

## 2. Indagine sulla coscienza

### La domanda per una ricerca interiore

“Da chi è sospinto il pensiero nel suo volo?” “Chi sta pensando?” si domanda il saggio nella “Kena Upanisad”, e rivolgendo la sua coscienza alla funzione stessa del pensare intuisce che qualcosa di nascosto c'è dietro al pensiero. La nostra indagine sulla coscienza inizia con questa domanda e con le esperienze maturate dai praticanti e maestri dello yoga, come ci sono state tramandate nel brano sotto riportato, tratto dalla “Kena Upanisad” scritta oltre 3 mila anni fa. Si conoscono 13 Upanisad dell'India pre cristiana, ed esse rappresentano di sicuro il punto più alto della conoscenza spirituale realizzata dai veggenti saggi Arya (ariani) e segnano gli inizi di quell'induismo a cui anche il Buddha si ispirò pur rinnegandolo.

Il veggente yogi è colui che con pratiche di purificazione della vista interiore e di concentrazione ed elevazione meditativa, ricerca la perfetta trasparenza di visione per imparare a distinguere il vero sé originario (Atman) da ciò che vi si è sovrapposto ed è stato acquisito con il tempo e l'abitudine; egli vuole imparare a discernere ciò che veramente risplende di luce propria (cioè l'Atman autoconsapevole e luminoso) da ciò che brilla di luce riflessa e che ha assunto l'apparenza e le funzioni della coscienza innata con un'illusoria e parziale identificazione con essa. E' come se il Sole (Atman) vedendo il proprio riflesso sullo specchio di un lago credesse erroneamente di essere quel lago tremolante.

Dalla visione dei maestri veggenti delle Upanisad sono poste le radici per una psicologia spirituale che cerca di insegnare ciò che “non si sa come possa essere insegnato” perché là (nella dimensione della purezza autocosciente dell'Atman) “né la vista, né la parola, né il pensiero arrivano” e pertanto non si può descrivere l'autocoscienza: non ha una forma come gli oggetti percepiti dai sensi; non è una funzione fisiologica e psichica come lo sono il “respiro, la vista, l'udito, la parola, il pensiero”.

Non è una tecnica che rientra nel campo del fare, capire? Non si può “fare autocoscienza”, l'autocoscienza è oltre ogni azione fisica e psichica, non è uno stato emotivo, essendo l'autocoscienza al di là dell'emozione, degli stati inconsci e dei condizionamenti acquisiti. I “saggi veggenti vanno oltre queste cose”, le hanno dissolte, riconosciute come illusorie vibrazioni umano-cosmiche; pure gli stessi processi cognitivi, la stessa conoscenza, che separa ciò che è “noto” da ciò che è “ignoto”, viene trascesa dalla realizzazione meditativa, in questa dimensione si riscopre quella realtà senza tempo che è la vera coscienza *immortale* dell'Atman supremo.

## **Kena Upanisad**

*Da chi è sospinto il pensiero nel suo volo?*

*Da chi è sollecitato il primo respiro?*

*Da chi è animata la parola pronunciata?*

*La vista, l'udito, quale dio li comanda?*

*Ciò che è l'udire dell'udito,*

*il pensare del pensiero,*

*il parlare della parola,*

*il respirare del respiro,*

*il vedere della vista!*

*I saggi che vanno oltre queste cose,*

*lasciato questo mondo, diventano immortali.*

*Là la vista non arriva,*

*né la parola, né il pensiero.*

*Non sappiamo, né comprendiamo*

*come possa essere insegnato.*

*E' altro da tutto ciò che è noto*

*e anche al di là dell'ignoto.*

*Così abbiamo udito*

*dalle spiegazioni degli antichi.*

## **La coscienza d'anima**

“Io stesso mi incarnerò come vostro figlio.” Così disse il dio Shiva alla giovane coppia che lo pregava di poter concepire un figlio, ed essi nell'anno 788 d.C. generarono colui che divenne Sankara, il più stimato maestro del vedanta, incarnazione di quel dio che periodicamente ritorna tra gli uomini quando essi ciclicamente ricadono nella più oscura ignoranza dell'anima.

Egli ritornò tra noi per ricordarci ancora una volta della realtà irriducibile della coscienza, e scrisse questi versi nell'“*Atman bodha*”:

21. “*Come la percezione del colore azzurro si sovrappone a quella del cielo, così in chi è privo di discernimento la percezione delle attività del corpo e dei sensi si sovrappone a quella del puro Sé, la cui natura è Esistenza e Coscienza.*”

33. “*Poiché non sono la mente, in me non vi è sofferenza, né attaccamento, né avversione, né paura. Non ho energia vitale, non ho mente, sono puro. Questo affermano le scritture.*”

35. “*Come lo spazio, senza muovermi pervado ogni cosa, all'interno e all'esterno, sempre identico, puro, senza legami, senza imperfezioni.*”

La coscienza, di cui parlano le scritture delle *Upanisad*, come ci ricorderà poi secoli dopo, il maestro degli insegnamenti vedanta Sankara, è: “*come lo spazio, pervade l'interno e l'esterno di ogni cosa, identica a se stessa e*

*senza legami con altro.*” Questa coscienza che è l'essenza dell' *“io sono”*, di ciò che Tu sei realmente, va ricercata, intuita, meditata, imparando a distinguerla dalle sovrapposizioni mentali, dai desideri, dagli attaccamenti, dalle paure, dalle sofferenze, dall'energia vitale, tutti aspetti dell'esistenza che rappresentano il *“non sé”* con il quale ci si identifica producendo il processo dell'ego. Questa è la visione della coscienza maturata in ambito dello yoga vedanta.

### **La coscienza e il corpo**

Guardando la storia del pensiero si può dire che i ricercatori si stanno ancora dividendo tra poche e semplici visioni scientifico esistenziali:

1. Solo la materia esiste ed è reale, mentre la coscienza è un'illusione.
2. La materia evolve da sé in forme complesse che producono coscienza.
3. La materia con la coscienza costituiscono un'unica esistenza evolutiva.
4. La materia esiste da sé, e la coscienza la può penetrare animandola.
5. Esiste una coscienza che crea e governa la materia di cui si riveste.
6. Solo la coscienza esiste ed è reale, mentre la materia è un'illusione.

Tra queste 6 prospettive trovi la tua intima verità? O stai percorrendo un sentiero differente? O stai cercando senza esserti orientato né in una direzione né nell'altra?

Di me posso dire che la mia verità risiede nella sesta visione, ma penso che la prospettiva evolutivamente “migliore” per l'umanità possa essere un'altra, perché nel negare la realtà della materia si può perdere l'interesse a coltivare la ricerca scientifica e a scoprire le sue interiori leggi di funzionamento, così pure si rischia di maturare un rozzo disinteresse per il corpo, per le vicende umane e per il mondo, chiudendosi in un distacco che alimenta un'illusoria libertà. Così pure nella prima visione, negando realtà alla coscienza, si frena la ricerca interiore, si atrofizza l'introspezione che viene delegittimata ad ozioso giochetto di vana superstizione se non addirittura ad “insania mentale”.

Nella seconda visione ci si apre allo studio sia della materia sia della coscienza, ma facilmente si scivola nel convincimento che la coscienza sia fondamentalmente condizionata, circoscritta e limitata dai sottostanti meccanismi grossolani della materia e ciò offusca l'interiore libertà e indipendenza di auto crearsi e determinarsi.

Nella terza visione, l'integrazione tra materia e coscienza conduce ad un'esistenza piena e ricca di esperienze in una prospettiva olistica vitale e sensitiva, ma il lato oscuro di questa scelta e di immergersi in un “falso senso di armonizzazione” con il tutto, che trascina via in un flusso di eventi privo di ordine consapevole, di scopo, di trascendenza. D'altro canto è una prospettiva che fa ben maturare il senso di una coscienza globale per cui

ognuno è karmicamente correlato e responsabile delle scelte di tutti.

