

Le implicazioni scientifiche e spirituali delle abilità psichiche

Russell Targ Bay Research Institute 1010 Harriet Street, Palo Alto, CA 94301 (650) 323-8550,

Estratto

Dall'antichità gli insegnanti spirituali hanno descritto i percorsi e le pratiche che una persona potrebbe seguire per ottenere la salute, la felicità e la pace della mente. Una parte importante della ricerca recente indica che qualunque genere di pratica spirituale potrebbe migliorare le possibilità che una persona ha per riprendersi da una malattia seria. Molti di questi metodi spirituali coinvolgono l'imparare come tranquillizzare la mente piuttosto che collegarsi ad una credenza religiosa. Queste pratiche meditative sono funzioni inerenti al buddismo, all'induismo, alla cristianità mistica, al giudaismo Cabalistico, alle pratiche dei Sufi o ad altri percorsi mistici. Quello che viene indicato come messaggio di questi insegnamenti è che mentre si impara a tranquillizzare la mente è probabile avere esperienze o percezioni di tipo psichico.

Per esempio, nei Sutra di Patanjali, un maestro indù ci spiega che lungo la strada verso la trascendenza si possono sperimentare molti generi di visioni stupefacenti, come la capacità di vedere a distanza o nel futuro e per diagnosticare le malattie ed anche curarle. Tuttavia siamo avvertiti nell'evitare di rimanere ancorati a queste abilità che sono semplicemente fenomeni che accadono durante il percorso dell'illuminazione.

In questo articolo descriviamo le prove di laboratorio per alcuni di questi fenomeni notevoli collegati alla nostra coscienza illimitata e le loro implicazioni per la scienza, la salute mentale e la pace della mente.

Introduzione

Che cosa hanno in comune i guaritori spirituali, i mistici e gli scienziati? La risposta è che tra loro sono tutti collegati a livello mentale e tramite questo collegamento con il mondo. Tramite la ricerca della visione a distanza e di osservazione sui fenomeni psichici condotti all'istituto di ricerca della Stanford University durante gli anni 70, abbiamo osservato che l'affluenza delle informazioni sono il marchio di garanzia della percezione psichica. Inoltre abbiamo constatato un'uscita dell'intenzione che ha il ruolo di facilitare la guarigione a distanza. Il nostro scopo è di indicare che l'affluenza e l'uscita di informazioni sono in pratica un'aspetto duale della mente calma e che la consapevolezza può esistere in mezzo a questi due flussi. Inoltre abbiamo notato che rimanendo focalizzati sui fenomeni esotici e sull'apparente onniscienza ottenuta con i fenomeni extrasensoriali rischiamo di cadere in una trappola che ci impedisce di scoprire chi realmente siamo e qual'è il nostro scopo comune in questa dimensione. Tuttavia così come descritto nel libro "La mente spirituale" riteniamo che ogni volta che una persona dimostra abilità fuori dal comune questa diventa una fonte di

ispirazione per tutti noi n'ispirazione come indicatore del nostro immenso potenziale umano ed ancora in gran parte non sviluppato. Le implicazioni scientifiche e spirituali delle abilità psichiche illuminano la nostra presa di coscienza sul fatto che viviamo in un mondo profondamente intercollegato.

La ricerca più emozionante nell'attuale fisica quantistica è l'investigazione su quello che il fisico David Bohm denomina intercollegamento quantistico correlazione non locale. È stato dimostrato ripetutamente, in laboratori intorno al mondo, che due particelle emesse in direzioni opposte da una stessa fonte alla velocità della luce mantengono il loro collegamento e ogni piccolo fotone è influenzato da ciò che accade al suo gemello anche se si trovano a distanze chilometriche. Questa coerenza sorprendente fra le due entità distanti viene nominata non località. Mettendo per iscritto le implicazioni filosofiche della non località il fisico Henry Stapp dell'università Berkeley della California dichiara che questo collegamento quantico potrebbe essere "la scoperta più profonda di tutta la scienza." (4) Le abilità psichiche e la visione a distanza sono dimostrazioni della nostra esperienza personale con tali collegamenti non locali della consapevolezza. I collegamenti da mente a mente che trascendono la nostra ordinaria comprensione dello spazio e del tempo, ci concedono l'accesso ad uno stato di consapevolezza espansa, che è interamente costituito dalla vita in un mondo non locale questo collegamento e quello che i fisici esprimono con la non-località. Al guaritore, questo provoca quello che il medico Larry Dossey ha espresso nel suo libro "Reinventare la medicina", come la terza era della guarigione a distanza di un paziente tramite l'intenzione di un guaritore. (5) Le nostre conoscenze su queste notevoli abilità ci permettono di risvegliarci ogni mattina meravigliandoci del fatto che la nostra consapevolezza espansa non sia limitata da tempo o da spazio. Ormai dovrebbe diventare chiaro che anche se abbiamo dei corpi materiali siamo molto di più degli attributi fisici. I nostri momenti di autoindagine tranquilla possono rivelare che cos'è quel "in più".

