

AUTORICERCA

Yoga, fisica e coscienza

Ravi Ravindra

Numero 4

Anno 2012

Pagine 35-55

LAB

Introduzione

Nonostante il nostro desiderio di conciliare scienza e spiritualità, siamo ben lontani anche solo dall'aver domande chiare da porre in relazione a questi due approcci alla realtà. Desideriamo conciliare queste due discipline perché ci appaiono entrambe come manifestazioni significative e profonde della psiche umana, e immaginiamo che in qualche modo, nei tempi moderni, si siano avvicinate. Sia lo *yoga*, che è un'espressione della spiritualità, sia la *fisica*, sono interessate alla conoscenza oggettiva. Tuttavia, le due "conoscenze" sono diverse tra loro. Dobbiamo esserne consapevoli se non vogliamo accontentarci di un'integrazione troppo facile o di una conciliazione solo superficiale. Nulla è più fuorviante del pensiero che vi sia pace quando pace non c'è. L'illusione di aver già trovato ciò di cui abbiamo bisogno è ciò che ci impedisce di cercare oltre.

La scienza presuppone l'esistenza di un costrutto astratto e puramente razionale come fondamento della realtà percepita. Pertanto, ciò che viene sperimentato viene definito "apparenza", mentre il costrutto mentale viene etichettato come "realtà". L'impresa scientifica specula su questa realtà immaginata e sottopone tali speculazioni a prove sperimentali, che fanno intervenire solo alcune percezioni limitate. La cosiddetta realtà oggettiva di cui si occupa la scienza è in realtà una congettura – forse una delle tante possibili. Tuttavia – e qui sta tutta l'importanza e la gloria della scienza – queste proiezioni soggettive della mente vengono confermate o sconfessate (falsificate) tramite procedure sperimentali intersoggettive.

Tuttavia, le procedure di verifica sperimentale non sono del tutto indipendenti dal quadro teorico in cui vengono effettuate le osservazioni. Man mano che gli esperimenti scientifici diventano sempre più elaborati, la possibilità di considerare un'osservazione come una conferma di una determinata congettura è sempre più una

questione di interpretazione. Un'osservazione scientifica non può essere fatta senza un precedente sistema teorico di riferimento. Nella scienza, qualsiasi teoria è meglio di nessuna teoria. La teorizzazione è fondamentale per l'attività scientifica; ciò che gli scienziati sottopongono alle loro osservazioni sperimentali non è la natura in quanto tale, ma le loro congetture sulla natura.

In una discussione con *Albert Einstein*, *Niels Bohr* disse¹: “È sbagliato supporre che il compito della fisica sia quello di scoprire come è la natura. La fisica si occupa di ciò che possiamo dire sulla natura”. La rivoluzione scientifica segna il passaggio non solo dall'esperienza all'esperimento, ma anche dalla ricerca di verità indubitabili alla teorizzazione di verità probabili. Nella scienza, la realtà è teoria.

La realtà scoperta attraverso la scienza non è necessariamente qualcosa di predeterminato, che cerchiamo di percepire in modo sempre più chiaro e completo attraverso un approfondimento o un affinamento delle nostre percezioni, come si cerca di fare, ad esempio, nello yoga. È invece qualcosa che viene ipotizzato sulla base dei dati raccolti attraverso le nostre percezioni ordinarie, o percezioni che sono state ampliate quantitativamente dagli strumenti scientifici, ma non trasformate qualitativamente.

L'ipotesi scientifica sugli esseri umani è che sono entità cognitive essenzialmente razionali e che ogni altro loro aspetto è secondario e spiegabile sulla base della loro natura razionale. Questa visione della persona, come mente essenzialmente disincarnata e priva di passioni, riferita a un punto di vista strettamente intellettuale, è condivisa da tutti coloro che si dichiarano scientifici nel loro lavoro professionale, da *Cartesio* ai moderni filosofi analitici. Le altre facoltà umane – sentimenti e sensazioni – non sono ritenute in grado di produrre o ricevere una vera conoscenza.

¹ “It is wrong to think that the task of physics is to find out how nature is. Physics concerns what we can say about nature”. Moore, Ruth. *Niels Bohr*. New York: Knopf, 1966, p. 406.

Non c'è dubbio che, così come siamo, le nostre esperienze sensoriali ed emotive ordinarie sono limitate e soggettive. Nella scienza si cerca di ridurre al minimo la dipendenza da tali percezioni, convenendo che gli aspetti corrispondenti della realtà non devono essere considerati oggettivamente reali, occupandosi solo di quegli aspetti per i quali è possibile applicare una costruzione razionale.

Il compito dello yoga, e di tutte le discipline spirituali, non è lo stesso della ricerca scientifica. Mentre la scienza cerca di comprendere e controllare i processi del mondo, utilizzando la mente razionale come strumento di esplorazione e spiegazione, lo yoga cerca di trasformare l'essere umano in modo che la realtà che sta dietro al mondo possa essere sperimentata.

