

# YOGA, FISICA E COSCIENZA

*Ravi Ravindra*

## I. INTRODUZIONE

Nonostante il nostro desiderio di riconciliare scienza e spiritualità, siamo molto lontani anche solo dall'aver domande chiare da porci in relazione a questi due approcci alla realtà. Desideriamo riconciliare queste due discipline dal momento che entrambe ci appaiono come manifestazioni significative e profonde della psiche umana, e immaginiamo che in qualche modo, nei tempi moderni, queste si siano riavvicinate. Sia lo yoga, che è un'espressione della spiritualità, sia la fisica, sono interessate alla conoscenza oggettiva. Tuttavia, le due "conoscenze" sono tra loro differenti. Dobbiamo essere consapevoli di questo se non vogliamo accontentarci di una troppo facile integrazione, o di una riconciliazione superficiale. Nulla è più fuorviante del pensiero che vi sia pace quando pace non c'è. L'illusione di avere già trovato quello che ci serve è quella che ci impedisce di cercare ulteriormente.

La scienza presuppone l'esistenza di una costruzione astratta e puramente razionale come fondamento della realtà percepita. Pertanto, ciò che è sperimentato viene denominato "apparenza," mentre il costrutto mentale viene etichettato "realtà." L'impresa scientifica specula circa questa realtà immaginata, e sottopone tali speculazioni ai test sperimentali, che fanno intervenire solo determinate percezioni limitate. La cosiddetta realtà oggettiva di cui si occupa la scienza è di fatto una congettura – forse una tra le tante possibili. Tuttavia – ed è in questo che risiede tutta

l'importanza e la gloria della scienza – queste proiezioni soggettive della mente vengono confermate o falsificate da procedure sperimentali inter-soggettive.

Nondimeno, le procedure dei test sperimentali non sono del tutto indipendenti dal quadro teorico in cui le osservazioni vengono realizzate. Dal momento che gli esperimenti scientifici sono sempre più elaborati, il fatto che un'osservazione sia da considerarsi come una conferma di una data congettura è sempre più una questione di interpretazione. Non è possibile effettuare un'osservazione scientifica senza un precedente sistema teorico di riferimento. In 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 circa la natura.

In una discussione con *Albert Einstein*, *Niels Bohr* ha affermato: “È sbagliato ritenere che il compito della fisica sia quello di scoprire come la natura sia. La fisica si occupa di ciò che possiamo dire sulla natura.”<sup>1</sup> La rivoluzione scientifica marca il passaggio non solo dall'esperienza all'esperimento,<sup>2</sup> ma anche dalla ricerca di una verità indubitabile alla teorizzazione circa verità probabili. In scienza, la realtà è teoria.

La realtà scoperta tramite la scienza non è necessariamente qualcosa di prestabilito, che cerchiamo di percepire sempre più chiaramente e in modo completo, mediante un approfondimento o raffinamento 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 le percezioni che sono state quantitativamente ampliate dagli strumenti scientifici, ma non qualitativamente trasformate.

---

<sup>1</sup> “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.

<sup>2</sup> Vedi: “Experience and Experiment: A Critique of Modern Scientific Knowing,” in: R. Ravindra: *Science and the Sacred: Eternal Wisdom in a Changing World*, Quest Books, Wheaton, Illinois, 2002.

L'ipotesi scientifica riguardo gli esseri umani è che siano essenzialmente entità cognitive razionali, e che ogni altro loro aspetto sia 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 rigorosamente intellettuale, è condivisa da tutti coloro che sostengono di essere scientifici nel loro lavoro professionale, da *Cartesio* ai moderni filosofi analitici. Altre facoltà umane – sentimenti e sensazioni – non sono ritenute essere in grado produrre o ricevere una vera conoscenza. È indubbio che, così come siamo, le nostre esperienze sensoriali ed emotive ordinarie sono limitate e soggettive. In scienza si tenta di ridurre al minimo la dipendenza da tali percezioni, convenendo che i corrispondenti aspetti della realtà non siano da considerarsi oggettivamente reali, occupandosi unicamente 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 capire e controllare i processi del mondo, utilizzando la mente razionale come strumento di esplorazione e di spiegazione, lo yoga cerca di trasformare l'essere umano in modo che la realtà che si trova dietro al mondo possa essere sperimentata.