Visione a distanza

L'Istituto di ricerca Stanford (SRI) ha condotto le ricerche sulle capacità della mente umana riguardanti la consapevolezza espansa, denominata anche visione a distanza, e nella quale le persone dimostrano la capacità di vedere luoghi lontani ed anche attività ed eventi futuri.

Per circa due decenni la ricerca fatta alla SRI è stata finanziata dalla CIA e da altri enti governativi. Russell Targ, era il co-fondatore insieme ad Harold Puthoff di questo programma segreto che è iniziato nel 1972. Il nostro compito era quello di imparare a capire le abilità psichiche e di usarle per raccogliere informazioni sull'Unione Sovietica durante la guerra fredda. Da allora abbiamo trovato, dopo anni di esperienza, che la gente può imparare rapidamente ad esercitare la visione a distanza e può incorporare nella propria vita questa conoscenza diretta sia presente che futura. Per quello che riguarda questo fenomeno che per tanti non esiste siamo già a conoscenza di come incrementare o far diminuire l'esattezza e l'affidabilità dei fenomeni extrasensoriali. Tutti quelli che praticano la visione a distanza

possono spesso sperimentare e descrivere un oggetto nascosto o un sito distante basandosi sulla presenza e la collaborazione di una persona situata in quel posto; o alternativamente una volta date le coordinate geografiche, o con altre demarcazioni che ci possono indirizzare. La figura, la forma ed il colore sono descritti con molta accuratezza rispetto al nome dell'obiettivo, della funzione, o di altre informazioni analitiche. Oltre che il linguaggio figurato visivo, le persone possono certe volte descrivere sensazioni suoni e odori e perfino campi elettrici o magnetici. L'accuratezza della descrizione è stata realizzata occasionalmente in questi esperimenti "doppio-cieco" e l'affidabilità può superare l'80 per cento. Per esempio, gli autori Targ e Katra recentemente hanno fatto 11 esperimenti riusciti su 12 prove. Con la pratica, la gente diventa sempre più capace di separare il segnale psichico dal rumore mentale della memoria, dell'analisi e dell'immaginazione. Possono essere percepiti obiettivi e particolari più piccoli di un millimetro. Inoltre, abbiamo visto diverse volte che l'esattezza e la risoluzione degli obiettivi non è sensibile alle variazioni nella distanza.

Nel 1984 Targ ha organizzato un paio di esperimenti a 10.000 miglia di distanza fra Mosca e San Francisco con la famosa guaritrice russa Djuna Davitashvili. L'operazione di Djuna era di descrivere dove un collega della SRI si stava nascondendo a San Francisco in un momento specifico. Ha dovuto mettere a fuoco la sua attenzione a diecimila miglia ad ovest e a due ore nel futuro, per descrivere correttamente la sua posizione. Questi esperimenti riusciti sono stati effettuati sotto gli auspici ed il controllo dell'Accademia sovietica di scienze. Dieci anni prima nel 1974, Targ e il collega Hal Puthoff hanno effettuato una dimostrazione delle loro abilità psichiche per la CIA nella quale Pat Price, un commissario in pensione ha descritto il contenuto e le attività svolte in un laboratorio segreto per la costruzione di armi che si trovava nella lontana Siberia. Tutto questo avendo soltanto le coordinate geografiche della latitudine e della longitudine del sito. (senza che sul posto ci fosse un'altra persona.) Questo esperimento è stato considerato un successo incredibile tanto che i fisici Targ e Puthoff sono stati costretti a subire una ricerca da parte del congresso USA per determinare se ci fosse stata una frattura nella sicurezza nazionale. Naturalmente, nessuno non è stato trovato niente di particolare e la nostra ricerca sul funzionamento psichico è stata sostenuta dal governo per altri quindici anni. Durante questi esperimenti a SRI, Pat Price ha fatto l'abbozzo indicate nella foto a destra, per illustrare le sue impressioni mentali di una gru gigante a cavalletto che ha visto" rotolare avanti e indietro sopra una costruzione al luogo dell'obiettivo!

I dati dalle indagini convenzionali erano altamente significativi dal punto di vista statistico,

(migliaia di volte più alte delle aspettative) per ogni serie di prove e sono stati pubblicati nelle pubblicazioni più prestigiose del mondo: Nature, The Proceedings of The Institute of Electrical and Electronics Engineers (Atti dell'istituto degli ingegneri elettronici ed elettrotecnici), e The Proceedings of the American Academy of Science

(Atti dell'Accademia Americana delle Scienze)*⁷ I venti anni di ricerca sulla visione a distanza condotti per la CIA e l'esperimento Mosca-San Francisco

sono descritti nel libro - miracoli della mente⁸. Durante un esperimento, mentre uno di noi (R. Targ) stava lavorando con Pat Price a SRI, il commissario pensionato altamente psichico di polizia non è arrivato per la prova prevista. Così nello spirito "lo spettacolo deve continuare" io ho deciso spontaneamente di subentrare e fare l'esperimento io stesso. Prima di quello ero stato soltanto un intervistatore e un facilitavo tali prove. In questa serie stavamo provando a descrivere le attività giornaliere di Hal Puthoff mentre stava attraversando la Colombia, nel Sudamerica. Non ricevevamo alcuna risposta fino al momento del suo ritorno e quindi non avevamo indizi di cosa stesse facendo. Ho chiuso i miei occhi ed immediatamente ho avuto un'immagine di un aeroporto su un'isola. L'abbozzo che ho disegnato è sorprendentemente esatto. Che cosa abbiamo imparato da questa prova? Che persino uno scienziato può essere psichico, quando la necessità è abbastanza stringente!

