

Evan Thompson

LA VEGLIA IL SOGNO L'ESSERE

*Il sé e la coscienza nelle neuroscienze,
nella meditazione e nella filosofia*

Prefazione di
STEPHEN BATCHELOR

Può esistere una forma di coscienza indipendente dal funzionamento del cervello e che in qualche modo continui dopo la morte? Un'indagine dettagliata degli stati di coscienza e del processo di costituzione del sé, che si muove tra le neuroscienze e la filosofia della mente della tradizione sia occidentale sia indo-tibetana.

Ubalдини Editore - Roma

Prefazione

Se oggi chiedessimo a qualcuno di dirci a cosa pensa quando sente la parola 'meditazione', credo che la assocerebbe immediatamente a un uomo seduto su un cuscino a gambe incrociate e con gli occhi chiusi. E se poi chiedessimo alla stessa persona "tu mediti?", assocerebbe la nostra domanda all'idea di praticare regolarmente un esercizio spirituale, probabilmente derivato da una religione asiatica. Eppure in Occidente questo modo di intendere la meditazione è relativamente recente. Fino a cent'anni fa tale termine era usato raramente in questo senso: con il verbo 'meditare' si intendeva 'riflettere con attenzione su qualcosa', una definizione che oggi appare strana e arcaica. Pochissimi ai nostri giorni comprenderebbero il senso di un verso del poeta seicentesco John Milton: "And strictly meditate the thankless muse" (*Lycidas*, verso 66).

Questo è solo uno dei tanti esempi di come idee nate fuori dal mondo occidentale siano penetrate nel nostro modo di pensare e di esprimerci. Tale trasformazione del linguaggio è parte di un complesso processo storico e culturale che ha avuto inizio con le prime traduzioni dei testi classici asiatici alla fine del XVIII secolo. Da quel momento l'interesse nei confronti delle idee provenienti dall'Oriente ha attraversato alti e bassi, ma nel corso degli ultimi cinquant'anni sembra essere aumentato esponenzialmente, soprattutto grazie ai movimenti contro-culturali degli anni sessanta. Benché ci sia voluto più di un secolo perché la parola 'meditazione' si caricasse del significato che ha oggi, sembra ci siano voluti soltanto dieci o quindici anni affinché il termine *mindfulness* divenisse di uso corrente nelle lingue occidentali.

Quando negli anni settanta ero monaco buddhista nella comunità tibetana di Dharamsala, se qualcuno mi avesse detto che nel 2013 la meditazione di *mindfulness* sarebbe stata prescritta gratuitamente dal servizio sanitario britannico e che un membro del parlamento statunitense avrebbe scritto un libro intitolato *A Mindful Nation*, avrei considerato quella persona un ingenuo sognatore. Ma è precisamente ciò che è accaduto. Un termine che nel suo senso attuale era usato soltanto da una cerchia ristretta di meditanti buddhisti si è diffuso oggi nel parlare comune.

I medici che impiegano le terapie basate sulla *mindfulness*, o presenza mentale, non sono (o non dovrebbero) essere interessati a promuovere il buddhismo. Hanno adottato la pratica della presenza mentale esclusivamente perché gli studi clinici hanno dimostrato che è un trattamento efficace per certe condizioni patologiche come le ricadute depressive. Ma ciò suscita un interrogativo cruciale: se una delle pratiche buddhiste fondamentali si dimostra efficace in un contesto non religioso, dobbiamo continuare a considerare il buddhismo una religione? Secondo i testi canonici più antichi, Siddhattha Gotama espone i suoi insegnamenti sotto forma di esercizi pratici che conducevano a risultati tangibili e prevedibili. Benché nel corso dei secoli gli insegnamenti del Buddha abbiano generato istituzioni basate sulla fede e sul dogma che definiremmo senza esitazione come 'religiose', è possibile che tali sviluppi siano una deviazione o addirittura un completo stravolgimento delle intenzioni originarie del loro fondatore?

