

## **PRESENTAZIONE DEL LIBRO *L'URGENZA DI UNA MEDITAZIONE LAICA***

(Roma, maggio 2015)

Sono lieto di fare una breve introduzione al libro di Jacques Vigne, di cui conosco il percorso e l'esperienza che spazia dalla professione di psichiatra alla sua pratica di meditazione legata agli insegnamenti ricevuti in India. Sono convinto che il suo lavoro offra una visione molto interessante sulla possibilità di integrare gli apporti della scienza occidentale nella cornice della saggezza orientale e allo stesso tempo di valutare gli elementi legati alle dottrine soteriologiche dell'induismo e del buddismo all'interno della visione di mondo moderna che a prima vista sembra incompatibile con qualsiasi elemento di questo tipo.

La *Fondazione India Europa di Nuovi Dialoghi* (FIND), della quale sono il direttore di ricerca e Dialogo Intellettuale, è lieta di ospitare il seminario di Vigne dal 15 al 18 maggio prossimi (per chi dei presenti non la conoscesse la Fondazione si trova a Zagarolo). A tal proposito invito tutti coloro che non lo avessero già fatto a leggere il materiale informativo del seminario che si può trovare sul sito e sulle pagine sociali della Fondazione e della Libreria Aseq. Il tema di questo seminario, meditazione e psicologia, mi sembra un ottimo complemento e un bell'approfondimento di ciò che impareremo stasera. Per questo seminario si prevede tra l'altro la collaborazione della professoressa Fabrizia Baldissera (Università di Firenze) e del dottor Eros Selvanizza (Federazione Italiana Yoga), i quali faranno un intervento sabato mattina assieme a Jacques, me e i partecipanti, sul rapporto fra psicologia e meditazione, fra terapia e realizzazione di sé, prima che il seminario si addentri nella sua fase di pratica meditativa intensa guidata da Jacques.

Per quanto riguarda il libro in questione stasera, vorrei mettere in evidenza come primo aspetto l'indiscutibile ottimismo di Jacques Vigne nelle sue considerazioni sulla situazione globale in generale e sulla condizione umana nel suo rapporto con la sofferenza. Sul primo punto lui afferma che ci troviamo in un'epoca molto speciale in cui il potere della scienza comincia a mettersi al servizio della comprensione delle leggi spirituali. Malgrado le problematiche che conosciamo dello sviluppo scientifico-tecnico (meccanizzazione dei rapporti umani, distruzione della natura, dominio quasi assoluto del calcolo sulla spontaneità, ecc.), Jacques rileva un altro aspetto: il fatto che oggi gli esseri umani sono capaci (forse per la prima volta nella storia dell'umanità) di fare un progresso veramente integrale e raggiungere una trasformazione qualitativa del loro modo di vita. Questa

possibilità è iscritta in una costellazione abbastanza particolare a cui vorrei riferirmi di seguito, prima di lasciare la parola a Jacques.

Il primo elemento di questa costellazione è l'espansione dello yoga e le tecniche di meditazione in occidente. Questa espansione ha una lunga storia praticamente impossibile da ricostruire in poche parole. Si potrebbe dire che nel caso dello yoga il colonialismo inglese ha giocato un ruolo importante: nel diciannovesimo secolo gli indù si confrontarono (spesso in modo coercitivo) con la cultura occidentale non solo sul piano politico ma anche sul piano sociale e soprattutto pedagogico. Questo confronto condusse alcune figure a una riflessione sulla loro propria eredità, e da questa riflessione nacque ciò che si conosce come neo-induismo: un movimento di recupero e diffusione della cultura indiana come risposta all'avanzata del progetto colonialista occidentale. Si ricordi (come evento rappresentativo) il discorso di Vivekānanda in 1893 a Chicago nel parlamento mondiale delle religioni e il suo atteggiamento verso lo yoga (classico) e il *vedānta* (di Shankara) come gli elementi di una "missione indiana" in occidente. Si ricordino anche i nomi delle personalità che hanno contribuito alla conquista spirituale dell'occidente nel ventesimo secolo e che certamente si vedevano come rappresentanti di un messaggio universalista: Swami Shivananda Saraswati, Sri Aurobindo e Paramahansa Yogananda. Sebbene l'influenza del buddismo in occidente sia successiva, bisogna ricordare che già nell'anno 1878 il poeta inglese Sir Edwin Arnold scrisse un libro sulla vita e la dottrina di Buddha intitolato *The Light of Asia*. Questo libro vendette un milione di copie negli Stati Uniti, contribuendo a un cambiamento nella percezione occidentale della parola *nirvāṇa* (che fino a quel punto era stata interpretata nel senso di "estinzione"). Nella stessa epoca (più esattamente in 1892) Karl Eugen Neumann, un indianista viennese (reputato come il primo austriaco convertito al buddismo), tradusse la prima antologia del Canone pāli (*tripiṭaka* = tre canestri) in lingua tedesca. Questi due opere (poema epico inglese sul buddismo e traduzione tedesca di testi buddisti canonici) sono state essenziali per la ricezione del buddismo in occidente prima dal contatto concreto dovuto all'immigrazione buddista in Europa e America dopo la seconda guerra mondiale. Non si deve dimenticare lo storico delle religioni Daisetsu Teitarō Suzuki, che dopo la seconda guerra mondiale tenne un ciclo di conferenze alla Columbia University grazie alla quale il buddismo Zen diventò molto conosciuto negli Stati Uniti e in Inghilterra. Dopo l'occupazione cinese della città di Lhasa (Tibet) nel 1951 cominciarono i rapporti culturali e politici tra il quattordicesimo Dalai Lama (Tenzin Gyatsho) e gli Stati Uniti; Il quattordicesimo Dalai Lama è stata una figura importantissima non solo per il dialogo inter-religioso, ma anche

