



Federico Traversa

BOOM!

VIAGGIO NELLA
MEDITAZIONE
TRASCENDENTALE

Con interviste esclusive
a David Lynch
e al dottor Tony Nader

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Federico Traversa

BOOM!

**Viaggio nella
Meditazione Trascendentale**

Indice

Nota dell'autore.....	7
Introduzione	
Da don Gallo a don Lynch	11
1. Il buio è mancanza di luce	15
2. Rock e meditazione: l'esperienza di Ugo.....	31
3. Ancora sul Campo Unificato e l'Effetto Maharishi.....	43
Intermezzo Parte Prima	
Il Faro dell'Himalaya - La Storia Di Maharishi	57
4. Cerca il regno dei cieli dentro di te e tutto ti sarà dato in sovrappiù.....	75
5. Creare onde di pace: l'esperienza di Roberto	89
6. Seguendo la legge naturale: l'esperienza di Raffaella ...	103
Intermezzo Parte Seconda	
I Beatles in India e la crescita del Movimento	113
7. 3 strane coincidenze: l'esperienza di Andrea	127
8. I sette stati di coscienza	137
9. Sviluppando il pieno potenziale della mente: l'esperienza di Rossano	147

Intermezzo Parte Terza	
David Lynch e la Meditazione Trascendentale nell'arte contemporanea	167
10. Che cosa dicono i medici della Meditazione Trascendentale	179
11. Annaffiare le proprie radici: l'esperienza di Mariano ..	191
12. Nuovi e vecchi meditanti	197
Intermezzo Parte Quarta	
Intervista a David Lynch.....	209
14. Verso stati più elevati di coscienza	217
15. Un contatto diretto con Dio: l'esperienza di Paolo	225
16. Nel mondo dell'Ayurveda Maharishi: l'esperienza di Graziella	239
17. Questione di karma	247
Capitolo Extra	
Intervista al dott. Tony Nader.....	253
Conclusione	
Parte 1 - Un nuovo mondo è possibile	267
Parte 2 - Quella bellissima risata	275
Bibliografia	281
Ringraziamenti.....	283

Nota dell'autore

Quando con Ugo Guido – mio personale Virgilio nel viaggio dentro l'antica pratica vedica chiamata Meditazione Trascendentale – stavamo ultimando le correzioni alla prima edizione di questo libro, lui, con il suo caratteristico quanto adorabile ottimismo, mi disse: “Federico, sono sicuro che *Boom* diventerà un long seller. Non venderà tantissimo subito, ma negli anni ne faremo tante ristampe, vedrai”.

Tre edizioni, diverse ristampe e quasi dieci anni dopo devo dire che ha avuto ragione. D'altronde il maestro è lui.

Il rocambolesco viaggio di questo scrittore in affanno alla ricerca di un minimo di stabilità in vista dell'arrivo del suo primo figlio è stato lungo e ora è di nuovo pronto a correre in questa nuova edizione, riveduta e corretta, pubblicata dagli amici di Edizioni Il Punto d'Incontro.

Il libro che state per leggere è un viaggio, puro e semplice. Il viaggio di uno scrittore che sta per diventare padre, non si sente stabilizzato in questa vita e teme disperatamente di non essere all'altezza degli inevitabili cambiamenti che gli sta servendo la vita. E allora parte alla ricerca di qualcosa per arrestare quel pesante senso di inquietudine e inadeguatezza che lo avvolge.

Fra entusiasmi e delusioni, con l'approccio di un bambino che corre giù da una discesa dietro a un gomitolo, si imbatte

nel misticismo orientale e nella Meditazione Trascendentale. E siccome di mestiere scrive, decide di documentare quello che scopre e ritiene possa essere di qualche utilità agli altri.

La Meditazione Trascendentale ha rappresentato per il sottoscritto quel cosiddetto “primo passo”, un inizio che poi mi ha portato a esplorare più a fondo le filosofie orientali, cercando risposte sia fuori che dentro di me.

Le parole di Maharishi, di Lynch, di Ugo e di tutti gli insegnanti che ho incontrato mi hanno aperto la testa come una scatoletta di tonno, obbligandomi all’inevitabile raffronto con stati più elevati di coscienza. Mi hanno regalato una nuova consapevolezza sul mondo e sulla fisiologia umana, un nuovo modo di vedere e vivere le cose.

Meditando ho compreso la natura dello stress, come cercare di eliminarlo, come illuminare le parti buie di una mente inquieta semplicemente accendendo la luce sul funzionamento di questa strana creatura chiamata uomo. Un percorso affascinante che ha certamente contribuito alla mia crescita personale.

Da nove anni medito con una certa regolarità una/due volte al giorno per venti minuti. È un momento completamente mio a cui cerco di non rinunciare. Negli anni ho meditato veramente ovunque: sulla spiaggia, nella mia baracca in stile tibetano costruita nel bosco, persino in aereo. Ma anche in posti assai più banali come in sala d’attesa dal dentista, sul treno, in bagno oppure in metropolitana.

La meditazione ha certamente migliorato la mia vita e oggi è a tutti gli effetti una parte importante della mia quotidianità.

