

RICORDI DI MEDITAZIONE TRASCENDENTALE

Una testimonianza:

tra fascino per l'esotico e pretese pseudoscientifiche alla ricerca di una serenità perduta.

Iniziai a praticare la **MT** (Meditazione Trascendentale) nella primavera di qualche anno fa. Ne ero stato affascinato, ancor prima di iniziare, da un manifesto pubblicitario, da un articolo su una rivista e dalla presentazione, ricca di dolci e invitanti promesse, che ne veniva fatta.

La tecnica venne presentata nel corso di due conferenze introduttive: appariva come una tecnica di rilassamento molto efficace per sciogliere gli stress e nello stesso tempo anche molto semplice, alla portata di tutti. Consisteva nel sedersi comodamente, chiudere gli occhi e ripetere mentalmente una determinata parola (detta "mantra"); questo per venti minuti, due volte al giorno. Il mantra, si diceva, era scelto in base ad una precisa "qualità vibratoria" del nuovo meditante ed era priva di significato logico, valeva solo per il suo suono. Questa tecnica è stata diffusa da **Maharishi Mahesh Yogi** a partire dal 1958. Mahesh è stato monaco in India negli anni '40 e '50; a partire dal 1958 ha fondato numerosi organismi ed organizzazioni che hanno diffuso l'MT ed altre numerose discipline. Secondo la pubblicità del movimento saremmo stati in oltre tre milioni ad iniziare la pratica dell'MT.

Decisi di iniziare. Mi fu chiesto di portare una quota di 350.000 lire oltre a sei fiori, due frutti non acidi ed un fazzoletto bianco nuovo; sapevo della quota in denaro, ma non capii il motivo delle altre cose. L'apprendimento avvenne in quattro serate consecutive: già all'inizio ebbi una sgradita sorpresa: l'insegnante, senza avermi prima preavvertito, mi invitò davanti ad un tavolino, che fungeva da piccolo altare, su cui stavano un ritratto del maestro di Mahash, una candela accesa, dell'incenso pure acceso, ed altri piccoli oggetti; vennero messi anche i miei fiori, i frutti ed il fazzoletto, a titolo di offerte. Salmoidò per alcuni minuti in lingua incomprensibile, dopo di che mi comunicò il mio mantra. La cerimonia aveva avuto un sapore spiccatamente pagano, ma questo, pur non piacendomi affatto, non mi scoraggiò dal meditare...

Le prime meditazioni erano rilassanti e ne uscivo euforico. Forse ora farò sorridere qualche lettore, ma devo dire che, durante i venti minuti di meditazione avevo, i primi giorni, molti pensieri di natura spiccatamente erotica; mi capitava, durante la giornata, di provare una, come dire, passione amorosa molto forte e per niente sgradevole; sentivo anche una maggiore sensibilità per i fenomeni della natura (tra l'altro era primavera), pure molto piacevole.

Nei venti mesi circa che seguirono accaddero alcuni fatti positivi: praticai, per esempio, del body building per dimagrire, con ottimi risultati; legai alcune amicizie interessanti; questi ed altri fatti li attribuisco all'MT. Frequentavo, di tanto in tanto, anche il centro **MERU** (l'organizzazione che diffonde l'MT in Europa). Per la verità non mi sembrava che i meditanti di vecchia data avessero ottenuto i risultati promessi dall'MT, ma a questo non facevo tanta attenzione. Molti si stupivano che io, pur meditante, non credessi all'astrologia o a presunti maestri indiani come, ad esempio, Paramahansa Yogananda; spesso mi sentivo un po' imbarazzato e restavo zitto per timore di essere considerato una specie di "materialista". Sottacevo anche la simpatia che cominciavo a sentire per il Cattolicesimo, che è poi, via via, sempre aumentata.

Vedevo che i meditanti di vecchia data ricorrevano anche ad altre discipline, diffuse sempre da Mahesh: siddhi, ayurveda, jodish, gandarva veda.....se ben ricordo. Due parole su queste discipline.

Le siddhi sarebbero una ricerca di poteri particolari, come la lievitazione o l'attraversamento dei muri.....in pratica si tratta di piccoli salti fatti stando seduti su un materasso, premendo sulle natiche e facendo vibrare gli arti inferiori: anche le siddhi dovrebbero, dicono, rimuovere gli stress e vengono fatte dai meditanti dopo la normale meditazione (a questo punto la seduta di MT + siddhi si allunga fino a un'ora, sempre due volte al giorno). L'ayurveda consiste in un particolare regime alimentare, sempre derivato dalla tradizione indiana; ricordo che qualche anno fa il movimento vendeva delle pastiglie, chiamate "coppa dell'immortalità" che avrebbero dovuto elevare il livello della coscienza: erano a base di Soma, una pianta che cresce nelle foreste indiane; sull'enciclopedia Treccani si dice comunque che gli estratti di questa pianta possono avere l'effetto di una droga. Il

jodish è una astrologia, naturalmente indiana. Il gandarva veda è una musica, sempre indiana, che dovrebbe, con la sua melodia, normalizzare l'ambiente.