Secondo *Patañjali*, autore del testo classico dello yoga², “yoga è l'acquietamento dei *vrittis* (proiezioni, deviazioni, attività, fluttuazioni) della mente. In questo modo si stabilisce la forma veritiera o essenziale del soggetto. Altrimenti, si verifica l'identificazione con le proiezioni”. I *vrittis* della mente, come le ombre della caverna di *Platone*, sono chimere, considerate reali. Per *Patañjali*, la mente deve essere completamente quieta per conoscere la verità su ogni cosa. La mente quieta corrisponde allo stato originale. Tuttavia, ci sono ostacoli (*kleshas*) che ci impediscono di intravedere la verità. Gli *Yoga Sutra* ci dicono quali sono questi *kleshas* e come rimuoverli. Lo yoga di *Patañjali* è un insegnamento che mira a raggiungere la mente quieta – la nostra vera natura. Solo allora si può raggiungere la vera conoscenza di ogni cosa.

Va sottolineato subito che il punto di vista che sta alla base della teoria e della pratica dello yoga nasce dall'alto, cioè dalla visione del più alto stato di coscienza possibile. Non è qualcosa che è stato forgiato o ideato dal basso, o che potrebbe essere compreso dalla mente umana, per quanto intelligente possa essere. Lo yoga è una rivelazione sovraumana (*apaurusheya*); proviene dal regno degli dèi. Nei miti, si

² *Yoga Sutra*, 1.2-4. Vedi: R. Ravindra: *The Wisdom of Patañjali's Yoga Sutras: A New Translation and Guide*, Morning Light Press, Sandpoint, Idaho, 2009.

dice che il grande *Dio Shiva* abbia insegnato lo yoga alla sua amata *Parvati* per il bene dell'umanità. Non può essere convalidato o confutato dal ragionamento umano; al contrario, la relativa sanità o salute di una mente è determinata dalla misura in cui essa concorda con ciò che dicono i saggi realizzati che sono stati trasformati dalla pratica dello yoga. È una visione che proviene dal *terzo occhio*, rispetto alla cui realtà i due occhi ordinari vedono solo ombre.

D'altra parte, è importante sottolineare che nello yoga non è necessaria alcuna *fede*, né certamente nulla che si opponga alla *conoscenza*. Ciò che è richiesto, infatti, è la massima applicazione di tutto l'essere umano – mente, cuore e corpo – nella pratica che porta a una totale trasformazione dell'essere, un cambiamento non inferiore a una mutazione di specie. Lo yoga ci offre la visione del terzo occhio di Shiva e dei saggi e mira ad aiutarci a sviluppare e ad aprire il terzo occhio in noi stessi, in modo da poter vedere a nostra volta con la visione spirituale di Shiva e dei saggi.

L'etimologia della parola *yoga* – che deriva dalla radice *yuj*, che significa “sottomettere, unire, imbrigliare” – trasmette lo scopo dello yoga, che è l'unione con il livello più alto. Quando il corpo-mente umano è imbrigliato nello Spirito (*Purusha, Atman, Brahman*), che si trova sia all'interno che all'esterno dell'essere umano, la persona è nello yoga. In questo stato, è libera da tutti i *kleshas* e vede le cose come sono.

La realizzazione dello scopo dello yoga richiede la trasformazione dell'essere umano, dalla sua forma naturale e attuale, a una forma perfetta e reale. Lo stato *prakrita* (letteralmente: naturale, volgare, non raffinato) è quello in cui la persona agisce in modo compulsivo in reazione alle forze della *prakriti* (natura, causalità, materialità) che operano sia fuori che dentro di lei. In genere, la persona è schiava delle forze meccaniche della natura e tutte le sue azioni sono determinate dalla *Legge del Karma*, la legge di azione e reazione. Attraverso lo yoga, si può diventare *samskrita* (letteralmente: ben formati, colti, raffinati), e quindi non essere più totalmente in balia delle forze e delle inclinazioni naturali.

Il metodo dello yoga corrisponde a un processo di *educazione*. Aiuta a far emergere ciò che, di fatto, è già presente ma non ancora utilizzabile. Il progressivo emergere della Persona Reale (*Purusha*) in un aspirante è molto simile alla liberazione di una figura da una pietra informe. Come osservò *Michelangelo*, “ho visto un angelo nel blocco di marmo e ho scolpito e scolpito finché non l’ho liberato”.

Il lavoro dello yoga coinvolge l’intera persona e si traduce in un rimodellamento della mente, del corpo e delle emozioni; in breve, si traduce in una *rinascita*. Lo yogi – colui che pratica lo yoga ed è trasformato da questa pratica – è allo stesso tempo l’artista, la pietra e gli strumenti. Ma a differenza della scultura, nello yoga la trasformazione avviene essenzialmente dall’interno.

Affinché questa analogia non venga fraintesa, suggerendo che lo yoga porti a un rigido individualismo, in cui gli individui diventano gli artefici del proprio destino, occorre sottolineare che la libertà a cui aspira uno yogi non è tanto una libertà *per sé*, quanto una libertà *dal sé*. Da un punto di vista strettamente metafisico, gli yogi non possono essere definiti artisti della propria vita; la vera iniziativa appartiene solo a *Brahman*, che risiede nel cuore. Una persona non crea uno stato di libertà; ma con un’adeguata preparazione, un individuo può lasciare andare il suo attaccamento alla superficie, la sua insistenza nel possedere e controllare tutto, e lasciarsi possedere da ciò che si trova nel suo profondo.