Ricerca recente in campi alquanto diversi e distanti come la guarigione a distanza e la fisica quantistica correlata con i più vecchi insegnamenti spirituali dei saggi Indiani insegna che la "separazione è un'illusione". Questo concetto suggerisce che non esistono distanze per la consapevolezza e che abbiamo una conoscenza interna intuitiva che oltrepassa i limiti di tempo e di spazio. Infatti, ora sappiamo che le informazioni dal futuro filtrano regolarmente nei nostri sogni - si potrebbe ragionevolmente dire che questi sogni precognitivi indicano che il futuro influisce sul passato. Cioè il nostro sogno stasera può essere causato da un evento che sperimenteremo in un tempo successivo e scuote fortemente la nostra comprensione ordinaria della causalità. Nella ricerca degli autori che sono rispettivamente un fisico e una guaritrice spirituale, hanno esplorato come la capacità della nostra mente oltrepassa i limiti di spazio e di tempo ed è collegata alla nostra capacità ora ben documentata di guarigione a distanza. Ancora non conosciamo i principi fisici che stanno alla base delle abilità psichiche. Tuttavia, i ricercatori nel campo della parapsicologia sono d'accordo sull'affermazione innegabile che non è più difficile descrivere un'immagine o un evento del futuro di quanto lo sia descrivere un obiettivo presente, quando è nascosto alla nostra vista.⁹ E' come se i nostri corpi si trovassero in una geometria quadridimensionale familiare, mentre la nostra consapevolezza avesse accesso ad un altro aspetto di questa geometria non locale che ci permette di trovare un percorso mentale a distanza zero tra posizioni apparentemente distanti. Questo è come un fisico esprime una tale idea, mentre i mistici negli ultimi tre millenni ci dicono dalla loro esperienza che "la separazione è un'illusione - e siamo un tutt'uno nello spirito o nella consapevolezza". Da tali esperimenti in molti laboratori del mondo, è diventato chiaro che fraintendiamo significativamente la natura fisica dello spazio-tempo in cui ci troviamo. E' questa conoscenza, insieme alla nostra esperienza, che ci porta a capire ed imparare di più circa l'universo e le occasioni di trasformarci che ci vengono offerte. Joseph Campbell è famoso per il seguente insegnamento : le nostre vite sono compiute soltanto quando "seguiamo il nostro stato di grazia" - o passione. Per Tommaso D' Aquino

questa passione è stata perseguita attraverso ragionamento cosciente. Egli ha scritto: L'ultima felicità umana viene trovata nel funzionamento dell'intelletto poichè nessun desiderio ci trasporta a tali altezze come il desiderio di capire la verità. Effettivamente tutti i nostri desideri per piacere o per altre cose possono essere soddisfatti, ma il desiderio di capire non si riposa fino a che raggiunge Dio.¹⁰

Tuttavia, coloro che capiscono le verità di Dio ci dicono che Dio non può essere capito soltanto con esperienza.

Influenza mentale a distanza sui sistemi viventi(Distant Mental Influence of Living Systems-DMILS)