per lo sviluppo di una pratica di vita, aldilà della tradizione buddista in senso stretto, e comunque legata alla meditazione. La guerra del Vietnam aprì un canale di comunicazione fra l'occidente e il buddismo vietnamita, di cui uno dei più importanti rappresentanti, il monaco e poeta Thich Nhat Hanh, è diventato molto conosciuto su scala mondiale – avendo fondato più di seimila comunità locali dove si pratica la forma di meditazione conosciuta come “mindfulness”. Gli anni settanta conobbero l'espansione del buddismo *theravāda* (la prima forma di buddismo: “scuola degli anziani”, dominante nell'Asia Meridionale e nel Sudest Asiatico) con la fondazione del Insight Meditation Center in Massachusetts, dove insegnano ancora oggi Joseph Goldstein e Jack Kornfield. La meditazione *vipassanā* (meditazione di visione penetrativa) è il prodotto il più importante di questa scuola di buddismo e un contributo essenziale alla meditazione laica in occidente.

Il secondo elemento della costellazione è il cambiamento di paradigma all'interno della scienza. Anche su questo punto devo limitarmi a mettere in luce alcuni aspetti fondamentali di un modo molto generale: prendiamo come punto di partenza la nascita del metodo scientifico nel diciassettesimo secolo (Galileo Galilei, Isaac Newton, Gottfried Leibniz). Questo metodo vuole un'indagine approfondita della natura, e il suo scopo è l'osservazione oggettiva, cioè senza l'influenza dell'arbitrarietà del soggetto che osserva (con i suoi desideri, i suoi pensieri, le sue proiezioni) e che è concepito come coefficiente di resistenza alla determinazione oggettiva. In questo senso la scienza dichiara guerra alla religione, si propone di eliminare ogni verità trascendente ricondotta alla sfera della fede (e non della ragione). La fisica come studio delle leggi della natura, la matematica come scienza degli oggetti puri, e la biologia come studio degli organismi senza nessun'aggiunta mitologica o religiosa fanno parte di questo progetto universale di secolarizzazione. Il concetto di “empiria” si riduce ai dati che forniscono i sensi, le impressioni sensibili – aldilà di cui niente si può affermare come valido. Certamente si credeva che questo tipo di progresso fosse un colpo mortale contro lo spirito. Ciò nonostante, questa visione di mondo scientifica riduttrice è messa in questione fra la fine del diciannovesimo e l'inizio del ventesimo secolo con le rivoluzioni della matematica e la fisica quantistica, e si approfondisce con lo sviluppo delle neuroscienze che entrano in rapporto con fenomeni legati direttamente o indirettamente con le culture orientali (come la meditazione, gli stati alterati di coscienza e le così dette “peak experiences”). Verso la fine del diciannovesimo secolo, il matematico tedesco Georg Cantor dimostrò con la sua teoria degli insiemi che l'infinito non è uno, ma molteplice, e che la molteplicità si può pensare (al meno nella matematica moderna) aldilà dell'unità come criterio di ordinamento (o quantificazione).