Il fine dello yoga è *moksha*, ovvero la libertà incondizionata e non causata. Questo stato di libertà è, per sua natura, al di là delle dualità essere-non-essere, conoscenza-ignoranza e attività-passività. La via per raggiungere *moksha* è lo yoga, che serve come percorso o disciplina verso l’integrazione. Lo yoga è tanto una religione quanto una scienza, oltre che un’arte, poiché si occupa dell’essere (*sat*), della conoscenza (*jnana*) e del fare (*karma*). L’obiettivo dello yoga, tuttavia, si trova al di là di questi tre aspetti, così come si trova al di là degli opposti che essi implicano³.

³ In relazione a questo argomento, vedi: R. Ravindra, “Is Religion Psychotherapy?—

Il corpo e l'incorporato

Lo yoga parte da un riconoscimento della condizione umana. Gli esseri umani sono vincolati dalle leggi del divenire e soffrono come conseguenza di questa loro schiavitù. Lo yoga procede concentrandosi sulla conoscenza di sé. Tale conoscenza può essere considerata sia il metodo essenziale che l'obiettivo essenziale dello yoga. Tuttavia, la conoscenza di sé è una questione relativa. Dipende non solo dalla profondità e dalla chiarezza della visione introspettiva, ma anche da ciò che si considera essere il sé da conoscere.

Il passaggio progressivo dall'identificazione del sé con il corpo (compresi cuore e mente) all'identificazione del sé con ciò che abita il corpo è il progresso più importante dello yoga. Le lingue indiane antiche e moderne riflettono questa prospettiva nelle espressioni usate per descrivere la morte di una persona: in contrasto con la consueta espressione italiana di *rendere l'anima*, si *rende il corpo*. Non è il corpo che ha lo spirito, ma lo spirito che ha il corpo. Lo yogi identifica la persona più con l'*incorporato*⁴ che con il *corpo*.

L'identificazione della persona con qualcosa di diverso dal corpo-mente e la corrispondente libertà dal corpo-mente sono possibili solo attraverso il corretto funzionamento e la ristrutturazione del corpo e della mente. In questa sede è utile soffermarsi sul termine sanscrito *sharira*, per distanziarsi dal moderno dilemma filosofico occidentale denominato "problema mente-corpo". Sebbene "sharira" sia solitamente tradotto come "corpo", si riferisce all'intero complesso

An Indian View", *Religious Studies* 14, 1978, 389-397; reprinted in: R. Ravindra, *The Spiritual Roots of Yoga*, Morning Light Press, Sandpoint, Idaho, 2006.

⁴ Il termine originale inglese usato dall'autore è "embodied", che andrebbe tradotto con "incarnato." Si è preferito però usare il termine "incorporato" per preservare il collegamento con il concetto di "corpo" cui fa esplicitamente riferimento il termine inglese [NdT].

psicosomatico di corpo, mente e cuore⁵. Sharira è sia lo strumento della trasformazione che il suo specchio. Conoscere il modo in cui una persona siede, cammina, sente e pensa può aiutare a conoscere il suo sé relativamente “più reale;” la conoscenza di questo sé si riflette poi nel modo in cui una persona siede, cammina, sente e pensa.

Sharira, che è prakriti individualizzata, è il mezzo necessario per il completamento e la manifestazione dell’essere spirituale interiore, che a sua volta può essere inteso come *Brahman individualizzato* (letteralmente: la *Vastità*), il cui corpo è la totalità del cosmo, sia sottile che grossolano. Esiste una corrispondenza tra il microcosmo che è l’essere umano e il macrocosmo. Più una persona è avanzata, più sarà in corrispondenza con gli aspetti più profondi e sottili del cosmo: solo un essere umano pienamente sviluppato (*Mahapurusha*) riflette l’intera creazione.

Vedere sharira o il mondo come un ostacolo piuttosto che come un’opportunità sarebbe come vedere nella pietra grezza un impedimento alla realizzazione della scultura finita. Sharira è la sostanza da cui ognuno di noi trae un’opera d’arte, secondo la propria capacità di rispondere all’impulso e all’iniziativa interiore. Questa sostanza appartiene a prakriti e comprende quelli che normalmente vengono definiti processi psichici, organici e inorganici. L’idea che mente e corpo seguano le stesse leggi, o il fatto che le sostanze psichiche, organiche e inorganiche, siano trattate allo stesso modo, non porta a quella forma di riduzionismo associata alla mentalità scientifica moderna, il cui ideale è descrivere in ultima

⁵ *Sharira* ha qui lo stesso significato di *carne* nel *Vangelo Secondo S. Giovanni*, ad esempio in *Giovanni 1:14*, dove si dice che: “Il Verbo si fece carne e venne ad abitare in noi”. In relazione a questo, vedi: R. Ravindra, *The Yoga of the Christ* (Shaftesbury, England: Element Books, 1990) [Questo libro è stato riedito da Inner Traditions International, Rochester, Vermont, U.S.A., nel 2004, con il titolo: *The Gospel of John in the Light of Indian Mysticism*]. Il punto importante, sia nel contesto indiano che in *Giovanni*, è che l’elemento spirituale, denominato *Purusha*, *Atman*, o *Logos (Verbo)*, è al di sopra dell’intero complesso psicosomatico dell’essere umano e non va confuso con la *mente*.

analisi tutta la natura in termini di materia morta messa in moto da forze senza scopo. Prakriti, per quanto obbedisca a una rigida causalità, è viva e propositiva, e tutta l'esistenza, anche quella di una pietra, possiede una psiche e uno scopo.

