A CURA DI ALESSIA GIORGIA PAGANO
E MICHELE SIGURANI

la mente nuova

IN REALTÀ LA MENTE È SEMPRE QUELLA, MA PUÒ RITROVARE SE STESSA, E QUINDI TORNARE COME NUOVA - FRESCA, CREATIVA E LIBERA DAGLI STRESS - CON LA PRATICA REGOLARE DI UNA PARTICOLARE MEDITAZIONE, TANTO ANTICA, PROFONDA ED EFFICACE, QUANTO SEMPLICE, SPONTANEA E NATURALE... PRATICAMENTE, A PROVA DI BAMBINO.

Nella Meditazione Trascendentale, anzi, i bambini sono in un certo senso "avvantaggiati" rispetto agli adulti, proprio perché meno condizionati mentalmente e più abituati alla spontaneità. La MT, infatti, a differenza di molte altre forme di meditazione, è semplice, adatta a tutti, indipendentemente da età, aspettative e convinzioni, e *non* richiede alcun prerequisito fisico o mentale, né alcuno sforzo, poiché si basa su una sorta di automatismo: la *naturale* tendenza della mente a cercare stati di benessere sempre più appaganti. Ciò significa che è un'esperienza anche molto piacevole. La MT si pratica due volte al giorno, mattina e sera, per 20 minuti, seduti comodamente e a occhi chiusi. Concentrarsi, estraniarsi, contare i respiri, mantenere la posizione, controllare il pensiero? Dimenticatevi di tutto questo. E dimenticatevi di dover cambiare il vostro stile di vita, aderendo a qualche forma di filosofia o di religione. Insomma, cominciate a "sgombrare" la mente da facili pregiudizi e suggestioni.

ALLORA COS'È?

La MT è una tecnica molto semplice da imparare, tesa allo sviluppo delle potenzialità della mente umana. Affonda le sue radici nell'antica scienza vedica, oggi sempre più studiata in Occidente soprattutto in campo medico, con il risultato che tecniche, conoscenze e insegnamenti, giunti fino a noi dall'altra parte del mondo e da una storia millenaria, una volta sottoposti alla verifica scientifica, si rivelano spesso straordinariamente completi ed efficaci: scientificamente esatti, insomma. E lo stesso vale per la Meditazione Trascendentale. Tramandata di maestro in maestro, questa antica tecnica è stata portata in Occidente negli anni 50 da Maharishi Mahesh Yogi, che ne ha colto la portata universale e l'ha *tradotta* in un linguaggio più vicino al mondo occidentale. Allo scopo di diffonderla il più possibile, Maharishi ha poi passato la vita viaggiando in lungo e in largo, dall'Europa agli Stati Uniti, per formare insegnanti in ogni paese. La MT, infatti, deve

«Il processo della Meditazione Trascendentale può essere paragonato a un'onda che, acquietandosi sulla superficie dell'oceano, si riunisce con esso»

essere, insegnata e "trasmessa" da un istruttore. Ma non c'è nulla di complicato: in 4 incontri di 1 ora ciascuno, più un'introduzione generale, si è pronti per meditare "con le proprie gambe" per il resto della vita…. Anzi, si comincia a praticare da soli subito, sin dalla prima "lezione". La tecnica consiste nell'utilizzo di alcune semplici indicazioni assegnate individualmente dall'istruttore all'allievo, che permettono di portare naturalmente l'attenzione all'interno. Gianfranco Di Mola, della Libera Scuola di Meditazione (*www.meditazione.com*), che incontriamo a Milano, ha appreso le tecniche di Meditazione Trascendentale direttamente da Maharishi e le insegna come le ha imparate, senza averle mai cambiate di una virgola, dal 1981.

MA PERCHÈ?

«*Ma perché dovrei farlo*?» si chiederà qualcuno. Perché la Meditazione Trascendentale, detto in soldoni, fa un gran bene sia al corpo che alla testa. «*La MT* – spiega Gianfranco Di Mola – *è una tecnica per portare la mente alla sorgente del pensiero, attraversando vari livelli dell'attività pensante, da quelli più superficiali, grossolani e spesso caotici, a quelli più sottili e profondi, nella direzione della loro sorgente: un'inesauribile fonte, per la mente stessa, di riposo, rigenerazione e appagamento. Qui la mente "torna" a se stessa, è se stessa e non dipende più da alcunché di esterno, dallo spazio o dal tempo: raggiunge uno stato assoluto, libero e naturale, che le permette di rigenerarsi completamente, pacificarsi e ritrovare le sue capacità fondamentali di infinita intelligenza e creatività*». Il risultato? Una volta tornati all'attività quotidiana, si è più calmi, lucidi, energici, consapevoli, organizzati. Si raggiungono più efficacemente i propri obiettivi. Si è più distaccati da dolori, problemi e sofferenze. Si impara a trovare le soluzioni "dentro" di sé. E ci si sente, anche fisicamente, più in salute, sani, forti. Non sono solo chiacchiere: basta provare, per accorgersi subito di alcuni cambiamenti fisici che avvengono *durante* la meditazione stessa. Ma se ancora non bastasse, c'è sempre la scienza che, dal canto suo, ha compiuto numerose ricerche a riguardo. «*Sugli effetti benefici, concreti e oggettivi della pratica regolare della MT* – commenta Gianfranco – *esiste una vasta letteratura scientifica, che ha verificato tali cambiamenti a livello fisiologico, sul sistema nervoso e sugli stati di coscienza. È stato, per esempio, comprovato che il "riposo" ottenibile con la MT è assai più profondo di quello del sonno*».

