dai 10 anni. C'è una tecnica anche per bambini dai 3-4 anni in su, da fare giocando.

**Tecnica mentale:** non richiede alcuna posizione fisica.

**Quanto e quando:** 15-20 minuti mattino e sera. Si pratica la mattina prima di colazione per iniziare l'attività della giornata con una carica di energia e vitalità; poi alla sera per eliminare stress e tensioni, per passare bene la serata e avere una notte molto riposante.

**Come e dove:** seduti comodamente su una sedia o su una poltrona. Si può praticare comodamente a casa propria oppure in treno, in aereo, in una sala d'attesa, eccetera. Ovunque possiamo sederci e stare a occhi chiusi per venti minuti.

## AL DI LÀ DEL FIUME

*C'era una volta un villaggio di agricoltori situato lungo la riva orientale di un largo fiume. Il territorio di questo villaggio era diviso dal fiume. Ogni giorno alcuni contadini erano soliti traghettare con delle barche per andare a coltivare la terra dell'altra sponda.*

*Il villaggio era fortunato e prospero, i raccolti abbondanti*

*e il sovrappiù veniva immagazzinato nel villaggio. Alla fine i depositi di riserva furono talmente pieni che non fu più ritenuto necessario coltivare la terra situata sull'altra sponda del fiume. C'era infatti cibo a sufficienza prendendone dalle riserve e coltivando la piccola fascia di terra fertile che circondava il villaggio.*

*Per parecchi anni il fiume non fu più attraversato da nessuna barca. Le barche, dato il disuso, si rovinarono e non ne furono costruite altre per rimpiazzarle. Il fatto non venne preso in considerazione da nessuno nel villaggio perché tutti erano felici e contenti.*

*Dopo un po' di tempo, tutti quelli che avevano la conoscenza di come si costruisce una barca morirono o lasciarono il villaggio.*

*Dopo molte generazioni, la terra al di là del fiume venne dimenticata e ne fu perduto ogni ricordo. Frattanto la popolazione del villaggio continuò a crescere e vi furono parecchi anni di siccità. Le riserve di cibo cominciarono a mancare e la gente fu costretta a coltivare tanto intensamente la terra intorno al villaggio da renderla improduttiva e povera. La gente del villaggio lavorava sempre più duramente per realizzare raccolti sempre più magri. Ben presto l'intero villaggio si ridusse in miseria e la stessa sopravvivenza diventò problematica. Questa preoccupazione, causando tensione e frustrazioni nella popolazione, portò a un rapido deterioramento della qualità della vita nel villaggio. I suoi abitanti vivevano nella povertà e ogni generazione successiva era portata ad accettare la miseria come la normale condizione di vita poiché il periodo della prosperità era stato ormai completamente dimenticato.*

*Un giorno un giovane avventuroso scalò una montagna molto alta e ripida dalla quale poteva vedere il villaggio sottostante e tutte le zone circostanti. Con sua grande sorpresa si accorse che immediatamente al di là del fiume c'era terra verde e fertile che si estendeva a perdita d'occhio. Il giovane corse*

*immediatamente fino al villaggio per raccontare agli altri la sua scoperta. Ma la cosa riuscì solo ad accrescere la loro sofferenza, perché la sola conoscenza di una terra abbondante e disponibile non li poteva nutrire. Adesso sapevano che immediatamente al di là del fiume c'era abbondanza di terreno fertile, ma non avevano nessun mezzo per raggiungerlo.*

*Un giorno si trovò a passare per il villaggio un uomo molto saggio e anziano che possedeva una grande conoscenza. Quando fu messo al corrente delle angustie degli abitanti, egli parlò loro di certe cose chiamate barche con le quali essi avrebbero potuto attraversare il fiume e raggiungere quella terra fertile.*

*Con il suo aiuto gli abitanti del villaggio costruirono le barche e attraversarono il fiume.*

*Prima di ripartire il saggio istruì parecchi giovani nell'arte di costruire barche e creò una scuola di carpentieri, in modo che gli abitanti del villaggio non sarebbero più rimasti senza barche.*

*Il villaggio ritrovò così la prosperità e la gente non dovette più lottare per sopravvivere. Essi ora avevano più di quanto non consumassero e il vivere diventò una gioia.<sup>1</sup>*

L'insegnamento principale di questo racconto è che felicità e sofferenza, ignoranza e conoscenza, per quanto completamente opposte l'una all'altra, sono in realtà intimamente connesse. Nel racconto è la *conoscenza della barca* l'elemento che fa muovere l'ago della bilancia dall'una o dall'altra parte.

Ciò vale anche per la nostra vita. La MT è infatti il mezzo adatto, la barca, che permette a ogni uomo di raggiungere quel tesoro racchiuso in lui. Maharishi spiega che la ragione per cui da molte centinaia di anni la vita viene vissuta nella sofferenza sta nel fatto che l'uomo ha perduto sia la comprensione dell'Essere come base della vita stessa, sia la tecnica per prendere

---

1 L'autore di questa storia è Denny Gillett, di Castro Valley, in California, che la scrisse durante un corso residenziale per meditanti.

contatto con l'Essere e sviluppare la mente e il cuore nella loro pienezza. *“Questa era, tuttavia, è stata fortunata”,* scrive Maharishi, *“perché è stata testimone della rinascita di questa conoscenza”.*