Pertanto, dobbiamo distinguere tra un buddhismo inteso come una religione basata sulla credenza e un buddhismo inteso come una filosofia pragmatica che comprende pratiche di carattere etico e contemplativo. Tuttavia non è affatto facile identificare chiaramente i due ambiti. Ad esempio, tra i buddhisti contemporanei ci sono opinioni differenti a proposito della reincarnazione, se sia da considerare un fatto empirico in attesa di essere confermato da prove scientifiche o se al contrario sia da intendersi come un semplice costrutto della cosmologia prescientifica indiana. Alcuni sostengono che non si possa comprendere il buddhismo prescindendo dalla credenza nella reincarnazione, mentre altri ritengono che tale dottrina eclissi gli aspetti principali su cui il Buddha poneva attenzione, e pertanto andrebbe abbandonata.

Evan Thompson non assume una posizione *a priori* su questi temi; al contrario, cerca di mantenere un atteggiamento aperto riguardo alle affermazioni di carattere metafisico contenute negli insegnamenti tradizionali buddhisti, hindu e taoisti, ma allo stesso tempo li sottopone a una critica basata sulle scoperte scientifiche. Parimenti egli riconosce i limiti del metodo scientifico nel venire a patti con la realtà percepita dall'esperienza personale diretta, che implica il fatto di essere un sé dotato di coscienza. Egli prova dunque a immaginare una sintesi tra il rigore obiettivo della scienza e i resoconti in prima persona delle esperienze contemplative. Inoltre, benché si sia formato nell'ambito della filosofia occidentale, attinge al ricco patrimonio filosofico dell'India e della Cina, contribuendo in tal modo a una comunione di idee; quest'ultimo aspetto incontra ancora ostilità nell'ambiente accademico occidentale, che risente di una cultura eurocentrica.

Il mio primo incontro con i lavori di Evan Thompson risale agli anni novanta, quando lessi *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*, scritto insieme al neuroscienziato Francisco Varela e alla psicologa Eleanor Rosch. Lessi quest'opera dal punto di vista di uno studioso e praticante buddhista che non era né uno scienziato, né un filosofo, né uno psicologo, e fu per me una boccata di aria fresca incontrare tre autori (uno scienziato, un filosofo e una psicologa) che si dimostravano disposti a dialogare in modo rispettoso e al tempo stesso critico con tradizioni non occidentali. *The Embodied Mind* è spesso definito un lavoro pionieristico perché ha contribuito a elaborare il concetto di cognizione 'enattiva'; ma lo considero pionieristico anche perché si tratta di una delle prime serie opere di filosofia transculturale.

The Embodied Mind si conclude con un quesito e con un tentativo di risposta:

Che cosa non potrà succedere quando queste due forze planetarie, la scienza e il buddhismo, si uniranno davvero? Come minimo, il cammino del buddhismo in Occidente fornirà le risorse di cui abbiamo bisogno per seguire efficacemente le nostre premesse culturali e scientifiche fino a un punto in cui non avremo più necessità o desiderio di fondamenti cui appoggiarci, e potremo finalmente porci l'ulteriore obiettivo di costruire e abitare mondi senza un terreno.

Il presente libro di Evan Thompson offre una risposta dettagliata e maggiormente articolata a questa stessa domanda.

Nel corso dei ventidue anni trascorsi dalla pubblicazione di *The Embodied Mind*, il dialogo tra la scienza e il buddhismo ha fatto passi da gigante. Un contributo fondamentale a tale sviluppo è stato il coinvolgimento entusiastico di Tenzin Gyatso, il Dalai Lama del Tibet, in una serie di dibattiti promossi dal Mind and Life Institute. Questo programma di incontri è iniziato in sordina a Dharamsala nel 1987, come un 'esperimento intellettuale' promosso dal Dalai Lama, da Francisco Varela e dall'imprenditore Adam Engle. Nel gennaio del 2013 si è tenuto il XXVI convegno, nel quale il Dalai Lama e venti scienziati e filosofi di prim'ordine si sono rivolti a una platea di ottomila monaci e monache tibetani presso il monastero di Drepung, nell'India meridionale. Il tema degli interventi era "Mind, Brain and Matter".

