

Meditazione, etica e scienza contemplativa

L'emergenza di una scienza contemplativa

Ho cominciato i miei studi universitari con due anni di fisica e di matematica, dopodiché ho fatto sette anni di medicina, seguiti da altri tre o quattro anni per diventare psichiatra. E ormai, da venticinque anni, sono ricercatore e sâdhaka in India. Non ho mai rilevato alcuna contraddizione notevole, nel corso di queste diverse fasi, tra scienza e spiritualità. Ognuna delle due era al suo giusto livello. Sono nato in un ambiente cattolico nel quale, spesse volte, ho potuto notare i dubbi e le difficoltà che generava nei credenti, l'armonizzazione della scienza e della religione. Si trattava di un compito difficile e qualche volta addirittura estenuante. Scaturivano tantissime domande a proposito delle origini del mondo, domande che riguardavano la maniera di riconciliare la mitologia biblica e i dati razionali e solidi della scienza moderna. La situazione era del tutto identica nel campo della procreazione e del controllo delle nascite. Infatti, negli ambienti cristiani si deplorava con rammarico il fatto che il regno di Dio, come lo si definiva una volta, si riduceva di giorno in giorno. Si diceva che il ruolo di Dio, in altri tempi, era di fare dono dei bambini, mentre in questa nostra epoca si concepiscono delle tecniche scientifiche per 'creare' dei bambini o per fare in modo di non averne.

Oramai, nel campo delle neuroscienze e della psicologia in particolar modo, la soggettività non è più un concetto tabù come lo era una volta. E questo è dovuto alla collaborazione tra scientifici dalla mente aperta e meditanti, nonché insegnanti spirituali. All'inizio, i risultati di diverse ricerche scientifiche sono stati pubblicati. Quelle ricerche erano effettuate in nesso con il movimento di meditazione trascendentale di fu Mahesh Yogi. E in seguito, dal 1985 (millenovecentottantacinque) in poi, abbiamo ugualmente beneficiato dei dialoghi intervenuti tra il Dalai-lama e gli scienziati, nel quadro del *Mind and Life Institute*. Nel novembre del 2005 (duemilacinque), il Dalai-lama stesso è stato invitato a presiedere un congresso a Washington al quale assistevano 35.000 (trentacinquemila) specialisti delle neuroscienze. Quel congresso rappresenta una svolta importante nel dialogo tra le tradizioni contemplative e la scienza

moderna. Nel corso delle discussioni avute con Huzur tre anni fa, quest'ultimo mi ha menzionato l'importanza di quel tipo di dialoghi. Così abbiamo deciso, di comune accordo, di contribuire allo sviluppo di questi dialoghi. I cristiani, dal canto loro, cercano di distendere il loro legame con la scienza attraverso, tra l'altro, alcuni libri come *Le cerveau et Dieu* (Il cervello e Dio) di Mario Beauregard.

Una cosa emerge innanzitutto da quel movimento : si tratta della nozione di 'scienza contemplativa' in cui la nozione di soggettività non è più tabù.

Robert Walsh, fisico di formazione e poi studente del buddismo tibetano, nonché traduttore molto competente del Dalai-lama, ha scritto, nel 2001 (duemilauno), un libro che tratta appunto dell'argomento che mira a togliere il tabù della soggettività nel campo delle neuroscienze. Il Dalai-lama stesso afferma che il campo migliore per la collaborazione tra spiritualità e scienza è quello della psicologia ! Non è perchè sono psichiatra che faccio menzione di questo fatto ! In quanto a me, invece, ho scelto, trenta anni fa, il campo della psichiatria, perchè m'interessava il tema della coscienza così come quello della pratica della meditazione. Infatti, volevo stabilire un ponte in profondità tra psicologia da una parte e insegnamenti religiosi e spirituali dall'altra.

È interessante notare che il Dalai-lama, durante i suoi dialoghi con gli scienziati, presenta d'acchito le quattro Nobili verità come una legge di psicologia : il punto centrale è di venir fuori dalla sofferenza e per riuscire in quella impresa, la metafisica è secondaria, anche se non è affatto inutile. Il capo spirituale dei Tibetani si è implicato in questi processi molto di più che nei semplici dialoghi. Ha trovato dei soggetti – yogi tibetani – atti e pronti ad essere studiati nei laboratori occidentali, allo scopo di valutare, con mezzi di misura moderni, le caratteristiche dei diversi stati di attenzione descritti e praticati nella tradizione tibetana.

Per i meditanti, la questione dell'energia e del corpo sottile si trova in primo piano. In questo senso, ci sono dei legami diretti con la nozione di kundalini nello yoga, con i canali di energia e con la riflesso-terapia nel senso largo del termine. È chiaro che con l'aiuto dell'introspezione meditativa si giunge al miglioramento della conoscenza diretta del nesso tra le sensazioni del corpo e del mentale di base. Tutte le tecniche di meditazione sviluppano questo tipo di presa di coscienza, anche se vengono espresse più o meno chiaramente a seconda delle religioni.

In realtà, ogni ramo della scienza ha i suoi strumenti preferiti. Il telescopio per l'astronomia e il microscopio per la biologia. Se invertite tali strumenti e usate il microscopio per osservare i pianeti, il risultato rischia di essere deludente. Allo stesso modo, il mondo interiore della soggettività ha il suo strumento favorito, la meditazione. Il ricercatore deve innanzitutto calibrare lo strumento, dopodiché deve imparare a servirsene. Ed è lì, appunto, che si annida la grande differenza tra l'approccio occidentale e quello orientale tradizionale. E molti psicologi occidentali, anche tra i grandi, non possedevano questa conoscenza e non si

preoccupavano neanche di affinare le pratiche di concentrazione e di meditazione. È per questa ragione che hanno incontrato grandi difficoltà nel vedere o anche solo nel concepire le sottili realtà della mente. Non potevano neanche tentare il minimo ragionamento a proposito di quei campi della realtà, poiché non li potevano vedere, esattamente come lo scienziato di una volta non poteva neanche concepire il mondo della microbiologia senza l'aiuto del microscopio. Si potrebbe invece definire la meditazione come il miglior strumento e il più adatto per sviluppare una scienza della soggettività.

Abbordiamo adesso l'argomento delle prove : per quel che riguarda le scienze dure, le troviamo nella biochimica, l'elettricità o le immagini cerebrali. Per i meditanti, la cosa risiede nelle correnti di sensazioni (*nâdis* in sanscrito, *tsa* in tibetano), degli shakra e l'assorbimento nelle visualizzazioni archetipali. Tuttavia, alcuni ponti sono già stati gettati. Alludo per esempio al libro di Hiroshi Motoyama sulla teoria degli shakra. D'altra parte, le immagini cerebrali per risonanza magnetica hanno portato recentemente una rivoluzione nelle neuroscienze. Ora è possibile osservare in diretta il processo del pensiero nel cervello grazie, per esempio, all'IRMf.

Il rapporto tra spiritualità e scienza si è esteso ed è diventato un argomento molto ampio. Possiamo menzionare Ken Wilber che ha realizzato un lavoro sostanziale in questo senso. Si è ispirato, all'inizio, a Shrî Aurobindo e al suo ideale di incarnare lo spirituale nel mondo e a 'combinarlo' con delle idee nuove sull'evoluzione. Quella base gli ha fatto da punto di partenza e in seguito ha lavorato molto a modo proprio. Ha scritto numerosi libri e molti altri suoi testi si trovano su Internet.

Per ciò che riguarda il buddismo esiste adesso tutta una serie di pubblicazioni in questo campo. Il Dalai-lama, ormai settantacinquenne, prosegue con grande assiduità e coscienza la sua partecipazione agli incontri del *Mind and Life Institute*. Un incontro ha avuto luogo a Delhi i 20 e 21 novembre 2010, un altro si terrà senza di lui a Denver dal 28 al 30 aprile 2012, però organizzato dal Istituto. Spiega chiaramente che lo scopo di questi incontri tra buddismo e scienza non è di convertire le persone a questa confessione, ma di servire l'umanità affinché tutti gli individui possano diventare migliori. La meditazione è un'eredità comune del genere umano. Possano tutti gli esseri umani migliorare spiritualmente. È il bisogno dei nostri tempi. E in fondo, un bisogno eterno. Per portare a buon fine questa opera, le complicazioni e gli ostacoli da superare sono e saranno numerosi e il successo dipenderà dalla qualità della nostra visione. Del resto è ciò che sostiene Etty Hillesun, una giovane mistica belga morta nei campi di concentramento nazisti senza manifestare nessun odio per chicchessia. « Il problema risiede sempre nella rappresentazione, mai nella realtà ».

Alla ricerca di una etica universale

Solo una o due persone su cinque nel mondo sono religiose. Le cifre abituali del monoteismo, per esempio, sono ingannevoli, perché molte persone sono nate con quell'etichetta senza ricevere nessuna educazione in seguito né mai praticare la loro religione. La loro fede è così vaga e indefinita che non le si può considerare come religiose. Addirittura in Iran, paese presentato al mondo come la repubblica islamica ideale, metà della popolazione circa non frequenta le moschee, se non altro per allergia al fascismo islamico degli ayatolla.