Questa teoria condusse a una destituzione della categoria di oggetto che la scienza classica aveva pensato come universale e non plus ultra (limite estremo) del suo proprio sviluppo. In altre parole: la radicalizzazione dell'indagine scientifica non finì (come si pensava) con la rimozione assoluta di ogni indeterminatezza, ma al contrario con la consapevolezza che l'approfondimento rende più fluida e meno delimitata la realtà che si osserva. La fisica quantistica è un campo del sapere in cui la destituzione non solo dell'oggetto ma anche dell'oggettività in generale compare in primo piano. Ciò che Werner Heisenberg scrisse dopo le sue interazioni con Niels Bohr a Copenaghen è un contributo essenziale al cambio di paradigma nella scienza del ventesimo secolo: le leggi naturali non conducono a una completa determinazione di ciò che accade nello spazio e nel tempo. Ma questa indeterminazione dell'intervallo di tempo di un fenomeno e la sua variazione di energia non è il risultato di un'incompletezza o un errore di metodo (quello che sarebbe l'influenza perturbatrice della misura). Si tratta piuttosto della struttura profonda della realtà. Nel contesto della fisica quantistica, l'osservazione della materia non dipende più dalle impressioni sensibili. Non è sorprendente che un altro fisico (un po' più interessato al rapporto fra scienza e spiritualità orientale), Fritjof Capra, abbia visto in alcuni aspetti centrali di questa rivoluzione della fisica quantistica una relazione abbastanza chiara con la visione del mondo della mistica orientale. Aldilà della legittimità nel rapporto stabilito da Capra, c'è un fatto che non può essere negato: se lo sviluppo della scienza dal diciassettesimo secolo in poi ha condotto a un allontanamento dalla religione (nel senso d'istituzione confessionale basata su dogmi e articoli di fede), il cambiamento di paradigma nel ventesimo secolo è finito con l'avvicinamento della scienza ad un tipo di spiritualità legata piuttosto alla ricerca interiore e all'esplorazione del profondo. In altre parole è successo qualcosa che potrebbe essere riassunto con un'espressione della Katha Upanishad: *āvrtti cakṣu*, l'occhio che si volta per guardare dentro. Solo che questo "dentro" non si oppone ad un "fuori", ma si tratta piuttosto del profondo ("dentro" o "fuori", cioè psiche o materia). Il fatto che Wolfgang Pauli, collega di Heisenberg a Gottinga e autore dei più importanti contributi della fisica moderna, si mise a lavorare con Carl Gustav Jung sulla teoria della sincronicità come aspetto empirico dell'ipotesi dell'*unus mundus* (una dimensione della realtà dove la dualità psiche e materia non ha più di validità) ci mostra chiaramente che la direzione più radicale della scienza moderna non è stata opposta all'esplorazioni del tipo di spiritualità post-confessionale, ma piuttosto favorevole.

Torno all'ottimismo di Jacques Vigne, la questione con cui ho cominciato. Bisogna dire che Jacques non vede la proliferazione di discipline di meditazione e di scuole di yoga in

occidente come un marasma di appropriazioni senza sostanza di una tradizione indiana (cinese o giapponese) che alla fine non si riconosce più in queste manifestazioni. Tutto il contrario: secondo lui una spiritualità laica (nel senso di “trans-religiosa” o “trans-confessionale”) si è impadronita della situazione globale precisamente perché i legami dei culti e rituali alla specificità di ogni cultura non sono più esclusivamente decisivi; di fatto essi sono stati sostituiti dalle pratiche e tecniche di realizzazione interiore. Sebbene sia vero che la crisi religiosa-confessionale dell’uomo moderno (soprattutto in occidente) cerchi una compensazione in diverse forme di esoterismo piuttosto superficiali, è anche vero che la spiritualità contemporanea cerca un orizzonte d’integrazione con un altro discorso che sembra opposto, ma si rivela come solidale: il nuovo paradigma scientifico. L’occultista francese Schwaller de Lubicz definiva l’esoterismo come l’aspetto spirituale del mondo inaccessibile all’intelligenza cerebrale. In questa definizione si vede bene l’affermazione di un dualismo fra lo spirito e la materia. Secondo Jacques Vigne la spiritualità d’oggi non ha bisogno di questo tipo di dualismo metafisico, perché lo sviluppo scientifico ha dimostrato che la materia non è una quantità fissa e imm modificabile opposta allo spirito. Se prendiamo gli studi di Richard Davidson (per esempio il saggio *Buddha’s Brain*) o James Austin (con il suo libro *Zen and the Brain*), possiamo renderci conto che il cervello viene modificato dalla meditazione, che i momenti di chiarezza intuitiva che sono detti nello Zen *kenshō* o *satori* corrispondono a una sorta di riavvio (“reboot”) del cervello che dissolve strutture mentali abituali e ammuffite (per esempio centrate sulle idee “io, me, mio”). Questi studi fanno parte di un nuovo paradigma scientifico, il quale (se si prendono le versioni più radicali della fisica quantistica) rileva l’interdipendenza non solo del cervello e lo spirito, ma (in un senso fenomenologico più ampio) di tutto ciò che esiste. Impossibile non collegare tutto questo col termine buddista *pratītyasamutpāda* [originazione dipendente di tutte le cose]. Precisamente in questa parola si vede come quello che Jacques Vigne chiama “smontaggio del mentale”, cioè un metodo riduttivo che toglie ogni sovrapposizione (secondo Shankara: *adhyāsa*) di contenuti mentali, finisce con l’apertura e l’espansione la più ampia verso la totalità dei fenomeni condizionati, precisamente per liberarci dalle sue influenze limitanti. Questa è anche la ragione per cui Jacques Vigne segnala che la meditazione laica – che senza dubbio è diventata uno dei fenomeni più importanti dell’interculturalità del nostro tempo – si rimonta in ultima istanza alla nascita della dottrina del risveglio di Siddharta Gautama (il Buddha “storico”) nel quinto secolo a. C.