Evan Thompson ha una preparazione unica che gli consente di connettere i complessi elementi del dialogo in corso tra il buddhismo, le scienze naturali e la filosofia. Ha ricevuto la sua prima formazione nella

Lindisfarne Association, un'istituzione controculturale fondata da suo padre, lo scrittore, poeta e critico sociale William Irwin Thompson, e in seguito ha conseguito una laurea in Studi asiatici presso l'Amherst College e un dottorato in Filosofia presso l'Università di Toronto. Ha incontrato Francisco Varela durante gli anni della prima giovinezza, e in seguito ha studiato e lavorato con lui presso l'École Polytechnique di Parigi verso la fine degli anni ottanta. Come parte della sua formazione non convenzionale, fin da piccolo è stato introdotto allo yoga e alla meditazione, che continua a praticare ancora oggi.

La veglia, il sogno, l'essere è perciò il culmine di un'intera vita di riflessione, ma anche di un coinvolgimento personale con gli interrogativi esistenziali fondamentali che emergono in questo libro: chi sono io? Che cos'è il sé? Che relazione c'è tra il sé e il fatto di essere cosciente? A testimonianza di questo coinvolgimento in prima e in terza persona, Thompson intreccia riflessioni di carattere personale con attente analisi delle ultime ricerche neuroscientifiche e con illuminanti interpretazioni dei concetti dottrinali e filosofici asiatici classici. Come uno di quei rari individui che ha cercato di integrare questi diversi orientamenti verso l'esperienza umana al suo modo particolare di essere nel mondo, Thompson incarna un movimento storico e culturale che spazza via la distinzione tra 'Oriente' e 'Occidente', sostituendola, si spera, con una comprensione più globale di ciò che significa essere pienamente umani.

STEPHEN BATCHELOR

Prologo

L'ipotesi del Dalai Lama

Quando avevo otto anni mio padre mi regalò un libro di Betty Kelen, *Gautama Buddha: In Life and Legend*. Lo conservo ancora oggi, un'edizione economica con il mio nome scritto a penna sulla prima pagina. Non riuscivo a smettere di leggerlo. Lo leggevo sul sedile posteriore della nostra vecchia Volkswagen blu mentre viaggiavamo lungo la Highway 400, dalla York University di Toronto (dove mio padre era professore di studi umanistici) verso la nostra casa di Bradford, in Ontario, circa sessanta chilometri più a nord.

Chiesi a mio padre perché a volte sottolineasse in rosso alcune frasi dei libri che leggeva, e lui mi disse che si trattava di frasi importanti di cui voleva ricordarsi e che desiderava ritrovare. Tale padre, tale figlio: l'inchiostro rosso con cui evidenziai i paragrafi che descrivevano l'aspirazione a ottenere il risveglio e diventare un buddha non è ancora svanito sulla carta ingiallita di quel libro.

Qualcosa in tutta questa vicenda dell'illuminazione mi attraeva. Dopotutto erano gli anni settanta, e mio padre mi aveva già insegnato la meditazione yogica basata sul *mantra* e la respirazione, e come libro della buonanotte mi aveva letto passi dell'*Autobiografia di uno Yogi* di Yogananda. La serenità e la sicurezza dell'illuminazione mi affascinarono. E come molti bambini amavo gli animali, perciò è ovvio che sottolineai i passi che narravano la storia di come Devadatta, il cugino malvagio del Buddha, gli avesse aizzato contro un elefante imbizzarrito allo scopo di calpestarlo, per poi scoprire che l'animale era stato ammansito dal contegno amorevole e tranquillo del Buddha.