Saranno ancora credenti ? Credenti in che, poi ? In Francia, il 22% (il ventidue per cento) della gente crede ancora in un Dio personale. E queste sono le cifre risultando di una inchiesta svolta nel 2000 (duemila), è dunque probabile che la proporzione avrà proseguito la sua discesa. Non più dell'uno o del due per cento della popolazione sottoscrive pienamente al credo cattolico. Vi è in Francia e più largamente, in tutta Europa, un tema di discussione importante : la teoria e la pratica di una spiritualità laica, il che significa, in tale contesto, una spiritualità senza Dio personale e senza chiese. I cristiani di tutta la Francia sono profondamente e collettivamente scossi. Il loro ultimo congresso nazionale svoltosi qualche mese fa, aveva come titolo : « Abbiamo sempre bisogno di Dio ? ». Le reazioni sono state o saranno senz'altro calde, se non caldissime !

Si possono considerare tre poli centrali nella creazione di un'etica universale :

- L'individualismo : lo si può definire come un mezzo che si colloca allo stesso livello di tutto ciò che promuove lo sviluppo dell'individuo. Questa teoria è chiaramente allettante, direi addirittura seducente, per le menti occidentali moderne che accordano un grande valore a questo tipo di sviluppo personale.
- Il perfezionismo : l'essere umano è destinato a raggiungere la perfezione e si sforza di riuscirci e questo sforzo continuo lo renderà pienamente etico. Tale è il punto di vista delle tradizioni religiose e spirituali.
- Il razionalismo : basta la semplice logica per evidenziare il fatto che tutti gli esseri umani sono uguali. Si deve dunque definire in modo del tutto chiaro i diritti dell'uomo e promuoverli mediante la politica e il lavoro sociale.

È deceduto, poco tempo fa, un intellettuale francese famoso, Edgar Morin, antropologo e sociologo. Aveva pubblicato, una quindicina d'anni fa, una delle sue ultime opere, intitolata *Etica*. Non parla assolutamente, in questo libro, né del cristianesimo né di un qualsiasi Dio personale. A dire il vero, la modernità si è stancata di una vista settaria dell'etica così com'è proposta in certe forme religiose. Per queste ultime, tutto ciò che aiuta a propagare, a disseminare il credo, viene giudicato 'a priori' come positivo, anche una guerra così detta 'santa'. Mentre tutto quello (cose o esseri umani che siano) che ostacola lo sviluppo di quel credo viene considerato come negativo, addirittura satanico. La Rivoluzione Francese è stata una reazione in profondità contro questo tipo di mezza etica, questa sorta di caricatura che si reduce, in fin dei conti, ad una assenza totale di etica. Parlando, appunto, del monoteismo, è molto interessante sottolineare un'evoluzione generale : in modo quanto mai evidente, la sua estensione è stata basata sull'iconoclasmo e cioè sulla distruzione di tutti gli dei

delle altre religioni e degli altri paesi, dei che erano considerati nell'insieme come 'idoli'. Oramai, la modernità ha portato quell'iconoclasmo alla sua conclusione logica, vale a dire, alla distruzione dell'idolo ultimo rappresentato da un Dio unico, creatore e onnipotente. In qualche modo 'è stata data l'ultima mano'! Possiamo anche considerare questo come il ritorno di un karma violento del monoteismo, o come un effetto boomerang, cosa che sarebbe del tutto logica e psicologicamente comprensibile. Se teniamo presente in mente questo contesto storico, l'approccio del buddismo e del giainismo basato non su delle credenze, ma direttamente sull'etica, appare più moderno, più sano e, senza dubbio, più adatto per il futuro dell'umanità. È il parere anche del Dalai-lama che ha scritto un libro in lingua inglese sull'argomento *Etica per il nuovo millennio*.

Vorrei raccontare, a questo proposito, la testimonianza riportata da un'amica medico in Francia ma di origine iraniana. Ha perso suo padre qualche mese fa. Viveva in Iran. Era un intellettuale liberale. Aveva assunto, prima della rivoluzione islamica, la direzione di un grande istituto di educazione a Teheran, il liceo francese. Quando è arrivata la sua ultima ora, sua moglie, molto emotiva di natura, si era messa ad evocare il nome del Profeta come le era stato insegnato dalla più tenera età, mentre lui mormorava i nomi di Zoroastro e di Buddha, alternando questa sorta di litania con una serie di critiche contro un governo che trucidava i cittadini iraniani. Si burlava, in compagnia di suo figlio, della bigottaria islamica. Sono del parere che possiamo vedere in questo aneddoto un simbolo dei nostri tempi. Vorrei anche parlare di un altro intellettuale iraniano, Darius Shayagan, un professore di filosofia che fa spesso la spola tra Teheran e Parigi. Ha scritto un libro che ha intitolato *La luce viene dall'Occidente* e nel quale riconosce il ruolo del *Siècle des Lumières* (il Secolo delle Luci) e del suo carattere indispensabile alla nostra modernità. Però conclude l'ultimo suo capitolo con l'idea che per costituire una etica universale, il buddismo è del tutto insostituibile. Idea che converge con l'opinione di Vivekananda che affermava volentieri, pur essendo induista, che il buddismo era « la sola e unica religione razionale dell'umanità. »

Un critico contemporaneo francese delle religioni e libero pensatore, Régis Debray, ha stabilito un parallelo interessante tra la religione e la tecnologia. Secondo lui, tutte le religioni generano, allo stesso modo delle culture, infinite competizioni, querelle e addirittura guerre e dunque rappresentano dei fattori di divisione. Le tecnologie, invece, sono fattori di unificazione perché si possono diffondere rapidamente attraverso il mondo intero e venir adoperate nello stesso modo su qualsiasi punto del pianeta, indipendentemente del credo delle persone che vi ricorrono. Potremmo tuttavia ribattere che esiste invece una fondazione comune ad ogni religione, il processo di devozione, per esempio, che funziona più o meno allo stesso modo in ogni tradizione. Anche le tecniche meditative possono operare nella stessa maniera. La sola cosa di cui possiamo aver bisogno per riconoscerlo è la traduzione di alcune nozioni di cammino spirituale a un

altro. In quanto alle tecnologie è chiaro che possono venir utilizzate per la guerra.

La compassione, l'empatia, l'altruismo sembrano poter fornire una base solida a un'etica universale, anche se si possono formulare diverse critiche e 'messe in guardia' :

- La compassione può limitarsi ad essere solo sentimentale. Può essere indotta dalla pietà o da un complesso di superiorità piuttosto che da una reale empatia per l'altro.

- La compassione è collegata alla religione, in particolare al buddismo cosicché non può essere universale.

- La compassione è troppo personale, mentre il bisogno di questa nostra epoca è quello di un principio di ordine generale che dopo potrà venir applicato a tutte le masse attraverso il mondo.

Indipendentemente dalle critiche, quali che siano, la compassione rimane tuttavia una buona base per le azioni a grande scala. Che la si chiami empatia, altruismo, carità o in qualsiasi altra maniera, bisogna trovare qualcosa di questo genere se vogliamo che l'umanità si sviluppi bene o anche se ci auguriamo semplicemente che sopravviva. « Non fare agli altri quello che non vuoi che sia fatto a te » La regola d'oro enunciata dal saggio ebreo Hillel, durante il primo secolo avanti l'era comune, è valida oggi come lo era ieri.

Anche l'individualismo meriterebbe di essere riconsiderato : in realtà, anche il fatto di immaginare che l'individuo ha dei diritti illimitati, costituisce una nuova credenza religiosa. Qualche anno fa, andava di moda, ed era « politicamente corretto » celebrare in pompa magna, l'anniversario della famosa Dichiarazione dei Diritti dell'Uomo, adottata all'inizio della Rivoluzione Francese. Pero molti dimenticano che otto o nove anni dopo, sotto il *Directoire* – il regime politico francese di quel periodo – i Francesi, disillusi dopo una fase di terrore che vide morire più di cinquanta mila persone, persero il loro entusiasmo rivoluzionario. Ci pensarono profondamente, dopodiché scrissero una dichiarazione, non più dei Diritti dell'Uomo, bensì dei suoi Doveri...Pochissime persone hanno celebrato l'anniversario di quella dichiarazione ! Un effetto dell'ego banale, forse ? Quell'ego stranamente più propenso ad affermare i suoi diritti che ad assumere i suoi doveri ?

Nelle discussioni con gli scienziati per quanto riguarda la questione dell'etica, il Dalai-lama presenta, in quanto buddista, un argomento interessante, a proposito di una etica universale : « Perché non guardiamo gli animali ? In particolar modo quelli che hanno un 'inizio' di senso sociale – come i primati e i delfini ? Hanno una forma limitata di altruismo. Sembra che abbiano anche un senso molto sviluppato della responsabilità verso il bene comune, pur non avendo nessuna religione ! Se alcune specie animali possono avere l'accenno di una etica senza nessun Dio, perché non potrebbe essere lo stesso per l'umanità nel suo insieme ? » Lo sviluppo di una psicologia spirituale nelle religioni bibliche è stato contenuto, soffocato, dall'oscurantismo di una devozione bigotta. Se

qualcuno tentava di capire direttamente la mente, lo spirito – come lo ha fatto il Buddha e come lo fa adesso la psicologia moderna – lo si sospettava di non avere fede nell'onnipotenza di Dio e lo si metteva al bando, quando non lo si mandava al rogo. Quell'oscurantismo bigotto è stato tristemente efficace per bloccare, per più di un millennio, lo sviluppo di una psicologia indipendente in Occidente, nonché di una etica realmente universale.

