

# MEDITACIÓN EXPERIMENTAL: BENEFICIOS Y RESULTADOS DE UNA MEDITACIÓN COLECTIVA EN NUESTRO PAÍS

*“Si el 1% de la población del mundo practicara la meditación no habría mas guerras”*

Estudios demuestran que *los beneficios de una meditación colectiva repercuten en los índices de criminalidad de una ciudad*; todo está unido, y el saberlo aumenta la responsabilidad individual.

La técnica de meditación es un proceso mental simple, natural, sin esfuerzo, que se practica durante 15 a 30 minutos, dos veces al día, sentado cómodamente con los ojos cerrados. En las 3 últimas décadas, se han realizado *más de 600 estudios científicos* acerca de sus efectos individuales.

En efecto, esta antiquísima técnica es hoy un procedimiento que ha sido validado científicamente para reducir la delincuencia, demostrando su efectividad en varias partes del mundo.

## ALGUNOS DATOS

¿Qué tienen en común un delincuente, un empresario explotador y un político corrupto? Todos tienen un bajo nivel de conciencia. Si bien esta propuesta que presentamos sirve para elevar el nivel de conciencia de este tipo de personas, nos abocaremos sólo a nuestro tema central, que son los delincuentes y la delincuencia. Debido al bajo nivel de conciencia de los delincuentes, es casi imposible que el consejo y la persuasión funcionen.

Hay estudios que demuestran que la privación de libertad en centros carcelarios no reduce la delincuencia. Asimismo, hay indicios de que el aumento de los tiempos de encarcelamiento no reduce la delincuencia. En Inglaterra, en 1994 se realizó un estudio que concluyó que el periodo de encarcelamiento en Estados Unidos es siete veces mayor que el periodo de encarcelamiento promedio de los países de Europa Occidental. Sin embargo, en Estados Unidos hay más delincuencia que en todos los países de Europa Occidental, lo que confirma la tesis de que no se reduce la delincuencia con mayores tiempos de encarcelamiento.

## CONCIENCIA Y FISIOLÓGÍA

La responsabilidad de los delincuentes respecto a los delitos que cometen es parcial, no total. El medio en que una persona está inmersa, de estrés o de paz, influye en su comportamiento.

*La conciencia individual es lo que determina el pensamiento y el comportamiento de un individuo.* Personas con un alto nivel de conciencia tienen, en forma natural, pensamientos y comportamientos altruistas. Por el contrario, personas con bajo nivel de conciencia - los delincuentes, por ejemplo - tienen pensamientos negativos y un mal comportamiento.

Si quisiéramos reconocer estados de conciencia en las personas, nos sería de gran ayuda hacerlo a través de la fisiología. Por ejemplo, *altos niveles de serotonina en el cuerpo están correlacionados con mayor tranquilidad en las personas*; en cambio, bajos niveles de este neurotransmisor están correlacionados con irritabilidad en las personas. Otro parámetro fisiológico son *las ondas cerebrales*. Un cerebro ordenado tiene una emisión de ondas cerebrales diferente a un cerebro desordenado. Las conciencias individuales y las ondas cerebrales no están confinadas sólo dentro de la cabeza. Las conciencias individuales generan un continuo holístico denominado “conciencia colectiva”; y este continuo holístico, a su vez, influencia a las conciencias individuales.

Pensadores de Oriente y Occidente han expuesto implícita o explícitamente el concepto de *conciencia colectiva*. Por ejemplo, el filósofo alemán Hegel habla del “volkgeist” que significa “espíritu del pueblo”, “idiosincrasia del pueblo”. Durkheim, uno de los pilares de la sociología, expone explícitamente el concepto de “conciencia colectiva”. Heisenberg presenta el concepto de “espíritu de la época”.

*Tanto delincuentes como no delincuentes, con sus conciencias individuales unidas a través de la conciencia colectiva, son responsables del estado de paz o estrés de una sociedad.* Un delincuente tendrá más probabilidad de delinquir inmerso en una conciencia colectiva estresada que en una conciencia colectiva distendida. Por esto, la

responsabilidad de la delincuencia es compartida entre los delincuentes (quienes tienen la mayor responsabilidad) y los no delincuentes.

## **INFLUENCIAS MUTUAS Y LA MEDITACIÓN COLECTIVA**

A través del continuo holístico conciencia colectiva, las personas altruistas, los delincuentes y todo tipo de personas se influyen mutuamente. *Grupos de personas que practican de manera simultánea la meditación generan un gran efecto positivo en la conciencia colectiva ya que se produce una reducción del nivel de estrés en los no meditadores que están alrededor.*

Es un efecto a distancia, que a la luz de la fisiología, parámetros como las ondas cerebrales y el nivel de serotonina, dan cuenta de esta reducción del nivel de estrés en las personas no meditadoras. *El resultado social de los grupos que practican simultáneamente la meditación es un efecto de campo de **positividad, de armonía y de paz.***

Desde los primeros estudios sobre la meditación realizados en los años 70 hasta ahora, se han realizado más de 600 investigaciones sobre sus efectos fisiológicos, psicológicos y sociológicos en más de 200 universidades e institutos de investigación diferentes distribuidos en más de 30 países, trabajos rigurosos desde el punto de vista experimental que han sido publicados en revistas científicas de reconocido prestigio internacional.

Destacamos el estudio titulado "Un Nuevo Papel Para los Militares. Infringir a los Enemigos con la Ayuda de las Técnicas Ancestrales" publicado por la revista Pakistán titulada "La Revista de Management y ciencias sociales", en el cual la meditación juega un papel principal, donde se parte de la premisa de que la guerra, el terrorismo y los crímenes son causados por el estrés colectivo de la sociedad.

La publicación líder en el campo de los estudios sobre la paz, "Journal of Conflict Resolution", editada por la Universidad de Yale, demuestra en uno de sus artículos como **la meditación colectiva previene la guerra y reduce la violencia**. El artículo señala que si el 1% de la población practicara meditación dos veces al día entonces podrían aparecer cambios positivos y medibles en toda la sociedad, se demuestra el hecho de que la meditación practicada por un grupo de civiles de Israel tuvo como efecto la reducción en un 70% de la cantidad de muertos en la guerra cerca de la zona de conflicto con Líbano. También 7 estudios realizados a lo largo de 2 años en la guerra civil entre Israel y Líbano mostraron el hecho de que: el número de heridos por causa de la guerra se redujo un 68%, el nivel de conflicto en la intensidad disminuyó un 48% y que la cooperación entre los enemigos aumento un 66%. Se estimó que la probabilidad de que los resultados anteriores no sean producidos por los efectos de las técnicas meditación en 1 en 1.000.000.