Trentadue anni dopo mi ritrovai, non altrettanto calmo e sereno, in procinto di tenere il discorso di apertura di un convegno di due giorni presso il MIT intitolato "Investigating the Mind: Exchanges Between Buddhism and the Biobehavioral Sciences on How the Mind Works".¹

¹ L'intero convegno, incluso il mio discorso di apertura, è disponibile in quattro DVD intitolati *Mind and Life XI: Investigating the Mind: Exchanges Between Buddhism and the Biobehavioral Sciences on How the Mind Works*, prodotti dal Mind and Life Institute (www.mindandlife.org). È anche disponibile un volume che comprende una trascrizione

Dovevo parlare immediatamente dopo le considerazioni iniziali del Dalai Lama. Mentre camminavo verso il palco del Kresge Auditorium avvertivo un senso di vertigine. Al centro, alla mia sinistra, sedevano il Dalai Lama e il suo interprete, oltre a una platea di eminenti psicologi e neuroscienziati. Alla destra del Dalai Lama c'erano due importanti eruditi e maestri di meditazione buddhisti. Di fronte a noi un pubblico di più di mille persone. Durante il discorso mi tremavano le gambe e mi aggrappavo al leggio per trovare un sostegno. Poi a un certo punto il Dalai Lama starnutì: un sonoro starnuto riecheggiò per tutto l'auditorium. Un suo timido sorriso si trasformò subito in una fragorosa risata che finì per contagiare tutti i presenti. In principio ne rimasi stupefatto, ma poi mi sentii immediatamente sollevato, e la paura che avevo di stare sul palco svanì.

Mi era stato chiesto di fare un discorso in memoria del mio caro amico e mentore Francisco Varela, e di parlare della sua visione di una nuova scienza della mente e del cervello.² Varela, assai noto come studioso di scienze cognitive e come neurobiologo, si dedicava anche alla pratica della meditazione buddhista e allo studio della filosofia buddhista. Era stato uno dei cofondatori del Mind and Life Institute, che aveva organizzato quel convegno. Negli ultimi dieci anni della sua vita, alcuni anni prima di quella conferenza, Varela aveva fatto una serie di scoperte innovative sul modo in cui differenti aree del cervello coordinano le loro attività quando percepiamo e riconosciamo qualcosa, ad esempio un volto familiare.³ Sulla base di questo lavoro ha proposto un orientamento allo studio scientifico della mente definito 'neurofenomenologia'.⁴ Questo metodo coniuga lo studio attento dell'esperienza interiore, o fenomenologia, e le neuroscienze, cioè l'investigazione del cervello.

Come oggi i neuroscienziati sanno, gran parte dell'attività cerebrale si manifesta dall'interno del cervello piuttosto che essere determinata dal

mondo esterno. Gli scienziati definiscono questa attività cerebrale costante e spontanea 'attività intrinseca'. Tuttavia, il suo rapporto con la nostra esperienza soggettiva non è chiaro. Varela riteneva che la fenomenologia potesse aiutarci a risolvere questo problema.⁵ Egli ipotizzava che il flusso di eventi mentali soggettivi, ciò che William James chiamava 'flusso di coscienza', rispecchi l'attività cerebrale intrinseca piuttosto che l'attività che si origina da stimoli esterni. La descrizione attenta dell'esperienza momento per momento può aiutare a rivelare e a spiegare gli schemi nascosti dell'attività cerebrale. Ma per svolgere tale ruolo, la fenomenologia dovrebbe basarsi sul genere di esplorazione rigorosa della mente che è impiegata nella meditazione buddhista.⁶ La visione profonda che sorge dalla meditazione consente di osservare gli eventi mentali nel loro manifestarsi momento dopo momento, mentre il *brain imaging* e l'elettrofisiologia forniscono gli strumenti per registrare l'attività cerebrale durante il flusso del pensiero e della sensazione. Combinare questi due punti di vista permetterebbe agli scienziati di stabilire la relazione tra mente e cervello in modo accurato.

Alla fine del mio discorso parlai della necessità di guardare al dialogo tra il buddhismo e le scienze cognitive adottando questa prospettiva neurofenomenologica. L'importanza di questo contributo non risiede nel fatto di avere a disposizione una nuova cavia da laboratorio da analizzare (in questo caso una cavia buddhista), ma nell'aver a fianco un nuovo collaboratore scientifico, la cui esperienza personale diretta della vita mentale può avere un ruolo nella ricerca nell'ambito stesso della scienza. Lavorando insieme è possibile dar vita a una conoscenza di noi stessi nuova e senza precedenti, a un modo di conoscere noi stessi che coniuga le scienze cognitive e la visione contemplativa della mente dall'interno.