Una ricerca che dura da più di trent'anni dimostra chiaramente che i pensieri di una persona possono influire sulle funzioni psicologiche di un'altra persona che si trova a distanza dalla prima. Non si riesce a capire ancora il meccanismo causale, ma i risultati sono indiscutibili, e hanno ovvie implicazioni per le nostre capacità che facilitano la guarigione di altre persone. Questa guarigione, svolta in laboratorio o in ambiente clinico è considerata come "Non-locale", perchè l'efficacia della guarigione o dell'influenza mentale non dipende dalla distanza spazio-temporale. E' ovvio l'effetto calmante che una madre ottiene cullando il proprio figlio disagiato, anche se lei non è effettivamente consapevole degli effetti calmanti contenuti nelle sue intenzioni. Come facciamo a sapere che i nostri pensieri influiscono sulle altre persone? Esiste adesso un significativo sostegno da parte della ricerca che dimostra come le intenzioni focalizzate di una persona possono direttamente influire sui processi psicologici di qualcuno che si trova a distanza. "Fai agli altri quello che vorresti fosse fatto a te" prende un nuovo senso quando si realizza che siamo tutti veramente collegati, cosiccome i seguenti studi di ricerca lo dimostrano. Esperimenti interessanti nel campo dell'influenza mentale a distanza sui sistemi viventi" (DMILS) sono stati fatti dallo psicologo William Braud all'Istituto Traspersonale di Psicologia di Palo Alto California, e dall'antropologo Marilyn Schlitz, Direttore della ricerca per l'Istituto di Scienze Noetiche (11). Loro hanno dimostrato ripetutamente come una persona che assiste completamente da lontano (agendo da trasmittente) un altro individuo (la cui attività psicologica è monitorata) può influire sulle risposte galvaniche autonome dell'epidermide della persona che riceve. In quattro esperimenti separati che comprendono 78 sessioni, una persona seduta davanti ad un monitor tv (con circuito chiuso) e concentrata sull'immagine di un partecipante lontano, è stata capace di influire in modo significativo sulle risposte elettro-dermiche (GSR) della persona lontana. In questi casi, nessuna tecnica di focalizzazione consapevole e intenzionale o di immaginazione mentale è stata usata dalla persona trasmittente. Lui o lei hanno semplicemente "fissato" l'immagine video sullo schermo durante le prove di 30 secondi, che raramente sono state intervallate da sequenze di controllo. In questi studi, Braud e Schlitz hanno scoperto qualcosa ancora più interessante di questo effetto telepaticamente indotto sui nostro sistema

inconscio. Loro hanno scoperto che le immagini mostrate sullo schermo video delle persone più ansiose e introversive hanno avuto la più alta magnitudine di risposta elettro-dermica inconscia. In altre parole, le persone più introversive e timide hanno reagito con uno "stress" più significativo (mentre la loro immagine veniva guardata sui video) che le persone socievoli ed estroverse. Gli introversi tranquilli possono avere, o aver sviluppato, una sensibilità di consapevolezza, della quale altre persone sono molto meno consapevoli. Questo esperimento da una conferma scientifica ad una semplice esperienza umana: quella di sentirsi "osservati", girarsi e rendersi conto che qualcuno, effettivamente, ti sta osservando.

Siamo tutti familiarizzati con l'idea della premonizione, nella quale una persona ha un'apprensione intuitiva di qualcosa che sta per accadere nel futuro, solitamente qualcosa di "Negativo"! Una persona può avere avuto un'esperienza di "presentimento", laddove questa persona ha una sensazione interiore di sconvolgimento emotivo (che si riflette anche a livello fisico -Ndt) collegata a qualcosa di "strano" che sta per accadere. Un classico esempio sarebbe quello di una persona che si ferma bruscamente nel suo cammino perché si sente "inquieto", e questo un attimo prima che un vaso di fiori cadesse da una finestra sopra, e invece di colpirlo alla testa gli cade ai piedi. Questo, sicuramente, sarebbe un presentimento utile.

Nel laboratorio, abbiamo appurato che mostrando ad una persona, una foto contenente immagini spaventose, le produce un significativo cambiamento psicologico. La sua pressione sanguigna, il ritmo cardiaco e la reazione di resistenza epidermica cambiano. Questa reazione di "combatto-o-volo" è chiamata "risposta orientativa". Il ricercatore Dean Radin dell'Istituto Boundary a Los Altos, California, ha dimostrato con la sua ricerca che questa "risposta orientativa" può essere osservata nella reazione psicologica della persona, essendo già presente qualche secondo prima che la foto spaventosa venga mostrata. Se le facoltà extra sensoriali (ESP) fossero un fenomeno elettromagnetico, questo potrebbe essere descritto come un'onda avanzata (che precede il tutto Ndt). Negli esperimenti double-blind (doppio cieco) eseguiti con estrema attenzione, Radin ha dimostrato che appena prima di osservare scene di violenza o sessualità, il corpo di una persona reagisce apparentemente per difendersi contro l'insulto o la sorpresa imminente, che dovrebbe arrivare. Tuttavia, tali reazioni anticipate di forte scossa non hanno preceduto solitamente l'osservazione di un'immagine di un cestino o di un giardino in fiore. Naturalmente, il timore è molto più facile da misurare fisiologicamente che lo stato di beatitudine. Qui, sembra, che la percezione fisica diretta dell'immagine scioccante, causi in una persona una reazione unica, che precede di 5 secondi il reale accadimento. Il nostro futuro sta effettivamente influenzando sul nostro passato. Questi intriganti esperimenti sono descritti nel libro completo di Radin "L'Universo Cosciente"(12).