Pure la psicoterapia moderna ha le sue debolezze. Infatti, i mezzi che adopera per l'introspezione non sono affinati come dovrebbero esserlo. La nozione di concentrazione, per esempio, o di insegnante spirituale vi rimane molto vaga. C'è tuttavia un accrescimento della conoscenza di sé, ed è vero che vengono pubblicati molti libri e molte riviste sulla psicologia, sia a livello popolare che a livello universitario, pero non c'è molto progresso nel controllo di sé. Conosco una storiella assai divertente, a questo proposito. E non posso far a meno di raccontarvela !

Un uomo entra in una discoteca, si dirige verso il banco del bar e ordina una birra. Il barista gliela serve, il visitatore prende il bicchiere, lo capovolge e se ne va senza una parola. Stupito, il barista gli lancia, mentre sta uscendo : « Ehi ! Matto ! faresti bene a consultare uno psichiatra ! » Un mese dopo, lo stesso visitatore entra nello stesso locale e ricomincia esattamente la stessa scena. Il barista che lo ha riconosciuto gli grida : « Vedo che non sei andato a consultare uno psichiatra come te l'avevo detto ! » « Si che ci sono andato ! » gli risponde l'uomo. « Ah si ? Apparentemente i risultati non ci sono, pero ! » « Si, che ci sono ! Prima avevo quello stesso comportamento e mi sentivo veramente colpevole, e invece adesso, l'ho ancora ma non mi sento più colpevole per niente ! »

Ma torniamo alle cose serie !

Una base sana per l'etica è quella che consiste nel considerare come giusto ciò che va nel senso del proprio benessere e di quello degli altri. 'In parallelo', per così dire. Ci sono adesso ottomila ricercatori, dappertutto nel mondo, che lavorano sulla psicologia del benessere, della felicità. Una differenza rilevante in confronto alla generazione precedente in cui quasi tutti gli psicologi erano focalizzati sulle patologie e la depressione. Adesso che parliamo della psicologia della felicità, vorrei menzionare il nome di Matthieu Ricard che da studente ha fatto un dottorato (titolo francese equiparabile alla libera docenza italiana) in biologia, sotto la direzione di François Jacob, Premio Nobel in questo campo. Dopo i suoi studi è diventato monaco nella tradizione del buddismo tibetano. Oggi è riconosciuto come autore nel campo, tra l'altro, del rapporto buddismo e Occidente. Oltre a questo è anche traduttore in francese del Dalai-lama. L'ho incontrato, qualche mese fa a Katmandù e abbiamo discusso a lungo di alcuni argomenti. Ha scritto diverse opere, tra le quali *Plaidoyer pour le bonheur* (letteralmente 'Arringa per la felicità) che è stata tradotta in numerose lingue. Ha scelto come fonte non solo il buddismo ma anche la letteratura morale

occidentale e la psicologia moderna, nonché diversi aneddoti che concernano la vita quotidiana attuale.

In quel libro racconta, per esempio, una storia che ci porta a riflettere sulla felicità.

Un giorno ha incontrato un amico, a Hong-Kong. Chiacchierando, quel amico gli ha detto che intendeva guadagnare un milione di dollari e poi interrompere ogni sua attività e vivere felice. Un giorno, dieci anni dopo, si sono incontrati di nuovo. Hanno chiacchierato. L'amico non aveva accumulato un milione, ma ben tre milioni. Matthieu gli ha chiesto se era felice. « No » ha risposto « sento che ho sperperato dieci anni della mia vita ! »

Parlando del medesimo libro, Matthieu Ricard ci ricorda alcune parole famose di Shantideva, un saggio mahayanista del VIII° secolo che affermava, molto saggiamente, appunto : « Se c'è rimedio perché lamentarsi, e se non c'è rimedio, perché lamentarsi ! »

Le emozioni positive come fondamento di una buona salute e di un'etica universale

Certi psicologi che godono di una vista olistica, vedono che le emozioni positive procurano a lungo termine una buona salute a chi le vive e le risente, e che contribuiscono anche alla buona salute degli altri. Così sono in grado di fornire una base solida per un'etica universale. Daniel Goleman, un famoso specialista americano delle emozioni, ha sviluppato l'idea di un'intelligenza emozionale. Si è anche interessato alla meditazione buddista. Giocando con le parole tra inglese e sanscrito, parla di *body dharma*, di giusta legge del corpo, allusione a Bodhidharma, il monaco indiano che ha introdotto il buddismo in Cina. Le leggi, recentemente scoperte, delle interazioni corpo-mentale attraverso diversi canali, sono adesso raccolte in una nuova scienza che ha preso forma all'inizio degli anni ottanta e cioè la psico-neuro-immuno-endocrinologia.

Iniziamo con una serie di esempi sul modo nel quale le emozioni influiscono sulla salute: William Redford della Duke University, negli Stati Uniti, ha effettuato un primo studio in questo senso. Ha scelto un gruppo di operai in funzione del loro temperamento 'ostile' e ha riesaminato quello stesso gruppo venticinque anni dopo, per valutare il loro stato di salute generale e, chiaramente, il tasso di mortalità del gruppo. Il 20% (venti per cento) dei soggetti a basso livello di ostilità erano deceduti, mentre tra quelli ad alto livello di ostilità, il tasso dei deceduti (per diverse cause, inclusi gli incidenti) era del 30% (trenta per cento). In poche parole, il livello alto di ostilità aveva aumentato il rischio di morte del 50% (cinquanta per cento), e ciò, dopo un quarto di secolo. William Redford ha proseguito la sua ricerca con altri gruppi e ha rilevato, in diversi casi, un aumento della mortalità molto più alto, fino al cinquecento per cento.

Una persona dal temperamento collerico e che ha già subito un attacco cardiaco, ha due o tre volte più probabilità di morire dopo dieci anni, di una persona dell'altro gruppo, con lo stesso problema di base delle crisi cardiache, ma senza accessi di collera.

È stato dimostrato che la depressione intralcia la convalescenza di malattie serie, come le crisi cardiache, i cancri del seno, o le fratture dell'anca nelle persone anziane. Freidman, dell'Università di California a Irvine, ha fatto un 'meta-studio' a partire da un centinaio di studi anteriori sulle emozioni e la salute. La sua conclusione è chiara : le emozioni negative raddoppiano il rischio di malattie gravi.

Anche il semplice fatto di reprimere le proprie emozioni, aumenta notevolmente l'asma, l'ipertensione, l'influenza e le ricadute del cancro del seno. Dal punto di vista dell'immunità, si è notato una relazione regolare e proporzionale tra il numero di cellule 'micidiali' e l'aumento del tempo di pratica della meditazione. Queste cellule costituiscono dei nessi importanti per un buon funzionamento dell'immunità nel suo insieme.

I pessimisti sono abbattuti in caso di fallimento, mentre gli ottimisti capiscono che tutto cambia e dunque sanno aspettare i momenti favorevoli. Così come il fatto di avere un miglior controllo sulla propria vita aiuta ad essere ottimista, e anche a vivere più a lungo. A questo proposito, i dirigenti di una casa di riposo hanno ridato a un gruppo di pensionati loro, più controllo sulla propria vita quotidiana. Risultato : dopo un anno, il tasso di mortalità in quel gruppo, è diminuito della metà, rispetto ad un gruppo testimone. D'altra parte, il tessuto sociale aiuta molto. Così, per esempio, aumenta del 30% (trenta per cento) il numero di cellule T nelle donne che hanno un cancro del seno, il che accresce la loro capacità a combattere la malattia. Sempre in questo senso, un buon tessuto sociale diminuisce del 50% (cinquanta per cento), dopo dieci anni, il tasso di mortalità nel caso di cancro del seno.

Uno studio interessante collega solitudine e stress : una scimmia, sola nella sua gabbia viene sottomessa a dei lampi di luce costanti, nonché a diversi e violenti suoni, il che gli causa uno stress notevole. Quando gli si porta un compagno, lo stress è diviso per due e quando i compagni sono cinque, lo stress scompare del tutto. Però c'è l'altra faccia di questo tipo di esperimenti. Infatti, ci sono tanti casi di persone che fuggono lo stress della vita sociale, l'agitazione e i divertimenti, perché non vogliono vedere in faccia ciò che minaccia la loro società. Può darsi, però, che questo comportamento avrà come risultato una loro incapacità ad organizzare la propria difesa e che alla fin fine verranno distrutti. Lo stress può avere qualche lato utile...

