

Giorgio Cerquetti

gio.cerquetti@libero.it

## UNO PSICHIATRA SCOPRE LA MEDITAZIONE

Il primo grande Maestro Spirituale che insegnò la meditazione in Europa fu Pitagora. Il ricercatore spirituale greco, tornato 2500 anni fa da un lungo viaggio di ricerca in Egitto e in India, dove imparò l'antica pratica spirituale della meditazione, si trasferì a Crotona, dove fondò una grande comunità che diffuse i suoi insegnamenti spirituali in tutto il Mediterraneo.

Nei secoli oscuri del Medio Evo l'Inquisizione Cattolica cancellò violentemente gli insegnamenti spirituali di Pitagora sulla meditazione. Io feci il mio primo viaggio in India nel 1968. Io meditavo e dicevo, già da qualche anno, che in passato avevo già vissuto in India per cui non andavo in India ma tornavo nei luoghi dove avevo già vissuto. In quel periodo pochissimi italiani partivano per l'Oriente, erano solo giovani mossi da una sincera ricerca spirituale.

Arrivato in India incontrai molti altri giovani occidentali, venivano da America, nord Europa e Australia. Molti erano stati sinceramente attratti dalla filosofia spirituale indiana, già nel 1967 in California era nato un movimento giovanile spontaneo che si basava su tre parole chiave: PEACE, LOVE, MEDITATION. I mass media li chiamavano hippies ma loro si definivano figli dei fiori, amanti della vita e della natura.

A Milano frequentavo il quartiere di Brera dove nell'Ottobre del 1967 incontrai il poeta beat americano Allen Ginsberg. Lui aveva fatto un lungo viaggio in India nel 1963 ed aveva riportato in Occidente i Mantra e la meditazione. Il sistema sociale consumistico americano si oppose alla spontanea triade liberatoria PACE, AMORE, MEDITAZIONE e creò per i giovani una pesante alternativa materialistica: sesso, droga e rock.

La musica rock rallentò il risveglio spirituale e divenne un grande business internazionale. Nel febbraio 1968 il più famoso gruppo musicale, i Beatles, fece un improvviso viaggio spirituale a Rishikesh sulle rive del Gange, il fiume sacro.

I quattro musicisti inglesi soggiornarono nell'Ashram del Maestro Spirituale indiano Maharishi, volevano imparare la meditazione trascendentale. Grazie a loro migliaia di giovani occidentali si sentirono ispirati e partirono per l'India. Dopo il primo viaggio del 1968 feci altri viaggi in India, un paio di volte viaggiai anche via terra, Turchia, Iran, Afghanistan, Pakistan, India.

Ho scritto un libro sui viaggi di quegli anni: LA VALIGIA DELLE INDIE, Edizioni La Salamandra. Questo libro è una raccolta di racconti, aneddoti e storie di viaggi spirituali in India (1968-1974).

Un straordinario documento di un'epoca speciale che ha riavvicinato l'Oriente e l'Occidente.

IL VIAGGIO DELLA TRASFORMAZIONE SPIRITUALE. Lo Yoga e la meditazione hanno aiutato molti, negli anni sessanta e settanta del secolo scorso, ad uscire dalla dipendenza della droga. Mi piace raccontare la straordinaria storia di una persona che ho conosciuto personalmente, lo psichiatra americano Richard Alpert. Alpert passò dalle ricerche sulle droghe psichedeliche alla pratica della meditazione.

La parola psichedelico deriva dal greco e vuol dire «rivelatore della mente, psiche», questo termine è stato usato in America per definire l'effetto di «allargamento della coscienza» indotto dall'assunzione degli allucinogeni, principalmente l'LSD. Alpert, nato a Boston nel 1931, era un bravo psichiatra e professore alla prestigiosa università americana di Harvard.

Insieme ad un altro psichiatra e professore di Harvard, Timothy Leary, iniziò ufficialmente, in collaborazione con l'industria farmaceutica svizzera Sandoz, una serie di sperimentazioni cliniche con LSD, un forte allucinogeno. La sostanza veniva somministrata a soggetti volontari. Durante l'esperienza, chiamata viaggio psichedelico, i partecipanti venivano «guidati» e osservati dai due professori.

La sperimentazione si diffuse tra gli studenti e in poco tempo il programma conobbe un grande successo, l'euforia generata dall'esperienza psichedelica allarmò le autorità accademiche. Arrivarono

tante proteste da parte dei genitori che vedevano i loro figli completamente trasformati dai viaggi psichedelici.