Ovviamente non sto dicendo che sia stata la panacea per tutti i miei mali, sia ben chiaro. Non esiste una sola medicina per tutte le difficoltà in cui ci si può imbattere vivendo. Questo è l’unico mantra che mai mi stancherò di ripetere.

Chiarito questo, la meditazione è una pratica di immensa utilità e sono assolutamente certo che se tutti meditassero il mondo sarebbe un posto di gran lunga migliore. E probabilmente non ci sarebbe nemmeno bisogno di libri come questo.

E ora andiamo, cominciamo, anzi ricominciamo tutti insieme questo viaggio.

F. T.

INTRODUZIONE

Da don Gallo a don Lynch

Che ci siano fedeli che aderiscono alle varie religioni e ideologie non è la cosa più importante; importante è riuscire a capire che nel nostro profondo abbiamo un'energia vitale che nessuno ci può sradicare.

DON GALLO

Dopo la morte di don Andrea Gallo mi trovai spiazzato. Come scrittore avevo scelto da anni di immergermi solo in quelle storie capaci di rivelarsi utili per l'accrescimento culturale e spirituale delle persone. Più punti di vista conosci, maggiore sarà la facilità con cui potrai immedesimarti in quelli degli altri.

Il mondo non ha più bisogno di eroi o esempi. Ha bisogno di testimoni autentici.

Dando forma scritta alle parole di Andrea ero riuscito a veicolare messaggi importanti, a mettere in discussione i tanti falsi dogmi a cui si aggrappa la cultura imperante per fare in modo che tutto vada sempre allo stesso modo. Scavando fra il credo annacquato avevamo separato il messaggio spirituale primitivo insito in tutte le culture dagli orpelli aggiunti per comodità dai palazzi. Quel piccolo sacerdote genovese – da

sempre in lotta a fianco dei diseredati di ogni razza, ceto e colore – era un innato, carismatico ricercatore di pace, un portatore di empatia e saggezza. Figlio di autentica natura umana. Raccontare la sua visione fu il meglio che potesse capitarmi.

Ma adesso Andrea se n'era andato. Dopo 84 anni, il suo corpo sciolto in una nuvola di pace.

Io però di anni ne avevo solo 38 ed ero ancora un tumulto di rabbia, emozioni e voglia di fare la mia parte. Tanto nel flusso della natura quanto nell'arrugginito meccanismo dell'impalcatura umana.

Sì, ma come?

Il Gallo mi aveva allenato e preparato alla vita di chi viene per servire e non per essere servito, di chi si adopera nel comprendere e nell'accogliere, scevro di ogni giudizio e pregiudizio.

Era un monaco zen? No, era un vero uomo.

Quello che però Andrea non mi aveva insegnato era a misurarmi con la sua assenza: affrontare il mio viaggio senza la sua saggezza, l'ironia, i commenti efficaci e gli infiniti spunti di riflessione.

Senza di lui.

Ero davvero pronto a fare da solo?

Difficile da dire. So solo che non scrivevo più una riga, né avevo un qualche interesse a farlo.

In quello strano periodo nacque il mio primo figlio e, com'è naturale che sia, la mia vita cambiò radicalmente. Fuori gli aperitivi, dentro i biberon. Iniziai a restare parecchio in casa, davanti alla tv insieme a mia moglie, in attesa che il pupo si svegliasse per reclamare la sua sacrosanta poppata.

Una sera Daria, grande appassionata della serie televisiva *Twin Peaks*, rientrò a casa col cofanetto delle puntate e mi propose di rivedercele insieme durante le lunghe pause panolino.

“Ok” dissi, e incominciò il nostro viaggio nel telefilm.

La serie ci appassionò come vent’anni prima e, una volta terminata, ci ritrovammo totalmente immersi nella *fase Lynch*.

Così decidemmo di rivederci tutti i suoi vecchi film. Li commentammo, analizzammo, incazzandoci con lui quando non capivamo. E capitava spesso.

Qualche settimana dopo quell’epica full immersion leggemo, su una di quelle guide tv che ti regalano al supermercato, che il sommo regista sarebbe stato ospite alla trasmissione “Che Tempo che Fa”.

No, nessun nuovo film in arrivo: David transitava su Rai 3 per spiegare la pratica della Meditazione Trascendentale.

“*What is this?*” pensai, mentre già stavo navigando in Rete per trovare informazioni.

Quando qualche sera dopo assistetti al programma ne sapevo un po’ di più ed ero parecchio incuriosito. Il resto lo fece quel diavolo di un Lynch, capace di agganciarci esattamente come capitava con i suoi film.

Mantra segreti, Beatles, campo unificato, un guru indiano, beatitudine, creatività e conoscenza infinite! C’era da uscirne pazzi.

Non avevo mai praticato alcun tipo di meditazione in vita mia, nonostante in molti, conoscendo la mia natura ansiosa, me l’avessero suggerita.

E probabilmente non l’avrei fatto nemmeno questa volta. Ma poi Lynch cominciò a parlare di pace nel mondo e di uno studio secondo cui la pratica della MT sui carcerati ne avrebbe diminuito la carica aggressiva, riducendo enormemente conflitti e scazzottate. E aggiunse che, applicato su scala globale, questo modus operandi avrebbe potuto portare alla pace mondiale.

Su questo stava lavorando.