In un'altro studio di rilievo, il senso dell'allegria, della gioia, è apparso come un fattore particolarmente importante per vincere il cancro del seno, addirittura più importante del fattore positivo di un numero basso di metastasi. È stato dimostrato che aumentava la quantità di cellule 'killers' e che diminuiva l'idrocortisone, un'ormone prodotto dallo stress. In quanto all'*humour* e al fatto

di guardare degli spettacoli o dei film comici, anche questo ha un effetto positivo sull'immunità. Possiamo anche supporre che il meditante che sviluppa un senso dell' *'humour'* nei propri confronti e che riesce ad osservare il proprio mentale come se si trattasse di un film comico, svilupperà positivamente la sua immunità. Questo tipo di studi potrebbe far scoprire dei meccanismi tramite i quali la meditazione diminuisce l'incidenza dei cancri o anche l'incidenza delle ricadute dopo un primo trattamento.

Per concludere questa serie di studi, vogliamo far notare che ci può essere un grande vantaggio nello stabilire una separazione tra etica e Dio personale. Questo contribuisce a far capire alla gente che non c'è necessità di sottomettersi ad una misteriosa entità presunta onnipotente per vivere felice. Nella società questo verrà considerato come un segno di maturità. I buddisti e i jainisti, in quanto a loro, non saranno affatto sorpresi da questo approccio, poiché hanno adottato quel punto di vista da una trentina di secoli.

Consideriamo sempre più il sistema immunitario come un secondo cervello : i linfociti sono come neuroni viaggiatori, sono connessi non tramite dei sinapsi ma tramite delle proteine 'leganti' che, in un certo qual modo, li aiutano a riconoscersi tra di loro. I nervi sono efficienti poiché dalle loro estremità sono collegati ai muscoli. Allo stesso modo, il sistema immunitario è del tutto effettivo, poiché alla fine della catena c'è il gruppo delle cellule B che agiscono direttamente, liberando degli anticorpi che andranno ad avvolgere i batteri per poi ucciderli. Inoltre, allo stesso modo che il cervello sviluppa un sentimento d'identità, il sistema immunitario ha un'individualità molto precisa, che poi è da lì che proviene il rigetto dei trapianti.

È venuto il momento di chiarire una semplice questione di terapia : è meglio consigliare a un soggetto di affermare il proprio ego o di ridurlo ? È bene innanzi tutto, valutare il livello di quel soggetto. Alcune persone sono molto inibite, a causa, per esempio, di genitori autoritari che li avranno esageratamente sottomessi durante l'infanzia. Per quelle persone sarà bene affermarsi, perché hanno un ego *tamasico*, elevarsi al livello *ragiasico* sarà dunque un successo per loro. All'infuori di questo caso, però, c'è l'ego *sattvico* che man mano che passa il tempo diventerà sempre più sottile, tenue, trasparente, per poi avvolgere con un'involucro ultimo la luce centrale del Sé.

C'è una storiella divertente che illustra il processo che le nostre emozioni possono mettere in moto per creare una loro realtà :

Siamo in piena campagna, al calare della notte. Una macchina sta percorrendo una piccola strada. All'improvviso rallenta, poi si ferma. L'uomo che la guida ne scende, guarda le ruote e si accorge di avere una gomma a terra. Apre il bagagliaio, ma presto si rende conto di aver dimenticato il cric. Si guarda intorno. Scorge una casa a qualche distanza. Le finestre sono illuminate. Si dirige senza perdere tempo verso l'abitazione. Però, strada facendo, comincia a rimuginare pensieri negativi riguardo alla sua situazione. Gli viene allora in mente che la persona che abita quella casa sarà forse spaventata quando sentirà

bussare alla porta a notte inoltrata, o quasi ! E forse quel individuo sarà diffidente e anche egoista. Penserà che non gli restituirò il cric ! Senza contare che sarà furioso che lo si venga a scocciare. Preso dai suoi pensieri, l'automobilista si ritrova davanti all'ingresso della casa. Bussa alla porta. Un signore viene ad aprire ma non ha neanche il tempo di dire una parola. Tutto eccitato, l'automobilista gli urla in faccia : « Lo tenga il suo cric, brutto egoista ! Ne farò a meno ! E vada al diavolo ! » Dopodiché gira i tacchi e si allontana a mani vuote, dileguandosi nella notte nascente.

Aspetti emozionali degli emisferi destro e sinistro

Vediamo di essere concisi. Nella corteccia frontale sinistra c'è un centro che è collegato alle emozioni positive, mentre il centro simmetrico a destra è associato all'ansia. In realtà, questa specializzazione degli emisferi è una vecchia faccenda : alcuni paleontologi hanno trovato delle conchiglie vecchie di diverse centinaia di milioni di anni. Hanno esaminato molto attentamente i segni lasciati dalle pinze dei granchi che le avevano aggredite e hanno potuto affermare, per concludere, che quei granchi erano destroidi...

Nella meditazione, viene consigliato, abitualmente, di sentire il suono del silenzio, il *nâda*, attraverso l'orecchio destro, o anche di concentrarsi sull'occhio destro. Râmana Mahârshi raccomandava come unica pratica dello yoga, l'assorbimento dell'attenzione dal lato destro del torace, a modo di sopporto per la meditazione sul Sé. Nella realtà neurologica, c'è una connessione tra il lato destro del tronco e l'emisfero sinistro, da lì l'effetto positivo sull'umore. Per ciò che riguarda l'occhio e l'orecchio, dal punto di vista anatomico, le coppie craniche di nervi non incrociano la falce cerebrale, tranne per i nervi ottici. Sembra tuttavia che l'abitudine dello schema corporale associ fortemente, in ogni modo, il lato destro del viso e della testa, all'emi-tronco destro. Questo nesso è abbastanza forte per riuscire a sovrapporsi e ad annichilare l'influenza delle innervazioni craniche che non incrociano.

C'è un riflesso neonatale interessante : quando un neonato sente un suono da un dato lato, non solo volta la testa in quella direzione, ma alcuni segni indicano anche una contrazione del braccio e della gamba dal lato corrispondente. Così, sentendo il suono del silenzio attraverso l'orecchio destro, anche un adulto, sempre che sia in meditazione profonda, avrà probabilmente anche lui un inizio di riflesso, sotto forma di un risveglio e di una stimolazione dal lato destro del corpo, sotto la testa, il che genererà un effetto positivo sul centro dell'umore nella corteccia frontale sinistra.

Per riassumere la differenza tra emisfero destro ed emisfero sinistro, potremmo dire che l'emisfero destro rappresenta il 'ritiro' rapido, e l'emisfero sinistro, l'approccio dettagliato. Questo approccio è anche legato alla vita affettiva, alla tenerezza e alla presenza della madre a prossimità del neonato. Quell'avvicinarsi della madre induce un sorriso 'reale' in quest'ultimo, con stimolazione dei

muscoli peri-orbicolari (situati sotto e ai lati degli occhi), il che produce ciò che chiamiamo 'la stellina'. Il sorriso fatto con la commessura delle labbra è un sorriso sociale, un sorriso per gli estranei. La stessa differenza tra il sorriso sociale e quello sincero esiste anche nell'adulto.

Questa opposizione tra l'approccio dettagliato e il ritiro rapido è un modo pratico per metter ordine ed è anche una continuità nelle reazioni emozionali secondo uno spettro progressivo. Così, i ricercatori possono classificarli in maniera continua. L'altra classificazione non è continua, ma è discreta. È basata sulle sei emozioni abituali : felicità, tristezza, paura, sorpresa, disgusto e collera. Vorrei menzionare un'esperienza interessante che può essere collegata al metodo dell'ascolto del suono del silenzio attraverso l'orecchio destro. Il contesto potrebbe non sembrare molto spirituale, ma vedremo alla fine il rapporto con la meditazione. Lo studio riguarda il nesso tra udito ed emozioni. Alcuni psicologi sono andati ad incontrare dei ballerini in una discoteca e hanno chiesto loro delle sigarette. Quando facevano le loro domande dal lato destro dei soggetti, non solo questi sentivano meglio la richiesta, ma avevano anche più facilmente tendenza a rispondervi in modo positivo. Forse potremmo dire che il *nâda*, il suono del silenzio, è il richiamo, la domanda dell'Assoluto e che dunque è meglio cercare di mettersi in condizione per rispondervi positivamente scegliendo l'orecchio destro per ascoltarla ?

Per quanto concerne i Tibetani, non hanno, in realtà, alcun termine equivalente al concetto 'emozioni', loro parlano di sensazioni, di impressioni, di sentimenti e, soprattutto di afflizioni, *klesha-s* in sanscrito. Il gruppo include alcune emozioni come la collera, ma anche l'ignoranza, il scetticismo e i concetti erronei. Difatti, loro collocano molti fattori cognitivi nel gruppo delle afflizioni. La cosa è logica, poiché la gente non è cattiva in sé, pero non riesce, per via della sua ignoranza, a sbrogliarsela con il proprio mondo interiore.