Nella quarta visione la materia, il mondo, la vita, la coscienza sono separatamente reali e correlati, entrambi i principi, materia e coscienza, svolgono ruoli e funzioni loro peculiari, scopo della coscienza è vivere con consapevolezza e responsabilità al fine di realizzarsi in una trascendenza di beatitudine: questa ritengo sia la prospettiva migliore, cioè quella che presenta alla lunga nel tempo meno rischi di degenerazione nella pratica e nell'insegnamento.

Nella quinta visione la materia è sacralizzata nelle forme in cui ospita la coscienza che sovrintende all'ordine, la coscienza ha esistenza autonoma esterna alla materia e pure interna ad essa, nella quale matura vivendo esperienze significative di bene e di male. In questa prospettiva si incorre però nel rischio di un indebolimento dell'autonoma capacità di elaborazione cosciente dei principi etici, a vantaggio di un apprendistato di regole prefissate da una coscienza suprema che in definitiva regge i fili dell'esistenza deresponsabilizzando in parte l'individuo.

Negli insegnamenti dei maestri non troveremo così forzatamente distinte le prospettive che ho delineato, i maestri come Buddha (prima visione), Krishnamurti (seconda visione), Osho (terza visione), Patanjali (quarta visione), Aurobindo (quinta visione), Sankara (sesta visione), così come noi, hanno sviluppato molte altre sfumature, differenziazioni e miscele tra una visione e l'altra. Teniamo presente che dallo stesso pensiero del Buddha sono poi fioriti assai differenti cammini spirituali. Ma lo schema qui tratteggiato sui rapporti tra coscienza e materia può aiutarci a far luce sulla nostra naturale predisposizione d'animo a ritenere più utile intraprendere un cammino piuttosto che l'altro.

**1. Il riduzionismo materialista**, per il quale la coscienza è inesistente, ovvero è un autoinganno causato dalla “non coscienza” della velocità con cui avvengono in noi i processi elettro-chimici neuronali. In sintesi sono le funzioni metaboliche della materia cerebrale che obbediscono esclusivamente a determinate legge chimiche a creare nella creatura umana una sensazione di libero arbitrio e coscienza, ma la nostra esistenza è determinata da questi aggregati neuro chimici. Oggi il riduzionismo materialista è la prospettiva teorica maggiormente diffusa tra biologi e neuroscienziati: “la coscienza non la si vede da nessuna parte nel cervello perché essa non esiste ed è quindi superfluo cercarla.”

**Buddha** può essere riconosciuto come il padre di questa visione, infatti nella sua prospettiva spirituale la coscienza è illusoria, e solo liberandosi da questa illusione si pone fine per sempre ad ogni reincarnazione e sofferenza.

Per il Buddha esiste un vortice universale di “materia inanimata” in

perenne cambiamento e soggetto alle leggi di causa ed effetto del karma, un vortice di legami e concatenazioni interdipendenti che riproduce in maniera condizionata ogni forma fenomenica di questo universo; riconoscere questa verità, scoprire che non c'è nessun Sé in noi, significa liberarsi dalla sofferenza e ciò è il nirvana, ovvero la dissoluzione, il non ritorno nella matrice dell'universo, la liberazione dalla ruota del samsara.

Forse molti buddisti non sarebbero affatto d'accordo con questo modo di formulare la prospettiva esistenziale del Buddha, ma ti assicuro che l'interpretazione -anche se può essere sbagliata- che do del suo insegnamento ha buoni fondamenti. "Non esiste nessun Sé trascendente immutabile eterno cosciente. Credere che esista questo Sé è la causa prima della nostra sofferenza e del nostro legame vitale con l'impermanente vortice del cambiamento. La liberazione dal samsara, che è l'estinzione delle forze karmiche che si reincarnano, avviene nel riconoscimento che non c'è nessun Sé spirituale." Questo in sintesi è il modo in cui leggo l'insegnamento del Buddha riguardo l'illusorietà della coscienza: ovvero esiste solo il flusso del divenire di tutte le forme mutevoli e interdipendenti tra loro.

*“O monaci, poiché non si percepiscono come veri, permanenti e stabili né il Sé né ciò che gli appartiene, non pensate che la seguente affermazione sia del tutto sciocca: Questo è il Sé e questo è il mondo; dopo la morte io sarò permanente, imperituro, eterno, non soggetto a cambiamento; durerò per tutta l'eternità? “Sì, questo è un insegnamento del tutto sciocco, o venerabile signore.” Comprendendo tutto ciò, o monaci, un nobile discepolo, ben istruito, prova un sereno disincanto nei riguardi della forma materiale, come delle sensazioni, delle percezioni, dei pensieri e della coscienza”.*

*“Come quando, aggregando insieme tutte le parti occorrenti per formare il carro, si usa poi chiamarlo “carro”, lo stesso, aggregando tutte le formazioni è convenzione chiamarlo poi essere”.*

*“Così come, sire, un uomo potrebbe portare una lampada in una casa buia e la lampada introdotta disperderebbe l'oscurità, genererebbe e manifesterebbe la luce rendendo comprensibili le forme materiali, analogamente sire, quando la saggezza sorge, colui che pratica yoga vede l'impermanenza, la sofferenza e l'assenza del Sé”. Brani vari tratti da “I discorsi del Buddha”.*

**2. Il dualismo materialista.** Alcuni neuroscienziati e psicologi stanno tentando di mantenere viva la “superstizione” riguardo all'esistenza della coscienza, ma al di là di deboli affermazioni di principio, non sono in grado di costruire nessuna coerente teoria scientifica a sostegno della loro ipotesi.

Costoro credono nell'esistenza di una coscienza che gode di libera

autonomia funzionale anche se generata dalla materia cerebrale, vedono la coscienza come un prodotto in parte indipendente che emerge dal cervello, ma questa ipotesi non riesce a spiegare come la moltitudine di reazioni chimico-elettriche del cervello si trasformino poi in stati di autocoscienza.

**Krishnamurti**, non è un maestro spirituale facile da interpretare, credo mi direbbe che non ho capito nulla di quello che ha realizzato e spiegato, ma ritengo che il suo predicare: *“Tu sei il mondo”* intenda significare proprio che tu sei materia approssimativamente e potenzialmente cosciente; che la materia e il mondo sono tanto ignoranti, disordinati, violenti, ingiusti, sofferenti, quanto tu stesso sei insenziente e non ti riconosci per quel *“disastro mentale”* che crei e in cui vivi. In sintesi mi sembra che il maestro sia un dualista materialista, per cui crede nell'esistenza di una coscienza connaturata nella materia del cervello e che si è manifestata emergendo dal medesimo processo evolutivo.

*“Io mi chiedo se c'è qualcuno che si rende conto, non come idea, non come un sentimento romantico, ma come un fatto reale, che noi siamo il mondo: psicologicamente, da un punto di vista interno, noi siamo il mondo. Ovunque andiate troverete gli stessi problemi, la stessa sofferenza, lotta, disperazione, solitudine, morte, ansia, dolore: questo è il dato di fatto immensamente terribile comune all'intera umanità. Riuscite a capirlo realmente questo fatto? Se la risposta è sì, allora questo fatto psicologico potrà influenzare realmente il cervello umano. Allora ne consegue la coscienza di una grande responsabilità. L'idea di essere un individuo con una mente privata è un'assurdità, perché il cervello si è evoluto nel tempo. E' il cervello dell'umanità e appartiene all'umanità, in termini genetici e in altri ancora. Quindi, noi siamo il mondo e il mondo è noi.”* *“Andare incontro alla vita”* discorsi di Krishnamurti.

**3. L'olismo.** Nella visione olista non c'è separatezza tra materia e coscienza, per cui il principio stesso spirituale si manifesta ed evolve congiuntamente alla materia: sono solo parole differenti ma indicano entrambe la stessa esistenza. Così la parte ed il tutto sono un unico essere, l'universo è nell'uomo come nel fiore, ed il fiore è nell'uomo come nell'universo, così come l'uomo è sia nel fiore che nel cosmo. La materia non è una cosa morta ed inerte, bensì è vita sensibile, cosciente, finalizzata nel suo divenire all'espansione, alla ricchezza, alla gioia, all'esuberanza creativa. In quest'ottica la realizzazione spirituale non sarà tanto un distacco trascendente in una rarefatta libertà, ma piuttosto un assorbimento nell'eterno fluire variopinto dell'esistenza.