Vedere attraverso gli organi della percezione

Sebbene esistano vari tipi di yoga, come il *karma yoga* (integrazione attraverso l'azione), il *bhakti yoga* (unione attraverso l'amore), lo *jñāna yoga* (dominio attraverso la conoscenza), e altri ancora, la tradizione indiana ha sempre sostenuto che esiste un solo yoga centrale, con un unico obiettivo centrale, che è quello di mettere l'intero corpo-mente al servizio degli scopi dello Spirito. Le differenze nello yoga emergono a causa del diverso accento posto dai vari insegnanti e scuole sui metodi e sulle procedure adottate.

Il testo più autorevole sullo yoga è ritenuto essere gli *Yoga Sutra*, che consiste in aforismi sullo yoga compilati da Patañjali, all'incirca tra il II secolo a.C. e il IV secolo d.C., a partire da materiale già noto ai *guru* (maestri) della spiritualità indiana. Patañjali afferma distintamente che la *chiara visione* e la *chiara conoscenza* sono funzioni di *purusha* (la persona interiore) e non della mente. La mente è limitata alle modalità di giudizio, confronto, conoscenza discorsiva, associazioni, immaginazione, sogno e memoria, attraverso le quali si aggrappa alle dimensioni temporali del passato e del futuro. La mente, con queste funzioni e qualità, ha una portata limitata e non può conoscere la verità oggettiva su nulla. La mente non è il vero conoscitore: può calcolare, fare previsioni nel tempo, dedurre implicazioni, citare fonti autorevoli, fare ipotesi e congetture sulla natura della realtà, ma non può vedere gli oggetti direttamente, dall'interno, come sono realmente in sé.

Per permettere alla visione diretta di manifestarsi, la mente, che per sua natura cerca di mediare tra l'oggetto e il soggetto, deve essere

acquietata. Quando la mente è totalmente silenziosa e vigile, sia il soggetto reale (*purusha*) che l'oggetto reale (*prakriti*) sono contemporaneamente presenti ad essa. Quando il soggetto veggente è presente, così come è presente ciò che deve essere visto, la visione avviene senza distorsioni. Non ci sono quindi paragoni o giudizi, fraintendimenti, fantasticherie su cose dislocate nello spazio e nel tempo, sonnolenza e disattenzione, né ci si aggrappa alla conoscenza o all'esperienza passata; in breve, non ci sono distorsioni introdotte dagli organi della percezione, cioè la mente, i sentimenti e i sensi. C'è semplicemente la *visione* nel presente, il momento vivente nell'eterno adesso. Questo è lo stato di attenzione libera e perfetta, *kaivalya*, che corrisponde all'unicità della visione e non al veggente separato dal veduto, come spesso viene frainteso dai commentatori dello yoga. In questo stato, il veggente vede attraverso gli organi di percezione, piuttosto che per mezzo di essi.

È della massima importanza, dal punto di vista dello yoga, fare una chiara distinzione tra la mente (*chitta*) e il vero Veggente (*purusha*). Chitta pretende di conoscere, ma è essa stessa della natura del conosciuto, del veduto, cioè è un oggetto piuttosto che un soggetto. Tuttavia, può essere uno strumento di conoscenza. Questa errata identificazione tra il veduto e il veggente, tra la persona e i suoi organi di percezione, è l'errore fondamentale da cui ha origine ogni altro problema e sofferenza (*Yoga Sutra* 2:3–17). È da questa ignoranza fondamentale che emerge l'*asmita* (identificazione nelle cose, egoismo), che va a creare limitazione attraverso la particolarizzazione. Il Purusha dice: "IO SONO"; l'*asmita* dice: "Io sono questo" o "Io sono quello". Da questo egoismo e dall'alta opinione di sé nasce il forte desiderio di perpetuare la specializzazione di sé e la conseguente separazione da tutto il resto. Il tipo di "sapere" che si basa su questa errata identificazione di base è sempre colorato dall'orgoglio, dalla tendenza a voler controllare, o dalla paura.

Il mezzo per liberarsi dall'ignoranza fondamentale, causa di ogni afflizione, è la visione incessante del discernimento (*viveka khyati*); solo tale visione può far emergere la comprensione trascendentale

(*prajña*). Nulla può forzare l'emergere di questa comprensione; tutto ciò che possiamo fare è preparare il terreno per essa; è lo scopo stesso della prakriti quello di far emergere questa comprensione trascendentale, proprio come lo scopo di un seme è produrre il frutto; ciò che un aspirante deve fare nel preparare il giardino è rimuovere le erbacce che soffocano il pieno sviluppo della pianta. Il terreno da preparare è l'intero organismo psicosomatico, perché è tramite la totalità dell'organismo che purusha vede e prajña emerge, non la sola mente, né le emozioni, né il corpo fisico in sé.