C'è una maniera per meditare sulle emozioni. Consiste nell'utilizzare gli antidoti: è del tutto possibile avere in successione rapida l'odio e l'amore, ma è impossibile, invece, provare queste due emozioni contemporaneamente. A questo proposito, il filosofo Alain diceva ; « Un movimento esclude l'altro. Se porgete una mano amichevole, ciò esclude il fatto di dare un pugno ! »

Il lavoro del Professore Kabat-Zinn sulla meditazione in ospedale

Il professore Kabat-Zinn è capo servizio nel dipartimento di medicina del Centro medicale dell'Università del Massachusetts. È un ospedale relativamente grande, con quattrocento letti e migliaia di pazienti esterni ogni giorno. Il Professore ha sviluppato un metodo di meditazione per i pazienti, metodo che ora viene insegnato in altri duecento ospedali negli Stati Uniti. Aveva presentato il suo lavoro, nel 1991 (millenovecentonovantuno), al Dalai-lama, a Dharamsala, in occasione di un incontro dell'Istituto *Mind and Life* e quest'ultimo gli aveva fatto tutta una serie di domande precise sul suo modo di procedere. In realtà,

l'insegnamento che dispensa ai suoi allievi è un corso classico di meditazione vipassana, solo che ha sostituito questo tipo di denominazione con dei vocaboli del linguaggio comportamentale abituale, dei termini del tipo 'reazione dello stress corpo-mentale', eccetera. Ha esteso pure i suoi corsi su una durata di otto settimane, affinché possano essere effettuati in modo 'esterno', con due ore e trenta di insegnamento, ogni fine settimana. Ha programmato ugualmente un ritiro unico di otto ore, nel silenzio, a livello del gruppo, con i consigli eventuali degli insegnanti. Chiede inoltre ai pazienti di rimanere seduti quarantacinque minuti ogni giorno, avvertendoli che quella specie di prova procurerebbe loro uno stress notevole, se non altro, per il fatto di rimanere immobile così a lungo senza fare niente. E poi, Kabat-Zinn aggiunge con una punta di *humour*, che tale esigenza verso dei gentili cittadini è una manifestazione quasi antiamericana ! Il fatto proprio notevole è che l'ottanta per cento delle persone che hanno iniziato il corso, lo seguono fino al termine. È un risultato eccellente, soprattutto se lo si confronta con il *suivi*, con l'osservanza seria dei trattamenti medicali abituali, nei quali il tasso di abbandono è più importante, a tal punto che spesso, solo il venticinque per cento delle persone effettuano la loro cura medicamentosa. Ciò è tanto più interessante che i soggetti erano Americani, in uno stato di salute al di sotto della media, nel senso che soffrivano di malattie serie, malattie che sono, se non sempre, al meno frequentemente, correlate ad alcune emozioni perturbatrici e a diversi sbagli nelle abitudini di vita. Altro fatto interessante : dopo quattro anni, il quarantacinque per cento di quelle persone continuavano a praticare le loro sedute in posizione... seduta ! E ciò, senza nessuna insistenza né nessun richiamo da parte degli insegnanti o dell'ospedale.

Per quel che riguarda i risultati medicali, è stata osservata una diminuzione del venticinque per cento dei disturbi fisici e del trentacinque per cento per i diversi problemi d'ordine psicologico come l'ansietà, lo stato depressivo, eccetera. Altro punto di non poca importanza, durante questo breve periodo di otto settimane, sono stati anche notati reali cambiamenti di personalità. La cosa è stata valutata ricorrendo a diversi test, e si è notato, tra l'altro, un aumento del sette per cento della capacità di far fronte allo stress e ai cambiamenti. Secondo gli specialisti della personalità, un aumento globale di tale importanza, per un gruppo intero, è del tutto significativo.

Per quanto concerne i metodi, Kabat-Zinn è rimasto totalmente classico. Lui stesso ha seguito un insegnamento di vipassana al Myanmar (Birmania). D'altra parte, prescrive anche lo hatha-yoga e la pratica della meditazione in posizione distesa. Il Professore si è scusato presso il Dalai-lama, per questo fatto, spiegandogli che se avesse chiesto, di punto in bianco, ai suoi pazienti americani di sedersi in posizione del loto, non avrebbe avuto nessun cliente per la sessione successiva...Nei gruppi, fa praticare spesso l'osservazione del respiro, e alla fine della meditazione, si lavora un po' la presa di coscienza senza nessuna scelta, *choiceless awareness*, sapendo perfettamente che si tratta della meditazione la più difficile poiché la più semplice. Tra l'inizio e la fine, l'essenziale della

pratica è costituito dal *balayage*, cioè dal ‘passaggio in rassegna interiore’ del corpo. Il problema principale non è di sapere se le persone sono stressate o meno, poiché di solito lo sono, ma non lo sanno. Il *balayage* del corpo è un metodo efficace per potersi rendere conto che il problema esiste proprio.

C’è, a questo proposito, una osservazione molto interessante nel campo della psicologia: si chiede ad alcune persone conosciute per essere ansiose, di guardare un’immagine complessa di cui una parte ha un contenuto perturbatore. Poi si registrano i movimenti degli occhi mentre i soggetti guardano l’immagine, seguendo più particolarmente la direzione della visione acuta. Si è notato che le persone osservate non guardano neanche la parte perturbatrice dell’immagine e quando si chiede loro di fare dei commenti sulla rappresentazione, sembra che non abbiano neppure visto quella parte, perché non ne parlano affatto. In realtà le cose sono andate probabilmente in questo modo: hanno intravisto la parte perturbatrice con la loro visione periferica, il che ha indotto un accrescimento di quell’ansia che già avevano in loro e, sentendo che non potevano gestirla, hanno semplicemente ‘scotomizzato’, occultato, quella parte dell’immagine, evitando di guardarla con la visione centrale. È probabile che quel tipo di comportamento, di funzionamento, è valido anche per la visione interiore del corpo e delle sensazioni, visto che la tendenza è quella di ‘scotomizzare’ per non vedere le zone perturbate dell’organismo. Di qui l’utilità di un *balayage*, di un ‘passare in rassegna’ completo del corpo interiore. Si tratta di un buon rimedio per questa rimozione psicologica ed è doppiamente importante perché aiuta anche ad osservare la respirazione. In poche parole, acquietando il mentale, si riduce l’ansietà e si è in grado di vedere più chiaramente ciò che succede all’interno del corpo e della mente. Di solito, la gente è continuamente occupata a fare qualche cosa, in particolar modo nella vita moderna. Come dicono spesso gli Americani « *Keep on going!* » Passare da una parte del corpo all’altra permette una transizione dolce tra l’attivismo esteriore usuale da una parte e la quiete interiore nuova dall’altra.

Il *balayage* del corpo deve essere effettuato tenendo presente in mente una regola: centrarsi su una parte del corpo soltanto, non lasciare le sensazioni diffondersi nelle altre parti del corpo, poi accettare tutto ciò che risale. Di solito, le sensazioni che appaiono in una parte del corpo hanno tendenza a diffondersi. Così, quando sentiamo salire la collera, chiudiamo per esempio il pugno, stringiamo le macelle, poi percepiamo una certa tensione nella pancia e nella pianta dei piedi e man mano in altri punti, il che significa che tutta l’emozione della collera si è radicata in diverse parti del corpo. E allora diventa molto difficile sbarazzarsene.

In altre parole è molto più ragionevole e benefico bloccare il processo nell’uovo, per così dire. Ciò significa che è bene limitare la sensazione al livello locale, onde evitare che si diffonda. Difatti, la catena delle sensazioni si sviluppa all’interno dell’emozione e agisce fino ad incatenarci, mentre se viene spezzata in partenza, ce ne liberiamo del tutto. L’emozione perturbatrice si comporta come

un cobra, dunque se gli tagliamo la testa, non sarà più in grado di morderci. Possiamo anche evocare un'altra immagine, quella dell'epilessia. Le crisi di convulsione sono dovute ad un eccesso di sincronizzazione tra le diverse parti di un emisfero, o di tutto un emisfero, o allora di tutti e due gli emisferi. In quest'ultimo caso, si tratta di una epilessia generalizzata, caratterizzata da una perdita di coscienza e, di solito, anche di una perdita di motricità con impossibilità di reggersi sulle gambe. Possiamo considerare le emozioni come una epilessia 'specializzata' che sincronizza, in modo eccessivo, tutta una serie di parti del corpo, annebbiando o, meglio, velando la chiarezza della mente. Così, per esempio, un accesso di collera equivale proprio ad una 'assenza', ad una uscita momentanea dalla mente normale. I soggetti, in quel caso, possono avere qualche difficoltà a ricordare ciò che hanno detto o fatto. E se invece si riesce a 'disincronizzare' le sensazioni che risalgono da ogni parte del corpo, si possono attenuare e dominare in modo rilevante questi accessi emozionali che sono, in qualche modo, attacchi di 'para-epilessia'. È vero che quelle crisi procurano un sollievo, un allentamento momentaneo delle tensioni il che crea una sorta di dipendenza. È chiaro che nel corso delle giornate normali, non siamo sempre scossi da forti emozioni, ma in un modo o nell'altro qualche noia, anche minore, ci viene a seccare. Per esempio, l'irritazione che ci possono causare i parenti, a chi normalmente vogliamo bene, ma che da anni ripetono sempre gli stessi sbagli e che si rifiutano di modificare checchesia nelle loro abitudini, eccetera... C'è una cosa molto positiva nelle pratiche di meditazione per i pazienti colpiti da malattie gravi : il fatto che pure i pazienti che non hanno ottenuto benefici notevoli nella diminuzione dei dolori fisici, hanno affermato di aver perseverato nella pratica e proseguono ancora diversi anni dopo. Spiegano che ciò li aiuta precisamente a fronteggiare meglio il dolore e che non intendono modificare il loro comportamento. Quando si chiede a quelle persone qual'è, secondo loro, il lato migliore del loro allenamento alla meditazione, parlano, nella maggior parte dei casi, delle prese di coscienza più forti, più chiare e anche della realizzazione di una verità fondamentale : « Io non sono i miei pensieri, dunque io non sono la mia sofferenza ! »

Daltronde, in latino, i termini 'medicina' e 'meditazione' vengono dalla medesima radice *mederi* che significa 'curare' e 'rimediare a', ma significa pure 'misurare', 'moderare'. E in realtà, questa moderazione, questa misura nell'apprezzamento di se stesso e delle situazioni tra se stesso e gli altri, è anche un equilibrio tra le diverse parti di se stesso, come le sensazioni, i sentimenti, la ragione, gli istinti o gli ideali, eccetera.