**Osho** ha percorso molti sentieri spirituali arrivando alle più alte realizzazioni in ciascuno di essi; penso che il sentiero dell'olismo sia quello

che egli è riuscito a trasmettere meglio tramite i suoi insegnamenti.

*“Materia e consapevolezza non sono due cose distinte. Ciò che noi chiamiamo materia è consapevolezza addormentata e ciò che conosciamo come consapevolezza è materia risvegliata. In realtà, materia e mente non sono due cose diverse; sono manifestazioni diverse della stessa cosa. L'esistenza è una, e quella è Dio o Brahman o comunque lo vogliate chiamare. Quando quell'Uno è addormentato, appare come materia e quando è risvegliato è mente o consapevolezza. La scienza entra sempre più in profondità nella materia e alla fine scopre che la materia non esiste e che rimane soltanto energia, che l'energia è l'unica cosa che esiste.*

*E quando la spiritualità è scesa in profondità ha scoperto che lo spirito o Atman è l'unica cosa che esiste e che è energia. Per me esiste solo l'Uno; la dualità semplicemente non esiste.*

*L'universo è un'espansione di energia, e la vita è la cristallizzazione della stessa. Anche ciò che vediamo come materia, anche ciò che vediamo come pietra è energia. Anche ciò che viene percepito come vita, ciò che viene visto come pensiero, ciò che viene sentito come consapevolezza, è una trasformazione di energia. Tutto il cosmo -sia le onde dell'oceano sia le foreste di pini o i granelli di sabbia o le stelle nel cielo oppure ciò che è dentro di noi- sono tutte manifestazioni della stessa energia in diverse forme e in vari modi. E' difficile dire dove iniziamo e dove finiamo: il calore del Sole è il calore del nostro corpo; se indagheri in profondità, scopri che tutto l'universo è il nostro corpo, non ha limiti ed è infinito. Il centro della vita è dappertutto e si sta espandendo dappertutto. Perché la conoscenza di ciò non sia solo un concetto astratto, è essenziale farne l'esperienza divenendo energia tremendamente viva; che tutto il nostro essere entri in vibrazione ribollendo fino a scomparire, ed in quell'istante di attesa e preghiera avviene la fusione con il divino; scomparendo come singoli individui separati, per fondersi nell'incommensurabile oceano: questo è il risveglio della kundalini, l'energia cosmica che risiede bloccata nei chakra.”* Brani tratti da Osho, “L'occhio del ciclone”.

**4-5. Il dualismo spiritualista.** Rappresenta una visione che riconosce due dimensioni di realtà distinte ma allo stesso tempo collegate tra loro, quella dello spirito e quella della materia. E' la visione più familiare tra le scuole dello yoga. Si postula l'esistenza di un eterno principio supremo di benevolenza e onniscienza dal quale promanano le anime individuali che poi si innestano in corpi organici per fare un'esperienza sensoriale ed evolvere spiritualmente. Detto così si avvertono alcuni dilemmi da chiarire, per esempio bisogna spiegare perché le anime perfette ad un certo punto “cadono” nell'errore e si incarnano nella materia, e di conseguenza devono

reimparare a riconquistare la perfezione perduta.

Inoltre bisogna decidere se le anime vengono create da un essere supremo che le può anche dissolvere o altrimenti sono anch'esse eterne; si deve capire se la materia è eterna, indipendente e inanimata, ed è sottoposta solo alle leggi fisiche, o se essa emana dalla volontà creatrice di dio ed ad esso è assoggettata. Si può anche vedere la materia come animata in ogni sua manifestazione da una moltitudine di spiriti. Pertanto l'approccio spirituale dualista è comprensivo di una pluralità di speculazioni diverse. Lo si può riassumere dicendo che postula il principio che dal più sottile discenda il più grossolano, per cui è la coscienza a generare il cervello, ossia è da uno spirito supremo e libero che proviene la materia universale condizionata. Anche questa visione, come succede per il dualismo materialista, rischia di perdersi in congetture ipotetiche quando cerca di spiegare come dallo spirito si crei la materia: cioè i due dualismi inciampano nelle difficoltà di ricongiungere ciò che è stato descritto come “separatezza” tra piano fisico e piano spirituale, tra corpo e coscienza.

Questo grosso problema che i dualismi faticano ad affrontare, non sussiste se si assume il punto di vista che tutto è materia, oppure che tutto è coscienza, oppure che coscienza e materia sono un unico processo unitario in divenire.

**Patanjali** delinea un cammino di una coscienza che seppure libera, si individualizza immedesimandosi in una materia sensoriale e mentale limitata, sperimentando piaceri, desideri, attaccamenti e sofferenze, e dimenticandosi di quella propria natura suprema trascendente che sarà riconquistata con la pratica della meditazione. Funzionale alla liberazione definitiva dello yogi è maturare la consapevolezza di essere altro rispetto allo spettacolo dell'universo e della vita sensibile e psichica.

II,21. *“Lo spettacolo si svolge in funzione dello spettatore.”*

II,22. *“Quando uno spettatore realizza la propria liberazione lo spettacolo perdura comunque perché funzionale per gli altri.”*

III,36 *“L'esperienza sensoriale esiste per soddisfare lo scopo dello spettatore, e si costituisce dal legame di immedesimazione tra il (sattva) che è l'elemento sensibile e riflessivo della materia, con il (purusa) che è la pura coscienza trascendente, che sono in realtà assolutamente separati.”*

Versi tratti dagli “Yoga Sutra” di Patanjali.

**Aurobindo**: per me dimostra la difficoltà umana di concepire e vivere veramente la vastità della visione olistica dell'esistenza, egli pur volendo realizzare un approccio unitario alla vita, cercando di proporre uno “Yoga Integrale” che superasse il dualismo, temo non ci sia riuscito, per cui lo considero sì un ottimo maestro, ma che rimane legato a quella separatezza dualista che non ha saputo ricongiungere. Così come non trovo nei suoi

insegnamenti la capacità di ricomporre effettivamente volontà e sentimento.

*“Interrogando la natura vedremo che essa non è una funzione ingannevole ed illusoria di un potere deformante detto maya, ma essa è proprio l'attività energetica di Dio, ispirata nel suo moto incosciente dall'infinita saggezza che promana dal principio divino, e perciò votata nel suo processo evolutivo ad avvicinarsi alla più elevata realizzazione spirituale. Questo progresso non è però un'avanzata lineare, ma procede costantemente a prezzo di incessanti ed infelici ritirate. La natura è la combinazione del principio della materia, condizione primaria di tutte le nostre realizzazioni, con l'energia vitale elemento base della nostra esistenza mentale e spirituale. La natura è giunta a costituire organismi materiali ed energetici abbastanza durevoli, stabili e flessibili, per fornire una dimora ed uno strumento convenienti al divino che si sta progressivamente manifestando attraverso l'umanità. Perciò l'unità del corpo di materia con la forza vitale realizzata dalla natura rappresenta lo strumento con cui Dio si propone di realizzare i suoi scopi per rivelarsi su questo piano fisico”.* Aurobindo, *“La sintesi dello yoga”*.

**6. L'assolutismo spiritualista.** E' possibile anche una visione spirituale non dualista come quella proposta nello yoga vedanta del maestro Sankara, che si concentra sull'esperienza diretta ed essenziale della coscienza in meditazione, esperienza tanto più vivida, completa e pura quanto più ci si distacca dal flusso mentale dei pensieri e delle sensazioni.

Si giunge ad analizzare l'esperienza sensoriale come un dato illusorio, per cui si considera il mondo percepito come un fenomeno irreali che si manifesta e si sovrappone alla realtà della pura coscienza. In questa visione il mondo è una proiezione immaginaria della coscienza stessa, un “sintomo” di quando essa non si percepisce nella sua reale natura; come, per esempio, quando si proietta la sagoma di una persona, credendo di vedere un uomo, su quello che è in verità solo un tronco d'albero.

In sintesi il corretto discernimento ci fa capire che la materia non ha una sua esistenza reale, per cui non è neppure necessario cercare di spiegare come si sia creato l'universo partendo dallo spirito: non ha senso voler spiegare l'esistenza di qualcosa che non esiste, l'universo è solo un fenomeno che momentaneamente appare alla coscienza quando essa non è perfettamente limpida.