GUARIGIONE A DISTANZA

Dall'alba della storia certi individui sono stati riconosciuti come possessori di speciali doni di guarigione. I Faraoni dell'antico Egitto consideravano i

guaritori come consulenti molto importanti e riveriti. E sono stati i guaritori che hanno effettivamente fondato le più grandi religioni del mondo: Gautama Buddha, Gesù di Nazareth, il profeta Maometto, erano tutti guaritori dotati. I primi cristiani erano inizialmente una comunità di guarigione. Anche secoli prima di Gesù, i profeti ebraici Elia, Elisha e Isaia erano guaritori affermati; Mosè ha detto di aver guarito tanti Israeliani dai morsi di serpente. Gli "uomini medicina" e gli sciamani guaritori dell'Africa, Asia e anche delle Americhe hanno avuto le posizioni più elevate a livello sociale nelle loro tribù. In opposizione, la progressione del pensiero occidentale ha ignorato in gran parte la vasta gamma di processi di guarigione da mente a mente che ha funzionato in altre culture antiche. Anche se facciamo sfoggio di tante teorie umanitarie e razionali, abbiamo ancora molto da imparare per quello che riguarda il ruolo della consapevolezza nella guarigione. Solo adesso stiamo realizzando che il potere di guarigione ha la mente tramite l'uso di metodi scientifici. Negli ultimi anni, un certo numero di esperimenti di avanguardia hanno esplorato il ruolo che la consapevolezza di una persona può avere sulla salute di un'altra persona. Nella libro "Ricerca sulla guarigione (Healing research, 1993) lo psicologo Dott. Daniel Benor ha fatto oltre 150 studi controllati in tutto il mondo. Lui ha rivisto gli esperimenti psichici, mentali e di guarigione spirituale fatti su una varietà di organismi viventi: enzimi, colture delle cellule, batteri, lieviti, piante, animali ed esseri umani. Più di metà degli studi dimostrano significativi risultati di guarigione (13). Uno studio importante che è diventato un punto di riferimento condotto da Fred Sicher, dalla psichiatra Elisabeth Targ ed altri è stato pubblicato nel Dicembre del 1998 nell'edizione del Giornale Medico Occidentale (The Western Medical Journal) e descrive la ricerca di guarigione effettuata al Centro Medico California Pacific (California Pacific Medical Center) (14). Questa ricerca descrive nei minimi particolari gli effetti terapeutici positivi della guarigione a distanza, o delle intenzioni di guarigione sulle persone affette da forme avanzate di AIDS. In questo giornale medico tradizionale, i ricercatori hanno definito la guarigione a distanza o non-locale come un atto di "meditazione protesa ad agevolare a distanza il benessere fisico e/o emozionale di un'altra persona" aggiungendo che questa pratica "è stata trovata in certe forme in quasi ogni cultura fin da tempi preistorici". La loro ricerca ipotizzava che un intervento intensivo di guarigione a distanza della durata di dieci settimane fatto da guaritori esperti situati negli Stati Uniti potesse avvantaggiare i risultati medici per una popolazione di pazienti affetti da una forma avanzata di AIDS nella zona di San Francisco. I ricercatori hanno effettuato due studi separati, ripartiti in probabilità e doppio cieco (double-blind): uno studio pilota che coinvolge venti soggetti di sesso maschile stratificati in base al numero delle malattie di appartenenza AIDS e uno studio replica di quaranta uomini abbinati a coppie con attenzione all'età e al conteggio della cellula T e al numero di malattie di appartenenza AIDS. Le condizioni dei partecipanti sono state valutate da test psicometrici e del sangue nel momento della loro iscrizione, dopo l'intervento di guarigione a distanza ed anche sei-mesi più tardi, quando i medici hanno rivisto le loro