Secondo *Patañjali*, autore del testo classico dello yoga, “Yoga è l'acquietarsi dei *vrittis* (proiezioni, deviazioni, attività, fluttuazioni) della mente. La forma veritiera o essenziale del soggetto è così stabilita. Altrimenti, vi è identificazione con le proiezioni.”<sup>3</sup> I *vrittis* della mente, come le ombre della caverna di *Platone*, sono chimere, considerate reali. Per *Patañjali*, la mente necessita di essere completamente quieta per conoscere la verità su ogni cosa. La mente quieta corrisponde allo stato originale. Tuttavia, vi sono degli ostacoli (*kleshas*) che ci impediscono di scorgere la verità. Gli *Yoga Sutra* ci dicono che cosa siano questi *kleshas*, e come fare per rimuoverli. Lo yoga di *Pa-*

---

<sup>3</sup> *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.

*tañjali* è un insegnamento volto al raggiungimento della mente quieta – la nostra vera natura. Solo allora una vera conoscenza su ogni cosa potrà essere ottenuta.

Va sottolineato sin da subito che il punto di vista alla base della teoria e pratica dello yoga origina dall'alto, vale a dire, dalla visione a partire da uno stato di coscienza più elevato possibile. Non è qualcosa che è stato forgiato o ideato dal basso, o che potrebbe essere compreso dalla mente umana, per quanto intelligente questa possa essere. Lo yoga è una rivelazione sovrumana (*apaurusheya*); proviene dal regno degli dei. Nei miti si racconta che il grande Dio *Shiva* abbia insegnato lo yoga alla sua amata *Parvati*, per il bene dell'umanità. Esso non può essere validato o confutato dal ragionamento umano; al contrario, la relativa sanità o salute mentale di una mente si determina considerando in quale misura essa si accorda con quanto affermano i saggi realizzati, che sono stati trasformati dalla pratica dello yoga. È una visione proveniente dal *terzo occhio*, rispetto alla cui realtà i due occhi ordinari vedono solo ombre.

D'altra parte, è importante sottolineare che nessuna mera *fede*, e certamente nulla che si opponga alla *conoscenza*, sono necessari nello yoga. Ciò che è infatti richiesto è la massima applicazione dell'essere umano nella sua interezza – mente, cuore e corpo – nella pratica che porta a una trasformazione totale dell'essere, un cambiamento non inferiore rispetto 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 ed aprire il terzo occhio in noi stessi, affinché possiamo a nostra volta vedere con la visione spirituale di *Shiva* e dei saggi. L'etimologia della parola *yoga* – proveniente dalla radice *yuj*, che significa “soggiogare, unire, imbrigliare” – trasmette lo scopo dello yoga, che è l'unione con il livello più alto. Quando il corpo-mente umano è imbrigliato allo Spirito (*Purusha*, *Atman*, *Brahman*), che si trova tanto all'interno di un essere umano che al suo esterno, la persona è in yoga. In questo stato, la persona è libera da tutti i *klesha* e vede le cose come sono.

La realizzazione dello scopo dello yoga richiede la trasformazione di un 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 compulsivamente in reazione alle forze di *prakriti* (natura, causalità, materialità) che operano sia al suo esterno che al suo interno. Solitamente, la persona è schiava delle forze meccaniche della natura e tutte le 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 alla mercé delle forze e 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 fruibile. L'emergenza progressiva della Persona Reale (*Purusha*) in un aspirante è molto simile alla liberazione di una figura da una pietra informe. Come osservava *Michelangelo*: "Ho visto un angelo nel blocco di marmo e ho solo scolpito e scolpito fino a quando non l'ho liberato."

Il lavoro dello yoga coinvolge tutta la persona, e risulta in un rimodellamento di mente, corpo ed emozioni; in breve, risulta in una *rinascita*. Lo yogi – colui che pratica lo yoga e viene trasformato da tale pratica – è al contempo l'artista, la pietra e gli strumenti. Ma a differenza della scultura, il modellamento nello yoga avviene essenzialmente dall'interno verso l'esterno. Affinché quest'analogia non venga fraintesa, suggerendo che lo yoga conduca a un rigido individualismo, in cui gli individui divengono gli artefici del proprio destino, va sottolineato che la libertà cui uno yogi aspira 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 soltanto a *Brahman*, che risiede nel cuore di ognuno. Una persona non crea uno stato di libertà; ma con una preparazione adeguata, un individuo può lasciare andare il suo attaccamento alla superficie, l'insistenza nel possedere e controllare tutto, e lasciarsi possedere da ciò che si trova in profondità al suo interno.