Boom. Concluse davanti a un esterrefatto Fazio.

Boom. Commentai io dal divano.

Non crediate che il sommo regista mi avesse convinto.

Mi sembrava la più grossa utopia mai espressa a voce alta dai tempi di Karl Marx. Però mi piacque. Mi piacque la passione che ci metteva e l'ardore nei suoi occhi quando ne parlava.

E poi, anche se le possibilità fossero di una sola su un miliardo, chi non darebbe una chance alla pace per tutti?

Per questo mi decisi. Decisi di tuffarmi nell'esperienza della MT per raccontarla *da dentro* e verificarne gli intenti. Dare un servizio alla gente e per la gente. Non era questo che mi aveva insegnato Andrea? Certamente un progetto ambizioso, ma se così non fosse, dubito avrei scelto il mestiere dello scrittore. Tante ore passate da soli davanti al monitor a scrivere e il conto in banca perennemente cianotico.

Comunque... avrei raccolto informazioni, parlato con chi pratica la MT da anni, contattato gli insegnanti. Alla fine me la sarei fatta insegnare io stesso. In cammino per un viaggio lontano, per poi tornare e raccontare a chi non è potuto o non è voluto ancora partire, se la terra visitata era ospitale e fertile come si diceva.

Senza contare che, con un neonato in casa, non lasciare il beneficio del dubbio a un uomo che parlava ardentemente di pace mi sembrava un crimine imperdonabile.

Così iniziarono i viaggi, gli studi, le ricerche.

Mesi e mesi sospeso fra le luci e le ombre di un mondo nuovo non ancora mio. Alla ricerca di quell'utopia dove avrei voluto veder crescere mio figlio.

CAPITOLO UNO

Il buio è mancanza di luce

Quando la mente, attraverso la meditazione, è appagata nella beatitudine del Sé, non c'è possibilità di scontentezza. Allora la mente rimane stabile e indisturbata sia di fronte al piacere che al dolore. Quella è la condizione di un uomo liberato.

MAHARISHI MAHESH YOGI

Dopo aver assistito all'intervista di Lynch a "Che Tempo Che Fa" e aver trascorso parecchie ore in Rete alla ricerca di informazioni, mi imbattei nel sito italiano della Meditazione Trascendentale. Era segnalato un insegnante per quasi ogni città d'Italia. Quello di Genova si chiamava Ugo Guido. Cliccai sul nome e si aprì il suo indirizzo mail. Gli scrissi:

*"Buonasera signor Guido,
mi chiamo Federico Traversa. Vivo a Genova e sono molto incuriosito dalla pratica della Meditazione Trascendentale. Vorrei toccarla con mano e capire di che si tratta. Sul sito Meditazionetrascendentale.it c'è il suo riferimento per la Liguria. Possiamo incontrarci?"*

*La ringrazio anticipatamente per le risposte che vorrà darmi.
Un saluto, Federico".*

Come mi insegnò mia nonna, chiedere è lecito, rispondere è cortesia. E la cortesia non mancò neanche dalle parti del mio interlocutore, che mi rispose la sera stessa, invitandomi a uno dei suoi incontri introduttivi previsto la settimana successiva.

Arrivai all'appuntamento con un certo anticipo. Davanti al portone trovai una decina di persone intente a parlottere scambiandosi opinioni su quello che saremmo andati ad ascoltare.

“Ho letto che riduce ansia e stress, e aiuta tanto con gli attacchi di panico... speriamo bene, le ho provate tutte”, disse una signora tappata in un vestito troppo stretto.

“Io sono qui perché mi hanno detto che è efficacissima per ridurre la pressione. Sa, soffro di ipertensione grave, faccio attività fisica, prendo le pastiglie, mangio sano, ma quella bastarda schizza sempre in alto, soprattutto la mattina... dicono che sia colpa del mio carattere impulsivo, che mi porta a incazzarmi per tutto...”, aggiunse un tizio sulla cinquantina vestito da ciclista, mentre incatenava la bici a un paletto.

“Per me le motivazioni sono altre”, intervenne un giovane che non doveva avere più di trent'anni *“voglio aumentare la mia creatività. Sentivo Lynch che ne parlava alla televisione. Sono un imprenditore, ultimamente in difficoltà, e prima di chiudere bottega le voglio provare tutte. Vuoi mai che con questa pratica mi arrivi l'idea del secolo?”*.

Stress, attacchi di panico, ansia, rabbia, paura del fallimento.

Su un sito avevo letto una vecchia intervista di Maharishi Mahesh Yogi – l'uomo che aveva portato la pratica della Meditazione Trascendentale in Occidente – il quale sosteneva come la mancanza di sviluppo spirituale abbia portato alla decadenza delle qualità umane, generando il caos mentale.

Mentre salivo le scale, realizzai che forse aveva ragione. La spiritualità alla creatura uomo è necessaria come respirare; ci

spinge a migliorarci e, allo stesso tempo, è in grado di limitare quell'ansia che spesso ci porta a urlare al mondo che tutto è inutile. La spiritualità è la nostra tessera di appartenenza al club esclusivo, ma aperto a tutti, chiamato esistenza. Senza la coperta calda dell'eterno circolo di energia vitale che gira nel suo flusso naturale e mistico sentiamo un grande freddo. Tuttavia, quando cerchiamo di dogmatizzare quello stesso flusso in qualcosa di organizzato da non mettere mai in discussione, quella stessa coperta si fa troppo spessa e ci soffoca.