Una de las explicaciones que demostraron estos efectos notables de las técnicas de meditación fue el hecho de que después de la realización de las técnicas los practicantes producían abundante serotonina, un neurotransmisor muy fuerte que produce estados de felicidad y euforia. Las investigaciones mostraron que los niveles disminuidos de serotonina tienen como efecto la agresión, estados emocionales bajos y violencia. Durante la meditación los que la experimentan tienen parte de una "conciencia trascendental", el cuarto estado de conciencia que parece ser diferente de los estados comunes del cerebro (el estado de vigilia, el sueño y el sueño sin sueños).

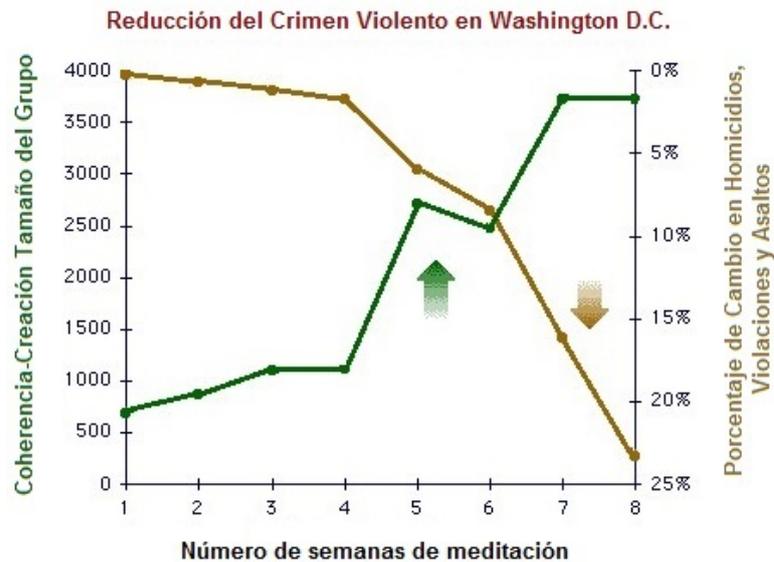
## **EL PODER DE LA MEDITACIÓN PUEDE REDUCIR LA CRIMINALIDAD**

*En la década del noventa, un Proyecto de Demostración Nacional para reducir el crimen violento y mejorar la eficacia gubernamental, convocó a unos 4000 (Cuatro mil) participantes a programas de meditación a la capital nacional de los Estados Unidos, a partir de junio en 1993. Se formó un comité independiente para examinar el proyecto compuesto por 27 miembros que incluía sociólogos, criminólogos de las principales universidades, policías y agentes del gobierno, y que se dedicaron a obtener datos semanales para monitorear el proceso.*

*La variable en la investigación fue la delincuencia violenta semanal, según lo medido por el Programa de Divulgación del Crimen Uniforme (en inglés Uniform Crime Report Program) del FBI, los crímenes violentos incluyen: homicidio, violación, asalto agravado y robo. Los índices delictivos durante el período de ejecución del proyecto (en año 1993) fueron obtenidos del Departamento de Policía Metropolitana del Distrito de Columbia, quien también suministró los datos correspondientes a los cinco años anteriores (1988-1992). Los datos adicionales utilizados para el control incluyeron variables climáticas (temperatura, precipitación, humedad), las horas del día, los cambios en las actividades de la policía y la comunidad contra la delincuencia, las tendencias antes de la delincuencia en el Distrito de Columbia, y las tendencias concurrentes de delincuencia en las ciudades vecinas.*

Utilizando técnicas matemáticas de series temporales y considerando a la temperatura como variable de control en el análisis se observó que: la disminución máxima en el índice de Delitos Violentos fue de 23,3%, cuando el tamaño del grupo era el más grande, durante la semana final del proyecto. La probabilidad estadística que este resultado fuese fruto del azar, fue de 2 veces en 1.000 millones ( $p < .000000002$ ). La reducción obtenida durante el experimento comparada con los índices promedio de los cinco años anteriores (1988 a 1992), correspondió a 24,6%, es decir que era aún mayor que si se comparaba solo con los datos de 1993. La probabilidad de que este resultado fuese casualidad fue de 3 veces en 100.000 ( $p < .00003$ ).

Se hicieron varios análisis adicionales de los delitos HVA (homicidios, violaciones y asaltos) para asegurar aún más la solidez de los principales hallazgos de la demostración. Los análisis secundarios también mostraron que los resultados obtenidos, por su robustez y magnitud, eran independientes de detalles aislados de los modelos usados para medir las tendencias y los efectos de ciclos estacionales.



Gráfica 1: Reducción del Crimen Violento en Washington D.C. Tendencias al avanzar en el número de semanas de meditación.

Se analizó la data de delitos HVA en los meses de Junio y Julio de los cinco años anteriores (1988-1992), es decir en la misma época en que se hizo la demostración de 1993, y se observó que en ningún caso hubo alguna reducción significativa del índice en esos años, lo cual demostró que el resultado obtenido no se debía a la época del año en que se ejecutó el proyecto. Además, al analizar la relación entre el cambio del índice y el tamaño del grupo semana a semana, se encontró que el efecto no solo era inversamente proporcional al tamaño del grupo, sino que además ese efecto permaneció por un cierto tiempo luego de concluido el proyecto.

Basado en los resultados del estudio, se calculó que la ganancia estatal promedio (efecto a largo plazo) asociada con mantener un grupo permanente de 4.000 participantes en programas de meditación enfocados en las mismas intenciones usadas en el proyecto, produciría una reducción del 48 % de los delitos.

El estudio finaliza con la siguiente cita: “Dada la solidez de estos resultados, su coincidencia con los resultados positivos de investigaciones anteriores, los grandes costos humanos y financieros del delito violento y la carencia de otros métodos eficaces y científicos de reducir el delito, se urge a los generados de políticas de estado a que apliquen este esquema en gran escala, para el beneficio de la sociedad.”

