



Un tuffo nell'anima

by Roberto Croci

Narra le inquietudini dell'incoscio, ma ha trovato la pace della mente. David Lynch rivela come la meditazione trascendentale ha rivoluzionato la sua vita e la sua arte

«La pratico da quarant'anni. Ha cambiato la mia vita, il mio approccio al mondo. Come me, milioni di persone, di ogni età, religione e stile di vita, praticano tutti i giorni questa tecnica e ne ricavano benefici incredibili, per il corpo e la mente». Così David Lynch, regista, artista, fotografo, musicista, spiega la sua passione per la meditazione trascendentale; pratica che ha intrapreso su consiglio della sorella, in un «bellissimo giorno di sole», per combattere ansia e attacchi d'ira. «Era il primo luglio 1973. Dopo che nel 1968 i Beatles erano stati in India da Maharishi, molti artisti avevano cominciato a sperimentare forme di meditazione. Da principio pensavo che fosse un'idiozia; poi ho sentito una frase che affermava: "True happiness is not out there. True happiness lies within"». Anche se non spiegava esattamente come trovare la felicità, quelle parole fecero capire a Lynch che la pratica della meditazione era la strada giusta per raggiungerla. «La ripetizione costante del proprio mantra, diverso per

ognuno di noi, aiuta la mente a oltrepassare il livello di inibizione e a esplorare la coscienza pura, dove possiamo connetterci con l'eterno. Con la pratica regolare della meditazione, una persona può elevarsi anche più volte durante la stessa seduta, traendo benefici diversi che aiutano a trasformare la propria vita. Mentre la positività inizia a salire in superficie, la negatività recede». Non sembra dunque casuale a tale proposito che di recente sia stato scientificamente provato quanto la meditazione aiuti an-

che nella depressione post-partum. Dal 2005 la David Lynch Foundation (davidlynchfoundation.org) insegna come sviluppare la propria creatività e a liberarsi da stress, traumi e tensioni, aiutando nel processo anche donne vittime di abusi, adolescenti a rischio e veterani di guerra. «Ansia, depressione, tristezza, traumi psicologici, negatività, odio, rabbia, paura, iniziano a sollevarsi come un peso che se ne va, dandoci una sensazione di estremo benessere. Una nuova linfa comincia a spingere fuori dal nostro corpo tutta la spazzatura che abbiamo accumulato». Sull'esperienza della sua pratica David ha scritto tempo fa anche un libro, "Catching the big fish" ("In acque profonde. Meditazione e creatività", Mondadori). «La pace dell'individuo è la base per un mondo pacifico; non è un lusso, ma una necessità per sopravvivere in questa società spesso terrificante e spaventosa. Più soffriamo e più ci allontaniamo dalla possibilità di esprimere la nostra creatività. Le idee sono come i pesci: per pescare quelli più grandi devi andare dove l'acqua è più profonda e le idee sono più astratte e pure. Quando mi "immergo" cerco i pesci che mi interessano, che mi aiutano a scrivere un nuovo film, a creare una nuova canzone. Laggiù ci sono pesci per ognuno di noi: sono quelli che ci permettono di realizzare i nostri sogni». Di recente Lynch ha poi presentato il documentario "Meditation, creativity, peace" (www.dlf.tv) girato durante un tour educativo in sedici paesi. «Sviluppare la propria creatività con la meditazione trascendentale è un diritto che spetta a ogni essere umano. Chi egli sia o dove viva, non importa».

Dall'alto. David Lynch ritratto da Miles Aldridge, "L'Uomo Vogue", maggio 2008. La cover del volume in cui il regista americano racconta la sua esperienza con la pratica della meditazione trascendentale.