tabelle mediche. Nello studio pilota, quattro dei dieci soggetti di controllo sono morti, mentre tutti gli altri soggetti nel gruppo di trattamento sono sopravvissuti. Ma questo risultato è stato probabilmente confuso tramite le distribuzioni disuguali di età nei due gruppi. Nello studio replica, uomini affetti da AIDS sono stati reclutati di nuovo dalla zona della baia di San Francisco. E' stato detto loro che avevano le stesse probabilità di essere inclusi o nel gruppo di trattamento o nel gruppo di controllo. Tutti i soggetti sono stati accoppiati in base all'età, al conteggio di CD4 ed anche in base alle malattie di appartenenza AIDS. 40 guaritori a distanza da tutte le parti del paese hanno partecipato a questo studio. Ognuno di loro aveva più di 5 anni di esperienza nel suo preciso campo di guarigione praticata. Erano di appartenenza cristiana, ebrea, buddista, o dei nativi americani o appartenenti alle tradizioni sciamaniche oltre che dalle scuole "bioenergetiche" secolari. Ogni soggetto nel gruppo destinato ai trattamenti di guarigione a distanza è stato trattato da 10 guaritori diversi in un programma di guarigione a rotazione. Ai guaritori è stato chiesto al loro soggetto per circa un'ora al giorno per sei giorni successivi, con le istruzioni di "dirigere un'intenzione di salute e di benessere" verso il soggetto che stavano assistendo. Nessuno dei 40 soggetti sotto studio ha mai incontrato i guaritori né hanno saputo a quale gruppo appartenevano come non lo sapevano neanche i ricercatori, l'assegnazione ai gruppi essendo stata fatta per estrazione a sorte. A metà della ricerca nessun gruppo di soggetti è stato capace di indovinare significativamente se erano o meno nel gruppo di persone trattate con la guarigione a distanza. Comunque, verso la fine della ricerca, c'erano molte meno malattie collegate a quella di base, permettendo che il gruppo di guarigione potesse identificarsi con significative probabilità! Poiché tutti i soggetti sono stati trattati con la terapia del Triplice-Farmaco, non ci sono stati decessi in alcun gruppo. Il gruppo di guarigione ha avuto una qualità di vita significativamente migliore anche a livello medico con probabilità superiori di 100 a 1 su molte misurazioni quantitative, compreso meno chiamate del medico da parte del paziente esterno (185 contro 260); meno giorni di degenza ospedaliera (10 contro 68); malattie meno severe acquisite durante lo studio, come misurato dai segni di gravità della malattia (16 contro 43); e significativamente meno afflizione depressive. La Dott.ssa Elisabeth Targ conclude, "meno ricoveri ospedalieri, poche nuove malattie gravi e la salute soggettiva notevolmente migliorata sostiene l'ipotesi degli effetti terapeutici positivi della guarigione a distanza". Il redattore del giornale ha introdotto l'articolo nel seguente modo: "l'articolo pubblicato in seguito ha lo scopo di promuovere l'evoluzione della scienza e il dibattito. E' stato rivisto, modificato e riesaminato dagli esperti conosciuti a livello nazionale nella biostatistica e nella medicina complementare... Abbiamo scelto di pubblicare questo articolo provocatorio per stimolare altri studi sulla guarigione a distanza ed altre pratiche complementari ed altri operatori. E' arrivato il momento di fare più chiarezza, togliere l'oscurità ed anche degli inutili dibattiti incendiari". Altri due studi sulla guarigione a distanza sono stati pubblicati in riviste mediche prestigiose. Nel 1988 il medico Randolph Byrd

ha pubblicato sul The Southern Medical Journal (Giornale Medico del Sud Ndt) una dimostrazione riuscita (in doppio cieco) di guarigione a distanza. Lo studio ha fatto partecipare 393 pazienti cardiaci del San Francisco General Hospital (Ospedale Generale di San Francisco) (15). E nel 1999, il cardiologo William Harris dell'università di Missouri a Kansas City, ha pubblicato uno studio simile, riuscito, che ha coinvolto 990 pazienti cardiaci. Il suo articolo è comparso su The Archives of Internal Medicine (Gli Archivi della Medicina Interna) (16). I risultati di tutti e tre gli esperimenti clinici sono partiti dalle aspettative statistiche. Tuttavia, il lavoro di Sicher e di Targ ha richiesto meno di un decimo del numero di pazienti implicati nelle ricerche seguenti per ottenere risultati di questa portata. Attribuiamo come superiore l'effetto di grandezza (effect size) ($Z/N^{1/2}$) al fatto che Sicher e Targ hanno lavorato con guaritori che avevano ciascuno più di cinque anni di esperienza nella guarigione a distanza, mentre gli altri hanno lavorato con gente ben intenzionata, ma molto meno esperta. Un'analisi dettagliata di 23 studi clinici sulla intercessione della preghiera e su la guarigione a distanza è stato recentemente pubblicata da John Astin ed altri, negli The Annals of Internal Medicine (Annali di Medicina Interna).(17) un esame di 16 studi trovati come adeguati (sufficiente controllo in doppio-cieco) hanno mostrato un formato di effetto di grandezza di 0,4, con un'importanza generale di $P < 10^{-4}$ per 2139 pazienti. Per completare due eccellenti analisi dell'intenzionalità a distanza e di studi di guarigione a distanza sono stati pubblicati in questo giornale aprendo la strada ai ricercatori Marilyn Schlitz, William Braud ed Elisabeth Targ (18,19). Prendendo conoscenza della natura non-locale del nostro universo, Braud recentemente ha congetturato che nelle terapie alternative le nostre intenzioni di guarigione possono realizzare il loro obiettivo raggiungendo indietro nel tempo "Il momento dell'inseminazione" considerato come punto critico per l'inizio della malattia creando così vie alternative che escludono lo sviluppo della malattia. Braud suggerisce che gli stati incipienti della malattia possono essere più attendibili e quindi intervenire in quel punto si possono trovare le vie alternative più suscettibili al cambiamento implementato con la guarigione a distanza (20). Questa idea di causalità a rovescio è simile a quella precedentemente descritta nei sogni precognitivi, in cui il nostro sogno notturno è "causato" apparentemente dalla conferma che viviamo nel giorno seguente. La fisica moderna sembra indicare che stiamo vivendo in una rete spazio-temporale, dove sia il futuro che il passato stanno spingendo sul presente. Gli scienziati non hanno ancora chiaro come i processi mentali sviluppati con l'intenzionalità personale possano provocare effetti a livello fisico come le contrazioni muscolari. Infatti, rimane un mistero, come la mente invisibile riesca ad influire sul corpo fisico. Ma sappiamo ora che la mente è molto più potente di quello che credevamo precedentemente. La scienza del ventesimo secolo ha documentato che i nostri pensieri influiscono sulle altre persone che tutti noi siamo collegati tramite la nostra consapevolezza. Non siamo neppure soli nello sperimentare gli effetti dei nostri pensieri! Siamo realmente agganciati ad un Internet psichico uguale all'inconscio collettivo"

di Jung. Ma gli utenti sono soprattutto coloro che hanno imparato ad arrestare i propri pensieri e fermare la loro attenzione. Questo è valido per tutti quelli che si stanno sintonizzando per accedere ed influire sullo scambio di informazioni.