## **EXPERIENCIA URUGUAYA DE UNA MEDITACIÓN COLECTIVA PARA REDUCIR LA DELINCUENCIA AL FINAL DEL AÑO 2014**

También en Uruguay se mostró científicamente que la meditación realizada por grupos grandes de seres puede traer paz, tranquilidad, y la disminución de la delincuencia. En el periodo del 27 de diciembre 2014 al 3 de enero 2015, el Proyecto yoga en UDELAR a la iniciativa de la Academia de Yoga Tradicional ANANDA, y con el apoyo

del Instituto Nacional de la Juventud (MIDES) y de la Universidad de la Republica (UDELAR) organizó en Uruguay un experimento tipo parapsicológico fundamentado en la realización diaria por un grupo grande de yoguis de una técnica de meditación durante un tiempo entre cuarto y media hora, dos veces al día (a partir de a las 12.00 y de a las 20.00 hrs). El experimento fue realizado únicamente con la meta de disminuir la delincuencia, armonizar energéticamente el ambiente social de Uruguay y aumentar las energías armoniosas de la paz, el amor y la felicidad.

El experimento fue avisado en los medios públicos y al Ministerio del Interior, el cual después proporcionó los datos estadísticos con respecto a los delitos en dicho periodo de la meditación experimento. De hecho, la meditación duro hasta el día 5 de enero (por un periodo total de 10 días) pero vamos a considerar en nuestros cálculos y estimaciones estadísticas solo el periodo que fue previamente avisado, es decir del 27 de diciembre 2014 al 3 de enero 2015.

La idea de este tipo de meditación tuvo, a través de los medios sociales, un eco excepcional y los efectos de la meditación fueron percibidos de un modo muy amplio por todos los que la integraron, recibiendo durante el experimento varios mensajes de saludo y adhesión de varias partes del país. Aunque no fue posible medir la cantidad de personas que se integraron en las meditaciones (porque cada uno integraba la meditación desde su lugar, el unísono siendo desde la distancia) y tampoco sus capacidades de poder meditar estimamos que un total de aproximadamente 80-100 personas fueron los que se asumieron con mas responsabilidad las meditaciones (meditando al unísono en las horas establecidas) aunque muchos fueron los que se entusiasmaron de la idea de tal acción humanitaria al nivel de la sociedad uruguaya.

De los datos brindados por el Ministerio del interior, según el Observatorio Nacional sobre Violencia y Criminalidad, para el período de tiempo 27 de diciembre al 3 de enero en los años 2013-2014 y 2014-2015 se observa:

<b>DELITOS</b>		
<b>Período</b>		
<b>Día</b>	<b>2013-2014</b>	<b>2014-2015 (Med. exp.)</b>
27-dic	618	559
28-dic	579	691
29-dic	610	681
30-dic	682	666
31-dic	596	619
01-ene	727	663
02-ene	531	636
03-ene	639	679
<b>Total</b>	<b>4982</b>	<b>5194</b>
<b>Media</b>	<b>622,75</b>	<b>649,25</b>
<b>Desviación</b>	<b>60,7988487</b>	<b>43,6569418</b>

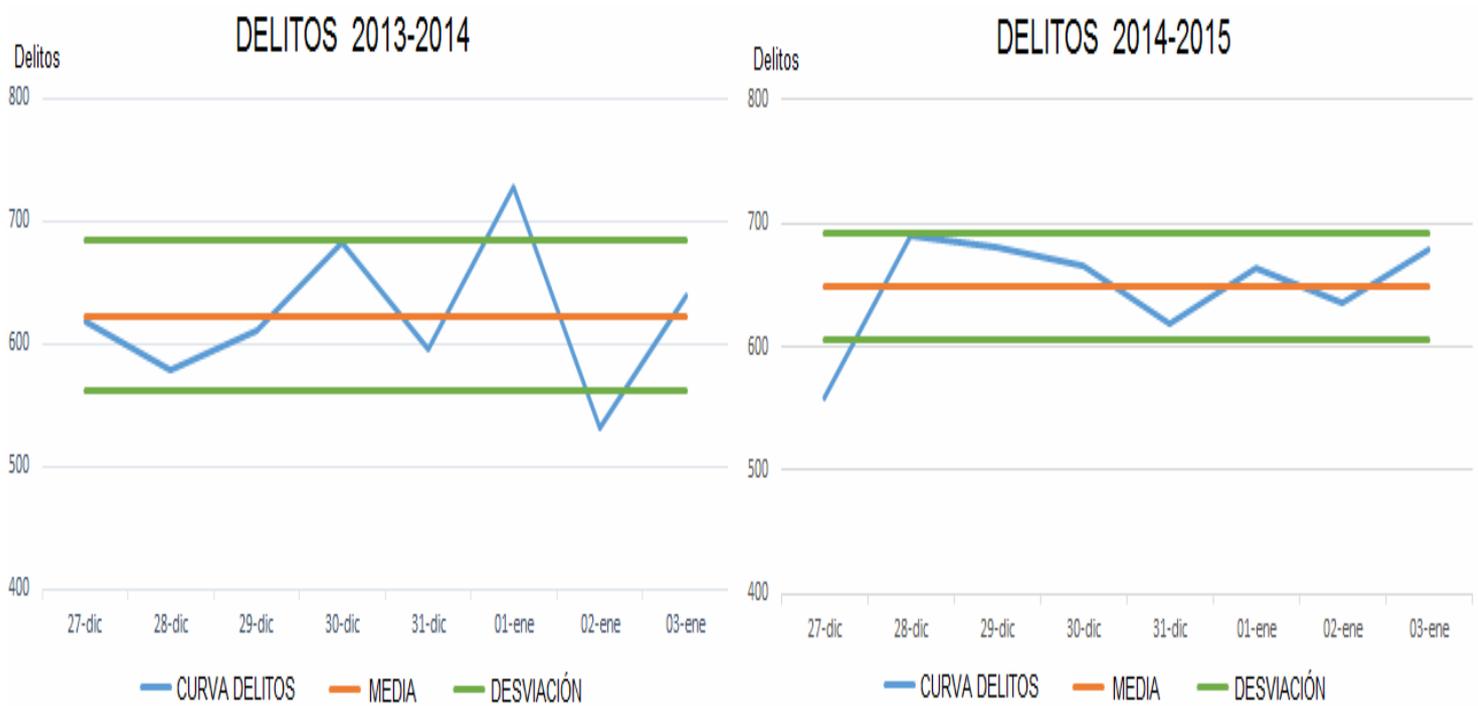
Tabla 1: Registro de delitos en el período de estudio para años los 2013-2014 y 2014-2015.