**Sankara** afferma nel verso 31 dell' *“Atman bodha”*: *“Tutto ciò che è oggetto di percezione - come il corpo, e così via - nasce dall'ignoranza ed è effimero come una bolla di schiuma. Si dovrebbe dunque comprendere di non essere tutto questo, e così raggiungere la conoscenza: io sono il puro Atman.”*

La ricerca interiore dovrà farsi strada tra queste visioni per trovare la propria verità tra: 1. Tu non esisti; 2. Tu sei un'idea generata dalla materia; 3. Tu sei l'esistenza; 4. Tu sei un'anima; 5. Tu sei un'anima figlia di Dio; 6. Tu sei Dio. Ora diamo uno sguardo alla più recente ricerca scientifica per capire dove sta portando l'attuale indagine sulla coscienza.

### **L'indagine scientifica rispetto alla coscienza**

Potrei adottare un'esposizione di stampo scientifico, che inizi con un dato specifico, che innesca una domanda circoscritta dalla quale si diramano delle ipotesi esplicative del fenomeno osservato, che possano essere sottoposte ad un tipo di sperimentazione quantificabile, che generi una non contraddittoria spiegazione teorica della cosa osservata e predizione di nuovi fenomeni da ricercare. Ma preferisco sovvertire il metodo di esposizione scientifico parlandovi prima della chiave di lettura di questa indagine sulla coscienza e ciò renderà più comprensibile l'esposizione dei dati sperimentali, degli studi verso i quali ci si orienta e delle teorie sostenute dagli esperti in materia. Esperti in materia mi suona bene, ci possono essere degli esperti in materia di coscienza? Chi o cosa dovrebbe essere un esperto in materia di coscienza? La coscienza può essere una cosa? Può essere materia? Una materia di cui si fa esperienza? O proprio in quanto coscienza è altrove rispetto ad ogni dato esperibile?

Ci sono tre mondi di esperti della coscienza, il primo, nel quale sono compreso, lo chiamo umanistico, è quello degli ignoranti o dei guardoni, sono i religiosi, gli psicologi, i filosofi, i sociologi, i pedagoghi, i counsilor, costoro o rimangono chiusi nella loro retrograda ignoranza super eloquente o imparano a spiare quello che accade negli altri due mondi; costoro non usano macchine, ed oggi è indubbio che il progresso della conoscenza procede per merito dello sviluppo delle macchine, pertanto è bene che costoro imparino a spiare negli altri due mondi. Il secondo mondo lo chiamo biologico, è quello dei sofisticati cocciuti, comprende i biologi, i medici, gli psichiatri, soprattutto i neuroscienziati, costoro progrediscono sulla via della conoscenza attraverso l'ausilio della tecnologia sperimentale, ma oggi costoro si sono barricati dentro il più oscuro dogmatico fanatismo, assediati dall'abisso minaccioso. Loro rappresentano la maggioranza, forse detengono l'80% del potere finanziario, universitario, divulgativo e culturale in ambito della ricerca scientifica riferita al cervello e alla coscienza, ma sono sotto assedio a causa di una ristretta loggia di scienziati che si sta incuneando nel loro mondo sgretolandolo dalle fondamenta.

Cosa sta succedendo? E' presto detto, i neuroscienziati ritengono che il cervello sia costituito da neuroni, 100-130 miliardi di cellule nervose, ed ognuna di esse può avere fino a 5.000 sinapsi, ossia punti di collegamento

con le altre cellule nervose, e questi punti di collegamento possono essere eccitati o inibiti da molecole chimiche e segnali elettrici ad ogni microsecondo, e strutturalmente possono anche riplasmarsi in altre configurazioni di collegamento tra loro. Insomma davvero una situazione complessa e astronomica dal punto di vista delle connessioni che supportano l'attività elettrochimica dei neurotrasmettitori tra neuroni; è comprensibile che nel difficile studio di questa complessità biologica ci sia quasi da impazzire, ed è così che ti fucilano senza processo se gli fai notare che i neuroni del cervello sono costituiti da atomi. Proprio sono così cocciuti che non vogliono sentir nominare neppure questa parola. Qui entrano in campo gli esperti del terzo mondo che chiamo quantistico, è quello dei burloni eretici, comprende alcuni lettori di fumetti, musicisti senza talento, neo druidi, ma soprattutto fisici: e la loro fisica, sono le loro speculazioni interrogative e teoriche, le loro osservazioni sperimentali nel mondo delle particelle sub atomiche, che lambiscono il mondo biologico dei neuroscienziati terrorizzandoli con l'imponderabile abisso di informazione istantanea a interconnessione non locale.

Questa sarà la chiave di lettura per comprendere la traiettoria di questa “indagine sulla coscienza” iniziata con le esperienze meditative dei veggenti yogi, e che procede con gli studi più recenti delle neuroscienze e “l'esperimento del burattino”, per sfociare nell'abisso della fisica quantistica.

Durante questa esposizione tenete acceso il fuoco dell'attenzione su come dentro di voi risuona la consapevolezza ascoltando le parole degli esperti di questi tre mondi. Mi sono accorto che “l'indagine sulla coscienza” è innanzi tutto condizionata dall'identificazione assunta dall'io. Colui che non vede distinzione tra il soggetto cosciente e il soggetto fruitore dell'esperienza, si limiterà a indagare i fattori dell'esperienza sensibile credendo che ciò significhi indagare la coscienza.

### **Il libero arbitrio e l'esperimento del burattino**

Incontrai Patrick Haggard, professore di neuroscienze all'University College di Londra, nella primavera del 2007; era proprio affascinato mentre mi descriveva i risultati degli esperimenti di stimolazione magnetica transcranica: “Sarebbe interessante provarlo su di lei,” mi disse. Lui però non vuole che nessuno si metta ad armeggiare con il suo cervello! Devo ammettere che osservare Haggard mentre mi muoveva il dito ha messo davvero a dura prova il mio senso del sé. Stava inviando impulsi magnetici ad alcune zone del mio cervello e così facendo mi comandava di muovere un dito o l'altro, avrebbe potuto anche farmi alzare entrambe le mani, o se avesse voluto, farmi dire sì o no con il capo. Mentre mi faceva muovere il dito mi sembrava che quel dito appartenesse a qualcun altro. Non è un

riflesso, come quando il medico ti picchietta con il martelletto sul ginocchio, o quando fai un salto indietro per evitare un incidente, queste sono capacità umane: non so come faccia a farle, però so che a farle sono io. Qui invece era diverso. Non ero io. Fare il burattino di Haggard è stata una vera e propria rivelazione: mi sono convinto di non avere libero arbitrio. Nel campo delle neuroscienze si attacca l'illusione comune del libero arbitrio, esso non ha nessun fondamento sperimentale. Noi siamo come quei bambini piccoli seduti di fronte a un videogioco che senza mettergli dentro la monetina funziona in versione demo e mostra sullo schermo le macchinine correre veloci sulla pista da sole, ma loro afferrano i comandi e li muovono avanti e indietro convinti di guidare. Le tecniche di scansione cerebrale stanno diventando estremamente sofisticate. Non si tratta più di scoprire quale area elabori la visione, o quale area controlli le funzioni motorie. I neuroscienziati stanno ora identificando le sedi di attributi associati non all'organismo, ma alla personalità: senso di colpa, vergogna, rimpianto, desiderio sessuale, senso di perdita, impulsività: sono aspetti misurabili dall'attivazione elettrica nel cervello, così come la coscienza. Alcuni ricercatori richiamandosi alle teorie quantistiche e quindi a come l'atto stesso dell'osservare i flussi di particelle elettriche influisca sul loro stato, mostrano però scetticismo su questi esperimenti, ma costoro costituiscono una minoranza in ambito scientifico. Steven Pinker, psicologo di Harvard ha sintetizzato così il credo della nuova visione delle neuroscienze: “Il libero arbitrio è immaginario però presenta delle applicazioni pratiche nella vita quotidiana”. (Liberamente tratto da Michael Brooks, dottore in fisica quantistica e giornalista scientifico, in *“13 cose che non hanno senso”*, per Longanesi editore).