L'IPOTESI DEL DALAI LAMA

Tenni il discorso in memoria di Francisco Varela al mattino, prima della prima sessione principale del convegno, che verteva sull'attenzione e sul

completa del convegno dal titolo *The Dalai Lama at MIT*, a cura di A. Harrington e A. Zajonc, Harvard University Press, Cambridge (MA) 2006.

² Si veda E. Thompson, "Neurophenomenology and Francisco Varela", in *The Dalai Lama at MIT*, cit., pp. 19-24.

³ Si veda E. Rodriguez *et al.*, "Perception's Shadow: Long-Distance Synchronization of Human Brain Activity", *Nature* 397 (1999), pp. 430-33; F. J. Varela *et al.*, "The Brainweb: Phase Synchronization and Large-Scale Integration", *Nature Reviews Neuroscience* 2 (2001), pp. 229-39.

⁴ Si veda F. J. Varela, "Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem", *Journal of Consciousness Studies* 3 (1996), pp. 330-50. Si veda anche A. Lutz, E. Thompson, "Neurophenomenology: Integrating Subjective Experience and Brain Dynamics in the Neuroscience of Consciousness", *Journal of Consciousness Studies* 10 (2003), pp. 31-52.

⁵ Si veda A. Lutz *et al.*, "Guiding the Study of Brain Dynamics by Using First-Person Data: Synchrony Patterns Correlate with Ongoing Conscious States During a Simple Visual Task", *Proceedings of the National Academy of Sciences USA* 99 (2002), pp. 1586-91.

⁶ Si veda F. Varela, E. Thompson, E. Rosch, *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*, MIT Press, Cambridge (MA) 1991, 2ª ed. 2016 (trad. it. *The Embodied Mind*, Astrolabio, Roma, in corso di pubblicazione); F. J. Varela, J. Shear (a cura di), *The View from Within: First-Person Approaches to the Study of Consciousness*, Imprint Academic, Thorverton 1991.

controllo cognitivo. Durante il pomeriggio ero felice di sedere tra il pubblico ascoltando i relatori che discutevano del secondo argomento del convegno, le immagini mentali. Matthieu Ricard, monaco buddhista francese del monastero di Shechen in Nepal, aprì la sessione con una descrizione delle pratiche di visualizzazione buddhista e con una discussione del loro ruolo nella trasformazione della mente. Steven Kosslyn, psicologo dell'Università di Harvard, fornì poi una panoramica sugli studi relativi alle immagini mentali. La discussione fino a quel momento si era concentrata su come l'esperienza delle immagini mentali fosse legata a processi cerebrali che fungessero da base per essa. Nel bel mezzo della discussione, il Dalai Lama disse qualcosa che mi sorprese, legata a un interrogativo che mi ponevo da lungo tempo a proposito della coscienza e del cervello. Varela e io avevamo discusso la questione nel periodo immediatamente precedente alla sua scomparsa, durante un tranquillo fine settimana nell'appartamento di mio padre a Manhattan, mentre scrivevamo a due mani il nostro ultimo articolo.⁷ La coscienza dipende interamente dal cervello o trascende il cervello?

Il Dalai Lama, rivolgendosi più ai buddhisti che agli scienziati, si domandava se tutti gli stati di coscienza, anche gli stati più sottili di 'coscienza luminosa' o di 'pura consapevolezza' senza immagini mentali, richiedessero un qualche fondamento fisico.⁸ Questa affermazione mi colpì, soprattutto perché secondo la visione tradizionale del buddhismo indiano e tibetano questa sorta di pura consapevolezza non avrebbe una natura fisica, almeno non nel senso ordinario del termine. Accanto a me era seduto Richard Davidson, psicologo e neuroscienziato da lungo tempo impegnato nel dialogo tra scienza e buddhismo, che mi sussurrò: "Non l'ho mai sentito affermare una cosa del genere prima d'ora".