Per questo religione e spiritualità non andrebbero mai confuse.

Ugo ci aprì la porta accogliendoci con un sorriso. Mi trovai di fronte a un uomo sulla sessantina dal viso estremamente rilassato, con i capelli scalati portati sul lungo, abiti sportivi, la pelle abbronzata e un modo di fare garbato. Dopo i convenevoli di benvenuto ci accomodammo, chi sul divano, chi sulle sedie disposte a semicerchio, per ascoltarlo.

Inizì spiegando a grandi linee genesi, sviluppo e benefici della Meditazione Trascendentale.

Appresi che si trattava di un'antica pratica vedica¹ che Maharishi Mahesh Yogi aveva appreso dal suo maestro, Swami Brahmananda Saraswati,² e deciso di portare in Occidente a partire dalla fine degli anni Cinquanta.

“La Meditazione Trascendentale, come è stata insegnata da Maharishi, è una tecnica mentale semplice, naturale, senza sfor-

1 Con il termine Vedismo (o religione dei Veda) si intendono la religione e la cultura dei popoli indoeuropei denominati Arii, che intorno al XV secolo a.C. migrarono verso l'India nord-occidentale dalla zona dell'Afghanistan settentrionale. Con il termine Veda, che in sanscrito significa “Conoscenza”, ci si riferisce invece all'antichissima raccolta in sanscrito vedico dei testi sacri degli Arii.

2 Vedi “Intermezzo 1: Il Faro dell'Himalaya”.

zo, che si pratica seduti comodamente con gli occhi chiusi da 15 a 20 minuti due volte al giorno.

Questa tecnica permette alla mente attiva, pensante, di trascendere il rumore interno e di acquietarsi in uno stato di 'tranquilla vigilanza', nella quale la mente è profondamente calma ma allo stesso tempo sveglia, mentre il corpo trae giovamento da questo profondo riposo e rilassamento. Si tratta solo di questo, una tecnica.

Non coinvolge religioni o credenze di qualsiasi tipo, non richiede una filosofia o un cambiamento del proprio stile di vita, non ha niente a che fare con altre forme di meditazione basate su focalizzazione, concentrazione o controllo della mente. Si impara semplicemente la tecnica, la si pratica e se ne godono i benefici.

Ma che cos'è questo stato 'calmo' della mente?"

Ugo prese un attimo fiato, ci sorrise, posando il suo sguardo attento su ciascuno di noi, e poi proseguì:

“Lo spieghiamo con una analogia: immaginate la sezione di un oceano che ha onde agitate in superficie ed è calmo sul fondo. In modo simile, la superficie della mente è attiva, a volte frenetica, con un fiume di pensieri che si rincorrono per tutto il giorno. Tuttavia esiste, al suo interno, un livello profondo che è sempre silenzioso, calmo, pienamente espanso e vigile. Questo livello della mente viene chiamato in vari modi: sorgente del pensiero, Campo Unificato, Coscienza Trascendentale, il Sé più profondo. Esso esiste all'interno di ogni essere umano. Era dentro di noi ieri, è presente adesso e ci sarà domani. Vive all'interno della struttura della mente; abbiamo solo perduto la capacità di accedervi. La Meditazione Trascendentale è la tecnica che ci permette di accedere a questo livello.

Alla sorgente del pensiero esiste un serbatoio di energia, intelligenza, creatività e felicità. Possiamo quindi logicamente dedurre quanto sia incredibilmente piacevole raggiungerlo. Con la

Meditazione Trascendentale impariamo una tecnica che rivolge l'attenzione verso l'interno, verso questo campo dove la mente trova la massima soddisfazione e dove va spontaneamente e senza sforzo. È un po' come sporgersi per tuffarsi in un lago; quando ti metti nella giusta posizione, il movimento avviene naturalmente. Senza alcuno sforzo, la nostra attenzione si muove verso livelli della mente sempre più sottili, calmi, creativi ed energetici.

Come sappiamo che questo succede? Perché la mente e il corpo sono collegati e noi ce ne accorgiamo. Durante la pratica, mentre la mente si calma, avvertiamo come il corpo ottenga uno stato di profondo riposo e anche il funzionamento del nostro cervello cambia. E questo è esattamente quello che le ricerche dimostrano. Durante la Meditazione Trascendentale il corpo raggiunge uno stato di riposo più profondo del sonno, ma la mente rimane pienamente sveglia. Ci troviamo quindi in uno stato unico ma completamente naturale, uno stato di tranquilla vigilanza. È molto diverso dal semplice riposo con gli occhi chiusi.

Ma per capire meglio perché questo succede, facciamo un passo indietro, dal mondo soggettivo della coscienza a quello oggettivo della scienza in generale e della fisica in particolare”.