Il fine dello yoga è *moksha*, che è libertà incondizionata e non causata. Questo stato di libertà è, per sua stessa natura, al di là delle dualità dell'essere-non-essere, conoscenza-ignoranza, e

attività-passività. La via per raggiungere *moksha* è lo yoga, che serve in quanto percorso o disciplina verso l'integrazione. Lo yoga è tanto *religione* quanto *scienza*, oltre che *arte*, poiché s'interessa all'essere (*sat*), alla conoscenza (*jnana*) e al fare (*karma*). L'obiettivo dello yoga, tuttavia, si trova oltre questi tre aspetti, così come si trova oltre qualsiasi opposto che essi implicano.<sup>4</sup>

## II. IL CORPO E L'INCORPORATO<sup>5</sup>

Lo yoga parte da un riconoscimento della condizione umana. Gli esseri umani sono vincolati dalle leggi del divenire e soffrono quale conseguenza di questa loro schiavitù. Lo yoga procede mediante un focus sulla conoscenza del sé. Tale conoscenza può essere considerata sia il metodo essenziale, sia l'obiettivo essenziale, dello yoga. Tuttavia, la conoscenza del sé è una questione relativa. Dipende non solo dalla profondità e dalla chiarezza della visione introspettiva, ma anche da ciò che si ritiene essere il *sé* da conoscere. Il passaggio progressivo dall'identificazione del sé con il corpo (incluso il cuore e la mente) all'identificazione del sé con ciò che abita il corpo, è il progresso più importante nello yoga. Le lingue indiane antiche e moderne riflettono questa prospettiva nelle espressioni utilizzate per descrivere la morte di una persona: in contrasto con la solita 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* che con il *corpo*.

L'identificazione della persona con qualcosa di diverso dal

---

<sup>4</sup> In relazione a questo argomento, vedi: R. Ravindra, "Is Religion Psychotherapy?—An Indian View," *Religious Studies* 14, 1978, 389–397; reprinted in: R. Ravindra, *The Spiritual Roots of Yoga*, Morning Light Press, Sandpoint, Idaho, 2006.

<sup>5</sup> *N.d.T.*: Il termine originale inglese usato dall'autore è "embodied," che andrebbe tradotto con "incarnato." Si è preferito però usare il termine "incorporato" per mantenere il collegamento con il concetto di "corpo," cui fa esplicitamente riferimento il termine inglese.

corpo-mente, e la corrispondente libertà dal corpo-mente, è possibile solo attraverso un corretto funzionamento e ristrutturazione del corpo e della mente. Qui è utile soffermarsi sul termine sanscrito *sharira*, onde tenersi alla larga dal moderno dilemma filosofico occidentale denominato problema “mente-corpo.” Sebbene *sharira* sia solitamente tradotto in *corpo*, esso si riferisce all’intero complesso psicosomatico, di corpo, mente e cuore.<sup>6</sup> *Sharira* è sia lo strumento di trasformazione sia il suo specchio. Conoscere il modo in cui una persona siede, passeggia, sente e pensa, può aiutare a conoscere il sé relativamente “più reale;” la conoscenza di questo sé si riflette poi nel modo in cui una persona siede, passeggia, sente e pensa. *Sharira*, che è *prakriti* individualizzata, è il mezzo necessario al completamento e alla manifestazione dell’essere spirituale interiore, che a sua volta può essere intesa come *Brahman* (letteralmente: la Vastità) individualizzata, il cui *corpo* è la totalità del cosmo, sia sottile che grossolano. Vi è una corrispondenza tra il microcosmo che è un essere umano, e il macrocosmo. Più una persona è progredita e più essa sarà in corrispondenza con gli aspetti più profondi e sottili del cosmo – solo un essere umano pienamente sviluppato (*Mahapurusha*) rispecchia l’intera creazione. Vedere *sharira* o il mondo come un ostacolo, anziché come un’opportunità, sarebbe come vedere nella pietra grezza un impedimento alla realizzazione della scultura finita. *Sharira* è la sostanza dalla quale ognuno di noi trae un’opera d’arte, secondo la nostra capacità di rispondere all’impulso e iniziativa interiori.

---

<sup>6</sup> *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*.