La discussione a quel punto ritornò sull'immaginazione mentale, ma io continuai a riflettere su ciò che il Dalai Lama aveva appena detto. Certamente non poteva aver affermato che il fondamento della pura consapevolezza fosse nel cervello, poiché secondo la visione buddhista tradizionale la coscienza trascende il cervello. Ad esempio, i buddhisti credono nella reincarnazione, che la coscienza si trasferisca da una vita all'altra, e che il cervello decada al momento della morte. Perciò, a cosa si riferiva esattamente il Dalai Lama? Intendeva qualcosa di fisico che influenza o informa il cervello ma che non è limitato a quella particolare struttura

materiale? Che tipo di relazione ci sarebbe tra la base fisica e la coscienza a cui fa da sostegno?

Non riuscii a non pormi anche altri interrogativi: esiste una forma di coscienza indipendente dal cervello o che in qualche modo continua dopo la morte? È possibile che la pura consapevolezza dipenda dal cervello? Fino a quale punto il Dalai Lama è disposto a spingersi nel considerare queste possibilità?

Quattro anni dopo riuscii a porgli queste domande durante un'udienza ristretta in compagnia di neuroscienziati, psicologi e fisici, che si tenne nella sua residenza in esilio a Dharamsala, in India. I particolari di questo incontro verranno narrati più avanti.

Nella filosofia del buddhismo indiano e tibetano la coscienza viene definita come ciò che è luminoso e che conosce. L'aspetto della luminosità implica la capacità della coscienza di rivelare o svelare un oggetto, mentre l'aspetto del conoscere indica la capacità di percepire o apprendere ciò che appare. Ciò viene illustrato dal Dalai Lama nel suo libro *L'abbraccio del mondo. Quando scienza e spiritualità si incontrano*: "Dal momento che la prima caratteristica della luce è quella di illuminare, si dice che la coscienza illumina i suoi oggetti. Come nella luce non vi è alcuna differenza effettiva tra l'illuminazione e ciò che illumina, così nella coscienza non vi è alcuna effettiva differenza tra il processo del conoscere, o cognizione, e quello che si conosce. Nella coscienza così come nella luce vi è la qualità dell'illuminazione".⁹

Matthieu Ricard aveva già presentato la nozione di coscienza luminosa o pura consapevolezza durante la sua disamina su come certi tipi di meditazione buddhista si basino sulla creazione e sulla contemplazione di immagini mentali visive. Come la superficie di uno specchio, che è distinta da qualunque immagine vi si rifletta, la pura consapevolezza è distinta da qualunque pensiero o immagine transitori che vi possano sorgere. La luminosità è paragonabile alla superficie pulita dello specchio, mentre la conoscenza è simile alla sua capacità di riflettere un oggetto. Si può fare esperienza diretta di questa consapevolezza luminosa e conoscente, distinta da pensieri o immagini mentali transitori, attraverso certi tipi di meditazione che in alcuni lignaggi buddhisti godono di particolare rilievo e vengono tutt'ora coltivati.

Steven Kosslyn, alla fine del suo intervento, espresse i suoi dubbi sulla nozione di pura consapevolezza. Egli riteneva che l'introspezione, l'atto di

⁷ E. Thompson, F. J. Varela, "Radical Embodiment: Neural Dynamics and Consciousness", *Trends in Cognitive Sciences* 5 (2001), pp. 418-25.

⁸ Si veda *The Dalai Lama at MIT*, cit., pp. 95-96.

⁹ T. Gyatso (Dalai Lama), *L'abbraccio del mondo. Quando scienza e spiritualità si incontrano*, Sperling & Kupfer, Milano 2008, pp. 127-28.

guardare all'interno della propria mente, non può avvenire senza ricorrere a immagini mentali, perché ciò di cui diveniamo consapevoli quando ci volgiamo all'introspezione sarà sempre una qualche forma di immagine mentale o sensoriale. Anne Harrington, storica della scienza dell'Università di Harvard, a quel punto aprì un'altra discussione affermando che il concetto di pura consapevolezza è estraneo alla tradizione scientifica occidentale, e chiedendosi pertanto se fosse possibile, per qualunque neuroscienziato, trovare un punto di contatto con i buddhisti su questo tema fondamentale.