Ecco un buon consiglio a proposito del rilassamento e anche della meditazione : « Siate così rilassati, che anche se avete delle tensioni che non potete rilassare, accettatele in maniera rilassata... » Anche le persone afflitte da problemi di salute seri, come il cancro, possono trarre profitto da un allenamento per la meditazione. Si possono dar loro delle istruzioni semplici, tipo : « Occupatevi di quello che è giusto e che va bene dentro di voi, il medico, lui, si occuperà di

quello che non è giusto e che non va bene ! » L'asse principale del metodo non è di cancellare completamente il problema, ma di imparare ad accettarlo in maniera globale e di accettare i fatti così come sono. In fin dei conti, questo approccio nuovo per la medicina moderna tende a sottolineare uno spostamento graduale a partire dalle forme di trattamenti abituali verso un maggior benessere generale. È la differenza tra il fatto di mandare giù solo una pillola magica e quello di voler prendere cura del complesso globale corpo-mente-anima.

Per i medici e i terapeuti indiani, il modello di Kabat-Zinn deve condurre ad una riflessione profonda, ad una sorta di sfida, direi. Le pratiche di meditazione che utilizzano sono venute dal Buddha e dunque dalla tradizione indiana. Oggi vengono insegnate in duecento ospedali americani, pero come vanno le cose nei centri di salute indiani ? Certo, c'è qualche tentativo qua e là, ma bisognerebbe agire molto di più e in modo molto più sistematico. Altrimenti finiranno nella situazione di quelle piante medicinali indiane utilizzate da millenni in ayurveda e che si ritrovano all'improvviso brevettate da una nuova compagnia americana giovane e dinamica...E gli Indiani che dormono sugli allori si ritroveranno soli e abbandonati...

Tutte queste ricerche sul rapporto tra le emozioni e la buona salute e, dunque, una vita più lunga, aiutano a localizzare e a circoscrivere meglio il nesso tra medicina e meditazione. In realtà, non è altro che il taoismo : non era così metafisico come il pensiero dell'India e non era affatto ossessionato dall'idea del martirio per la gloria di un Dio unico, come nel caso della Bibbia e delle religioni che ne derivano. Nel taoismo, lo scopo finale è di vivere una vita buona, felice, lunga e spirituale. E i taoisti hanno sviluppato dei metodi a tal fine, inclusa l'alchimia che, a quell'epoca, era collegata alla medicina, nonché delle tecniche di meditazione. Ci sono senz'altro molte cose da imparare da quella prospettiva.

Il fatto di vedere che le prove sperimentali dimostrano che le emozioni positive assicurano una buona salute e una lunga vita, rappresenta una buona notizia per i tre quarti dell'umanità e cioè le persone che non sono religiose ma che sono alla ricerca di una base solida sulla quale poter fondare la loro etica. Se volessimo andare un poco più avanti ed essere, magari, un poco più provocatori, potremmo aggiungere che si tratta di una buona notizia, anche per quelle persone di cui si presume che credono in un dio o un'altro, pur non essendo del tutto convinte che esista. In questo caso avranno almeno la consolazione, se non la soddisfazione, che la prova c'è, che gli sforzi che compiono nell'intento di sviluppare le emozioni positive saranno fecondi. Anche se è del tutto possibile che siano nell'errore per quel che riguarda i loro concetti metafisici.

Molte persone, in apparenza perfettamente integrate in un tessuto sociale, si sentono in realtà del tutto isolate e ne soffrono. Uno psichiatra occidentale, Howard Cutler, ha scritto tre libri con il Dalai-lama, uno dei quali è intitolato *L'arte della felicità*. Un giorno, Cutler ha chiesto al Dalai-lama se gli succedeva qualche volta di sentirsi solo. Era quasi sicuro che avrebbe risposto di sì, poiché

lo conosceva da trenta anni e sapeva che era molto sincero riguardo ai propri sentimenti. Con sua grande meraviglia ha invece risposto 'mai'! E poi ha spiegato che il sentimento di solitudine veniva da una mancanza di compassione attiva. Anche se molto occupato come capo spirituale nonché responsabile di uno stato in esilio, cerca di entrare in contatto con la gente e anche se il primo tentativo è un insuccesso, non esita a tentare di nuovo, magari in un'altra maniera o ad altri livelli. Spesso la gente è del parere che tocca all'altro fare il primo passo e non il contrario. Se l'altro pensa allo stesso modo, la vita si riduce ad una specie di giustapposizione di piccole sfere di solitudine e diventa inevitabilmente grigia e triste. D'altronde, il Dalai-lama, una persona di settantacinque anni con una grande esperienza della vita, è convinto che la cosa essenziale nella vita religiosa e spirituale, non è tanto quello che credono le persone, quanto il fatto che siano belle dentro e che cerchino di fare il bene.

La nozione di presa di coscienza e i limiti delle neuroscienze

Poco tempo fa, in Asia, un monaco ha chiesto a uno scienziato che stava registrando le sue onde cerebrali : « Ha anche una macchina per misurare la coscienza ? » Sorpreso, lo scienziato ha realizzato che non ne aveva. Si accontentava di registrare l'attività globale del cervello. È chiaro che con l'IRM, si ottengono delle immagini più precise, ma che possiamo dire a proposito della sintesi che rappresenta la coscienza ? Misurarla direttamente rimane ancora un chimera. Allora, da dove cominciare ? Come elaborare una scienza della coscienza se i mezzi per misurarla non esistono ?

Se osservate il campo delle scienze in genere potete notare una disarmonia tra le scienze dure e le scienze dette dolci. Ciò che consideriamo come una prova valide in psicologia o in sociologia saranno solo chiacchiere per la fisica e la chimica. Ritengo, tuttavia, che sarebbe piuttosto difficile negare loro il nome stesso di scienza...

Se uno s'immerge profondamente in questi argomenti, realizzerà facilmente che la psicologia occidentale avrebbe bisogno, anche lei, di una buona psicoterapia per curare la megalomania di cui soffre, megalomania che consiste nel credere che ha scoperto la psicologia delle profondità e i meccanismi dell'inconscio, quando le tecniche meditative dell'Oriente se ne occupano da due o tre millenni. Inoltre, la psicologia occidentale, tranne le parti che riguardano la neurologia e gli esperimenti di laboratorio, non è veramente una scienza. La psicoterapia in particolare è un'arte, e sarebbe bene che lo rimanesse !

La questione più spinosa che viene sollevata nel dialogo tra spiritualità e neuroscienze è quella del riduzionismo. Il postulato generale delle neuroscienze, è che la coscienza è una secrezione del cervello. Alcuni grandi ricercatori, come Sir John Eccles, Premio Nobel di Medicina, sono ovviamente contro tale tipo di definizione. Però se la coscienza è indipendente dal cervello, in quale maniera la

si può oggettivare ? E quando sarà fattibile ? Il Dalai-lama è del parere che sarà possibile, un giorno o l'altro.

Per quale motivo gli scienziati si sono prodigati nello studiare le cellule e la chimica, mentre gli yogi si sono sempre focalizzati sulle nozioni di centro di energia e di canali di energia ? Penso che la risposta sia piuttosto semplice : per via di una incomprensione reciproca. Adesso che il dialogo è aperto dalle due parti, con più conoscenze nei rispettivi campi, la collaborazione nello studio e nella ricerca, permetterà di avere una vista molto più globale delle cose. In questo senso, c'è un ramo della ricerca che consiste nello studio della kundalinî. È stato pubblicato, per esempio, un libro di 450 pagine (quattrocentocinquanta pagine) piene di informazioni e di studi raccolti da John White. È un'opera completa su questo argomento che mantiene un giusto equilibrio tra le fonti tradizionali e quelle moderne. Esiste un altro libro, di cui ho già parlato, scritto da Robert Sheldrake che ha lavorato sui campi morfogenetici. Spiega, in questa sua ricerca, le ragioni per le quali certi 'allenamenti' degli animali potrebbero trasmettersi in maniera diretta, anche a grandi distanze. È favorevole, per di più, alla libera scelta dei soggetti nella ricerca scientifica. Ha pubblicamente chiesto al governo britannico di devolvere anche solo l'1 o 2 % (l'uno o due per cento) del bilancio globale della ricerca a diversi argomenti di « scienza popolare », ad argomenti, dunque, scelti dalla gente stessa. In quanto a lui, si è dedicato, oltre che ai campi morfogenetici, anche a delle ricerche di parapsicologia, per le quali ha cominciato, poco tempo fa, a ricevere dei crediti.