Perchè uno Scienziato Pregherebbe?

Oggi, molti di noi stanno cercando una spiritualità comprensibile, in cui le esperienze hanno il sopravvento sulle credenze religiose. È evidente che una persona non deve credere o dare per scontato l'idea circa l'esistenza di uno spirito universale, perchè l'esperienza della divinità è un'ipotesi dimostrabile così come si può vedere di seguito. Tuttavia, la dimostrazione e le prove filosofiche non sono il nostro scopo. Piuttosto, siamo diventati consapevoli che questa esperienza è disponibile a chiunque cerca una vita spirituale e che allo stesso tempo vuole rimanere un individuo critico e razionale del ventesimo secolo.

Possiamo includere Dio nelle nostre vite senza rinunciare alla nostra mente, se riusciamo a oltrepassare i nostri pensieri analitici usuali ed imparare come diventare attenti. Uno scienziato potrebbe pregare, o cercare "la pace che oltrepassa il capire" come una via per sperimentare la verità, senza usare il pensiero cosciente. Nel suo saggio del 1939 "la Scienza e la Religione," Albert Einstein ha suggerito che ciascuno di noi ha il potenziale per ottenere una consapevolezza più grande della verità, potenzialità che è superiore a quello che la sola analisi può offrire: "la conoscenza oggettiva ci fornisce strumenti potenti per ottenere determinati obiettivi. Ma l'ultimo obiettivo in se ed anche il desiderio di raggiungerlo devono venire da un'altra fonte." (21) I saggi hanno dimostrato attraverso la storia che l'esperienza di Dio è possibile senza appartenere ad una chiesa o ad una religione, affinché la motivazione di base di una persona è quella di scoprire la verità. Il medico Herbert Benson dell'università di Harvard recentemente ha proposto che i nostri corpi ed i nostri cervelli sono interconnessi con Dio.(22) Con questo lui voleva dire che negli ultimi duemilacinquecento anni a partire da Buddha, Gesù e Baal Shem Tov (il fondatore del giudaismo Hassidic), ad arrivare a poeti come Rumi, Blake ed Emerson, - i mistici hanno condiviso un'esperienza comune che è effettivamente a disposizione di tutti noi. In tutti i percorsi mistici, viene esaltata l'esperienza di Dio, piuttosto che la credenza in Dio, o il rituale religioso. Rumi, un poeta Sufi, ha condiviso i suoi pensieri ispirati dopo aver sperimentato a modo suo la divinità:

Penso tutto il giorno a questo proposito, e poi alla notte lo dico. Da dove sono venuto e che cosa dovrei fare?

Non ne ho idea.

La mia anima proviene da altrove, sono sicuro di questo, ed intendo tornare lassù. (23)

Ogni volta che ci sediamo pacificamente e tranquillizziamo la nostra mente,

abbiamo l'occasione di sperimentare un collegamento oceanico con "un qualcosa" di esterno diverse dal nostro se separate. Per molti quel collegamento è sperimentare uno stato di amore infinito che potrebbe costituire una parte del nostro processo evolutivo come specie. Questo sentimento di amore universale, senza alcun oggetto particolare, è spesso associato alla consapevolezza di far parte di un'unica comunità spirituale che avvolge tutti gli esseri viventi. Tali sentimenti, collegati ad una consapevolezza illimitata, sono stati descritti da molti come l'esperienza di Dio. Il dono di una mente calma permette di capire cosa significa essere nell'amore, come sperimentare l'immersione in un mare d'amore, diversamente dall'esperienza dell'innamoramento verso una persona. E' possibile essere nell'amore (o nella gratitudine) come modo di vivere. Questa esperienza stà alla base dell'espressione spesso sentita che "Dio è amore"; in un contesto ordinario quest'espressione viene usata con facilità, come un semplice cliché, o peggio non viene nemmeno compresa. Queste esperienze di amore universale è pacifico, sono esempi dei sentimenti avvolgenti dell'unità che i mistici stanno cercando di sperimentare da millenni. Gesù che amava questa condizione di consapevolezza, la pace che oltrepassa la comprensione sinonimo anche di "un regno che non appartiene a questo mondo". Gli hindus lo chiamano "stato di grazia" o ananda. Buddha lo ha denominato una condizione "della non-mente," significando l'assenza dei pensieri che interrompono la consapevolezza della coscienza universale indivisibile.