Ugo si stiracchiò, osservandoci di nuovo uno a uno prima di proseguire: “Circa cento anni fa la fisica quantistica ha scoperto che tutte le particelle materiali elementari che costituiscono i nostri atomi, le nostre molecole e di conseguenza l'intero mondo materiale non sono altro che fluttuazioni di campi sottostanti. Gli elettroni vengono creati da campi di elettroni, i quark³ derivano da campi di quark e così via. Le fondamenta del nostro mondo materiale, pertanto, non sono materiali. La materia ha origine da qualcosa che non ha forma. Gli scienziati

3 In fisica delle particelle i quark sono i componenti elementari di particelle quali, ad esempio, protoni, neutroni, lambda e mesoni.

chiamano appunto 'energia' l'assenza di forma che dà vita alla materia.

Successivamente il grande Einstein aveva teorizzato come i diversi campi fossero espressioni di un unico campo soggiacente, che poteva dar luogo a fenomeni di natura diversa con vibrazioni di tipo diverso: il cosiddetto Campo Unificato.

Questo fenomeno ci è familiare. Lo stesso campo elettromagnetico, ad esempio, è capace di manifestarsi in segnali radio, luce, microonde, raggi X, infrarossi e altro ancora. Come? Semplicemente vibrando a lunghezze d'onda diverse.

Ma c'è una grande differenza tra il campo elettromagnetico e il Campo Unificato che lo genera e ne sta alla base. Una vibrazione di un campo elettromagnetico è sempre causata da un fattore esterno. Quando un canale radio invia un segnale, esso crea una vibrazione. Le onde radio si diffondono in tutto il campo e la radio le cattura. Ma a livello di questo Campo Unificato non ci sono più cause esterne, perché è proprio da qui che ogni cosa viene creata. Ciò significa che questo campo è in grado di generare le vibrazioni dall'interno di se stesso.

Ma per farlo deve possedere creatività e intelligenza. D'altronde, tutto in natura viene creato in un modo molto intelligente e mai meramente casuale.

E non sono forse queste le qualità della coscienza? Quindi, se la realtà del Campo Unificato è una realtà scientifica, allora il campo deve, per definizione, essere un campo di coscienza.

Questo è ciò che gli antichi testi vedici descrivevano circa cinquemila anni fa: un campo di coscienza alla base sia della nostra realtà oggettiva, materiale, che della nostra realtà soggettiva, psichica interiore.

Per secoli si è pensato che la materia avesse creato la vita, ma ora sembra essere vero il contrario: la vita crea la materia. E la cosa appare assai sensata: indipendentemente dal numero

di microchip utilizzati per costruire un computer, il computer non diventa vivo. Particelle di materia inerte, non importa in quale quantità, non creano la vita. Di contro, la vita può creare elementi materiali. Non lo facciamo ogni giorno?

Gli antichi maestri vedici conoscevano già questa realtà presente alla base della creazione e la sperimentavano attraverso la tecnica della trascendenza”.

Presi tempo per elaborare e smisi di seguire per un momento Ugo.

Ricapitolai mentalmente concetti ostici, cercando di semplificarli il più possibile per riuscire a metabolizzarli e registrarli nella mia testa. La materia, è stato provato dalla fisica quantistica, non nasce dalla materia ma da un campo di pura energia che vibra. Se scomponi qualsiasi particella esistente, alla fine troverai un campo d'energia. Tutto deriva da lì e, pertanto, tutto è collegato. Inoltre, visto che la materia non può creare la vita, è evidente che sia la vita a creare la materia, pertanto il Campo Unificato scoperto dai fisici deve per forza essere vivo: una sorta di campo di coscienza collettiva.

Ok, più o meno c'ero.

Tornai ad ascoltare Ugo:

“Potremmo paragonare la coscienza umana individuale a un'onda dell'oceano. L'oceano che si solleva formando tante onde contemporaneamente. Ogni onda è unica, diversa dalle altre, ma è comunque parte dello stesso oceano.

Siamo quindi tutti collegati gli uni agli altri alla sorgente della nostra mente. E cos'è questa sorgente? Il Campo Unificato.

Ma come mai non siamo in grado di sperimentare questi livelli più profondi, di riconoscere la sorgente da cui proveniamo? Semplice: non sappiamo più come allenare la mente affinché possa sperimentarli. La nostra mente funziona come un muscolo: se è allenato cresce, altrimenti perde vigore. E senza vigore

riusciamo a contemplare solo la cresta dell'onda mentre tutto il resto rimane nascosto”.

Ugo ci chiese se era tutto chiaro. Le nostre teste si protesero in avanti in esagerati cenni di assenso, anche se i nostri occhi dicevano il contrario. Erano argomenti affascinanti ma non di comprensione immediata. Ugo lo intuì, ma proseguì nella spiegazione:

“Ma che cosa accade durante la pratica della Meditazione Trascendentale? Come vi ho già detto la mente, in modo assolutamente naturale, inizia a sperimentare i livelli più sottili del pensiero, fino a che trascendiamo anche il livello più sottile dello stesso e raggiungiamo così la ‘sorgente del pensiero’.

La mente qui sperimenta quella che viene chiamata ‘pura consapevolezza’, cioè uno stato privo dell’oggetto della consapevolezza.

La mente è quindi consapevole solo di se stessa, è autosufficiente, appagata e libera dai limiti del pensiero.

Sperimenta cioè uno stato di illimitatezza e ha un assaggio dell’esperienza, molto appagante, dell’infinito a cui hanno sempre agognato tutti i poeti, da Leopardi a Ungaretti con il suo ‘m’illumino d’immenso’.