Nota: según el Ministerio del Interior se contabilizan por delitos hurto, homicidio, rapiña, violación, copamiento, lesiones, violencia doméstica, abigeato y daño.

En el cuadro se observa que para el período de estudio, el promedio diario de delitos en los años 2013-2014 es menor que el promedio diario en los años 2014-2015. Se observa que entre la cantidad de los delitos del periodo experimental 2014-2015 y el periodo correspondiente 2013-2014 hay una variación de 4,25%.

Sin embargo la desviación estándar (medida del grado de dispersión de los datos con respecto al valor promedio) es mayor en los años 2013-2014 respecto de 2014-2015. Se hace notar la importancia de la desviación con objeto de tener una visión del conjunto de datos más acorde con la realidad al momento de describirlos e interpretarlos para la toma de decisiones. Un valor estándar reducido significa el aumento de la conciencia sobre el desarrollo del evento y la disminución de azar, lo que gradualmente lleva hacia una normalización de los valores registrados y una

disminución de los efectos negativos de algunos factores descontrolados. Una conclusión es que los errores disminuyen entonces cuando a través de la meditación se aumenta la conciencia sobre las energías.



Gráfica 2: Visualización de los registros diarios de delitos para el periodo de estudio en los años 2013-2014 (grafico izquierda) y 2014-2015 (gráfico a derecha).

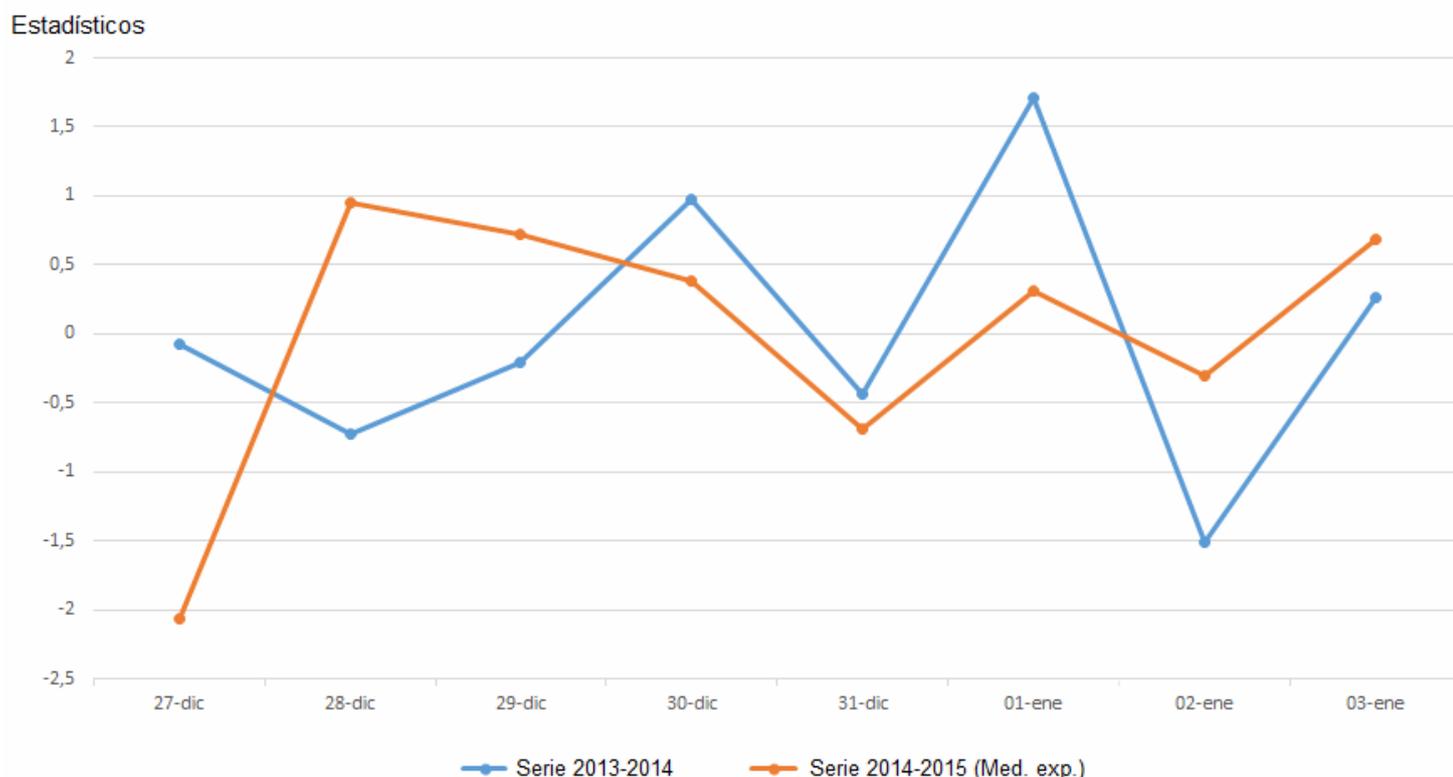
Se procede a realizar un análisis estadístico de la muestra de datos para los años correspondientes. Para ello se utiliza la unidad normalizada, esto es: a cada variable se le resta la media y luego se divide entre la desviación estándar de la muestra, con el objetivo de poder comparar datos provenientes de diferentes muestras. De esta manera se obtienen los siguientes estadísticos muestrales:

ESTADÍSTICOS MUESTRALES			
Período			
Día	2013-2014	2014-2015 (Med. exp.)	
27-dic	-0,078126479	-2,067254283	
28-dic	-0,719585995	0,956319848	
29-dic	-0,209707918	0,727261202	
30-dic	0,974525033	0,383673233	
31-dic	-0,439975437	-0,692902405	
01-ene	1,714670627	0,314955639	
02-ene	-1,509074629	-0,303502706	
03-ene	0,267274798	0,681449473	

Tabla 2: Estadísticos muestrales para la variable delitos en el período de estudio para los años 2013-2014 y 2014-2015.