Chi ha i sensi ottusi ha poche possibilità di raggiungere prajña, così come chi ha la mente ottusa o i sentimenti induriti. L'agitazione in qualche parte dell'organismo provoca fluttuazioni nell'attenzione e offusca la visione. Ecco perché nello yoga si insiste molto sulla preparazione del corpo per raggiungere la vera conoscenza. È attraverso l'inversione delle tendenze abituali del corpo che si può placare la sua agitazione e che la mente può conoscere il suo giusto posto in relazione a purusha: quello del *conosciuto*, piuttosto che quello del *conoscitore*⁶ (*Yoga Sutra* 02:10; 4:18-20).

Samyama – L'attenzione come strumento di conoscenza

Nello Yoga classico ci sono otto membra: le prime cinque riguardano la purificazione e la preparazione del corpo, delle emozioni, della respirazione e l'acquisizione del giusto atteggiamento; le ultime tre sono chiamate membra interiori, in contrapposizione alle prime cinque che sono relativamente esteriori. Le ultime tre sono *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. Dharana è la concentrazione, in cui la coscienza

⁶ In relazione a questo argomento, vedi: R. Ravindra, "Yoga: the Royal Path to Freedom", in: *Hindu Spirituality: Vedas Through Vedanta*, ed. K. Sivaraman, Vol. 6 of *World Spirituality: An Encyclopedic History of the Religious Quest* (New York: Crossroad Publ., 1989) pp. 177-191. [Anche riedito in: *The Spiritual Roots of Yoga*, *ibid.*]

si collega a un unico punto. Dhyana (da questa parola deriva il giapponese *Zen*, il cinese *Ch'an* e il coreano *Sôn*) è la contemplazione o l'assorbimento meditativo, in cui c'è un flusso ininterrotto di attenzione dall'osservatore all'osservato, e l'osservatore agisce come centro di visione della coscienza. Quando questo centro viene rimosso, cioè quando l'osservazione è realizzata da purusha, attraverso la mente svuotata di sé stessa, questo stato è chiamato samadhi – uno stato di silenzio, di intelligenza stabile, di mente svuotata, in cui quest'ultima diventa l'oggetto dell'attenzione, riflettendo *ciò che è*, in modo veritiero.

La comprensione acquisita nello stato di samadhi è portatrice di verità (*ritambhara*); lo scopo e la natura di questa conoscenza sono diversi dalla conoscenza acquisita attraverso la mente o i sensi. La comprensione di prajña rivela la particolarità unica, piuttosto che la generalità astratta, di un oggetto. A differenza della conoscenza mentale, in cui c'è un'opposizione tra l'oggetto e la mente soggettiva, un'opposizione che porta inevitabilmente all'afflizione, la comprensione di prajña, che nasce da una visione prolungata di discernimento, è detta la *liberatrice*. Questa comprensione può sorgere in relazione a qualsiasi oggetto, grande o piccolo, lontano o vicino; e in qualsiasi momento, passato, presente o futuro, poiché è priva di sequenza temporale, essendo presente ovunque nello stesso momento, come un fotone in fisica nel suo sistema proprio di riferimento.

La scienza naturale dello yoga

È sbagliato suggerire che lo yoga non sia interessato alla conoscenza della natura, ma solo alla conoscenza di sé. Per cominciare, dal punto di vista dello yoga questa è una distinzione errata, semplicemente perché ogni sé che può essere conosciuto, per quanto sottile possa essere, è una parte della natura, non distinto da essa. Il sé più profondo, che è l'unico a cui appartengono la visione e la conoscenza vere, non può essere conosciuto, ma ci si può identificare con esso. Si

può diventare quel sé (*Atman, Purusha*) e con esso conoscere, a partire dal suo livello, con la sua chiarezza. In nessun caso prakriti è considerata irrealo o una semplice proiezione mentale; è molto reale e, sebbene sia in grado di sopraffare la mente con il suo dinamismo e le sue suggestioni, velando la verità, nella sua giusta collocazione e funzione esiste per servire la persona reale (*purusha*).

Tuttavia, è certamente vero che le procedure, i metodi, gli atteggiamenti e le percezioni proprie dello yoga sono radicalmente diversi dalla scienza moderna, così come gli obiettivi dei due tipi di conoscenza⁷. In sintesi, si può dire che, a differenza della scienza moderna, la conoscenza dello yoga è una conoscenza del terzo occhio, di natura trasformativa. È una conoscenza che non fa violenza all'oggetto della sua indagine; è una conoscenza per partecipazione, piuttosto che per distinzione o opposizione all'oggetto. Lo scopo della conoscenza nello yoga è innanzitutto la visione del vero e la libertà che l'accompagna.