Nei suoi *tour* mondiali (1958-1968), Maharishi aveva già ottenuto buoni risultati nella diffusione della Meditazione Trascendentale, ma fu certamente il contatto con i Beatles, che nel 1968 visitarono il suo *ashram* (o luogo di meditazione) in India, a sancire il suo momento di massima popolarità e la grande diffusione della tecnica, soprattutto negli ambienti della controcultura dell'epoca. Furono molti gli artisti che abbracciarono la MT: Mia Farrow, Mike Love dei Beach Boys, Donovan, Mick Jagger e Marianne Faithfull... E, da allora, sono molti i personaggi noti che si sono appassionati a questa pratica. Tra tutti, anche per zelo, spicca David Lynch, che ha persino dato vita a una Fondazione (la David Lynch Foundation For Consciousness-Based Education), finalizzata all'introduzione della MT nelle scuole e al suo utilizzo in contesti di particolare disagio sociale e psicologico, con soggetti sottoposti a forti stress, come i reduci di guerra, i carcerati, gli *homeless* (e perfino gli Indiani d'America). Altro importante testimonial della MT e della sua diffusione, nonché praticante attivo da 40 anni, è Clint Eastwood.

«La MT sviluppa la creatività e rimuove ansia, depressione e rabbia, che sono un veleno per l'espressione creativa»
David Lynch

BIBLIOGRAFIA

"*MEDITAZIONE TRASCENDENTALE*", "*LA SCIENZA DELL'ESSERE E L'ARTE DI VIVERE*" DI MAHARISHI MAHESH YOGI (ASTROLABIO EDITORE)

"*LA SCIENZA DELL'INTELLIGENZA CREATIVA*" DI JACK FOREM (UBALDINI EDITORE)

"*IL SEGRETO DELL'UNIVERSO. MENTE E MATERIA NELLA SCIENZA DEL TERZO MILLENNIO*" DI FABRIZIO COPPOLA (ISTITUTO SCIENTIA)

«Se le acque del lago sono agitate, l'acqua è torbida e non fa intravvedere il fondo»

E QUINDI...

Ma non è tutto: nel 1970 gli studi sulla MT portano un gruppo di scienziati di Harvard a individuare a livello fisiologico un "quarto stato di coscienza", diverso dai tre stati già noti di veglia, sonno e sogno (o fase REM). «*È il cosiddetto "stato di veglia ipometabolico", chiamato da Maharishi anche "sorgente del pensiero" o "coscienza trascendentale" (*da cui il nome della meditazione, *ndr), cioè lo stato mentale che si produce durante la meditazione. Rispetto a quelli conosciuti, è l'unico che presenti contemporaneamente due condizioni solitamente antitetiche: il riposo fisico e l'attività mentale*». Ovvero uno stato in cui siamo svegli e presenti a noi stessi, eppure, allo stesso tempo, tranquilli e riposati come se dormissimo. Sarebbe proprio questo a produrre conseguenze fortemente positive sul sistema nervoso, aiutandolo a ridurre gli elementi estranei, le tensioni e lo stress, con tutti i loro effetti psicosomatici e psicologici. Uno stato di coscienza nuovo, stabile, assoluto, pacifico, indipendente dalla relatività, dal cambiamento e dall'esperienza? Le conseguenze di una tale scoperta, peraltro ben chiara da secoli alla scienza vedica, possono essere molto più ampie e profonde. Il che spiega perché, pur non essendo una religione, la MT abbracci appieno la tradizione vedica e, pur non essendo una filosofia, proponga comunque una "visione" complessiva che è in qualche modo filosofica e che, in parte, raccoglie alcuni concetti base di altre tradizioni filosofiche orientali, come il buddismo, il taoismo e l'induismo. L'approfondimento, però, non è ritenuto indispensabile perché la tecnica dia i suoi benefici. Anzi: quando si inizia a praticare, meno si sa e meglio è. La MT, infatti, sembra non aver bisogno di troppe spiegazioni o complicazioni intellettuali, proprio perché il processo sia il più possibile spontaneo, libero e piacevole. «*Non abbiamo bisogno di "aggiungere", bensì di "togliere". È un po' come tornare bambini…*» conclude Gianfranco. Noi, che abbiamo provato sia a meditare che a spiegarne gli effetti, non dissentiamo: il modo migliore per capire la Meditazione Trascendentale, è *farne esperienza*. Poi, a praticare, e a vivere meglio, si impara benissimo da soli. Anzi, lo si riscopre, perché in realtà noi sappiamo già tutto…

UN'ILLUSTRAZIONE DI MICHELE SIGURANI

«Basta aprire le imposte e la luce entra da sé. Basta creare le condizioni ideali e la mente va naturalmente sempre più in profondità... »