Si se grafican los datos de la Tabla 2, se obtiene:

## ESTADÍSTICOS MUESTRALES EN PERÍODO 27 dic- 3 ene



Gráfica 3: Visualización de las series de estadísticos muestrales asociados a la variable delitos para el periodo de estudio, 27 de diciembre a 3 de enero, en los años 2013-2014 y 2014-2015.

### Análisis estadístico exploratorio del conjunto de datos:

A continuación se desarrolla un análisis sobre el comportamiento de los gráficos que se ilustran arriba. Primeramente se observa que al día inicial de la meditación experimental (27 de dic.) los delitos en 2014-2015 son menores que los registrados el mismo día en 2013-2014.

Al día siguiente (28 de dic.) se produce un fenómeno muy interesante, un gran aumento en los delitos (pendiente positiva muy pronunciada) en 2014-2015 frente a una reducción de los delitos (pendiente negativa) en 2013-2014. Una interpretación que se puede realizar de la gran variación que ocurre en 2014-2015 es: a partir del inicio de la meditación experimental se genera un gran campo de conciencia enfocado hacia las frecuencias armoniosas de la paz, el amor y la felicidad, frecuencias opuestas a las energías asociadas a la violencia y delincuencia. De este modo se produce una mayor polaridad que genera un gran dinamismo de algunas tendencias adormecidas, amplificándolas y así amplificando un campo de energías que genera, en una primera fase, un aumento de algunas tendencias que todavía no se manifestaban no siendo concientizadas, solamente después apareciendo una normalización de las mismas.

Al día 29 de diciembre, en 2014-2015 se observa una tendencia suave en la disminución de los delitos, si se continúa con el análisis anterior, da señales que el fenómeno comienza a estabilizarse. Por otro lado, vemos que en 2013-2014 existe una tendencia de crecimiento en los delitos.

Al día 30 de diciembre continúan las mismas tendencias del día previo pero en ambos casos con mayores pendientes. A partir de este día, según se observa, existe una tendencia similar en 2013-2014 y 2014-2015, más precisamente, se registran picos de delitos en los días 30 de diciembre, 1 enero y 3 enero, y valles en los días 31 de diciembre y 2 de enero. Nuevamente se muestra una actividad interesante, en 2014-2015 los picos y valles de delitos vienen dados por cambios moderados (pendientes moderadas, tendiendo a suaves) mientras que en 2013-2014 existen cambios bruscos entre picos y valles de delitos, o sea, pendientes grandes. Se refleja entonces que la serie

alternada de altos y bajos presenta un comportamiento más controlado durante el período de tiempo en el cual se lleva a cabo la meditación experimental.

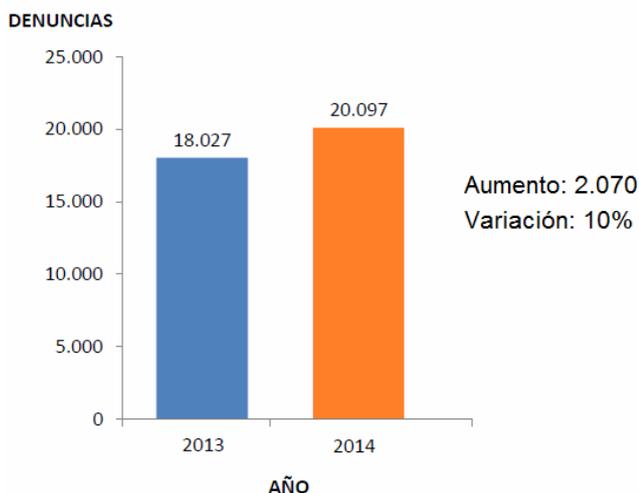
**Conclusiones:** De este estudio realizado sobre la meditación experimental en Uruguay por un grupo de practicantes (estimados a una cantidad entre 80 y 100 personas) que meditaron al unísono, durante media hora dos veces al día en horarios específicos e iguales todos los días, para el período de estudio (ocho primeros días del experimento) en los años 2014-2015 comparando los valores diarios y las tendencias de los registros respecto a 2013-2014 se puede concluir que el proceso asociado a la variable delitos sufre en una primera instancia un desequilibrio debido a que se amplifica en el sistema una determinada frecuencia energética (asociada a armonía, paz, amor) a la cual el sistema reacciona amplificando la frecuencia complementaria para lograr una nueva configuración de equilibrio. Es importante destacar aquí que esta respuesta por parte del sistema que originalmente se encuentra en equilibrio es un proceso natural asociado a cualquier sistema dinámico en equilibrio, como por ejemplo lo expresa el principio de Le Châtelier para las reacciones químicas en equilibrio. Luego, a medida que se avanza en los días de meditación, al realizar repeticiones de la técnica establecida, orientando el flujo de la atención a través de un enfoque continuo y perseverante del grupo de practicantes hacia las frecuencias armoniosas de la paz, el amor y la felicidad, desencadenando así procesos de resonancia específicos, se observa que para la tendencia (de altos y bajos) que existe en el período de estudio la variable delitos se vuelve más estable en el tiempo.

En este proceso los dos aspectos relevantes son la actitud inicial de orientar o enfocar la atención sobre determinadas frecuencias vibratorias, que genera una perturbación, y luego una permanencia o repetición en el tiempo de esta actividad, que permite el control. Así al enfocarse sobre frecuencias armoniosas la conciencia colectiva se expande, al repetir el enfoque diariamente la conciencia colectiva continúa su expansión manifestando, cada vez más, energías armoniosas las cuales a su vez neutralizan las energías de violencia (no armoniosas) y esto conduce a que se pueda controlar, dentro de las tendencias que existen, las energías asociadas al delito.

Con lo cual estos resultados demuestran el hecho de que la meditación experimental realizada únicamente con la meta de disminuir la delincuencia, armonizar energéticamente el ambiente social de Uruguay y aumentar las energías armoniosas de la paz, el amor y la felicidad, fue exitosa. Y además da señales favorables, si nos remitimos a los estudios presentados en este artículo, de que aumentar el número de practicantes y el número días de repetición de la técnica puede permitir una reducción de la delincuencia más allá de las tendencias que puedan existir en un determinado período del año.