In tale contesto il Dalai Lama espresse le sue considerazioni a proposito del fondamento fisico della coscienza. Parlando attraverso il suo interprete Thupten Jinpa, egli affermò che, benché tra i maestri buddhisti tibetani ci fosse la tendenza a intendere questi stati sottili di pura consapevolezza come disincarnati o privi di un fondamento materiale, era giunto a ritenere che anche lo stato più sottile della 'mente di chiara luce', che si manifesta al momento della morte, dovesse avere un qualche fondamento fisico. Egli affermava che la sua visione fosse simile al punto di vista scientifico che considera il cervello come il fondamento di tutti gli eventi mentali. A quel punto, esprimendosi in parte in inglese, spiegò che così come la mente ordinaria non può funzionare senza cervello, non ci possono essere stati di coscienza sottili senza un qualche fondamento fisico sottile, e concluse dicendo: "Che sia qualcosa di indipendente o no, non lo so".

Fui colpito dall'incontro tra i punti di vista della scienza e quelli del buddhismo che si notava nelle riflessioni del Dalai Lama. Egli aveva richiamato l'attenzione su un tipo di coscienza profonda che si suppone si riveli a una visione contemplativa frutto di un arduo addestramento, ma che al momento la scienza sembra ignorare. Al tempo stesso aveva anche affermato esplicitamente che tale coscienza potesse avere un fondamento fisico, addirittura una correlazione con il cervello, e che tale correlazione potesse essere individuata dalla scienza, almeno in linea di principio. Ancora più stupefacente fu che avesse terminato le sue osservazioni senza proclami religiosi o dogmatici, ma con una serena ammissione della sua ignoranza, insieme alla sua consueta risata contagiosa.

CONFRONTARSI CON LE SFIDE

La coscienza dipende completamente dal cervello oppure lo trascende? Date le differenze culturali e filosofiche tra le neuroscienze occidentali e il buddhismo tibetano, come dovremmo condurre la riflessione su questi temi?

Molti filosofi e scienziati occidentali scarterebbero sia la nozione di pura consapevolezza sia la tesi che possa esistere una forma di coscienza che trascende il cervello. Molti studiosi e praticanti indiani o tibetani a loro volta scarterebbero la tesi che la coscienza sia un processo interamente biologico sostenuto dal cervello. Come filosofo impegnato nel dialogo tra la tradizione filosofica asiatica e la scienza occidentale non sottoscrivo appieno nessuna di queste due posizioni.

Il buddhismo è una tradizione millenaria che ha sviluppato numerose forme di pensiero filosofico e di pratica religiosa sullo sfondo di un panorama storico e culturale assai variegato. Gli scienziati e i filosofi occidentali dovrebbero prendere sul serio il patrimonio di conoscenze accumulato da questa tradizione grazie ai metodi di addestramento mentale e di analisi della coscienza; i suoi modi di classificare le funzioni mentali e le descrizioni filosofiche sulla natura della consapevolezza dovrebbero divenire oggetto di studio. Dovremmo inoltre comprendere come questo tipo di conoscenza si sviluppi a partire da un'istanza di natura etica incentrata sul problema della sofferenza umana e della liberazione, e su una profonda comprensione esistenziale della paura della morte che caratterizza ogni essere umano.

La psicologia occidentale e le neuroscienze sono ancora discipline giovani, con al massimo cento anni di storia alle spalle. Eppure, nel corso di questo breve periodo hanno raccolto un'enorme quantità di conoscenze sul funzionamento della mente, soprattutto riguardo all'evoluzione e allo sviluppo del cervello e del corpo vivente nel suo insieme. Dal momento che le tradizioni filosofiche e meditative asiatiche non presentano nulla di paragonabile a questo insieme di conoscenze, siamo obbligati a tenerle in seria considerazione anche per le loro ampie implicazioni filosofiche su come dovremmo intendere la mente e il suo posto nella natura.