Questa sostanza appartiene a *prakriti* e comprende quelli che vengono normalmente denominati 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 conduce a quella forma di riduzionismo associato alla mentalità scientifica moderna, il cui ideale è descrivere in ultimo la natura tutta in termini di materia morta posta in movimento da forze senza scopo. *Prakriti*, per quanto obbedisca a una stretta causalità, è viva e finalizzata a uno scopo, e ogni esistenza, anche quella di una pietra, possiede una psiche e uno scopo.

### III. VEDERE ATTRAVERSO GLI ORGANI DELLA PERCEZIONE

Sebbene via siano varie tipologie di yoga, come il *karma yoga* (integrazione attraverso l'azione), *bhakti yoga* (unione attraverso l'amore), *jñana yoga* (dominio attraverso la conoscenza), e altre ancora, la tradizione indiana ha in generale sempre sostenuto che vi sia un solo yoga centrale, con un obiettivo centrale, che è quello di porre l'intero corpo-mente al servizio delle finalità dello Spirito. Le differenze nello yoga emergono in considerazione dei diversi accenti posti da diversi insegnanti e scuole sui metodi e le procedure adottate. Si ritiene che il testo più autorevole dello yoga sia gli *Yoga Sutra*, che consiste in aforismi dello yoga redatti da *Patañjali*, all'incirca tra il secondo secolo a.C. e il quarto secolo d.C., a partire da materiale già noto ai *guru* (maestri) della spiritualità indiana. È chiaramente affermato da *Patañjali* che la chiara visione e conoscenza sono funzioni di *purusha* (la persona interiore) e non della mente. La mente si limita alle modalità del giudizio, del confronto, della conoscenza discorsiva, delle associazioni, dell'immaginazione, del sogno e della memoria, attraverso cui 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 riguardo a 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 stessi.

Al fine di consentire alla visione diretta di manifestarsi, la mente, che per sua natura cerca di mediare tra l'oggetto e il soggetto, necessita di essere acquietata. Quando la mente è totalmente silenziosa e interamente all'erta, sia il soggetto reale (*purusha*) sia l'oggetto reale (*prakriti*) sono contemporaneamente presenti ad essa. Quando il soggetto veggente è presente, così com'è presente ciò che c'è da vedere, la visione avviene senza distorsioni. Non vi sono allora confronti o giudizi, malintesi, fantasticherie su cose dislocate nello spazio e nel tempo, sonnecchiamenti e disattenzioni, né c'è un aggrapparsi alla conoscenza del passato, o all'esperienza; in breve, non vi sono distorsioni introdotte dagli organi di percezione, vale a dire la mente, i sentimenti, e i sensi. Vi 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 frainteso dai commentatori dello yoga. In questo stato, il veggente vede attraverso gli organi di percezione, piuttosto che per mezzo di loro.

È della più grande importanza, dal punto di vista dello yoga, operare un chiaro distinguo tra la mente (*chitta*) e il vero Veggente (*purusha*). *Chitta* pretende di sapere, ma è essa stessa della natura del conosciuto, del veduto, ossia, è un oggetto piuttosto che un soggetto. Tuttavia, può essere strumento di conoscenza. Questo errore di identificazione tra il veduto e il veggente, tra la persona e i suoi organi di percezione, è l'errore fondamentale da cui ogni altro problema e sofferenza trae origine (*Yoga Sutra* 2:3–17). È da questa ignoranza fondamentale che emerge *asmita* (identificazione nelle cose, egoismo), andando a creare una limitazione mediante particolarizzazione. *Purusha* dice: "IO SONO;" *asmita* dice: "Io sono questo" o "Io sono quello." Da questo egoismo e alta opinione di sé, deriva il forte desiderio di perpetuare la specializzazione di sé stessi e la

conseguente separazione da tutto il resto. Il tipo di “conoscenza” che si fonda su questo errore di identificazione di base è sempre colorato dall’orgoglio, da una tendenza nel voler controllare, o dalla paura.