PHIT.IT

IL BLOG

Follow

PHIT 12

IN COPERTINA
Alex Zanardi fotografato da Roberto Covi

PHIT

Autorizzazione Tribunale di Tortona:
Num. Reg. Stampa 1/2010

Direttore responsabile
Federico Riva
f.riva@phit.it

Direttore esecutivo & Fashion director
Simona Contaldo
s.contaldo@phit.it

Art director
Federico Riva
f.riva@phit.it

Photo editor
Tommaso Riva
t.riva@phit.it

Caporedattore
Alessia Giorgia Pagano
a.pagano@phit.it

In redazione:
Andrea Zavaglia, Giorgia Baroni, Maela Leporati, Michele Sigurani, Micol Della Penna, Stefania Gazzi, Valentina Roda

Philmotion a cura di 35mm (Mattia Pasquini e Paolo Piccioli)

Foto di: Barilla, Franco Oriot, Krystle Wright, Nike, Roberto Covi, Tommaso Riva, Yen, Red Bull Content Pool, Renzo Giraldo, Vip On Board

Illustrazioni di: Giulia Salemi, Michele Sigurani

Un progetto grafico di: K-30
info@kappatrenta.com

Stampa
Stampa Tipografica Derthona
Tortona (AL)

Distribuzione
So.di.p.

CROSS

Concessionaria esclusiva per la pubblicità
CROSS ADV S.R.L. Unipersonale

Sede operativa
via Marina, 1
20121 Milano
tel 02.84577631
info@crossadv.it

CONTRIBUTORS

Chef Roberto di Mauro

È chef, docente di cucina, *blogger* e collabora con importanti ristoranti e servizi di *catering*. I suoi piatti sono un'armonica fusione di natura, umanità, tradizione ed estro. *robertodimauro.blogspot.com.*

Emmarale

30 anni, appassionata di benessere e sempre stupita dalle coincidenze, nel suo *bio-blog* milanese racconta di cosmetici, di visioni culinarie alternative e del piacere delle piccole cose. *aniceelimone.blogspot.com.*

Enrico Di Mauro

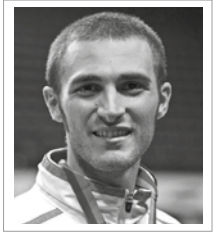
Detto "Bruce" dagli amici, dopo anni di esperienza nel mondo dello spettacolo e della comunicazione, diventa socio fondatore di Vip On Board, che lui stesso definisce una "fabbrica di *happiness*".

Freddie, Alfredo del Curatolo

Ha lasciato l'Italia nel 2005 dopo aver fatto il giornalista, il saggista musicale e persino il cantautore. Da allora vive in Kenya, si occupa di solidarietà, scrive e, a 44 anni, non sa cosa farà da grande...

Gianfranco di Mola

Classe 1948, milanese, è uno studioso *ante litteram* delle filosofie orientali. Ha viaggiato molto (anche a piedi) e insegna Meditazione Trascendentale dal 81. Non sta un giorno senza pratica e senza pianoforte...



Mauro Sarmiento

Nasce nel '83 a Casoria, uno dei quartieri più degradati di Napoli. Ma, grazie alla verace solarità e al *taekwondo*, di cui è il primo campione olimpico italiano, trova una nuova vita e un grande amore.

UNO61

UNO 61 srl
Editore di riviste e periodici
Domicilio Fiscale: Tortona, (AL) Strada vicinale Ribrocca 6/5
Redazione : Via Mecenate 76/22 - 20138, Milano
codice fiscale e p. iva: 02283960066
web: http://www.unoseiuno.it / mail: info@unoseiuno.it
n. R.E.A.: 241990 - C.C.I.A.A.: ALESSANDRIA
Autorizzazione Tribunale di Tortona: Num. Reg. Stampa 1/2010
Presidente: Luca Martinotti
Amministratore delegato: Federico Riva, Carlo Salvador

ERRATA CORRIGE PHIT11: Tra le fonti dell'articolo "Nudo e Crudo" sul Raw Food pubblicato su PHIT11 a pag. 44, si ricorda "Il crudo è servito" (Ed. MyLife). Si ringraziano, inoltre, Laura Cuccato e Susanna Eduini per le informazioni fornite su "Cibi" e "Supercibi".

PHIT12 è stato chiuso il 20/04/2012. La redazione si impegna a verificare preventivamente la correttezza dei dati riportati, ma non si assume alcuna responsabilità per eventuali errori, omissioni o cambiamenti.

Si ringraziano:
Alberto "Albi" De Pardo; Annalisa Di Cataldo; il Barilla Blu Team; Daniela Bracci & Nike; David Ciaralli e Pierluigi Girlando della Federazione Ginnastica d'Italia; Diego Jirillo; la Federazione Italiana Taekwondo; Gaia Mazzucchi, Luca Brescianini, Michele ed Enzo Serlenga della Clinica del Sale di Milano (www.clinicadelsalemilano.it); Lapo & Loto; Manuela Merlo; Marco Contaldo; Vip On Board.