Negli ultimi anni è stato scritto molto a proposito delle convergenze tra il buddhismo e la scienza. Ma ciascuna di queste tradizioni, per forza di cose, pone all'altra alcune sfide. Il buddhismo, in linea con altre tradizioni contemplative, mette in discussione l'assunto che sia possibile conoscere ogni aspetto della mente senza esaminarla con attenzione da una prospettiva interiore. Includere la visione meditativa nelle scienze cognitive segnala una trasformazione potenzialmente profonda della scienza. L'ideale scientifico classico che presuppone un punto di vista completamente neutrale non compromesso da un osservatore, un'idea già messa in discussione dalla fisica del XX secolo, si trova di fronte a un altro limite profondo: l'impossibilità di comprendere la mente senza includere l'esplorazione in prima persona di come gli esseri umani sperimentano la propria coscienza.

Indice

<i>Prefazione di Stephen Batchelor</i>	pag.	7
<i>Prologo. L'ipotesi del Dalai Lama</i>	»	11
<i>Introduzione</i>	»	21
1. La visione. Che cos'è la coscienza?	»	31
2. La veglia. In che modo percepiamo?	»	51
3. L'essere. Che cos'è la pura consapevolezza?	»	98
4. Il sogno. Chi sono io?	»	138
5. L'osservazione del testimone. È un sogno?	»	173
6. L'immaginazione. Siamo reali?	»	201
7. Fluttuare. Dove mi trovo?	»	239
8. Il sonno. Siamo coscienti nel sonno profondo?	»	266
9. La morte. Che cosa succede quando moriamo?	»	309
10. La conoscenza. Il sé è un'illusione?	»	358
<i>Ringraziamenti</i>	»	410
<i>Bibliografia</i>	»	412
<i>Indice analitico</i>	»	435

EVAN THOMPSON

LA VEGLIA, IL SOGNO, L'ESSERE

*Il sé e la coscienza nelle neuroscienze,
nella meditazione e nella filosofia*

La veglia, il sogno, l'essere è il culmine di una vita di riflessione su interrogativi esistenziali fondamentali: chi sono io? Che cos'è il sé? Che relazione c'è tra il sé e il fatto di essere coscienti? L'autore, studioso di religioni e filosofie dell'Asia, di filosofia occidentale e di scienze cognitive, durante gli ultimi venticinque anni ha condotto ricerche nell'ambito della filosofia della mente e delle scienze cognitive spinto da una domanda fondamentale: "La coscienza, anche nelle sue forme più sottili, trascende realmente il corpo vivente e il cervello?".

Tentando di fornire una risposta, questo lavoro pone a confronto le analisi delle ultime ricerche neuroscientifiche sul sonno, il sogno, gli stati meditativi, le esperienze extracorporee e le esperienze di premorte con illuminanti interpretazioni dei concetti dottrinali e filosofici asiatici classici. Thompson mostra in che senso il sé non è un'entità statica, ma un processo in continuo mutamento, e ne descrive le trasformazioni facendo dialogare insieme neuroscienze, filosofia e narrazioni personali. In questo percorso le esperienze contemplative gettano luce sulla ricerca scientifica, e le prove scientifiche arricchiscono la vasta conoscenza acquisita dalle tradizioni contemplative. Nelle parole di Stephen Batchelor, che firma la prefazione al volume: "Thompson incarna un movimento storico e culturale che spazza via la distinzione tra 'Oriente' e 'Occidente', sostituendola, si

spera, con una comprensione più globale di ciò che significa essere pienamente umani".

* * *

EVAN THOMPSON è professore di Filosofia alla University of British Columbia di Vancouver e membro associato del Dipartimento di Studi asiatici e del Dipartimento di Psicologia. È altresì membro della Royal Society of Canada. Allievo di Francisco J. Varela, le sue ricerche sono incentrate sulla natura della mente, del sé e dell'esperienza umana, e abbracciano le scienze cognitive, la filosofia della mente, la fenomenologia e la filosofia interculturale, in particolare le tradizioni filosofiche asiatiche.