Poiché il Campo Unificato è la sorgente di tutto nell’universo, sia materiale che immateriale, esso è quindi anche la sorgente del pensiero. Possiamo allora dire che, quando trascendiamo e sperimentiamo ‘la sorgente del pensiero’, sperimentiamo anche il Campo Unificato.

Questa è l’esperienza della trascendenza, un’esperienza in cui la mente è in uno stato di riposo, ma è anche come la freccia tesa sull’arco, pronta a scattare con tutto il suo pieno potenziale di energia, intelligenza e creatività per colpire il bersaglio.

In altre parole l’onda finalmente si fonde completamente con l’oceano e raggiunge l’esperienza conscia dell’oceano stesso: la nostra vera natura illimitata.

In seguito l'onda tornerà in superficie, ma le qualità della nostra vera natura rimarranno ancora presenti in noi, almeno in una certa misura. Con la ripetizione regolare di quest'esperienza cominceremo quindi a sviluppare il nostro pieno potenziale mentale. È un po' come intingere un panno bianco in una tinozza di rosso acceso e poi tirarlo fuori. Immediatamente noteremo il panno completamente colorato di rosso. Tuttavia, una volta asciugato al sole, il panno perderà gran parte del suo nuovo colore. Ma non tutto! Un po' di rosso vi rimarrà attaccato. E ogni volta che ripeteremo l'operazione, sempre più rosso resterà impresso sul panno, fino a colorarlo completamente e in maniera duratura”.

Boom. Uno schiaffo non indifferente. Mi trovai davanti a una spiegazione abbastanza logica che allo stesso tempo contemplava un'idea di Dio – il Campo Unificato che tutto crea ed è vivo e cosciente – la fisica quantistica e i tanti studi effettuati nel campo della creazione. Certo, tutto era assolutamente opinabile, ma decisamente più credibile del barbuto che allestisce la sua opera d'arte in sei giorni e al settimo prende fiato.

“E io che ero venuto perché avevo problemi di pressione... ma è mai possibile? Ora mi si alza” mi sussurrò il ciclista con cui avevo parlato prima di salire.

Ugo sorrise e riportò il discorso su binari a noi più comprensibili, illustrandoci gli effetti più pratici della Meditazione Trascendentale.

“Raggiungendo da dentro noi stessi la fonte infinita di energia che è il Campo Unificato possiamo attingere a risorse inimmaginabili: un'infinita riserva di benessere a cui arriviamo naturalmente con questa semplice pratica. Trascendendo torniamo in contatto con la fonte della vita: è come annaffiare le radici dell'albero dell'esistenza, naturalmente tutti i suoi innumerevoli aspetti vengono unificati, armonizzati e rivitalizzati.

La prima cosa che di solito sperimentano i praticanti è uno stato profondo di pace interiore e felicità. Infatti è stato riscontrato come, durante l'esercizio di tale meditazione, nel nostro cervello aumenti il livello di serotonina, l'ormone della felicità.

Ravvivando la positività, ovviamente la negatività diminuisce fino a scomparire. Lo stress scompare, i pensieri negativi, la depressione e la paura scompaiono, proprio come scompare il buio nel momento in cui accendiamo la luce. Senza considerare che, essendo più positivi, automaticamente diventeremo più empatici verso gli altri e maggiormente connessi con la natura.

Gli effetti sulla funzione della nostra mente, poi, sono incredibili: maggiore intuizione, creatività, potere decisionale.

Tutti questi concetti possono sembrare astratti e lontani dalla pratica quotidiana, ma con la tecnologia moderna se ne possono verificare sperimentalmente gli effetti. Attraverso le misurazioni dell'elettroencefalogramma, siamo in grado di vedere come con la pratica della Meditazione Trascendentale il nostro cervello cominci a funzionare in modo coerente e integrato e come, di conseguenza, si rilevi una diminuzione dell'impulsività, delle nevrosi e dell'instabilità emotiva.

La coerenza e l'integrazione cerebrale sono state inoltre scientificamente messe in correlazione con una maggiore creatività, un maggior senso morale, riflessi più pronti, un miglioramento della capacità di apprendimento e quindi del rendimento scolastico. È stato anche verificato come questo funzionamento cerebrale sia il miglior antidoto allo stress e alle sindromi da stress post-traumatico, in quanto riattiva la corteccia prefrontale, che viene invece disattivata dalle esperienze stressanti e che è la parte nobile del cervello, predisposta al controllo delle reazioni primitive e impulsive.

I cambiamenti indotti dalla pratica sono stati scientificamente verificati anche a livello fisiologico, dove diversi studi hanno

confermato che durante la trascendenza viene sperimentato un nuovo stato di coscienza, diverso dai tre normali stati conosciuti: veglia, sonno e sogno. Tale stato viene chiamato 'Coscienza Trascendentale'.

Trascendendo con regolarità, la nostra pace interiore e la felicità divengono invincibili: niente e nessuno può disturbarle.