Per quanto siano sorprendenti questi esperimenti, ritengo illusorio non tanto il libero arbitrio, ma piuttosto la convinzione dei neuroscienziati di aver afferrato e padroneggiato i meccanismi fisiologici cerebrali preposti alla formazione della volontà. Nel raccontare la sua esperienza Brooks si dice di aver abbandonato, a seguito di questo esperimento, l'illusoria credenza nel libero arbitrio, eppure qualcosa di “contrario” emerge dalle sue parole: “Mentre mi faceva muovere il dito mi sembrava che quel dito appartenesse a qualcun altro. Non ero io.” Chi è “questo io” che afferma ciò? Che si sente distaccato da quello che sta succedendo? Che sente come altro da sé quel dito in azione? Ecco, in questa coscienza che non soggiace all'illusione di essere lei a muovere il dito, ma è cosciente che c'è un altro processo in atto, sta la verità della libertà, anche se a lato pratico ha perso il controllo dell'azione fisica del corpo.

Certo è inquietante, capisco Brooks, ma questo esperimento mette in discussione solo l'autocontrollo che si ha del corpo e non la libertà della

coscienza. Certo che se si ha una concezione della coscienza identificata solo con le nostre attività, con il nostro “fare”, allora sì, si incassa un duro colpo. Ma ciò probabilmente lascerebbe indifferente il maestro Sankara... ed è anche probabile che la macchina di Haggard non riuscirebbe a far muovere il dito del maestro, ma questa è un'altra storia... La storia dei poteri di autocontrollo volontario sviluppati da alcuni yogi sul proprio cuore e sulla regolazione della temperatura corporea.

### **La coscienza delle emozioni, del corpo, della propria storia**

Per Antonio Damasio, uno dei più noti neuroscienziati, la coscienza umana è costituita da 3 distinte funzioni cerebrali: un Proto-sé, fenomeno primordiale di autoidentificazione che l'uomo condivide con gli animali superiori, alle cui base sono le emozioni; una Coscienza nucleare, nella quale sono contemporaneamente presenti tre elementi: l'oggetto di cui si è coscienti, la posizione del proprio corpo e la relazione spaziale tra essi; poi un Sé autobiografico che si racconta nel tempo. Questo livello di coscienza richiede il linguaggio, poiché solo attraverso di esso possiamo formulare la nostra storia personale, in cui prendono posto i ricordi, le speranze, i rimpianti e così via.

Gli studi di Damasio sulla coscienza iniziano già viziati da questa concezione limitata, ma è un limite proprio delle neuroscienze, per cui la coscienza si stratifica su tre piani, uno del sentire viscerale emotivo, uno del fare attivo nello spazio, uno del raccontarsi nel tempo: è ben evidente come non ci sia posto, nessuna considerazione, per il tipo di coscienza e di indagine, a cui di volta in volta, i saggi cercano di riportarci: cerca al di là di ciò che vedi, di ciò che odi, cioè al di là dei sensi, e pure al di là della parola e del pensiero, cioè al di là della mente e dell'intelletto, perché codeste attività non rivelano, ma velano l'essere cosciente, il sé reale che tu sei.

E' “la conoscenza di sé” che Sankara vuol ricordarci con queste parole: 31. *Tutto ciò che è oggetto di percezione - come il corpo, e così via - nasce dall'ignoranza ed è effimero come una bolla di schiuma. Si dovrebbe dunque comprendere di non essere tutto questo, e così raggiungere la conoscenza "io sono il puro Atman".* 32. *"Poiché non sono il corpo, per me non vi è nascita, né vecchiaia, né malattia, né morte. Poiché non ho organi di percezione, per me non vi è contatto con i suoni e gli altri oggetti dei sensi".* 33. *"Poiché non sono la mente, in me non vi è sofferenza, né attaccamento, né avversione, né paura. Non ho energia vitale, non ho mente, sono puro". Questo affermano le scritture.* 34. *"Privo di attributi, libero da ogni attività, eterno, indifferenziato, immacolato, immutabile, privo di forma, sono sempre libero, puro".*

Progresso o regresso? Davvero una radicale differenza di conoscenza tra

gli insegnamenti di Sankara e le tesi per esempio espresse dai neuroscienziati che ritengono che: “la coscienza è un processo che dipende esclusivamente dal corpo.” Quale la nostra verità? La coscienza è generata e interna al cervello, oppure ne è fuori?

### **La coscienza nello stato di sonno**

Il sistema cerebrale chiamato talamo-corticale è altamente organizzato, cioè si presenta come un sistema integrato di neuroni per il passaggio dei segnali elettrochimici tra le aree preposte a svolgere differenti funzioni, come quella della vista della forma e del colore, dell'udito, e della postura del corpo nello spazio e del movimento. Questo sistema permette un efficace passaggio di informazione tra tutte le aree coinvolte. Il neuroscienziato italiano Tononi ritiene che la coscienza sia il prodotto di questo sistema neuronale. Giulio Tononi definisce la coscienza come: *“ciò che scompare quando dormiamo un sonno senza sogni. La coscienza è dunque tutto ciò di cui abbiamo esperienza: immagini, forme, colori, suoni, pensieri, emozioni e desideri. Quando essa scompare, per quanto ci riguarda, scompare l'universo intero. Quando ci risvegliamo da un sonno senza sogni, abbiamo la particolarissima sensazione di non essere esistiti, almeno per un certo tempo: né noi, né il mondo che ci circonda.”* Ebbene anche qui la differenza di visione è radicale, per lo yogi la coscienza è proprio quell'unica realtà che non può scomparire, è impensabile dire, come fa Tononi: *“quando essa scompare, per quanto ci riguarda, scompare l'universo intero”*, ma quando mai scompare la coscienza? L'universo, quello sì, come oggetto percepito, come “cosa” di cui si ha esperienza può scomparire, è proprio bene che scompaia dalla coscienza se si vuole diventare coscienti della coscienza stessa. Fintanto che siamo coscienti delle cose dell'universo, difficilmente saremo coscienti della coscienza, solo quando le cose spariscono dal campo cosciente, allora scopriamo la realtà senza sovrapposizioni ingannevoli. Cosa significa dire che: *“la coscienza è dunque tutto ciò di cui abbiamo esperienza,”* il neuroscienziato ripete l'equivoco in cui sovrappone alla realtà della coscienza la sua esperienza sensoriale di: *“immagini, forme, colori, suoni, pensieri, emozioni e desideri.”*

Inconciliabile con l'esperienza di noi yogi è pure la convinzione, che riprende una comune credenza, riguardo ad una coscienza che: *“scompare quando dormiamo un sonno senza sogni.”* Non è così, come ben sanno coloro che hanno sogni lucidi, cioè che sono contemporaneamente in stato cosciente e di sogno. Ciò viene insegnato nei miei seminari di “yoga onirico”, così come nelle precise “tecniche di yoga tibetano del sogno” nel quale si impara a riconoscere i sogni, a crearli e a riplasmarli, per poi

dissolverli nella pura luce del campo di coscienza. Lo yogi sa, attraverso la sua esperienza meditativa diretta, che la coscienza non scompare nel sonno, ma subisce piuttosto la consolidata abitudine di identificarsi con il buio oscuro dell'inconsapevolezza ottenebrata; così come si identifica con il corpo fisico che agisce nel mondo della veglia cosciente: sono solo due identificazioni differenti con le quali la coscienza si ricopre nascondendosi a se stessa. A tal riguardo voglio raccontarvi un'esperienza da me vissuta una notte: "Aprii gli occhi nella stanza buia e con la mano cercai l'interruttore della luce, ma invano. Allora scesi dal letto, mossi due passi raggiungendo la porta, volevo aprirla per far entrare luce nella stanza e con la mano cercai la maniglia, ma non la trovai. Ero perplesso, quasi agitato, sentii il respiro cambiare, poi coscientemente capii: quello era un sogno, nulla succedeva di strano nella camera, ero semplicemente io che stavo ancora dormendo, allora tornai a sdraiarmi a letto. La stanza al buio esisteva solo come ricordo, volli abbandonare anche quel ricordo e sprofondare in me, mi assorbii affascinato in quella vastità oscura e immobile che trovai priva di pensieri e di immagini, solo il sottile campo della coscienza." Tutto il contrario di quanto sostenuto da Tononi: "*Quando ci risvegliamo da un sonno senza sogni, abbiamo la particolarissima sensazione di non essere esistiti.*" Tutto il contrario, di come ha esperienza il veggente yogi della "*Mandukya Upanisad*":