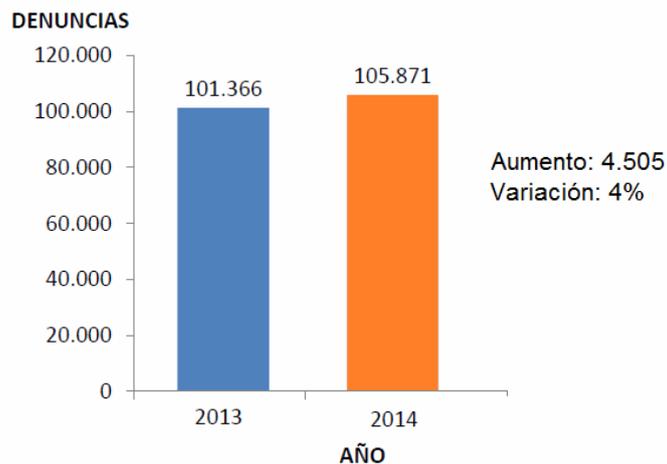
En un informe del Ministerio del Interior presentado en el diario “El País” el 10 de abril del 2015, según el estudio del Observatorio Nacional sobre Violencia y Criminalidad, en el año 2013 hubo 2.070 más rapiñas que en año 2014 y también se registró un aumento de 4.505 hurtos de un año al otro. Además, en todo 2014 se produjeron 262 homicidios, frente a los 260 del año previo. Sin embargo, en los primeros tres meses de 2015, comparados al mismo lapso de 2014 la cantidad de homicidios bajó, pasaron de 56 a 49 personas fallecidas (-12,5%).

Denuncias de Rapiña, por Año – Todo el País  
(Números absolutos)



NOTA: incluye tanto delitos Consumados como Tentativas

Denuncias de Hurto, por Año – Todo el País  
(Números Absolutos)



NOTA: incluye tanto delitos Consumados como Tentativas

En cuanto a los hurtos y rapiñas también se registró un ascenso en todo el territorio nacional entre 2013 y 2014, pero se desacelera su aumento en el primer trimestre de 2015. En 2013 hubo 18.027 rapiñas, mientras que el año siguiente se registraron 20.097. En cuanto a los hurtos (sustraer, tomar o apartar ilegalmente cualquier propiedad o bien mueble de la posesión, control o custodia legítimos de cualquier persona) la variación fue de un 4,44%, subieron de 101.366 en 2013 a 105.871 en 2014.

Conforme con los datos obtenidos del Ministerio del Interior en el periodo de la meditación experimental, del día 27 de diciembre al 3 de enero, en los años 2013-2014 fueron registrados un total de 4.982 delitos mientras que en el mismo periodo del los años 2014-2015 se realizaron 5.194 delitos. Aunque se registró un aumento de los delitos entre los 2 periodos de nuestro estudio, cabe destacar que el aumento anual 2015 en comparación con el del 2014 fue mucho más grande que el de los periodos de nuestro experimento.

### **Análisis comparativo de las variaciones de los promedios de los delitos**

Ya hemos mencionado el hecho que entre la cantidad de los delitos del periodo experimental 2014-2015 y el periodo correspondiente 2013-2014 hay una variación porcentual de 4,25%. Al nivel de todo el año 2013 en comparación al año 2014 las variaciones porcentuales de la cantidad anual de los delitos es de 11,14 % rapiñas, 4,44 % hurtos, 24% abigeato, 11% daños, violencia domestica 15%, 0,4 % homicidios consumados y de 8 % tentativos de homicidios.

Según vemos de los datos arriba presentados, la variación de los delitos para todo el año 2014 y el año 2013 es mucho mayor a la variación de los delitos durante el periodo de la meditación experimental. El único aspecto donde el efecto no fue tan rápido fue en el caso de los homicidios donde se registro una disminución significativa en el primer mes del año 2015 después de la realización de la meditación experimental.

Para concluir a través de unos números, el promedio de la variación de los delitos entre el 2014 y el 2013 es de 13,08 si no se toma en consideración los valores de los homicidios (y como argumento es que las energías de las meditaciones colectivas no tienen un efecto tan rápido sobre las tendencias homicidas) y de 10,54 si se toma en calculo estos elementos. La conclusión con respecto a estos cálculos es que la diferencia porcentual entre estos 2 valores promedios de las variaciones (entre el periodo de la meditación experimental y el periodo de todo el año) resulta una disminución porcentual con un valor de  $4,25 \times 100 / 13,58 = 32,5\%$  de los delitos en el periodo experimental, si se toma en calculo los homicidios y con un valor de  $4,25 \times 100 / 10,55 = 40,32\%$  si no se toman en el calculo de los efectos de la meditación incluso los valores de los homicidios durante el periodo del experimento (por motivos expuestos mas arriba). Como un dato suplementario, pero importante, la variación porcentual de los homicidios durante el mes de enero de 2015 en comparación con el mismo periodo del 2014 es de -21,7%.

De los cálculos estadísticos arriba presentados, resulto **una disminución promedia de mas de 30% durante el periodo de la meditación experimental** en relación al mismo periodo de tiempo del año anterior si se toma en

calculo como efecto de la meditación sobre todos los delitos, y **una disminución promedia de 40% durante el periodo de la meditación experimental** si no se toma en calculo los homicidios. Es significativo notar que la principal disminución de los delitos se produjo en Montevideo, donde estuvieron la mayor cantidad de integrantes de la meditación experimental; por ejemplo en el caso de los homicidios en el primer trimestre del 2015 (enero-marzo), en comparación con el mismo periodo del año del 2014, se registró en Montevideo un variación (es decir disminución) de -12,5%, en comparación con el resto del país donde subieron de hecho con 3 %, llevando al final a una disminución de -6,7% al nivel de todo el país.