Sviluppiamo una coscienza autoreferente che ci consente di restare radicati nel nostro essere, qualunque cosa accada, ottenendo quindi grande equilibrio e stabilità. In questo stato sviluppiamo anche il nostro potenziale creativo. Grazie alla rimozione dello stress, preveniamo le malattie e otteniamo una salute migliore. Tutto ciò a sua volta migliora il nostro comportamento verso gli altri poiché, essendo più realizzati in noi stessi e più in salute, siamo maggiormente disposti a dare, diventiamo più tolleranti e il nostro apprezzamento nei confronti del prossimo aumenta. Ci sentiamo connessi con le persone e proviamo più amore”.

Ugo socchiuse gli occhi e sorseggiò un po' d'acqua.

“Quanto dice quest'uomo è geniale, oppure il frutto di una mente visionaria?”, mi chiesi di primo acchito.

Comunque, per quanto almeno sulla carta il signor Guido ci avesse offerto più di quanto avessimo mai potuto chiedere, sentivamo come mancasse qualcosa. Siamo figli di una società che ragiona per compartimenti stagni, una società che ci insegna a voler toccare con mano e dare un prezzo, non un valore, a tutto quello che ci viene venduto. Per questo la signora seduta dietro di me, credo fosse un'infermiera, attaccò: *“Sì, d'accordo, tutto meraviglioso. Ma ci puoi spiegare gli effetti pratici sulla salute? Io son venuta per questo... poi se imparerò ad amare un po' di più gli altri, tutto di guadagnato, per carità...”*.

Ugo riprese la parola: *“Centinaia di studi hanno confermato l'effetto della Meditazione Trascendentale sulla salute: riduce*

lo stress e quindi diminuisce la pressione sanguigna, aiuta nelle malattie cardiovascolari, riduce e a volte elimina le emicranie, è efficace nel trattamento degli stress post-traumatici, più molti altri benefici.

Questi effetti positivi sulla salute sono la conseguenza del fatto che, mentre l'attività della mente si riduce, parallelamente il corpo ottiene un riposo più profondo del sonno e ciò innesca i meccanismi di autoguarigione del corpo stesso, cosicché i nodi di stress vengono rimossi. Com'è noto, almeno l'80% delle malattie è di origine psicosomatica, cioè causato o aggravato dallo stress".

A questo punto, Ugo ci invitò a porre domande e a chiedere chiarimenti su quanto aveva appena illustrato. Avvertivo le persone intorno a me invase da sentimenti contrastanti: incredulità, stupore, entusiasmo, diffidenza.

Ecco i quesiti più frequenti.

Giovane imprenditore sulla trentina: *"Quanto tempo ci vuole per impararla?"*.

Signora attempata tappata in vestito troppo stretto: *"Funziona per tutti? No, perché io ho provato altri tipi di meditazione e con me non hanno funzionato. Sono una persona estremamente emotiva, non ce la faccio a non pensare"*.

Signore sulla cinquantina vestito da ciclista: *"Se veramente porta così tanti benefici perché non la passa la mutua?"*.

Supervisore al reparto vendite di un noto colorificio: *"Quanto tempo bisogna dedicarci al giorno?"*.

Studentessa universitaria bionda vestita da hippie: *"Quanto costa imparare la tecnica?"*.

Ugo non smise di sorridere e attaccò con le risposte: *"Il corso dura quattro giorni consecutivi, per circa due ore al giorno e, una volta imparata, la tecnica rimarrà con voi per la vita. Chiunque può impararla seguendo il corso, da quando insegno non mi è mai capitato che un praticante non vivesse l'esperienza"*

della trascendenza. Poi, è chiaro, siamo tutti diversi e ciascuno la vive in modo estremamente personale.

Con questa tecnica, al contrario di altri tipi di meditazione, non è richiesto alcuno sforzo, perché non dobbiamo cercare di non pensare. La pratica è quindi molto facile e piacevole.

Non so perché non la passi la mutua, ma credo dovrebbe farlo. Aiuterebbe un sacco di persone e si avrebbero grandi risparmi sulle spese sanitarie.

La tecnica, per ottenere i benefici che vi ho illustrato, andrebbe praticata regolarmente due volte al giorno per venti minuti consecutivi.

Il costo standard del corso è di 950 euro. Per le coppie, inclusi i figli fino a 18 anni, è di 1400 euro. Tuttavia, per le fasce di reddito basse, per i disoccupati e gli studenti, la Fondazione Maharishi mette a disposizione delle borse di studio che riducono la spesa fino al 50% e il pagamento può essere rateizzato in sei mesi.

Il costo comprende il corso vero e proprio, che come detto dura quattro giorni, e l'assistenza di un insegnante una volta al mese per i successivi sei mesi. Inoltre il meditante ha diritto a una assistenza gratuita per tutta la vita e ovunque si trovi.

L'esborso per il corso varia poi da Paese a Paese secondo i livelli di reddito medi degli stessi. In questo modo, con la redistribuzione dei costi, vengono aiutati i Paesi più poveri.

Per concludere voglio aggiungere che, attraverso le donazioni raccolte dalla Fondazione Maharishi e dalla David Lynch Foundation, l'Associazione insegna gratuitamente la tecnica a tutte quelle fasce di persone altamente disagiate”.

Gelo nel salotto del signor Guido.