I mezzi per liberarsi dall’ignoranza fondamentale, causa di ogni afflizione, sono un’incessante visione del discernimento (*viveka khyati*); solo tale visione può consentire alla comprensione trascendentale (*prajña*) di emergere. Nulla può forzare la comparsa di questa comprensione; tutto quello che possiamo fare è prepararle il terreno; è lo scopo stesso di *prakriti* di portare a tale comprensione trascendentale, così com’è lo scopo di un seme quello di produrre il frutto; ciò che un aspirante deve fare nella preparazione del giardino è rimuovere le erbacce che soffocano il pieno sviluppo della pianta. Il terreno da preparare è l’intero organismo psicosomatico, poiché è attraverso la totalità dell’organismo che *purusha* vede e *prajña* emerge, non la sola mente, né le emozioni, né il corpo fisico di per sé. Qualcuno con i sensi offuscati ha poche possibilità di giungere a *prajña*, così come qualcuno che ha una mente ottusa, o dei sentimenti induriti. L’agitazione in una qualche parte dell’intero organismo provoca fluttuazioni nell’attenzione e intorbida la visione. Questo è il motivo per cui nello yoga c’è così tanta enfasi nella preparazione del corpo per giungere alla vera conoscenza. È tramite l’inversione delle tendenze abituali dell’organismo che la sua agitazione può essere acquietata, e che la mente può conoscere il proprio e giusto posto in relazione a *purusha*: quello del *conosciuto*, piuttosto che quello del *conoscitore*. (*Yoga Sutra* 02:10; 4:18-20).<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> 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.*]

#### IV. SAMYAMA – L’ATTENZIONE COME STRUMENTO DI CONOSCENZA

Nello Yoga classico ci sono otto membra: le prime cinque riguardano la purificazione e preparazione del corpo, delle emozioni, e della respirazione, e l’acquisizione del giusto atteggiamento; le ultime tre membra sono dette membra interiori, in confronto alle prime cinque che sono relativamente esteriori. Le ultime tre sono: *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. *Dharana* è la concentrazione, dove la coscienza si lega a un unico punto. *Dhyana* (da questa parola deriva il giapponese *Zen*, dal cinese *Ch’an* e dal coreano *Sôn*) è la contemplazione o assorbimento meditativo, dove vi è un flusso ininterrotto di attenzione dall’osservatore all’osservato, e l’osservatore agisce come centro di coscienza che vede. Quando questo centro viene rimosso, vale a dire quando l’osservazione viene realizzata da *purusha*, attraverso la mente svuotata di sé stessa, questo stato è detto *samadhi* – uno stato di silenzio, d’intelligenza stabile, di mente svuotata, in cui quest’ultima diviene oggetto di attenzione, riflettendo ciò che è, in modo veritiero.

La comprensione che si ottiene nello stato di *samadhi* è portatrice di verità (*ritambhara*); lo scopo e la natura di questa conoscenza è differente dalla conoscenza acquisita tramite la mente o i sensi. La comprensione di *prajña* rivela la particolarità unica, anziché la generalità astratta, di un oggetto. A differenza di una conoscenza mentale, in cui vi è opposizione tra l’oggetto e la mente soggettiva, opposizione che inevitabilmente porta all’afflizione, la comprensione di *prajña*, che nasce da una prolungata visione del discernimento, si dice essere la *liberatrice*. Questa comprensione può presentarsi in relazione a un qualsiasi oggetto, grande o piccolo, lontano o vicino; e in qualsiasi momento, passato, presente, o futuro, poiché è senza sequenza temporale, presente ovunque allo stesso tempo, come un fotone in fisica nel suo sistema proprio di riferimento.

## V. LA SCIENZA NATURALE DELLO YOGA

È sbagliato suggerire che lo yoga non si interessi alla conoscenza della natura, occupandosi solo della conoscenza di sé. Tanto per incominciare, dal punto di vista dello yoga si tratta di una distinzione erronea, semplicemente perché ogni sé che può essere conosciuto, per quanto sottile esso sia, è una parte della natura, non distinta da essa. Il sé più profondo, che è il solo cui appartiene la vera visione e conoscenza, non può essere conosciuto; ma con esso ci si può identificare. Si può divenire quel sé (*Atman, Purusha*) e con esso conoscere, a partire dal suo livello, con la sua chiarezza. In nessun modo *prakriti* è considerata irreali, o semplicemente una proiezione mentale; è molto reale, e anche se è in grado di sopraffare la mente con il suo dinamismo e le sue fascinazioni, velandole 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 appartenenti allo yoga sono radicalmente differenti rispetto alla scienza moderna, come lo sono gli obiettivi dei due tipi di conoscenza.<sup>8</sup> In modo riassuntivo, si può dire che distintamente dalla scienza moderna, la conoscenza dello yoga è una conoscenza del terzo occhio, di natura trasformazionale. Si tratta di una conoscenza che non porta violenza all'oggetto della sua indagine; è una conoscenza tramite partecipazione, piuttosto che tramite distinzione o contrapposizione all'oggetto. Lo scopo della conoscenza nello yoga è in primo luogo la visione del vero, e la libertà che l'accompagna.