*5. Il sonno profondo:*

*la mente riposa, la consapevolezza è sospesa.*

*Questo stato è oltre la dualità,*

*da dove emergono le onde del pensiero;*

*gli illuminati lo percepiscono come un incantevole oceano*

*di silenzio e beatitudine.*

### **La coscienza come un prodotto del corpo**

Scrivono Tononi: "*Nonostante gli enormi passi avanti e le scoperte che si susseguono ad un ritmo molto veloce nel campo della localizzazione delle funzioni cerebrali, altre incertezze avvolgono la ricerca neuro scientifica: quelle che riguardano l'aspetto funzionale. Siamo in grado di localizzare nel cervello le aree deputate alle varie funzioni, anche di quelle cognitive, ma ci è ancora oscuro come avvenga il passaggio dall'attività elettrica e chimica cerebrale al pensiero. La nostra identità è data da una serie di eventi fisico-chimici che si svolgono all'interno del nostro cervello. Questo "io" semplicemente non esiste perché non è individuabile in nessuna struttura cerebrale. Il premio Nobel Francis Crick (uno dei due scopritori della struttura del DNA) riassume nei seguenti termini la conseguenza del*

*fisicalismo: "le vostre gioie, le vostre pene, le vostre memorie e le vostre ambizioni il vostro senso di identità personale e il senso del libero arbitrio altro non sono, in realtà, che il comportamento di una vasta assemblea di cellule nervose e delle molecole a loro associate". Ad esempio nello studio dei processi decisionali, nel tracciato elettroencefalografico la cosiddetta curva di Crone informa dell'esistenza del potenziale di preparazione di potenza che si ha prima di cominciare un'azione meccanica (ad es. il movimento di un braccio). Nella regione precentrale ha inizio un'attività elettrica che lentamente aumenta fino al termine dell'azione. Un contributo notevole a questi studi è opera di Benjamin Libet (neurofisiologo del Mt Sinai Hospital di San Francisco), che ha ritenuto di individuare il punto esatto della curva elettroencefalografica in cui la persona diventa cosciente di voler fare un movimento. Se questo corrispondesse al vero, significherebbe che quando decidiamo di compiere un movimento o di fare qualunque cosa, l'attività cerebrale è già in moto da mezzo secondo (che in questo contesto è un'eternità). Divenire coscienti di quanto si compie rientra in questo meccanismo, ma non è la volontà che provoca l'azione. La nostra volontà è soltanto uno dei momenti di un meccanismo puramente deterministico e materiale. Se il cervello è una macchina e se questa macchina agisce secondo regole sue proprie rigidamente deterministiche sulle quali noi non abbiamo potere perché il funzionamento è già programmato, allora è la materia che decide ciò che deve succedere e in noi si crea solo l'illusione di avere determinato quella decisione."*

In sintesi questa è l'attuale visione teorica della maggioranza dei neuroscienziati: il sistema limbico è il luogo in cui si sviluppa la vita affettiva, mentre nei lobi frontali è localizzata la capacità razionale, infine la corteccia cingolare è la sede in cui si ricompono e si attua ciò che affettività e razionalità hanno deciso separatamente. Si può osservare quali zone all'interno del cervello vengono attivate quando siamo invasi da stati d'animo che implicano l'eccitazione, un momento di paura, quando leggiamo, quando studiamo, quando parliamo. I neuroscienziati sono convinti che la nostra vita mentale, creatività, percezione, immaginazione e l'attribuzione di valori politici, etici, affettivi, come la pianificazione della nostra vita, si riduce a processi neurologici deterministici. In termini neurobiologici la coscienza è data dall'attività che collega tutte le aree del cervello preposte alle innumerevoli funzioni da svolgere, pertanto l'io cosciente non esiste infatti non è possibile individuare un'area della struttura cerebrale ove sia localizzato.

Qualche anno fa molti neuroscienziati si erano convinti di aver afferrato il mistero della coscienza umana: essa è generata da un'onda sincronizzata sui 40 hertz che parte dal talamo e come un radar scandaglia il cervello

integrando le miriadi di impulsi elettrici delle differenti aree per creare una coerente ed unitaria esperienza cosciente. Ahime! Oggi alcuni esperimenti hanno ritrovato la stessa forma d'onda nei gatti profondamente anestetizzati!

Sarebbe il caso di iniziare a pensare che l'essenza della coscienza stia sfuggendo a questo genere di sperimentazioni a livello neuronale.

Benché l'anestesia sia effettuata ogni giorno nelle sale operatorie di tutto il mondo, gli esatti meccanismi con cui induce incoscienza rimangono un mistero. Nonostante le innumerevoli sperimentazioni non è stato ancora rilevato uno schema ben definito nel tracciato EEG che evidenzi la presenza e la scomparsa della coscienza durante l'anestesia generale. Quindi i metodi per stabilire se un soggetto è anestetizzato e incosciente, riguardano misurazioni indirette, quali le variazioni del battito cardiaco, della pressione sanguigna e del tono muscolare, considerando le specifiche modalità dell'assorbimento dell'anestetico nell'organismo.

### **La coscienza quantistica**

Uno studente con quoziente d'intelligenza (IQ) pari a 126 si stava per laureare, tuttavia una volta esaminato con il CAT-scan, il dottor Lorber scoprì che lo studente non aveva “virtualmente” alcun cervello, egli funzionava bene con meno di 1 millimetro di tessuto cerebrale che ricopriva appena la cima della colonna spinale.

Un'altra interessante questione sulla quale si indirizzano gli studi di Lorber è la memoria. Si riteneva che la memoria potesse avere una sede nel cervello, come è per altre funzioni, ma le sperimentazioni non stanno dando nessuna risposta positiva in merito. Per esempio c'è un mollusco marino con un cervello di soli 5.000 neuroni che può apprendere i percorsi che gli vengono insegnati, ma gli scienziati non riescono a capire dove si crei e venga memorizzata la “mappa mentale” di questi tragitti che lui impara.

C'è un biologo che sta avanzando proposte teoriche radicalmente eretiche riguardo alla memoria, è il dottor Rupert Sheldrake, egli respinge l'idea che il cervello sia un magazzino di ricordi e lo considera piuttosto come un mezzo ricevente per sintonizzarsi su un campo di coscienza universale da lui chiamato campo morfogenetico.

Vi racconto una personale esperienza riguardo alla memoria, semplice e strana allo stesso tempo: “Accendo il fuoco e vi pongo il tegamino con l'acqua. Guardo la tazza di vetro, il suo spazio che contiene le foglie del darjeeling provenienti dalle terre dell'omonima regione dell'India, il loro delicato e preciso profumo si estende nell'aria. In ciò contemplo i 5 elementi, che emanano dall' OM che li abbraccia, li permea e li dissolve.

Ogni giorno il rito del tè si rinnova. Ci sono degli ideali seri e degli ideali banali. Sto trastullandomi con un'idea bizzarra nata da un ideale banale.

Bevo tè tutti i giorni da anni, nero e verde, a volte anche bianco e rosso, ci sono decine e decine di tè aromatizzati. Tra tutti questi di tanto in tanto continuavo a provare un tè, il darjeeling, ogni volta cambiando marca perché non mi convinceva quello che trovavo, posso dire che non mi piaceva il darjeeling, lo bevevo e dicevo: "no, questo è sbagliato". Non mi piaceva, ma continuavo a cercarlo e a riprovare dicendomi: "non è così che lo voglio". Insomma, in "testa" ho un ideale di quello che secondo me dovrebbe essere il darjeeling senza mai averlo sperimentato, da dove mi viene questo "ideale tè"? Oggi l'ho trovato! (Non vi sto a dire la marca non ha importanza). Mentre lo bevevo: "Eccolo! Così deve essere, ho trovato tutto ciò che immaginavo che potesse essere questo tè, prima, durante e dopo, dall'odore, al colore, al sapore, alla carica e all'equilibrio." Gli altri per me erano darjeeling "falsi", eppure erano gli unici che conoscevo: trovo strano avere in testa un ideale così chiaro di una cosa di cui non so niente.