Nel 1963 Richard Alpert fu il primo professore cacciato ufficialmente dalla famosa università americana di Harvard. Il collega Leary si dimise volontariamente.

Leary ed Alpert decisero di continuare la loro ricerca privatamente, volevano esplorare scientificamente i diversi piani di coscienza dell'esistenza umana.

Nel 1967 Richard Alpert partì per l'India stimolato positivamente dai racconti del poeta beat Allen Ginsberg. Ginsberg, autore del libro Diario Indiano, aveva soggiornato a lungo in India nel 1963. Aveva riportato in America lo Yoga, la meditazione ed i Mantra.

Lo psichiatra Richard Alpert, ormai dal sistema accademico americano, pensò che fosse più facile continuare la sperimentazione con le sostanze psichedeliche in India, una società dove la spiritualità e l'espansione della coscienza verso nuovi confini sono già presenti da migliaia di anni. In India, Richard, che portava con sé alcune compresse di LSD, voleva trovare qualcuno che ne sapesse più di lui sul funzionamento ed i poteri della mente.

In India incontrò un californiano di 23 anni, vestito con abiti indiani che aveva un nome indiano, Baghavan Das. Richard ne rimase affascinato e decise di seguirlo. Passando qualche giorno insieme a lui Alpert fece tante domande ed ascoltò con attenzione le risposte.

Baghavan Das invitò Alpert ad incontrare il suo Guru, Neem Karoli Baba. I due americani, diventati grandi amici, arrivarono alla montagna dove viveva Baba.

Baba tese la mano con il palmo aperto e chiese subito: «Dove è la medicina?» Alpert sorpreso lasciò cadere una pillola di LSD. Dopo un'ora Baba ne chiese un'altra, e poi un'altra. Baba poi spiegò: «Rimanere con la mente fermamente concentrata sul divino e più forte di qualsiasi sostanza». Richard Alpert rimase affascinato e decise di vivere alcuni mesi accanto a Neem Karoli Baba, iniziò a meditare e capì che la vera

meditazione spirituale illumina la mente meglio di ogni sostanza psichedelica. Nel 1971 Ram Dass, il suo nuovo nome spirituale, scrisse un libro autobiografico: BE HERE NOW (sii qui adesso). Il libro, che racconta il suo straordinario passaggio dagli allucinogeni alla meditazione, attrasse spiritualmente milioni di giovani occidentali che cercavano un'alternativa spirituale al materialismo della società consumistica.

Ram Dass diventò un importante punto di riferimento per il movimento spirituale spontaneo Peace, Love, Meditation (pace, amore e meditazione). Questo pacifico movimento, senza capi verticali, preoccupava molto il governo americano e il sistema consumistico.

Il libro Be Here Now ha un significato spirituale, la parola Be vuol dire sia sii che vivi, lo scopo della meditazione è vivere consapevolmente nel presente liberando la mente dai traumi del passato e dall'ansia del futuro.

Ram Dass invitava i giovani occidentali a praticare il vero Yoga, unione armonica, nel presente, di corpo, mente e spirito. Il libro fu definito dai mass media americani la «bibbia della controcultura», ha venduto milioni di copie e continua a vendere. Ha avvicinato alla meditazione milioni di occidentali.

Steve Jobs, il famoso genio ed inventore del personal computer, dichiarò che Be Here Now era il suo libro preferito e l'ex Beatles George Harrison nel 1973 scrisse una canzone dallo stesso titolo, Be Here Now. Steve scrisse prima di morire: "Alla fine, la ricchezza è solo una parte della vita a cui mi sono abituato. Sono in ospedale, sdraiato in questo letto e guardando indietro, capisco che tutta la fama e i soldi che ho avuto non valgono nulla davanti alla morte.

Abbiate cura di voi stessi e rispettate gli altri. Con gli anni uno diventa più saggio e realizza le cose semplici: un orologio da 30 dollari e uno da 30.000 segnano la stessa ora. La vera felicità non sta nelle cose. Se un aereo cade, non importa se eri in classe economica o in prima classe, il risultato sarà lo stesso.

Quindi la vera felicità è nelle persone, negli amici e nelle persone care con cui condividi la vita. Chi ti ama davvero non se ne va, anche se ha cento

motivi. Ne troverà sempre uno con cui stare con te. Vedi il cibo come una medicina, o un giorno la medicina sarà il tuo cibo”.