Il metodo di ricerca fondamentale della scienza della natura, secondo lo yoga, consiste nel portare la mente alla completa immobilità, e nell'attendere semplicemente, senza agitazione o proiezione, lasciando che l'oggetto si riveli nella sua vera natura, colorando la mente trasparente con il suo stesso colore. Questa scienza si estende ulteriormente attraverso il principio di analogia e isomorfismo tra il macrocosmo e quel microcosmo che è l'organismo umano. Si comprende quindi che la conoscenza di sé porta anche alla conoscenza del cosmo. Un esempio di questo isomorfismo si trova nella *Yoga Darshana Upanishad* (4:48-53), dove i *tirtha* esterni (guadi sacri, luoghi di pellegrinaggio, acque sacre) sono identificati con le varie parti dell'organismo:

Il Monte Meru è nella testa e Kedara nella tua fronte; tra le tue sopracciglia, vicino al tuo naso, sappi caro discepolo che

⁷ In relazione a questo tema, vedi: R. Ravindra, "Perception in Physics and Yoga", *ReVision: Jour. Knowledge and Consciousness* 3, 1980, 36-42. [Anche riedito in: *Science and the Sacred: Eternal Wisdom in a Changing World. Ibid.*]

lì si trova Varanasi; nel tuo cuore confluiscono i fiumi
Ganga e Yamuna...

Un gran numero di aforismi negli *Yoga Sutra* (3:16–53) descrive la conoscenza e i poteri che si ottengono portando l'attenzione su vari oggetti nello stato di *samyama*. Le tre componenti interne dello yoga, ossia dharana, dhyana e samadhi, costituiscono insieme ciò che viene chiamato *samyama* (disciplina, vincolo, riunione). È l'applicazione di *samyama* a qualsiasi oggetto che porta alla sua percezione diretta, perché in questo stato la mente è come un gioiello trasparente che assume il vero colore dell'oggetto con cui si fonde (*Yoga Sutra* 1:41).

L'attenzione speciale che prevale nello stato di *samyama* può essere applicata a tutto ciò che può diventare oggetto di percezione, per quanto sottile possa essere, cioè a qualsiasi aspetto della prakriti. Per esempio, ci viene detto che, applicando il *samyama* al sole, si ottiene la conoscenza del sistema solare e, applicando il *samyama* alla luna, si ottiene la conoscenza delle posizioni delle stelle (*Yoga Sutra* 3:26–27). Allo stesso modo, molti poteri occulti e straordinari (*siddhi*) sono ottenuti dallo yogi che applica lo stato di *samyama* a diversi aspetti di sé: per esempio, attraverso l'applicazione di *samyama* alla relazione tra l'orecchio e lo spazio, si acquisisce l'orecchio divino, con il quale si può sentire a distanza o percepire suoni estremamente sottili e solitamente inudibili.

Patañjali cita molti altri poteri, ma nessuno di questi rientra nella sua preoccupazione principale. Non c'è alcuna indicazione che ci sia qualcosa di sbagliato in questi poteri, così come non c'è alcun suggerimento che ci sia qualcosa di sbagliato nella mente. Il punto è principalmente che la mente, così com'è, è uno strumento inadeguato per acquisire la vera conoscenza; allo stesso modo, questi poteri, per quanto vasti e affascinanti, sono inadeguati se intesi come scopo di una vera conoscenza.

Necessità di trasformazione

È sempre utile sottolineare che i livelli superiori non possono essere indagati attraverso, o da, un livello inferiore. Ciò che può essere indagato dalla mente, secondo il metodo scientifico moderno, è solo ciò che in qualche modo può essere manipolato e controllato dalla mente, ed è quindi al di sotto del suo livello. In presenza di qualcosa che si trova a un livello superiore, la mente deve imparare ad acquietarsi e ad ascoltare.

È necessario fare un'altra osservazione sulle varie pratiche dello yoga: ciò che è in basso non può costringere ciò che è in alto. Non si può forzare la coscienza superiore, o Spirito, attraverso la manipolazione del corpo, della mente o del respiro. Una postura fisica o una condotta morale corretta possono aiutare la progressione interiore, ma non la determinano né la garantiscono. Il più delle volte, il comportamento esteriore riflette lo sviluppo interiore. Per esempio, una persona non è necessariamente saggia perché respira o pensa in un certo modo, ma respira e pensa in quel modo perché è saggia. Le azioni riflettono l'essere piuttosto che influenzarlo.

Un principio euristico molto importante nella scienza moderna interferisce con la possibilità di una conoscenza radicalmente diversa e di livello superiore. Questo principio ha origine nel *principio copernicano* in astronomia e cosmologia, e nel *principio dell'uniformitarismo* (o *attualismo*) in geologia e biologia; uno ha a che fare con lo spazio e l'altro con il tempo. Secondo il primo, qualsiasi punto dell'universo può essere considerato il suo centro, poiché in ogni direzione l'universo su larga scala è omogeneo e isotropo. Il secondo principio afferma sostanzialmente che le stesse leggi e forze hanno operato sia nel passato che nel presente. Nessuno di questi principi ha nulla da dire sui livelli di coscienza. Ma in termini pratici, una conseguenza di questi principi è stata la negazione della differenza radicale non solo in termini di regioni

dello spazio e del tempo, ma anche in termini di *livelli dell'essere* tra gli esseri umani.

Uno degli aspetti importanti della scienza moderna, a partire dalla grande rivoluzione scientifica del XVI e XVII secolo, è stata l'idea scientifica di grande successo che le materie e le leggi relative ad altri pianeti e galassie, in tempi passati e futuri, possano essere studiate sulla base delle materie e delle leggi che si trovano oggi sulla Terra. Ma, in modo molto sottile e quasi implicito, questa idea ha abolito i modi di pensare analogici e simbolici, secondo i quali una persona pienamente sviluppata sarebbe in grado di riflettere interiormente i diversi livelli del cosmo esteriore.