Basandomi sulla mia esperienza -dopo due tre tentativi- avrei dovuto concludere: "questo è il tipo di tè che mi piace meno", oppure avevo già fatto esperienza (in altra veste) di bere quel tè ed è per questo che lo ricordavo? Da dove proviene questo ricordo?"

Roger Penrose, fisico quantistico dell'Università di Oxford sostiene che il cervello elabori quantisticamente l'informazione, ciò significa che il comportamento dato per deterministico delle cellule cerebrali non può spiegare la coscienza dei viventi, in quanto essa si costituirebbe a livello sub atomico e pertanto rispondendo a fluttuazioni indeterminate, che paradossalmente sono influenzate dalla coscienza stessa dell'osservatore.

Questa indeterminatezza si verificherebbe a livello delle correnti energetiche di luce, o biofotoni, che transitano nei canali sottili, detti microtubuli, delle cellule di tutto il corpo compresi i neuroni. Questi canali costituiscono una ragnatela di interconnessione globale per tutto il corpo, sono infatti dentro e fuori ad ogni cellula vivente e trasportano segnali quantistici e neurotrasmettitori alle sinapsi (punti di contatto tra neurone e neurone). Dice Penrose: *“Dobbiamo riuscire ad immaginare la coscienza come un fenomeno massiccio di coerenza quantistica. Il cervello non funziona come un computer, calcolando i dati in arrivo e dando risposte in uscita, per la semplice ragione che vi sono molti aspetti della mente non computabili. Quando facciamo della matematica, nel nostro cervello accade qualcosa che va oltre la pura e semplice computazione. Se le nostre menti lavorano in un modo che non è computazionale occorre convenire che ci troviamo di fronte a qualcosa di non riducibile alla fisica odierna.”*

L'idea fondamentale di Penrose deriva dall'osservazione che anche gli organismi unicellulari hanno comportamento finalizzato, reagiscono alla luce, evitano ostacoli, hanno una forma di memoria, senza avere neuroni.

La visione quantistica può essere la risposta alla ricerca di come avviene la sincronizzazione ed il passaggio di informazioni tra le aree del cervello, essa prevede infatti che ogni cellula e neurone, grazie alla sottile rete dei microtubuli, sia istantaneamente in comunicazione e in connessione con il tutto organico immerso nel campo quantistico, tale campo può essere visto come la matrice di memoria globale sottostante ad ogni vivente, ed esso è sensibile e “risponde” alla coscienza stessa. Ciò darebbe una spiegazione per il funzionamento istantaneo dei nostri cervelli, il quale si verifica in una quantità di tempo compresa tra un decimillesimo e un millesimo di secondo, richiedendo che l’informazione venga trasmessa a una velocità compresa tra 100 e 1.000 metri al secondo – una velocità che supera le capacità di qualsiasi connessione già nota esistente fra gli assoni e i dendriti dei neuroni. In questa visione la consapevolezza è ovunque, è luce coerente.

### **Un universo di coscienza**

Le visioni scientifiche riportate nelle prossime pagine non sono il prodotto di misticheggianti scrittori new age, bensì rappresentano le ipotesi teoriche avanzate da alcuni scienziati alle prese con sconcertanti risultati di ripetuti esperimenti.

Iniziamo con una considerazione da adottare come un nostro naturale e rispettoso gesto di umiltà verso l'universo che ci ospita, universo la cui composizione fisica è così definita: 4% di materia barionica, cioè quella più studiata e meglio conosciuta, che è costituita dagli atomi noti e dalle forze della natura come percepite dai sensi. 3% di materia non barionica conosciuta molto limitatamente, comprende per esempio i neutrini, che solo da qualche anno iniziamo a rilevare con i nostri più avanzati strumenti e la cosiddetta materia oscura. 73% di energia oscura, o fluttuazioni quantiche, percepita solo indirettamente, cioè ipotizzata come forza necessaria per spiegare alcuni comportamenti osservati nell'universo tangibile.

Feng e Trodden, due fisici, spiegano come l'energia oscura si comporti come se fosse intessuta nella struttura stessa dello spazio, la materia oscura costituisce un altro universo con proprie forze silenziosamente intrecciato al nostro: quasi un miliardo di queste particelle sconosciute sta attraversando ora il nostro corpo, ma sembra che ciò non abbia effetti rilevabili.

E' possibile che la materia oscura sia l'ombra di un altro universo? Per Feng e Trodden si può addirittura ipotizzare l'esistenza di una forza elettromagnetica nascosta con onde di luce invisibili a noi.

La fisica quantistica è la scienza che studia la realtà nella sua manifestazione ultrapiccola, appunto i quanti. Essi sono particelle come gli elettroni e i fotoni, che presentano qualità “favolose” al di là di ogni immaginazione, in quanto la loro natura è sospesa ai confini della materia,

sono il “pacchetto più piccolo di materia-energia” finora scoperto.

Gli esperimenti quantistici dimostrano come le particelle che condividevano lo stesso sistema di coordinate anche se vengono separate rimangono correlate.

Nel 1935 il fisico quantistico Erwin Schrodinger per spiegare ciò ipotizzò che i quanti esistessero in una condizione di sovrapposizione collettiva, per cui la loro intrinseca realtà non è definibile come “parti distinte e separate le une dalle altre”, ma come un' entità unitaria. Come dire che le particelle non sono sempre e comunque parti distinte e separate dal “resto”, ma piuttosto sono una indistinta e indifferenziata unica realtà con il tutto.

Nel 1982 un'equipe di ricerca dell'Università di Parigi, diretta dal fisico Alain Aspect, ha condotto quello che potrebbe rivelarsi il più importante esperimento del XX secolo. Aspect ed il suo team hanno scoperto che alcune particelle subatomiche, come gli elettroni, in determinate condizioni sono capaci di comunicare istantaneamente l'una con l'altra, indipendentemente dalla distanza che le separa, sia che si tratti di 10 metri o di 10 miliardi di chilometri. È come se ogni singola particella sapesse esattamente cosa sta accadendo all'altra. Questo fenomeno può essere spiegato solo in due modi: o la teoria di Einstein, che esclude la possibilità di comunicazioni più veloci della luce è da considerarsi errata, oppure le particelle subatomiche sono connesse non-localmente. Poiché la maggior parte dei fisici nega la possibilità di fenomeni che oltrepassino la velocità della luce, l'ipotesi più accreditata è che l'esperimento di Aspect sia la prova che il legame tra le particelle subatomiche è effettivamente di tipo non-locale. L'esperimento di Aspect ha dimostrato che esiste un'informazione che non risiede in nessun luogo specifico, ma che influenza il comportamento della materia.

Bohm, fisico quantistico, parla dell'ordine implicito, il livello più profondo e non-locale dell'esistenza, dal quale ha origine il nostro intero universo, per esprimere la sua visione: *“Ogni azione parte da un'intenzione nell'ordine implicito. L'immaginazione è già la creazione della forma; possiede già l'intenzione e il principio di tutti i movimenti necessari per metterla in atto. E questo influenza il corpo e tutto il resto, cosicché mentre la creazione si verifica in quel modo, originando dai livelli più sottili dell'ordine implicito, li attraversa finché si manifesta nell'esplicito.”* In altre parole, nell'ordine implicito, l'immaginazione e la realtà sono inscindibili e non dovremmo stupirci quindi se le immagini create nella mente possono poi manifestarsi come realtà del corpo.

Il nostro mondo di oggetti apparentemente solidi è in realtà composto da forme di onde che interagiscono costantemente con il tutto. Bohm afferma che è la mente umana a vedere le cose separate e indipendenti le une dalle

altre, perché nella realtà è esattamente il contrario. L'uomo divide e dispone le cose in diversi cassetti mentali per rendere più gestibile il mondo che lo circonda. Vedere ogni cosa separata dalle altre è una pura illusione che conduce a un'infinita confusione interiore. Non rendendosi conto che questa frammentazione è esclusivamente opera dell'uomo, l'umanità è sempre stata alla ricerca della totalità.

