

PROJETO "FORTALEZA EM PAZ"

Meditação no combate à violência – Paz e Não-Violência

Meditação no combate à violência

Reduzir a violência não exige a atuação de policiais com o dedo no gatilho. Técnicas de meditação podem baixar consideravelmente os índices de crimes e de outras formas de conflito

* *Revista Planeta, Editora Três, Edição 431*
Por Eduardo Araia

Violência é um tema tão onipresente no noticiário mundial que dificilmente se consegue ficar à margem dele. No Brasil, por exemplo, são raras as pessoas que não passaram ou não conhecem quem passou por uma experiência do gênero. Como o problema atinge proporções planetárias, talvez seja recomendável revisitar alguns conceitos propostos há cerca de 40 anos por Maharishi Mahesh Yogi. Para quem não se lembra, esse controvertido guru indiano, que morreu em fevereiro, aos 91 anos, ficou mundialmente famoso por criar a meditação transcendental e associar - interesseiramente, diria John Lennon - sua imagem à dos Beatles, de quem foi instrutor espiritual por um curto espaço de tempo.

Maharishi declarou nos anos 1960 que se 1% da população mundial praticasse sua forma de meditação, as guerras desapareceriam da face da Terra. Como naquela época não havia meditadores suficientes para testar essa afirmação, a idéia pareceu mais uma bravata. Por volta de 1974, porém, mais de 250 mil norte-americanos já praticavam a meditação transcendental, e em muitas pequenas cidades o número de adeptos atingia 1% da população local. Foi a senha para o início dos estudos.

O primeiro deles foi realizado em dezembro de 1974. Os pesquisadores mediram indicadores da qualidade de vida em quatro das cidades que se encaixavam no perfil delineado pelo guru. Foram reunidos índices como estatísticas de crimes, taxas de acidentes e admissões em hospitais, comparados em seguida com os de outras quatro cidades que serviram como controle. Os números mostraram diferenças significativas: as taxas de crimes caíram nas cidades com 1% de meditadores e subiram nas outras (a tendência observada nos Estados Unidos como um todo).

O estudo foi então ampliado para 11 cidades com 1% de meditadores e 11 cidades-controle. As primeiras tiveram índices de crime 16,6% menores do que as últimas. Nova ampliação, com 48 cidades de cada lado, mostrou resultados semelhantes, abordados no estudo "*The Transcendental Meditation Program and Crime Rate Change in a Sample of Forty- Eight Cities*", publicado no *Journal of Crime and Justice* (Vol. IV, 1981). Os números obtidos foram considerados a evidência de um "Efeito Maharishi" sobre a violência.

A partir daí, a pesquisa se diversificou, sempre procurando conservar o rigor científico. Segundo o físico quântico John Hagelin, presidente da Universidade Central Maharishi, em Fairfield (Estado de Iowa), um dos estudos mais interessantes nesse aspecto foi desenvolvido em 1983, durante o auge da guerra entre Líbano e Israel. "*Descobrimos que nos dias em que o grupo de meditadores teve o máximo de participantes (e também no dia seguinte a eles), os níveis de conflito tiveram redução de cerca de 80%*", afirmou Hagelin numa palestra realizada em 2007 para o Instituto de Ciências Noéticas (Ions, na sigla em inglês). "*Isso se tornou um efeito estatisticamente significativo e surpreendente, porque havia apenas entre 600 e 800 pessoas meditando no meio desse conflito inteiro e da altamente estressada população circundante.*"

EM SUA EDIÇÃO de dezembro de 1988, o *Journal of Conflict Resolution* da Universidade Yale publicou esses resultados e uma carta na qual convocava outras instituições, colaboradores e grupos a replicar o estudo. A sugestão foi aceita, e nos 821 dias seguintes sete experimentos foram conduzidos, com grupos baseados em Israel, no próprio Líbano e em países do Oriente Médio, da Europa e de outras partes do mundo. Mais uma vez, os resultados chamaram a atenção dos estudiosos: quedas de 71% no número de mortos na guerra, de 68% nos casos de feridos e de 48% no nível geral de conflito, enquanto a cooperação entre os antagonistas aumentou em 66%.

Cada um dos grupos ia agregando cada vez mais meditadores e, quando chegava ao limite previamente calculado para produzir o efeito desejado, ocorria uma sensível redução da violência. Estudos anteriores já haviam mostrado, aliás, que, para se obter um efeito repetível e demonstravelmente mensurável em relação à violência, não era necessária nem mesmo uma quantidade de meditadores correspondente a 1% da população; bastava o equivalente à raiz quadrada desse número.

Hagelin salientou um dado curioso observado: as pessoas instaladas na vizinhança geográfica dos grupos também apresentaram mudanças, tal como se elas também estivessem meditando. Esses indivíduos registraram aumento na coerência em eletroencefalograma (um sofisticado método de análise quantitativa que fornece evidências sobre a microestrutura do cérebro, sua fiação e seus circuitos), redução de cortisol no plasma e níveis mais elevados de serotonina no sangue, além de alterações bioquímicas e neurofisiológicas. "*Quando juntamos todos esses estudos*", afirmou Hagelin, "*a possibilidade de que as reduções dos índices de violência observadas representassem simplesmente uma coincidência - um feliz acaso estatístico - foi de menos de um em 10 milhões de milhões de milhões (10¹⁹)*".