Una scienza della coscienza richiede scienziati trasformati

Quando i pensatori antichi, o anche medievali, in Europa, Cina o India – nelle loro scienze dell'alchimia, dell'astronomia e della cosmologia – parlavano di pianeti caratterizzati da materie e leggi differenti, almeno in parte intendevano dire che i diversi livelli dell'essere o della coscienza sono governati da leggi differenti. Da questo punto di vista, una coscienza elevata non può essere compresa in termini di, o da, una coscienza meno elevata.

Gli aspetti più sottili e più elevati del cosmo possono essere compresi solo dai livelli interiori più sottili e più elevati degli esseri umani. La vera conoscenza si ottiene attraverso la partecipazione e la fusione del conoscitore con l'oggetto di studio e lo scienziato deve elevarsi per comprendere gli aspetti più elevati. Come diceva *San Paolo*, le cose della mente possono essere comprese dalla mente; le cose dello spirito dallo spirito. Gli antichi testi indiani affermano che solo diventando Brahman si può conoscere Brahman. Il *Gandharva Tantra* afferma che “nessuno che non sia egli stesso divino può adorare con successo la divinità”. Per *Parmenide* e *Plotino*, “essere e

conoscere sono la stessa cosa”⁸.

Tutto ciò ha implicazioni per qualsiasi futura scienza della coscienza superiore che aspiri ad essere in grado di relazionarsi con ciò che è reale. Tale scienza dovrebbe essere *esoterica*, ma non nel senso di essere una proprietà esclusiva di qualche gruppo privilegiato. Poiché parlerebbe di qualità più sottili e meno evidenti, tale scienza richiederebbe un’integrazione e una sintonizzazione di corpo, mente e cuore degli scienziati, aiutandoli nella loro preparazione a questo riguardo, in modo che siano in grado di partecipare alla visione rivelata da una coscienza superiore.

Per usare una felice espressione del *Maestro Eckhart*, dobbiamo essere “fusi e non confusi”. *Tatra prajña ritambhara*, dice Patañjali negli Yoga Sutra (1.48-49; 2.15; 3.54), ossia, “in tale stato, la comprensione diventa portatrice naturale della verità”. Questa preparazione è necessaria per aprire il terzo occhio, poiché i due occhi ordinari non hanno accesso alla visione superiore. È solo il terzo occhio che può vedere il Sole nascosto, perché, come dice *Plotino*⁹, “ad ogni visione deve corrispondere un occhio che abbia qualche somiglianza, e sia adatto, a ciò che c’è da vedere. Mai un occhio ha visto il sole se prima non è divenuto simile al sole e mai l’anima potrà avere visione della Bellezza Primeva se prima non diventa essa stessa bella”.

La lezione da cogliere, nella prospettiva di una futura scienza della coscienza, è l’importanza della conoscenza per identità. Non possiamo rimanere separati e distaccati se vogliamo comprendere. Dobbiamo partecipare ed essere un tutt’uno con ciò che vogliamo comprendere. Ecco perché il Maestro Eckhart ha detto¹⁰:

Perché il mio occhio, e non il piede, riconosce il cielo? Ciò deriva dal fatto che il mio occhio è più simile al cielo del

⁸ Parmenides, *Diels, Fr.* 185; Plotinus, *Enneads* vi. 9.

⁹ Plotino, *Enneadi* I. 6.9.

¹⁰ Citato da: Klaus K. Klostermaier in: *A Survey of Hinduism*, State University of New York Press, seconda edizione, 1994, nota no. 20, p. 533.

piede. Dunque la mia anima deve essere divina per riconoscere Dio.

Similmente, *Goethe* sosteneva:

*Waer' nicht das Auge sonnenhaft,
Die Sonne koennt' es nie erblicken.
Laeg' nicht in uns des Gottes eigene Kraft,
Wie koennt' uns Goettliches entzuecken?*

Se l'occhio non fosse sensibile al sole,
Esso non potrebbe percepire il sole.
Se il potere stesso di Dio non giacesse in noi,
Come potrebbe il divino incantarci?

Nell'idea tradizionale, quasi universale, di una corrispondenza tra l'essere umano e il cosmo – l'omologia microcosmo-macrocosmo – dimentichiamo facilmente che non si applica a ogni essere umano. Solo di una persona pienamente sviluppata (*Mahapurusha*) si può dire che rifletta l'intero cosmo. Tali persone pienamente sviluppate sono piuttosto rare. Il concetto di livelli interiori dell'essere (o della coscienza) è del tutto centrale, così come centrale è la domanda: “Che cos'è una persona?”.

È difficile pensare che le varie discipline spirituali volte alla trasformazione della coscienza umana possano prescindere da tali livelli interiori, sviluppando concetti o strumenti a partire unicamente dai livelli di coscienza più bassi. Ma il rifiuto di accettare la necessità di una trasformazione radicale e di sottoporsi alla disciplina spirituale è molto diffuso. Anche quando l'idea della trasformazione esercita una certa attrattiva, si vuole comunque essere trasformati senza cambiare, senza rinunciare a ciò che si è ora, con quell'atteggiamento che ci fa dire: “Signore, salvami, ma fammi rimanere come sono”.