Il percorso dell'autoinvestigazione

Agli inizi del ventesimo secolo, due dei più noti pensatori del mondo, Ludwig Wittgenstein ed Alfred Ayer hanno tentato di descrivere la fisica e la metafisica di ciò che può essere conosciuto della realtà. Questi pensatori logici hanno affermato che niente di espressivo potrebbe dirsi circa Dio, perché nessun esperimento potrebbe essere fatto sia per confutare o negarne (verificare o falsificare) l'esistenza. Ma, per la fine delle loro vite, sia Wittgenstein che Ayer erano disposti ad esaminare seriamente l'idea che l'esperienza dei mistici potrebbe realmente essere considerata come prova osservabile in un esperimento. Infatti, nell'ultimo libro di Wittgenstein, "Sulla Certezza", questi ha dato priorità all'esperienza rispetto alla teoria. Questo pensatore logico diceva che, "la soluzione all'enigma della vita spazio-temporale si trovi fuori dallo spazio e dal tempo." (24). Per migliaia di anni, i vari saggi hanno descritto una visione del mondo a tutti quelli che erano disposti ad ascoltare. Per osservare e sperimentare essi hanno dato come indicazione la seguente pratica: "siediti ed osserva in tranquillità". In seguito invitavano ad esaminare la propria esperienza per vedere se corrispondeva al loro insegnamento. Questo metodo si avvicina ad una visione scientifica ed empirica come approccio alla spiritualità. Trent'anni fa le copertine dei giornali americani proclamavano: "Dio è morto", oggi diremmo che Dio di sicuro non è né vivo né morto, ma piuttosto si manifesta come uno stato di consapevolezza che trascende la consapevolezza ordinaria. Dio è un'

esperienza personale attiva piuttosto che un'entità distante nel cielo. I nostri cinque sensi ci portano dati dal mondo materiale, filtrando e limitando la nostra apertura alla trascendenza, mentre la consapevolezza è disponibile alla mente calma. Focalizzare la nostra attenzione è lo strumento più potente che abbiamo per trasformare le nostre vite. Dopo secoli di bombardamenti con teorie accademiche stiamo finalmente riconoscendo che la cosiddetta verità scientifica prosegue per tentativi sperimentali. In un mondo scientifico costantemente governato dalle leggi della "indeterminazione" (Werner Heisenberg) e della "non-località" (John Bell) nella fisica e "nell'incompletezza" (Kurt Gödel) nella matematica, stiamo cominciando a trovare lo spazio per l'esperienza divina. Il filosofo Ken Wilber sottolinea con forza questo punto nel suo libro "Quantum Questions" (Domande Quantiche) (25). Egli asserisce in modo convincente che anche se la fisica non riuscirà mai a spiegare la spiritualità i regni spirituali potranno essere esplorati con i metodi scientifici. La presuntuosa affermazione che tutte le esperienze religiose sono di natura personale, non comunicabili e restate completamente chiuse, per fornire soltanto un esempio, la trasmissione dell'illuminazione di Buddha, fino al giorno d'oggi avviene tramite i maestri buddisti (fatto che permette di essere sperimentata e commentata tuttora). Wilber descrive tre strade diverse, ma ugualmente valide, dell'empirismo scientifico: "L'occhio della carne", che li informa circa il mondo dei nostri sensi; "l'occhio della mente", che ci concede l'accesso alla matematica, alle idee e alla logica; e "l'occhio della contemplazione", che rappresenta la nostra finestra sul mondo dell'esperienza spirituale. Nessuno di questi metodi suggerisce che dobbiamo abbracciare un dogma, o che dobbiamo integrare il Babbo Natale in una visione scientifica del mondo moderno, tuttavia ci invitano ad osservare oltre la nostra mente pensante per scoprire chi siamo. Mentre non possiamo controllare sempre gli eventi intorno noi, abbiamo il potere su come sperimentare questi eventi. In qualsiasi momento, noi possiamo influire individualmente e collettivamente sul corso delle nostre vite scegliendo di dirigere la nostra attenzione verso quell'aspetto di noi stessi che è consapevole e tramite la pratica dell'autoinvestigazione può passare alla consapevolezza vera e propria. Possiamo chiedere, "chi è consapevole?" e poi "chi desidera di conoscere?". La scelta di come indirizzare la nostra attenzione diventa la più potente e la più grande libertà che abbiamo. La nostra scelta attitudinale di come focalizziamo interessa non soltanto le nostre proprie percezioni ed esperienze, ma anche le esperienze ed i comportamenti altrui. Concludiamo che le implicazioni scientifiche e spirituali delle abilità psichiche sono evidenti nel rilevare il mistero del mondo spazio-temporale in cui viviamo. Ancor di più si può evidenziare il fatto che una mente tranquilla; che avverte i fenomeni psichici, ha anche l'occasione di sperimentare l'amore illimitato nonché l'eterna consapevolezza fuori dal tempo, senza provare la separazione imposta dai nostri corpi.