Dopo circa un anno e mezzo, nonostante avessi molti dubbi, presi la mia prima (e ultima) "tecnica avanzata". Consisteva in un allungamento del mantra che sarebbe divenuto così più efficace; le tecniche avanzate sono, in tutto, sei e vengono date da insegnanti provenienti dall'India. Mi recai all'accademia nazionale di MT a Brunate, sul lago di Como; eravamo in circa centocinquanta da tutta Italia. Un indiano di mezza età, molto gentile, mi chiese il vecchio mantra, socchiuse gli occhi per alcuni secondi, poi mi bisbigliò il mantra nuovo: si trattava sempre del vecchio cui veniva aggiunta una nuova parola, "nama".

Non sapevo se ero soddisfatto della meditazione o se non lo ero; il lettore potrà forse sorridere di questa curiosa ammissione, ma non saprei definire con migliori parole lo stato in cui mi sentivo.

Mi rivolsi al **GRIS** e grazie alle sue informazioni appresi i retroscena, quello cioè che Mahesh ed il suo movimento cercano di non far sapere. Vediamo alcuni punti, innanzi tutto il mantra. Il mantra iniziale viene scelto solo in base all'età del meditante; sono in tutto sedici, leggermente diversi uno dall'altro, e sono nomi segreti di divinità Indu, probabilmente del **Brahman**, cioè il Dio supremo dell'Induismo, visto per lo più in chiave impersonale. Le aggiunte al mantra delle tecniche avanzate sono parole del Sanscrito (lingua classica e liturgica indiana) di senso compiuto: ve n'è una per ogni tecnica avanzata e sono uguali per tutti; il mio già citato "nama", ad esempio, viene dato a tutti quanti prendono la prima tecnica avanzata e significa "mi inchino"; l'aggiunta della seconda tecnica avanzata è "shri", che viene aggiunto davanti e significa "oh glorioso signore"; dopo tutte e sei le tecniche avanzate il mantra significa **"ai venerabili piedi di loto del glorioso signore Brahman io mi inchino"**.

La **puja**, cioè la **cerimonia di iniziazione** che ho già descritto, è **una adorazione offerta a divinità e uomini dell'Induismo**, in particolare al defunto maestro di Mahesh (Swami Brahmananda Savasvati, detto comunemente Guru Dev, che significa "il Divino maestro"); costui viene lodato con appellativi spiccatamente divini e viene considerato egli stesso come Dio. Più che una cerimonia religiosa assomiglia a un rito magico; è comunque obbligatoria per l'apprendimento di MT. Sembrava quindi un tentativo di convertire gli occidentali all'Induismo, camuffato da tecnica di rilassamento (all'inizio) e da stile di vita naturale. La pubblicità di MT cita spesso una ricerca medica, pubblicata nel '72 dal prestigioso Scientific American, in cui si rilevava che l'MT produceva, durante i 20 minuti di ripetizione del mantra, un profondo rilassamento fisiologico. Questa ricerca viene usata dal movimento di MT come sorta di giustificazione scientifica. In realtà altre ricerche hanno rilevato che il rilassamento fisiologico si produce ripetendo una qualsiasi parola nota. Il rilassamento prodotto conduce poi spesso a disturbi psichici e fisici; spesso appaiono ansia, depressione, o un atteggiamento che porta a minimizzare o evitare i problemi, nell'illusione che si risolvono da soli o che vengano risolti dall'MT; ne consegue che il meditante, anche se soffre, finge, anche con se stesso, di stare bene, cercando così di anticipare, per lo più in buona fede, la pace, la felicità, financo l'illuminazione che gli viene promessa dalla MT.

Dopo aver fatto queste scoperte ero molto confuso: non volevo rinunciare alla meditazione anche se sapevo che non mi avrebbe dato ciò che prometteva ed, anzi, rischiavo di farmi del male. Comunque informai delle mie scoperte una persona che stava per iniziare a meditare, soprattutto a causa della decantazione che gliene avevo fatto io stesso; questa persona quindi rinunciò. Informai anche alcuni meditanti; non credo di avere ottenuto risultati buoni; comunque due amiche in seguito abbandonarono, sia pure per altri motivi. Costatai comunque che nei meditanti di vecchia data era presente non tanto un legame con la tecnica stessa, ma piuttosto una grande ammirazione, talvolta una vera e propria venerazione per **Maharishi Mahesh Yogi**, cui viene attribuito il titolo di "**sua Santità**". Io invece ero legato più che altro alla meditazione stessa, anche se non credo di essere mai stato assuefatto. Semplicemente non sapevo, o non volevo accettare la delusione.

Infine dopo circa sei mesi di meditazione dubbiosa decisi di smettere e smisi.

S.F.