Il metodo di ricerca di base della scienza della natura, secondo lo yoga, è quello di portare la mente a una quiete completa e semplicemente aspettare, senza agitazioni o proiezioni, lasciando che l'oggetto si riveli nella sua vera natura, colorando la

---

<sup>8</sup> 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.*]

mente trasparente con il proprio colore. Questa scienza si estende ulteriormente tramite il principio dell'analogia e dell'isomorfismo tra il macrocosmo e il microcosmo che è l'organismo umano. Pertanto, resta inteso che la conoscenza di sé conduca anche a una conoscenza del cosmo. Un esempio di questo isomorfismo si trova nello *Yoga Darshana Upanishad* (4:48–53), dove i *tirtha* esteriori (guadi sacri, luoghi di pellegrinaggio, acque sante) vengono 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 lì si trova Varanasi; nel tuo cuore confluiscono i fiumi Ganga e Yamuna...”

Un gran numero di aforismi negli *Yoga Sutra* (3:16–53) descrivono la conoscenza e i poteri che si acquisiscono portando attenzione ai vari oggetti nello stato di *samyama*. Le tre membra interiori dello yoga, ossia *dharana*, *dhyana* e *samadhi*, costituiscono congiuntamente ciò che viene denominato *samyama* (disciplina, vincolo, riunione). È l'applicazione di *samyama* a qualsiasi oggetto che porta alla sua percezione diretta, poiché 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). La particolare attenzione che prevale nello stato di *samyama* può essere applicata su tutto ciò che può divenire oggetto della percezione, per quanto sottile esso sia, vale a dire, su qualsiasi aspetto della *prakriti*. Per esempio, ci viene detto che, attraverso l'applicazione di *samyama* sul sole, si ottiene la conoscenza del sistema solare, e, tramite l'applicazione di *samyama* sulla 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* ai diversi aspetti di sé: ad esempio, tramite l'applicazione di *samyama* alla relazione tra l'orecchio e lo spazio, si acquisisce l'orecchio divino, con cui si può sentire a distanza o percepire suoni estremamente sottili e di solito inudibili. Molti altri poteri

sono menzionati da *Patañjali*; tuttavia, nessuno di questi rientra nel suo interesse principale. Non vi è alcuna indicazione che vi sia qualcosa di sbagliato in questi poteri; come nemmeno viene suggerita l'idea che vi sia qualcosa di sbagliato nella mente. Il punto è soprattutto che la mente, così com'è, è uno strumento inadeguato per acquisire vera conoscenza; similmente, questi poteri, per quanto vasti e affascinanti, sono inadeguati se intesi come scopo di una vera conoscenza.

## **VI. NECESSITÀ DI TRASFORMAZIONE**

È sempre utile sottolineare che i livelli superiori non possono essere indagati tramite, o a partire da, un livello inferiore. Ciò che può essere studiato dalla mente, nella modalità scientifica moderna, è solo ciò che per certi versi può essere manipolato e controllato dalla mente, e si situa pertanto al di sotto del suo livello. In presenza di qualcosa di livello più elevato, la mente ha bisogno di imparare ad acquietarsi ed ascoltare.

Un'altra osservazione è necessaria circa le varie pratiche dello yoga: ciò che è sotto non può costringere ciò che è sopra. Non si può forzare la coscienza superiore, o Spirito, tramite una qualsivoglia manipolazione del corpo, della mente, o del respiro. Una corretta postura fisica o condotta morale possono aiutare la progressione interiore, ma non la determinano o garantiscono. Il più delle volte il comportamento esteriore rispecchia lo sviluppo interiore. Ad esempio, una persona non necessariamente è saggia perché respira o pensa in un determinato modo, ma respira e pensa in quel modo perché è saggia. Le azioni rispecchiano l'essere, più che influenzarlo.