È importante notare che non è possibile arrivare a uno stato di coscienza superiore, nel senso mentale del termine, senza arrivare a uno stato di coscienza superiore nel senso morale del termine.

L'orientamento scientifico generale è verso lo studio dei diversi livelli di coscienza mentale – di cui si parla molto più spesso nelle tradizioni indiche – e non verso lo studio dei diversi livelli di coscienza morale, di cui si parla più spesso nelle tradizioni bibliche. Sarebbe difficile dare un senso alla *Divina Commedia* di Dante senza approfondire i livelli di coscienza morale.

In molte lingue, come lo spagnolo, il francese e il sanscrito, la parola usata per indicare sia la coscienza in senso mentale sia la coscienza in senso morale è la stessa¹¹. Questo fatto da solo dovrebbe metterci in guardia sulla possibilità di un'intima connessione tra i due significati. Il risveglio della coscienza morale è la preparazione nel sentire ai fini di un'espansione della coscienza mentale. Non è possibile arrivare a uno stato superiore di coscienza mentale senza arrivare a uno stato superiore di coscienza morale. D'altra parte, chi ha raggiunto livelli più elevati di coscienza mentale manifesta in modo naturale una grandezza di cuore. L'inclusività e la compassione rivelano la presenza di un saggio proprio come un particolare tipo di profumo indica la presenza di una rosa.

La ricerca della Verità – quando diventa sempre più mentale e scollegata da sentimenti profondi come la compassione, il senso di unità con il tutto e altri sentimenti simili – porta all'isolamento e all'angoscia che l'accompagna. Da questo senso di isolamento da tutto – dagli altri esseri umani come dal resto della natura – emergono paura e presunzione. Il silenzio dei grandi spazi ci spaventa se non sentiamo profondamente di appartenere all'intero cosmo. Così, aspiriamo a controllare gli altri e a conquistare la natura. Gran parte della nostra difficile condizione moderna deriva da questa dedizione alla verità in modo puramente mentale. Il senso di

¹¹ In inglese ci sono due termini distinti, *consciousness* e *conscience*, che si traducono in italiano nello stesso termine *coscienza*. Il primo fa riferimento essenzialmente alle facoltà mentali soggettive di un individuo, intese anche come conoscenza e consapevolezza, mentre il secondo alle sue qualità morali, ad esempio nell'ambito di una valutazione del proprio agire (esame di coscienza) [NdT].

alienazione da noi stessi, come ego isolati, ne è la conseguenza naturale.

La Prima Persona Universale

Nel tentativo di accedere alla conoscenza oggettiva, che è la grande aspirazione della scienza, non possiamo eliminare la persona. Anzi, ciò di cui abbiamo bisogno è un'espansione in senso inclusivo della persona, libera da ciò che è meramente personale e soggettivo. Per capire dobbiamo diventare inclusivi, non nel senso di un accrescimento orizzontale della nostra conoscenza, ma nel senso di una trasformazione verticale che ci porti a essere partecipi della mente universale.

Il noto fisico *John Wheeler* è riuscito a riassumere una visione profonda in una delle sue famose massime: *it from bit*. Vale a dire: la realtà come la conosciamo deriva da *bit* di informazione. Pertanto, prendere in considerazione la coscienza, e i suoi diversi livelli, diventa del tutto rilevante in relazione ai fondamenti di qualsiasi teoria della conoscenza, così come della fisica. Non ci sorprenderà, a questo proposito, notare che tale visione è molto vicina al pensiero di *Bohr*, già citato in questo articolo.

È vero che noi esseri umani conosciamo e pensiamo, ma la domanda è: chi o cosa pensa? Nel corso di una conversazione con l'autore, *J. Krishnamurti* disse semplicemente¹²: “Sa, signore, mi viene da pensare che *K* non *pensi* affatto. È strano. Si limita a *guardare*”¹³. Sappiamo, per associazione, che *K* era una forma abbreviata di *Krishnamurti*. Ma *Krishnamurti* è la forma abbreviata di cosa? Dell'intero cosmo? Questo varrebbe non solo per lui, ma potenzialmente per ognuno di noi. Se questo è vero, cos'è che guarda

¹² “You know, sir, it occurs to me that *K* does not *think* at all. That's strange. He just *looks*”.

¹³ See R. Ravindra: *Centered Self without Being Self-centered: Remembering Krishnamurti*, Morning Light Press, Sandpoint, Idaho, U.S.A., 2003.

e conosce attraverso il pensiero piuttosto che con il pensiero?

Lo scopo delle discipline spirituali come lo yoga è la realizzazione della *Prima Persona Universale*, piuttosto che della prima persona singolare. L'Uno che si manifesta in una miriade di forme del tutto uniche. Solo una persona di questo tipo può conoscere senza opposizione e separazione, libera da qualsiasi desiderio di controllo o manipolazione. Ed è così che si ama ciò che si conosce.

Nota: la versione originale in inglese di questo articolo è stata pubblicata nel volume: *Science, Consciousness & Ultimate Reality*, edito da David Lorimer, Imprint Academic, UK (2004). Questa traduzione italiana è a cura di: *Massimiliano Sassoli de Bianchi*.