C'era, finora, un grande tabù per gli scienziati : la soggettività stessa. Il solo fatto di tenerne conto significava l'anatema per i comportamentalisti. È chiaro che certi argomenti devono essere manipolati con precauzione. Per ciò che concerne il risveglio della kundalinî, per esempio, ci sono molti esperimenti falsi che non sono altro che forme perturbate di risveglio sessuale connesse a l'isteria o ad alcuni stati limiti, più che ad un'autentico risveglio. Nel campo delle droghe, in particolar modo nel caso di sperimentazione su se stesso, ci si ritrova chiaramente su un terreno scivoloso. Però ci sono stati alcuni grandi psichiatri, come il Francese Moreau di Tours, nel diciannovesimo secolo, che hanno provato delle droghe, del hascisc per esempio, per poterne descrivere accuratamente gli effetti. Le sue osservazioni, a questo proposito, sono sempre valide. C'è attualmente, un medico francese, Jacques Mabit, che lavora sugli effetti di una pianta amerindiana, l'ayahuasca. Tratta, con buoni risultati, delle persone afflitte da gravi problemi di dipendenza all'eroina e all'alcool.

È bene prendere sul serio la nozione di segreto iniziatico, nella trasmissione tradizionale poiché alcune conoscenze possono essere utilizzate facilmente. La prudenza rimane dunque indispensabile. D'altra parte, il guru dà sempre le sue istruzioni a seconda del livello di un discepolo dato. Quelle istruzioni non sono dunque 'universali'. Da un altro lato, tuttavia, le tecniche tibetane di visualizzazione erano tenute assolutamente segrete dai yogi imalaiani nelle loro grotte, però hanno trovato delle applicazioni pratiche con delle tecniche come la

sofrologia di Caycedo nel mondo latino, o l' 'immagineria' mentale contro il cancro, con i Simonton negli Stati Uniti. Abbiamo già parlato dello stesso processo con vipassana e il Prof. Kabat-Zinn. Certo, ci sono degli aspetti negativi in questa evoluzione, nell'India moderna e in Occidente, come per esempio la commercializzazione del tantrismo della mano sinistra.

Un'altra difficoltà nello studio di questo tipo di fenomeni può provenire dai meditanti stessi. Quando è stata chiesta, per esempio, la loro collaborazione a dei monaci cinesi buddisti, si sono mostrati piuttosto riluttanti nell'accettare la registrazione delle onde del loro cervello in meditazione, perché temevano, come degli scolari, che le conclusioni del test fossero che i venti o trenta anni di sforzi nella meditazione erano nulli o, addirittura, negativi...In realtà, non è stato il caso. E poi, la curiosità è propria della mente umana, la curiosità, tra l'altro, di andar a frugare qua e là, anche in fondo al cervello, per vedere come funzionano le cose da quelle parti...

All'inizio del mio soggiorno in India, una ventina d'anni fa, ho visitato un certo numero di ashram con laboratori attrezzati per la ricerca sulla meditazione. Ho avuto l'impressione globale che i diversi responsabili di progetti mancavano seriamente di letteratura informativa in quel campo, fatto al quale avrebbero dovuto rimediare, a parer mio, prima di tuffarsi nelle ricerche. Infatti, si accontentavano di rifare, con attrezzamenti limitati, quello che era già stato fatto, particolarmente in Occidente, durante i venti o trenta anni precedenti. In certo qual modo, sfondavano le porte aperte....C'è un principio di base nella ricerca scientifica: passare in rassegna la letteratura riguardo all'argomento interessato, prima di lanciarsi in una data ricerca, al fine di identificare i campi che hanno bisogno di essere esplorati o semplicemente chiarificati. Altrimenti, c'è qualche rischio che le sperimentazioni diano l'impressione di una specie di pubblicità fatta per mostrare ai credenti ingenui, che la tecnica di tale ashram possiede delle virtù fisiologiche positive...

Visto che parliamo di coscienza, vediamo di riflettere brevemente sul senso dell'ego. Dal punto di vista della neurobiologia, sembra che ci sia un centro dell'ego a prossimità del *corpus callosum*, una struttura responsabile della connessione tra i due emisferi. La cosa pare logica, visto che la coscienza nasce e si nutre di confronti, riflettendo e equilibrando qualche lato o aspetto di un problema con l'altro. Il ruolo, appunto, di quel *corpus callosum* è di rendere possibile quel tipo di lavoro. Procura le connessioni neuronali necessarie.

È importante riconciliare, in termini semplici, vedânta e buddismo, a proposito dell'ego: quando il buddismo afferma che non c'è *atman*, ciò corrisponde all'ego, l'*atman* individuale dei *vedântisti*. Per ciò che riguarda l'*atman* universale, c'è una scuola di buddismo che lo nega totalmente, mentre altre scuole accettano l'esistenza di una coscienza fondamentale, o di una sorta di 'deposito' della conoscenza, *âlaya vijñâna*, come nelle scuola del Yogâcâra. Nell'insieme, al buddismo piace accontentarsi di una coscienza temporanea che lavora come una reazione ai *vedâna* e cioè le sensazioni e i sentimenti. Se si

capisce il funzionamento di questa coscienza temporanea, che potremmo chiamare in termini informatici RAM, la memoria viva, si ha tutto quello che occorre per ottenere la Liberazione, senza avere ricorso a una entità 'coscienza fondamentale' di cui non si può dimostrare l'esistenza e che, per di più, è inutile per la Liberazione.

Ora che ci avviciniamo a l'ultima parte di queste riflessioni, sarà bene riflettere su una nozione di scienze delle religioni, il *concordismo*. Si tratta della tendenza profondamente radicata in certi credenti, di fare delle concordanze e cioè di mettere in accordo qualche scoperta scientifica recente con diverse parti, o diversi versetti, oppure semplici parole delle loro Scritture sacre. Credo sia bene prendere col sorriso questa tendenza. Infatti, c'è confusione di livelli, tra l'Epoca d'oro della religione che rappresenta un modo di esprimere sotto forma di mitologia quello che è venuto dalla coscienza pura, e la Storia, nel significato concreto del termine, con una evoluzione e un accrescimento della conoscenza a livello scientifico. Dobbiamo accettare il paradosso secondo il quale un bambino di 10 o 12 anni, di questa nostra epoca, conosce meglio il mondo fisico che non un profeta o un *rishi* del tempo che fu.

Ho vissuto per quindici mesi in un paese musulmano, l'Algeria. Vi ho insegnato e praticato la psichiatria e sono entrato in contatto con una fraternità sufita. I membri di quella confraternità, come il mondo musulmano intero, erano stati molto impressionati da un libro sul Corano, scritto negli anni ottanta da un esploratore francese, il commandante Cousteau, che si era convertito all'islam. Non ho letto quel libro in dettaglio, ma ne ho sentito molto parlare. Il tentativo era chiaramente ingenuo. Cousteau prendeva un versetto, a volte una sola parola del Corano e si sforzava di dimostrare che quel versetto o quella parola prediceva vagamente una scoperta scientifica dei tempi avvenire. Quelle sue famose interpretazioni, piuttosto semplicistiche e ben poco convincenti, ebbero, nonostante tutto, un grande successo nel mondo musulmano. I fedeli risentono una grande ansietà riguardo alla crescente invasione della modernità. Il potere di questa ultima è particolarmente attraente a rispetto di una antica fede i cui principi appaiono sempre più discordanti a confronto dell'evoluzione naturale delle conoscenze. Quel libro era un palese tentativo fatto all'intenzione delle masse che risentono il bisogno di essere rassicurate. Ha convinto solo quelli che volevano esserlo.

In realtà, quando un'ideologia vuole essere totalitaria, deve interferire con le scienze e il risultato delle loro ricerche. È stato il caso con Staline, per esempio, che dettava ai biologi le conclusioni alle quali dovevano giungere per essere in linea con il Partito. Possiamo citare il caso dei fattori acquisiti che si supponeva fossero geneticamente trasmessi per permettere un progresso costante dell'umanità verso il paradiso comunista. Il che, evidentemente, non era e continua di non essere il caso.

C'è un fatto interessante da sottolineare: la presenza tra gli integralisti e i terroristi di individui con un buon livello di studi, come il dottorato in scienze,

per esempio. Tuttavia, quando si esamina la cosa più da vicino, si scopre che si tratta di una forma o un'altra di tecnologia, di scienze del tutto materiali e praticamente mai di psicologia o di psichiatria. Ricordo che quando ho lavorato in Algeria, nessuno dei miei colleghi, psichiatri o psicologi che fossero, era minimamente tentato dall'integrismo. In realtà intuivano, anzi, vedevano proprio chiaramente, la manipolazione della mente che quest'ultimo implicava, nonché il miscuglio di paranoia e di depressione che esprimeva. Una volta fatta la diagnosi, non c'era più nessuna ragione per infilarsi nell'ingranaggio di questo tipo di psicopatologia.