Un principio euristico molto importante nella scienza moderna interferisce con la possibilità di una conoscenza di livello radicalmente differente e 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 col 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 in sostanza che le stesse leggi e forze hanno operato sia nel passato che nel presente. Nessuno di questi principi ha qualcosa da dire sui livelli di coscienza. Ma in termini pratici, una conseguenza di questi principi è stata la negazione di una differenza radicale non solo in termini di regioni di spazio e di tempo, ma anche in termini di livelli dell'essere tra gli umani. Uno degli aspetti importanti della scienza moderna, a partire dalla grande rivoluzione scientifica del sedicesimo e diciassettesimo 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 oggi riscontrabili sulla terra. Ma, molto sottilmente e in modo quasi implicito, questa idea ha abolito le modalità di pensiero analogiche e simboliche, secondo le quali una persona pienamente sviluppata sarebbe in grado di rispecchiare interiormente i diversi livelli del cosmo esteriore.

## **VII. UNA SCIENZA DELLA COSCIENZA RICHIEDE SCIENZIATI TRASFORMATI**

Quando i pensatori antichi o anche medievali in Europa, Cina o India – nelle loro scienze dell'alchimia, astronomia e cosmologia – hanno parlato di pianeti caratterizzati da differenti materie e leggi, almeno in parte questo stava a significare che i diversi livelli dell'essere o della coscienza sono governati da leggi differenti. Da questa prospettiva, una coscienza elevata non può essere compresa nei termini di, o a partire da, una coscienza meno elevata. Gli aspetti più sottili ed elevati del cosmo possono essere compresi solo dai livelli interiori più sottili ed elevati degli esseri umani. La vera conoscenza si ottiene tramite la partecipazione e fusione del conoscitore con l'oggetto di studio, e lo scienziato necessita di elevarsi se vuole comprendere gli aspetti più elevati. Come disse *San Paolo*, le cose della mente possono essere comprese dalla mente; le cose dello spirito dallo

spirito. I testi antichi indiani affermano che solo divenendo *Brahman* si può conoscere *Brahman*. Il *Gandharva Tantra* afferma che “nessuno che non sia a sua volta divino può adorare con successo la divinità.” Per *Parmenide* e per *Plotino* “essere e conoscere sono la stessa cosa.”<sup>9</sup>

Tutto questo ha delle implicazioni per ogni futura scienza della coscienza superiore, che ambisca a potersi relazionare con ciò che è reale. Tale scienza dovrebbe essere *esoterica*, non nel senso di essere una proprietà esclusiva di qualche gruppo privilegiato, ma dato che parlerebbe di qualità che sono più sottili e meno evidenti, tale scienza richiederebbe un'integrazione e sintonizzazione di corpo, mente e cuore degli scienziati, aiutandoli nella loro preparazione in tal senso, affinché essi siano in grado di partecipare alla visione rivelata da una coscienza più elevata. Per usare una felice espressione del *Maestro Eckhart*, necessitiamo di essere “fusi e non confusi.” *Tatra prajña ritambhara* (In tale stato, la comprensione si fa portatrice naturale della verità), afferma *Patañjali* negli *Yoga Sutra* (1.48-49; 2.15; 3.54). Questa preparazione è necessaria per aprire il terzo occhio, in quanto i due occhi ordinari non hanno accesso alla visione superiore. È solo il terzo occhio che può vedere il Sole nascosto, poiché, come dice *Plotino*, “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.”<sup>10</sup>

La lezione da cogliere, dal punto di vista di una futura scienza della coscienza, è l'importanza della conoscenza per identità. Non possiamo rimanere separati e distaccati se vogliamo comprendere. Abbiamo bisogno di partecipare ed essere un tutt'uno con ciò che vogliamo comprendere. Per questo il *Maestro Eckhart* diceva:

---

<sup>9</sup> Parmenides, *Diels, Fr.* 185; Plotinus, *Enneads* vi. 9.

<sup>10</sup> Plotino, *Enneadi* I. 6.9.

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 piede. Dunque la mia anima deve essere divina per riconoscere Dio.<sup>11</sup>

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, pressoché universale, di una corrispondenza tra l'essere umano e il cosmo – l'omologia microcosmo-macrocosmo – ci si dimentica facilmente che essa non si applica ad ogni essere umano. È solo di una persona pienamente sviluppata (*Mahapurusha*) che si può dire che rispecchi l'intero cosmo. Queste persone pienamente sviluppate sono piuttosto rare. Il concetto di livelli interiori dell'essere (o della coscienza) è del tutto centrale, così com'è centrale la domanda: “Che cos'è una persona?” È difficile pensare che le varie discipline spirituali volte alla trasformazione della coscienza umana possano esserne dispensate, sviluppando concetti o strumenti a partire da livelli relativamente bassi di coscienza. Ma il rifiuto di accettare la necessità di una trasformazione radicale e di sottoporsi a una disciplina spirituale è molto diffuso. Anche quando l'idea della trasformazione esercita una qualche attrazione, si vuole nondimeno essere trasformati senza cambiare, senza rinunciare a ciò che si è ora, con quell'atteggiamento che consiste nel dire: “Si-