Em 1993, Hagelin e os pesquisadores ligados à Universidade Maharishi tiveram a oportunidade de testar a afirmação

do guru indiano numa grande cidade com índices preocupantes de violência: Washington, a capital norte-americana. Estudos anteriores mostraram que, durante um período de seis meses em que a temperatura subia na cidade, os níveis de criminalidade também se elevavam - um fenômeno explicado pelo fato de as pessoas ficarem mais tempo nas ruas, agitadas e irritadiças. Um grupo de meditadores foi criado no início do semestre observado e gradativamente ampliado, até atingir 2.500 membros - o número previsto para conseguir o efeito positivo desejado, equivalente a algo em torno de 0,17% da população da capital (no final, o grupo chegou a 4 mil praticantes). Nesse momento, registrou-se uma queda expressiva nos índices de crimes, mesmo levando-se em conta todos os fatores que poderiam interferir nisso, como a meteorologia, fins de semana e feriados.

SEGUNDO HAGELIN, o trabalho foi desenvolvido com a polícia de Washington, o FBI e 24 cientistas sociais e criminologistas ligados a instituições como as Universidades Temple, do Texas e de Maryland. "Previmos uma queda de 20% no índice de crimes e conseguimos 25%", conta o físico. Entre os surpreendidos com o resultado estava o chefe de polícia de Washington, que, antes do estudo, dissera à televisão algo como 'precisam cair uns 30 centímetros de neve em junho (*mês quente em Washington - N. da R.*) para reduzir o índice de crimes em 20%'. No fim, seu departamento dobrou-se às evidências e assinou como co-autor uma monografia a respeito do caso ("*Effects of Group Practice of the Transcendental Meditation Program on Preventing Violent Crime in Washington, D.C.: Results of the National Demonstration Project, June-July 1993*", na edição de junho-julho de 1999 da revista *Social Indicators Research*).

Já existem mais de 60 experiências nas quais um número pequeno de pessoas, usando a meditação transcendental, conseguiu influenciar cidades e até países a reduzir sua violência. Como se explica isso? Hagelin arrisca uma resposta baseada na física quântica. Segundo ele, o fenômeno está ligado à vanguardista Teoria das Supercordas (que representaria a unificação das quatro forças fundamentais da natureza: a gravitação, o eletromagnetismo e as interações forte e fraca). Ela coloca um único e universal campo de inteligência na base de todas as formas e fenômenos conhecidos do universo.

"Experiências regulares do campo unificado relacionadas à técnica de meditação transcendental têm mostrado que dissolvem condições arraigadas de estresse no indivíduo, acarretando reduções marcantes em hipertensão, derrame cerebral, problemas do coração e outras doenças ligadas ao estresse", afirma Hagelin. "Quando praticado coletivamente em grupos, esse mesmo programa tem registrado uma redução efetiva do estresse e das tensões sociais."

Ele explica que, segundo a física, o acesso e o estímulo ao campo unificado promovido pelos grupos de meditadores da paz

criam poderosas ondas de unidade e coerência que permeiam a consciência coletiva da população. O resultado imediato disso é uma sensível redução dos índices de crimes e de violência social, além do aprimoramento de tendências positivas entre a sociedade.

"Felizmente, esses benefícios do programa de meditação transcendental vêm natural e automaticamente, e não requerem crença ou compreensão intelectual de sua mecânica", ressaltou Hagelin na palestra no Ions. "É tão simples quanto acionar um interruptor e apreciar a luz. Um grupo de meditação alivia o estresse social agudo e cria calma e coerência em toda a população".

O CIENTISTA VÊ NO fenômeno da meditação aplicada à violência uma evidência de uma nova ramificação da física, ligada ao pensamento, que propicia mecanismos adicionais para interações de longo alcance entre as pessoas. *"Ela sugere que vivemos num espaço predominantemente plano, cruzado por atalhos que oferecem rotas de comunicação instantânea através de vastas distâncias, e até para o passado ou para o futuro", afirma. "Se assumimos que em nosso nível essencial de ser estamos todos intimamente conectados em um campo unificado no qual somos todos um, torna-se muito fácil entender como influenciemos uns aos outros. Quando contatamos esse campo unificado do ser, estimulamos aquela unidade, aquela harmonia e aquela coerência na consciência coletiva da sociedade. E, ao fazer isso, todo mundo parece fluir mais harmoniosamente junto."*

Maharishi e seus adeptos mostraram uma trilha promissora no combate à violência. Cabe agora a outros estudiosos e voluntários alargá-la, verificando, por exemplo, se os mesmos resultados podem ser obtidos usando-se outras formas de meditação. Lugares para testar essas hipóteses não faltam - e a expectativa de retorno certamente vale o investimento.

Para saber mais, acesse:

Sites: www.uspeacegovernment.org e <http://hagelin.org>.