In tempi economicamente difficili come questi, soprattutto a Genova, parlare di simili somme è quasi una bestemmia. Infatti parte del gruppo iniziò a bisbigliare, una litania lamentosa che serpeggiava neanche troppo nascosta tra le file di sedie.

Per un'altra parte, invece, la preoccupazione era figlia di un altro aspetto: il tempo. Venti minuti, due volte al dì, è un consistente investimento di tempo per l'uomo del XXI secolo.

I primi – quelli che si preoccupavano dell'alto costo – li capivo e rispettavo: in questi mostruosi anni di neoliberalismo selvaggio, mille euro sono una cifra importante per troppa gente. Spenderli per qualcosa dei cui benefici non puoi avere certezza prima di averla sperimentata, e di conseguenza pagata, onestamente può spaventare.

I secondi, invece, faticavo a giustificarli. Anzi, le loro remore mi sembravano quasi offensive. Ugo, almeno sulla carta, ci stava offrendo il più appagante dei tesori e in cambio chiedeva quaranta minuti complessivi della nostra giornata. E a noi sembravano troppi. Ma se non eravamo capaci di dedicare a noi stessi nemmeno quei pochi minuti, come potevamo pensare di meritarcì quel tesoro?

È un problema molto occidentale: meglio la pillolina che ti fa felice artificialmente in due minuti e senza fatica che un serio lavoro quotidiano su se stessi. Meglio una perenne corsa senza pensare, piuttosto che sedersi un momento per guardarsi dentro. Scoraggiante.

Mentre i miei compagni metabolizzavano la fattibilità di un simile impegno di tempo e soldi, presi la parola per chiedere a Ugo di spiegarci qualcosa di più su come si svolgesse materialmente la tecnica. Avevo letto online di mantra segreti, studiati personalmente per ogni persona.

“La Meditazione Trascendentale usa la tendenza naturale della mente a essere attirata verso esperienze di maggiore fascino e soddisfazione” mi rispose. *“Se siamo seduti in una stanza e ascoltiamo della musica non particolarmente suggestiva, è probabile che tenderemo a distrarci. Ma se arriva, magari dall'altra stanza, una melodia bellissima, cosa accade? La no-*

stra attenzione, spontaneamente, si sposterà dalla musica non molto piacevole a quella veramente bella. E lo stesso succede con i libri. Se siamo profondamente immersi in un bel libro, potremmo essere dovunque – in un aeroporto affollato, in attesa per ore in mezzo al brusio – ma la nostra attenzione rimarrà sempre lì, sul libro.

Quindi il processo del trascendere avviene spontaneamente grazie a questa natura della mente, che è sempre alla ricerca di esperienze più appaganti e che trova nell'esperienza della 'pura consapevolezza' il massimo appagamento.

Noi raggiungiamo, e poi trascendiamo, la parte più piccola dei nostri pensieri attraverso l'uso di una parola/pensiero chiamato mantra, cioè una parola usata solo come suono, cosicché la nostra mente non si distraiga. Il mantra viene assegnato da noi insegnanti dopo un breve colloquio con il nuovo praticante e scelto tra quelli che provengono dall'antica tradizione vedica.

Il mantra non è altro che un suono; un suono che se usato in modo appropriato diventa il 'veicolo' che conduce la mente a sperimentare livelli più profondi del pensiero sempre più piacevoli, fino a raggiungere la sorgente, la 'pura consapevolezza' o trascendenza. La sua utilità è meramente pratica, se proverete ve ne accorgete voi stessi. È molto difficile per me spiegarvi appieno l'esperienza della trascendenza. È come se volessi spiegare a qualcuno che non ha mai assaggiato un mango maturo che sapore abbia il frutto. Impossibile. Ma se quella stessa persona ne addenta anche solo un pezzettino, lo scoprirà all'istante, senza necessità di ulteriori spiegazioni”.

Il tempo dell'incontro introduttivo andava a esaurirsi. Mr Guido chiese chi di noi fosse interessato a intraprendere i quattro giorni di corso. Dei presenti – una ventina – circa un terzo si rese disponibile. A questi Ugo fornì un formulario da compilare.

Per dovere di cronaca vi informo che, tra le persone con cui avevo avuto il piacere di parlare prima del meeting, raccolsero il formulario il tizio con problemi di pressione e il manager sotto lo scacco della crisi.

Sulla porta ringraziai il viso sempre sorridente di Ugo, non prima di avergli regalato una copia del mio ultimo libro con Andrea, e gli promisi che lo avrei ricontattato quanto prima.

Sulla via del ritorno cercai di ripensare a tutto quello che avevo sentito. Avvertivo una specie di confusione tiepida, dove ogni concetto digerito si rifletteva dolcemente su uno specchio inclinato, trasformandosi in una nuova domanda senza risposta.

Ero andato lì pronto tanto a un'illuminazione quanto a una delusione cocente. Quello a cui non ero preparato era ritrovarmi in mano un albero ricco di potenziali gemme dai colori sgargianti, accesi, accecanti. Gemme che i miei occhi, al momento, non erano in grado di afferrare né il mio cervello di comprendere. Figuriamoci confutarle. Ci sarebbe voluto tempo. Tempo e impegno.

E quello fu, frase più, frase meno, l'inizio del mio viaggio nella Meditazione Trascendentale.