---

<sup>11</sup> Citato da: Klaus K. Klostermaier in: *A Survey of Hinduism*, State University of New York Press, seconda edizione, 1994, nota no. 20, p. 533.

gnore, salvami mentre rimango così come sono.”

È importante osservare che non è possibile giungere a uno stato superiore di coscienza, in senso mentale del termine, senza giungere a uno stato superiore di coscienza in senso morale. L'orientamento scientifico generale è verso lo studio dei diversi livelli di coscienza mentali – di cui molto più spesso si parla nelle tradizioni indiche – e non verso uno studio dei diversi livelli di coscienza morali, più frequentemente trattati nelle tradizioni bibliche. Sarebbe difficile dare un senso alla *Divina Commedia* di Dante, senza entrare nel merito dei 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 stessa.<sup>12</sup> Già solo questo fatto dovrebbe metterci in guardia circa la possibilità di una connessione intima 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 giungere ad uno stato superiore di coscienza mentale senza giungere a uno stato superiore di coscienza morale. D'altra parte, coloro che hanno raggiunto livelli superiori di coscienza mentale, manifestano in modo naturale grandezza di cuore. Inclusività e compassione rivelano la presenza di un saggio così come un particolare tipo di fragranza 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 ogni cosa – dagli altri esseri umani così come dal resto della natura – emerge la paura e la presunzione. Il silenzio dei vasti spazi ci spaventa se non avvertiamo profon-

---

<sup>12</sup> *N.d.T.*: 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).

damente di appartenere al cosmo intero. Così, aspiriamo a controllare gli altri e conquistare la natura. Gran parte della nostra difficile condizione moderna risulta da questo nostro dedicarci alla verità in maniera esclusivamente mentale. Il senso di alienazione da noi stessi, in quanto ego isolati, ne è la conseguenza naturale.

## VIII. LA PRIMA PERSONA UNIVERSALE

Nei nostri tentativi di accedere a una conoscenza oggettiva, che è la grande aspirazione della scienza, non possiamo eliminare la persona. Infatti, ciò di cui abbiamo bisogno è di un ampliamento in senso inclusivo della persona, libera dal meramente personale e soggettivo. Per comprendere bisogna divenire inclusivi, non nel senso di un accrescimento orizzontale del nostro sapere, ma nel senso di una trasformazione verticale che ci porti a essere partecipi della mente universale.

Il noto fisico *John Wheeler* ha saputo riassumere una visione profonda in una delle sue celebri massime: “*It from bit.*” Vale a dire: la realtà così 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 anche la fisica. Non ci sorprenderà a questo proposito osservare 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 che cosa pensa? Nel corso di una conversazione con l'autore, *J. Krishnamurti* disse semplicemente:<sup>13</sup> “Deve sapere, signore, che mi succede che *K* non *pensi* affatto. È strano. Egli semplicemente *guarda.*”<sup>14</sup> Noi sappiamo, per as-

---

<sup>13</sup> “You know, sir, it occurs to me that *K* does not *think* at all. That’s strange. He just *looks.*”

<sup>14</sup> See R. Ravindra: *Centered Self without Being Self-centered: Remembering Krishnamurti*, Morning Light Press, Sandpoint, Idaho, U.S.A., 2003.

sociazione, che *K* era una forma abbreviata di *Krishnamurti*. Ma *Krishnamurti* è la forma abbreviata di che cosa? Del cosmo intero? Questo sarebbe valido non solo per lui, ma potenzialmente per ognuno di noi. Se questo è vero, che cos'è che guarda 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, anziché della prima persona singolare. L'Uno che manifesta sé stesso in una miriade di forme del tutto uniche. Solo una tale persona può conoscere senza opposizione e separazione, libera da ogni desiderio di controllo o di manipolazione. Ed ecco allora che uno ama ciò che 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). La presente traduzione in italiano è a cura di: *Massimiliano Sassoli de Bianchi*.