Secondo Bohm il comportamento delle particelle subatomiche indica chiaramente che vi è un livello di realtà del quale non siamo minimamente consapevoli, una dimensione che oltrepassa la nostra percezione mentale ordinaria. Se le particelle subatomiche ci appaiono separate è perché siamo capaci di vedere solo una porzione della loro realtà, esse non sono "parti" separate bensì sfaccettature di un'unità più profonda e basilare.

Oltre alla sua natura illusoria, l'universo avrebbe altre caratteristiche stupefacenti: se la separazione tra le particelle subatomiche è solo apparente, ciò significa che, ad un livello più profondo, tutte le cose sono infinitamente collegate. Gli elettroni di un atomo di carbonio del cervello umano sono connessi alle particelle subatomiche che costituiscono ogni salmone che nuota, ogni cuore che batte, ed ogni stella che brilla nel cielo.

Jacob Grinberg-Zylberbaum dell'Università nazionale del Messico ha condotto più di 50 esperimenti dal 1987 al 1993 sulla comunicazione spontanea tra individui separati. L'esperimento inizia con una meditazione di 20 minuti nella quale i soggetti raggiungono un'iniziale sintonia dei flussi d'onda cerebrali, quindi si separano isolandosi ciascuno dentro gabbie di Faraday a prova di suono e radiazioni elettromagnetiche.

Qui un soggetto viene sottoposto a casuali stimolazioni di lampi di luce, suoni, piccole scariche elettriche alle dita; mentre all'altro viene detto di rimanere semplicemente ad occhi chiusi, rilassato e concentrato nel "sentire" la presenza del "compagno".

L'analisi dei grafici delle onde cerebrali dei due soggetti mostrò che effettivamente era avvenuto un trasferimento di potenziali elettrici dal soggetto stimolato a quello rilassato nel 25% dei casi, proprio come se tra i loro cervelli esistesse una connessione.

Jahn e Dunne dopo una decade di sperimentazioni hanno accumulato prove inequivocabili che la mente può interagire con la materia. Attraverso la concentrazione mentale possiamo interferire sul decadimento delle sostanze radioattive e sul funzionamento di apparecchi elettrici. In questi esperimenti ci si serve di un dispositivo chiamato Generatore di Eventi Casuali (REG), esso produce una sequenza di numeri "1 o 2" (come testa o croce) in base ad impulsi elettrici che riceve da una sostanza radioattiva. I soggetti in stato di concentrazione sono riusciti a far generare al REG le sequenze di numeri desiderate.

Nel 2006 la British Association of Science ha creato una sezione separata nell'ambito del suo «Festival annuale della Scienza» per permettere a Sheldrake di analizzare la telepatia telefonica, fenomeno che la gran parte di noi ha provato occasionalmente: all'improvviso pensiamo ad una persona, il telefono suona ed è propria la persona a cui abbiamo pensato.

Esperimenti di telepatia telefonica sono stati eseguiti dal biologo Sheldrake che sta esaminando questo fenomeno da molti anni. Egli afferma che la persona che sta facendo la telefonata ha naturalmente già pensato alla persona che sta chiamando. È questo quello che la persona dall'altra parte rileva fisicamente prima che il telefono squilli.

Sheldrake ha chiamato centinaia di volontari, ognuno dei quali ha nominato quattro amici. Uno di questi quattro è stato tirato a sorte per fare la telefonata all'amico ricevente. Quest'ultimo deve dire prima di rispondere al telefono quale dei quattro amici lo sta chiamando. Statisticamente, la probabilità da sola decreta che 1 volta su 4 o il 25% le risposte sarebbero corrette, ma il risultato ha mostrato che il 42% delle volte le persone indovinavano chi le stava chiamando.

La teoria del biologo Rupert Sheldrake suppone che, se l'individuo di una specie impara un nuovo comportamento, il campo morfogenetico cambia, anche solo lievemente, mentre la risonanza morfica, con una sorta di vibrazione, si trasmette agli individui più ricettivi. Se il comportamento viene ripetuto abbastanza a lungo, la sua "risonanza morfica" si accumula e inizia un cambiamento che può influenzare l'intera specie. Più individui della stessa specie applicheranno la nuova conoscenza, più potente diventa il cambiamento del campo morfogenetico e più velocemente anche gli altri individui impareranno. Sheldrake afferma che i sistemi viventi evolvono in risonanza a questi campi organizzativi invisibili.

Guardando alla realtà come emerge da questi esperimenti e dalle conseguenti teorie di campo (quantistico, olografico, morfogenetico) possiamo prevedere che maggiore è il numero di individui che iniziano ad elevare la propria conoscenza e coscienza, più forte diventa il campo morfogenetico del cambiamento, e più facile sarà per gli altri muoversi poi in quella stessa direzione.

Questi scienziati hanno operato in ambiti diversi l'uno dall'altro, hanno specializzazioni scientifiche differenti e si esprimono anche con termini conosciuti da loro stessi per parlare di qualcosa che la scienza non aveva mai osservato prima. Non approfondirò ulteriormente la struttura dei loro esperimenti e le conseguenze delle loro teorie, piuttosto l'intento di questa presentazione è di dare una panoramica su una visione scientifica di frontiera e coglierne il significato più profondo.

Il fisico Schrodinger parla di sovrapposizione quantica, il fisico Bohm

parla di ordine implicito, il fisico Aspect parla di non località, il biologo Sheldrake parla di campo morfogenetico, il filosofo Laszlo parla di campo olografico e super coerenza, il neuropsichiatra Grinberg parla di comunicazione spontanea. Ognuno di essi, ci sta dicendo che ciò che appare separato in realtà non lo è. Le particelle nonostante le grandi distanze che possono separarle restano correlate tra di loro e ciò che subisce una viene avvertito dall'altra, per spiegare ciò Aspect ha parlato di non località delle particelle e Schrodinger ha parlato di sovrapposizione tra di esse anche quando appaiono distanti sono in realtà un' unica entità. Bohm si è spinto oltre postulando l'esistenza di un ordine implicito, che sottostante al mondo manifesto ne determina le forme apparenti, ogni aspetto del mondo materiale ha la propria radice in questo ordine implicito che connette tutti gli organismi e tutti i fenomeni materiali dell'universo.

Gli esperimenti di Aspect con le particelle subatomiche, gli esperimenti sulla comunicazione spontanea tra individui separati di Grinberg, gli esperimenti di Sheldrake sulle capacità di apprendimento dei topi nel risolvere problemi all'interno di labirinti, gli esperimenti di Jahn e Dunne con il Generatore di Eventi casuali; ci dimostrano come ci sia profonda e istantanea connessione tra ambiente esterno, forme viventi e coscienza: tanto che lo stato di coscienza di un gruppo di persone può interferire sul processo di emissione radioattiva di una sostanza.

Tutti questi esperimenti che lasciano intuire l'esistenza di un campo olografico o campo morfogenetico sensibile che connette ogni aspetto dell'universo ci pongono di fronte alla possibilità di indirizzare la storia attraverso il potere creativo della coscienza che non è più vista come un fenomeno emergente limitato alla sfera del singolo cervello individuale, ma piuttosto come un'essenza non-locale e atemporale che trascende sia i limiti spaziotemporali della fisica classica sia le strutture neurologiche psicosomatiche della biologia. Essendo tutto connesso, allora la telepatia, la retrocognizione, la precognizione, sarebbero possibili.

Per quanto sia profondamente connaturata in noi in quanto esseri coscienti la ricerca interiore, come aspirazione a conoscere la verità, è altrettanto intenso, e anche più impellente, il bisogno di superare lo stato di sofferenza: *“Come posso liberarmi dalla pena?”* diventa così la domanda più importante, insieme a quella: *“Chi sono io?”*, per gli insegnamenti del Buddha, come per quelli di Patanjali. Vedremo in seguito cosa hanno detto i maestri riguardo alla condizione del dolore, prima vi invito alla lettura di questi brevi racconti relativi ad alcuni temi del libro.