Forse possiamo adesso cercare di sfumare la nostra critica del concordismo. Si può dire che rappresenta un tentativo nel campo delle scienze dure, ma che ha tuttavia il suo posto nell'ambiente della psicologia, soprattutto se si è interessati dagli archetipi. Quelle immagini che hanno procurato un'ispirazione per milioni di persone, hanno qualcosa dentro di loro in grado di toccare il tasto sensibile del cuore umano. Possono essere riprese dalla nostra psicologia moderna, tenendo presente in mente che se vogliamo che siano realmente efficaci e attive, allora dobbiamo concentrarsi su di loro per molto tempo e con un'energia sostenuta, come si è fatto nelle tradizioni.

Adesso che abbiamo parlato del concordismo, vediamo di dire qualche parola a proposito del creazionismo. È il fatto soprattutto delle religioni del Libro, come il cristianesimo o l'islam che sono legati dai loro dogmi. Certo, la Chiesa cattolica ha fatto uno o due passi in dietro, ma il problema di base rimane lo stesso, o quasi : se il Dio personale non è stato in grado di intervenire nella creazione, neanche per creare un granello di polvere *ex nihilo*, come potrebbe essere in grado di cambiare il cuore di ogni essere umano e di giudicare tutti in massa, alla fine dei tempi. Si può dire che il mondo concepito dal vedânta e dal buddismo, è sempre esistito, anche se si è evoluto e se ha subito innumerevoli cicli. In questo contesto, le persone saranno più al loro agio con la cosmologia scientifica. Sono protette dal silenzio del Buddha esprimendo che non sapeva cosa era avvenuto all'inizio dell'universo. Se c'è stato un inizio. Ora abbiamo molti più dati solidi e conoscenze, per elaborare in maniera appropriata una riflessione a questo proposito.

Un'altra illusione della pseudoscienza è rappresentata da una specie di darwinismo a proposito dell'evoluzione delle religioni. Secondo quella tendenza, la religione migliore deve essere come la razza migliore, e cioè quella più numerosa, quella che è stata capace di trionfare di tutte le altre per selezione naturale e lotta violenta. C'è, contro tale affermazione, un argomento spirituale di Swami Râmatîrtha : spiega, con un tocco di humour, che se si dovesse prendere come segno indiscutibile del valore di una religione il numero di 'affiliati', la religione di Satana sarebbe, senza alcun dubbio, la grande vincitrice. Infatti, il principe dei demoni può vantarsi di avere il più gran numero di fedeli, se non altro, grazie alla dipendenza degli esseri umani alla violenza, alla sensualità, all'avidità, alla collera, eccetera. Inoltre, basta una riflessione

rapida e semplice per ricordare che le epidemie si possono diffondere in buona parte dell'umanità, senza, per questo, che sia per il suo bene. Anzi !

La ricerca a proposito della parapsicologia è molto importante : aiuterà ad integrare nel campo delle scienze, questi fenomeni che si manifestano in diverse religioni, ma che sono state finora connessi ad ogni sorta di dei o persino a un Dio unico. Ci sono parecchie persone che lavorano su questi argomenti. C'è per esempio, Marilyn Schlitz dell' IONS, Institute of Noetic Sciences, in California. Hanno di sicuro dimostrato, lei e il suo gruppo, che il pensiero ha un potere. Per aumentare quel potere, hanno isolato il fatto che importava : non è tanto una questione di quantità di persone che hanno lo stesso pensiero allo stesso momento, che l'intensità dei sentimenti che accompagnano quel pensiero. In un certo qual modo, è come un vettore di lancio che manda un satellite in orbita.. Marilyn Schlitz e la sua équipe ammettono, in maniera del tutto onesta, che non hanno trovato niente che possa rilegare questo fenomeno del potere del pensiero ad una entità superiore personale, quale che sia il suo nome.

C'è una associazione dinamica che organizza delle conferenze sulla psicologia e la spiritualità, in India, la Yoga Psychological Association of India, YPAI. Ho preso parte al loro congresso a Hardwar, nel 2007 (duemilasette), se ricordo bene. Gli atti di questo congresso sono stati pubblicati.

Un'ultima riflessione sulla coscienza e la scienza : fino a poco tempo fa, i dipartimenti di filosofia e psicologia, nelle università indiane, erano riuniti. È stato anche il caso in Occidente, parecchio tempo fa. Ora, questa tendenza sta tornando in maniera interessante, in Germania. Un giovane filosofo, Richard David Precht, ha studiato in profondità le neuroscienze e la psicologia e ne ha stabilito una sintesi del tutto comprensibile dal grande pubblico, in un libro che è diventato un best-seller in Germania. È stato tradotto in diverse lingue. Ha dato un titolo umoristico a questa sua opera : *Qui suis-je ? Et si je suis, combien ?* (Chi sono io ? E se sono, quanto ?) Ha capito che era perduto in quanto filosofo, nel senso tradizionale del termine, perduto come lo era anche il grande pubblico, di fronte alla massa di informazioni disorganizzate, spesso contraddittorie, che arrivavano da tutte le parti. Ha dovuto lavorare duro per organizzare tutto quel materiale. La filosofia moderna non deve essere semplicemente una ripetizione della storia della filosofia. Deve far vedere che è in grado di esplorare e, in un certo modo, di digerire nuovi campi di conoscenza.

Un ritorno alla scienza contemplativa

C'è naturalmente una differenza tra musicista e musicologo : il primo pratica un'arte, il secondo ne studia la storia, l'analisi, ne parla. Tuttavia, è difficile immaginare un musicologo competente che non abbia nessuna pratica dell'arte della musica. Sarebbe uno specialista, per così dire, incompiuto. Questo tipo di analogia vale ugualmente per la psicologia e le neuroscienze da un lato, e la conoscenza della meditazione dall'altro. Anche con una conoscenza semplice

della meditazione, un terapeuta può aiutare molto. Il Pr. Kabat-Zinn ne dà la prova da più di trenta anni. Peraltro, molti psicoterapeuti hanno capito l'importanza di una pratica della meditazione quotidiana per loro stessi. Auguriamoci che questa tendenza vada crescendo, sia nella quantità che nella qualità.

Per concludere, vorrei dare la parola a Matthieu Ricard che è stato uno scienziato di alto livello prima di diventare monaco nella tradizione tibetana. Ci dirà il suo parere a proposito della realtà oggettiva e di ciò che può essere una base per la ricerca spirituale :

« Cosa intendiamo con conoscenza oggettiva? La natura delle particelle è inconoscibile, indipendentemente dai sistemi di misura. Così come un universo indipendente da ogni concetto umano è inconoscibile dalla mente umana. Che cos'è che si attacca alla realtà dei fenomeni ? È la mente. E qui, su che cosa agiamo ? Sulla mente ! Se si riesce a sbloccare la percezione che ha la mente della solidità del mondo, percezione che porta a delle sofferenze senza fine, si tratta proprio di una conoscenza oggettiva, pero non della fisica naturale, bensì dei meccanismi della sofferenza e di una verifica sperimentale dei risultati di quella scienza della mente.

Si dovrebbe forse considerare che una verifica sperimentale può venir praticata solo sui fenomeni fisici ? Da quel punto di vista, solo le scienze dette qualitative e fisiche meriterebbero il nome di scienze esatte. Per essere esatta, una scienza deve partire da qualche ipotesi, procedere con rigore nel campo dell'esperimento, per finalmente validare o infirmare l'ipotesi considerata, con i risultati degli esperimenti. Non c'è nessuna ragione per che quei criteri siano limitati al campo fisico e oggettivo. Inoltre, non vedo perché bisognerebbe dissociare lo sviluppo della mente dal miglioramento della persona, poiché la conquista della serenità è una delle verifiche sperimentali della scienza contemplativa, così come la caduta dei corpi è la verifica sperimentale della legge della gravità.

Non c'è niente, fuorché la mente stessa, che possa permettere di conoscere la natura ultima della mente. Se l'introspezione ha fallito in quanto metodo scientifico nel contesto della psicologia occidentale e ne è stata scartata, è perché coloro che vi hanno avuto ricorso non disponevano dei mezzi adeguati per condurre i loro esperimenti. Non avevano la minima informazione né la più pallida conoscenza del campo e ignoravano tutto delle tecniche che permettono di tranquillizzare la mente al fine di osservarne la natura profonda. L'apprendimento delle tecniche contemplative richiede perseveranza...Si può capire lo scetticismo, ma non la mancanza di interesse, di desiderio di verificare la validità di un approccio diverso. Il problema esiste anche nell'altro senso. Ho

conosciuto dei Tibetani che si rifiutavano di credere che degli uomini erano andati sulla luna ! »

Il campo della scienza contemplativa ci dà una lezione di umiltà. Nessuno conosce l'insieme del quadro, pero se accettiamo di collaborare, tante scoperte interessanti verranno alla luce. E poi questo lavoro di unificazione è positivo, *sattvico*, direbbe la Bhagavad-Gîtâ, come in questo versetto conosciuto (18,20) :

*Sarvabhuteshû yenai'kam bhâvam avyayam ikshate
Avibhaktam vibhakteshu tat jñânam viddhi sâttvikam*

« Questa conoscenza tramite la quale l'Essere immortale è percepito
in tutte le esistenze, non diviso in seno al diviso,
sappia che è *sattvica*

oooooooooooooooooooooooo

Tradotto da Jean E. Louis