Además, en una nota realizada al ministro del Interior Eduardo Bonomi, en el programa Pisando Fuerte de Metrópolis FM, el día 9 de abril del 2015 dijo: "*Entre enero y hoy hay un enlentecimiento de la curva de rapiñas, hurtos y homicidios. El 31 de marzo cumplí 61 meses en el Ministerio del Interior, y de esos, marzo es el primero en que a nivel nacional bajan rapiñas, hurtos y homicidios juntos. En algún momento algo de eso había bajado en algún mes, pero homicidios, hurtos y rapiñas juntos es el primer mes*" según señala el diario "El País".

Por los resultados excepcionales que resultaron después de la meditación experimental, nos vamos a comprometer en realizarla de nuevo en el futuro cercano.

## JUNTOS MODELAMOS EL FUTURO

En 1947 el científico suizo Hans Jenny estudió las relaciones entre materia y energía y, respaldado por una metodología muy bien documentada, que puede ser reproducida en los laboratorios, construyó el fundamento de una nueva ciencia, a la que llamó "Cimática". Demostró que las vibraciones crean un modelo predecible en la sustancia del objeto sobre el cual está proyectada. Las vivencias, los pensamientos y las emociones son vibraciones proyectadas diariamente sobre la materia, que despiertan las potencialidades y regulan el resultado final. El secreto es que concentremos el pensamiento, la vivencia y la emoción, y las unamos sinérgicamente de tal modo que los modelos vibratorios sean focalizados en la misma dirección. Investigaciones recientes hechas por el científico japonés Masaru Emoto vienen para mostrar estas ideas.

Su resultado de los trabajos de investigación procedentes del análisis del agua de diversos países y procedencias mediante la utilización de resonancia magnética permite la observación del HADO (energías sutiles relacionadas con la las leves ondas de vibración única que emiten los electrones en su órbita alrededor del núcleo a una velocidad ultra rápida) y nos muestra con magníficas imágenes del agua cristalizada, como ésta se ve influida por diversos factores como la música o la consciencia de las personas. Evidencia que los pensamientos y las emociones pueden alterar la estructura molecular del agua y nos hacen comprender la forma tan íntima en que están conectados los seres humanos y el Universo. A continuación se muestra una serie de imágenes de los cristales de agua obtenidos por los estudios realizados por el doctor Emoto.

### *Efectos de la música:*



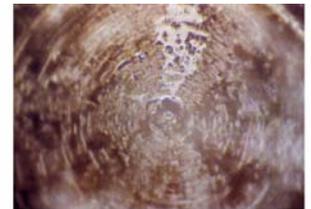
«PASTORAL» DE BEETHOVEN



«SINFONÍA N° 40 EN SOL MENOR» DE MOZART



«AIRE PARA CUERDAS EN SOL» DE BACH



MÚSICA HEAVY METAL

### *Efectos de las palabras:*



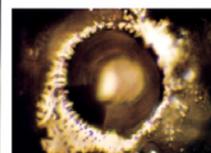
GRACIAS



AMOR / COMPRENSIÓN



HAGÁMOZLO



HAZLO



ME DAS ASCO / TE VOY A MATAR

Cuando pensamos por ejemplo: "quiero encontrar un amor ideal", estructuramos un modelo energético psicomental que expresa esta idea. Pero la vivencia y las emociones tienen que sincronizarse con este modelo para dar fuerza a nuestros deseos. A falta de resonancia de algunos patrones, vivencias, emociones, pensamientos, etc., toleran la presencia de algunos sentimientos escondidos de tipo: "no merezco tal amor", "no creo que es posible que aparezca alguien en mi vida", etc. estas emociones expresan miedo y son patrones que impiden la manifestación de nuestra elección consciente, se pueden introducir en el conglomerado, en el conjunto de los deseos y llevan a destruir el modelo energético psicomental inicial.

En la medida que ponemos al unísono los componentes de la meditación, llegamos a imprimir la matriz energética que va a catalizar y desencadenar una modificación a través de la cual vamos a encontrar la pareja ideal. De un modo parecido pero a una escala mas grande, podemos hacer que "la montaña se mueva"- podemos poner fin a las guerras y aún podemos curar las enfermedades mas terribles.

La meditación colectiva presenta la chance de crear juntos el futuro de este mundo. En la medida que cambiamos la calidad de nuestros sentimientos, cambiamos la frecuencia de vibración y modificamos los patrones del mundo externo. Las investigaciones hechas en el dominio cuántico muestran que hay una relación estrecha entre la fuerza invisible del sentimiento humano y sus efectos sobre el medio ambiente.

Al inicio de los años 90, la academia rusa de ciencias de Moscú anunciaba el descubrimiento de una relación sorprendente entre el ADN y las propiedades de la luz. El físico Vladimir Poponin escribió una serie de experimentos que muestran que el ADN humano afecta de un modo directo el mundo físico a través de un campo energético desconocido hasta entonces. Sus experimentos empezaron a través de estudiar los patrones de la interferencia de la luz en el vacío.

De un cuarto especial fue sacado todo el aire, y así como era de esperar la luz creó formas aleatorias de arreglo de los reflejos de interferencia. La primera sorpresa apareció cuando las muestras físicas de ADN fueron introducidas en el cuarto vacío. En la presencia del material genético las interferencias de las ondas de luz empezaron a redistribuirse de un modo regulado. El ADN influyó de un modo evidente los fotones por medio de una fuerza invisible. La segunda sorpresa fue que al sacar del cuarto las muestras de ADN, las partículas luminosas no volvieron a su forma inicial, aleatoria. El ADN dejó algo atrás suyo, una fuerza residual, una nueva estructura del campo.

Estos experimentos son importantes porque atraen la atención sobre el hecho de que hay propiedades de la materia que no están suficientemente estudiadas. La explicación ofrecida por los investigadores rusos da cuenta de una credibilidad más grande sobre el efecto de la meditación en el mundo físico. El ADN representó en este caso un grupo pasivo de moléculas. La matriz que creó la estructura de las franjas de luz pudo ser observada de un modo directo. La presencia de una forma de vida, modificó la propiedad del medio con un efecto medible, concreto. A través de la extrapolación de este experimento vamos a imaginarnos que podría pasar si introducimos en el medio de mas arriba una formula de ADN que presenta un sentimiento o una actitud.

## **EL EFECTO DE CAMPO DE CONCIENCIA ES REAL**

Investigadores rusos hicieron la siguiente observación: Una persona de dimensiones medias en términos de altura y peso tiene miles de millones de células; si cada una de éstas tiene las mismas propiedades capaces de influenciar el mundo de alrededor, ¿cuánto es amplificado el efecto descubierto por ellos?, ¿qué pasa si los sentimientos aleatorios que recorren las células de un ser son reemplazadas de un modo consciente con el resultado de una resonancia específica entre pensamiento, la vivencia y la emoción bajo la forma de una meditación?.

Multiplicando los efectos producidos por una persona con el poder ofrecido por la meditación, con 6 mil millones de seres humanos, cuanto se estima hoy en día como población de la tierra, empezamos a tener una idea sobre el poder continuo de la fuerza colectiva. Este poder a través del cual podemos evitar y finalizar el sufrimiento que puso su sello sobre el siglo XX, la llave consta en trabajar juntos. Es un gran desafío para el tercer milenio.

Los seres están conectados unos con otros por medio de relaciones interhumanas- que nosotros las llamamos vida. Aunque vemos muchos cuerpos que consideramos alejados de nosotros, que viven vidas independientes, estamos conectados en un sistema invisible en el cual no somos conscientes. La conexión es representada por lo que algunos llamaron la mente universal. En algún nivel de consciencia no somos algo más que uno, y eso nos ofrece una gran llave. La mayoría puede beneficiarse después de las experiencias de algunos de nuestro semejantes. La meditación concentrada solamente de algunos seres puede influenciar la calidad de vida de una región entera. Los estudios científicos suponen que la relación entre la meditación colectiva y la actividad de los individuos de dicha zona se debe a un fenómeno conocido como “el efecto del campo de la consciencia”.

En los últimos 20 años se hicieron experimentos que evidencian la relación entre la meditación colectiva y la curva de infraccionalidad registrado en el medio urbano. Estos estudios mostraron que las oraciones para la paz de solamente uno por mil habitantes de la población de una zona son suficientes para que la tasa de la criminalidad, los accidentes los suicidios baje. Más que eso, los estudios mostraron que los primeros efectos de la oración colectiva se volvieron observables entonces cuando el número de participantes fue más grande que la raíz cuadrada del 1% de la población. Veremos que, sorprendentemente, hay necesidad de pocos seres para plantar la semilla de una gran posibilidad.

## MEDITAR SIGNIFICA ACTUAR

Para cambiar las coyunturas que permiten la guerra, la opresión y el sufrimiento en masa, tenemos que transformar el pensamiento que hizo posible la aparición de estas coyunturas. Vivimos en la sociedad del consenso colectivo. El medio ambiente que impulsan la guerra y el sufrimiento a una escala grande reflejan elementos que hacen posible la existencia de estas condiciones a una escala reducida. A veces, conscientemente o no, aprobamos lo que el grupo quiere de parte de nosotros, de un modo que ni lo sospechamos. A los niveles en los cuales podría ser que no somos ni por lo menos conscientes, las emociones, las actitudes y las acciones que adoptamos uno en relación con el otro, cada día contribuye a crear estas convicciones y creencias colectivas que aprueban las guerras y el sufrimiento presentes en el mundo.

Por ejemplo, una mentalidad favorable a la guerra de preconización y de preparación para un conflicto a nivel internacional puede devenir solamente si permitimos la existencia de los conflictos en nuestra vida personal. En la medida que vivimos episodios individuales en los cuales nos defendimos de la relación, sentimientos e interhumanidad en general, engañando a los de la escuela, a los compañeros de trabajo y a los que representan la concurrencia, la física cuántica nos recuerda que estas expresiones individuales de nuestra vida cavan el camino a expresiones similares muchas de estas amplificadas en otro momento y otro lugar.

Y también las conclusiones son traducidas en el lenguaje moderno de lo que las tradiciones espirituales nos ponen en guardia desde hace milenios.

Para beneficiar de paz en todo momento tenemos que traer paz en nuestras propias vidas. De la perspectiva cuántica no tiene ninguna lógica que actuemos y que nos relacionemos con violencia entre los seres para llegar al lugar donde, por ejemplo, hemos estacionado el auto, y que después nos vamos en el medio del tráfico de forma imprudente, cortando el camino de otros coches para llegar a un encuentro para la paz mundial. Se nos pide que repensemos el fundamento de la manera de enfocarnos por los conflictos. No puede existir algo del tipo “nosotros” y “ellos”. No existe algo más que nosotros. Hemos superado las condiciones en las cuales era eficiente que nos impongan sobre la voluntad de otros y nuestras ideas eran cambiantes.

La meditación no es un acto pasivo, las investigaciones científicas modernas sugieren que nuestra habilidad de entrar en comunión con las fuerzas del cosmos, de elegimos el camino en tiempo y determinar el recorrido de nuestra historia futura puede ser seguramente la más compleja y la más importante fuerza a través de la cual el mundo se ha transformado.

*La meditación es una fuerza concreta, medible y determinada en el marco de la creación. La meditación es real, meditar significa actuar de un modo superior*, nos encontramos en el umbral de una época en la cual la sobrevivencia de nuestra especie da señales de que depende efectivamente de nuestra capacidad de aplicar la ciencia olvidada de la oración. Las implicaciones que tiene esta ciencia las puede tener a una escala global y son de proporciones gigantescas. El periodo en el cual vivimos esto, es quizás el primer momento de nuestra historia de la humanidad en que tenemos la posibilidad de determinarnos conscientemente el futuro.

## REFERENCIAS

- Ministerio del Interior de Uruguay (2013, 2014, 2015 primer semestre)- Observatorio nacional sobre violencia y criminalidad Uruguay
- Hagelin, J.S., etc (1999). 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. Social Indicators Research, 47(2): 153-201.
- Emoto Masaru (2003). Mensajes del Agua: La belleza oculta del agua.
- Jenny, Hans (2001). Cymatics: A Study of Wave Phenomena & Vibration (3rd edición).
- José Manuel Rojo (2006) Análisis descriptivo y exploratorio de datos, Madrid
- P.P. Gariaev and V.P. Poponin. (1995) Vacuum DNA phantom effect in vitro and its possible rational explanation. Nanobiology 1995
- Jacob Bercovitch (2009) The SAGE Handbook of Conflict Resolution