

LE VIE DELLO SPIRITO

Sono usciti in questa collana:

ACCETTA QUESTO DONO
di Frances Vaughan e Roger Walsh

GUIDA A UN CORSO IN MIRACOLI
di Jon Mundy

LA CABALA PER TUTTI
di Häim Korsia

CABALA
di Yossef Touval

CABALA, LA CHIAVE DEL POTERE INTERIORE
di Elizabeth Clare Prophet

LA BIBBIA SEGRETA
di Kenneth Hanson

LASSÙ QUALCUNO CI ASCOLTA
di Serge Girard

LE PREGHIERE DI MADRE TERESA
a cura di Anthony Stern

LA VIA DEGLI SCIAMANI
di Kenneth Meadows

ALLA RICERCA DI DIO
di Deepak Chopra

IL RAGAZZO CHE TORNÒ DAL PARADISO
di Kevin e Alex Malarkey

ISIDE SVELATA
di Helena Petrovna Blavatsky

ANDREW NEWBERG
E MARK ROBERT WALDMAN

COME
LA SPIRITUALITÀ
CAMBIA IL CERVELLO



ARMENIA

Titolo originale dell'opera:
How Enlightenment Changes Your Brain
Traduzione dell'inglese di Daniel Panizza

Copyright © 2016
by Andrew Newberg and Mark Robert Waldman

Copyright © 2016 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

PARTE 1
LE RADICI DELL'ILLUMINAZIONE

Mi sveglio
come ghiaccio che esplode
in una giara d'acqua.¹
BASHO, poeta zen del XVII secolo

¹ Versione originale e interpretazione di Basho di Mark Robert Waldman, copyright 2014.

Uno

L'illuminazione di un giovane inquieto

A avete mai avuto un'esperienza che vi ha cambiato totalmente la vita? Un'esperienza che ha trasformato il vostro modo di pensare e di agire? Che ha cambiato il vostro modo di rapportarvi al lavoro, ai rapporti umani, alla vita in generale? A molte persone è accaduto. Per qualcuno, ciò ha comportato una conversione in senso religioso o spirituale. Altri, invece, ne hanno dedotto che Dio non esiste. Stiamo parlando di un evento capace di cambiare totalmente la direzione della vostra vita, e di condurvi lungo nuovi percorsi di scoperta.

Forse non avete mai avuto un'esperienza del genere, ma sapete che state *cercando* qualcosa che cambierà profondamente la vostra vita, dandole un nuovo significato e un nuovo scopo. Gli esseri umani hanno *grandi* domande, e stanno cercando *grandi* risposte. Spendono una fortuna in libri di self-help e corsi che promettono una trasformazione relativamente rapida, ma ne rimangono delusi.

Eppure, la maggior parte delle persone continua a cercare quel «qualcosa». Quasi tutti abbiamo intravisto un barlume,

assaporato un istante di quelle esperienze capaci di cambiarci la vita. Anche i più piccoli momenti di chiarezza possiedono alcuni elementi comuni con quel «qualcosa» che siamo spinti a cercare.

Il «qualcosa» – la trasformazione di cui siamo alla ricerca – è ciò che la maggior parte della gente chiama Illuminazione, con la «I» maiuscola. Le filosofie orientali danno grande importanza all'Illuminazione con la «I» maiuscola, ma in occidente i filosofi parlano di un altro genere di illuminazione: quella con la «i» minuscola, un'esperienza di minore rilevanza ma capace di regalarci nuove intuizioni riguardo a noi stessi e al mondo. In questo libro distingueremo le esperienze con la «I», per le quali utilizzeremo la parola «Illuminazione» con la lettera maiuscola, dai momenti di intuizione a cui abbiamo appena accennato, per i quali parleremo invece di «illuminazione», con l'iniziale minuscola. Queste illuminazioni con la «i» minuscola sono momenti comunque appaganti, e sono molto utili per comprendere l'Illuminazione con la «I» maiuscola. La nostra ricerca in effetti evidenzia come tali esperienze possano perfino preparare il nostro cervello alle più grandi trasformazioni che ci cambiano la vita. Le esperienze di Illuminazione sono quelle che danno sollievo alla sofferenza e apportano pace e felicità. È questo il genere di esperienza che il cervello umano sembra desiderare.

Vogliamo spiegarvi cos'è l'Illuminazione con la «I» maiuscola, e illustrarvi la sua influenza sulla vostra vita, sul vostro corpo e sul vostro cervello. Per illuminarvi sul tema dell'Illuminazione prima, e fornirvi esercizi specifici per raggiungere da soli questo traguardo poi, utilizzeremo tre diversi strumenti. Il primo strumento è quello delle storie di persone che hanno avuto esperienze di Illuminazione, e di illuminazione (con l'iniziale minuscola). Le storie provengono per lo più da un nostro sondaggio on-line, che ci ha consentito di raccogliere descrizioni di più di duemila esperienze spirituali. Condivideremo con voi alcune delle più notevoli scoperte che abbiamo ricavato da questi

incontri con l'Illuminazione. Parleremo anche del ruolo che le convinzioni giocano nel facilitare o inibire la nostra capacità di trasformare le nostre vite e il nostro cervello.

Il secondo strumento è un nuovo modello di consapevolezza umana, uno «spettro» che inizia con una consapevolezza istintuale e finisce con l'esperienza dell'Illuminazione. Spostandoci lungo questo spettro passiamo da una quantità minima di consapevolezza del mondo a una totale consapevolezza dell'intero universo. Questa mappa, che combina la sapienza antica e la scienza moderna, rende semplice identificare la propria posizione nel percorso di ricerca dell'Illuminazione.

Il terzo strumento che utilizzeremo è una serie di studi, da noi condotti, sulle scansioni cerebrali di persone che si dedicano a esercizi spirituali insoliti e molto efficaci, tra cui diverse pratiche di guarigione, il canto, il *channelling*, e forme radicali di meditazione che alterano profondamente il normale funzionamento del cervello. Pensiamo che questi studi possano aiutarci a trovare una strada più veloce, rispetto a quelle spesso descritte negli antichi testi spirituali, per arrivare a forme di Illuminazione con la «I» maiuscola.

IL MIO VIAGGIO NELL'INCERTEZZA

Ho mappato le correlazioni neurali delle esperienze spirituali per quasi trent'anni. Sono in molti a chiedermi cosa mi abbia portato ad avventurarmi in un campo così irto di pericoli per ogni aspirante scienziato. Certo ho dovuto affrontare delle sfide, ma la ricompensa è stata fenomenale, e il mio lavoro continua a riflettere la mia passione: il comprendere come noi esseri umani affrontiamo la realtà e tentiamo di dare un senso al nostro mondo.

Vi racconterò come ebbe inizio il mio viaggio, e vi parlerò di una mia esperienza trasformativa che riconfigurò il mio modo di pensare. Cercherò di descriverla nel migliore dei modi, ma ancora

oggi fatico a spiegare quanto mi accadde. Dopotutto, qualsiasi livello di «illuminazione» è quasi impossibile da spiegare a parole. Ascoltando la mia storia, quindi, è importante che ricordiate questo: l'illuminazione, grande o piccola che sia, è un'esperienza indescrivibile che trasforma il cervello e la nostra consapevolezza riguardo a noi stessi e al mondo, così che tutto ci appare poi più ricco di significato. Pensate, ora e mentre leggerete il libro, alle esperienze che hanno alterato il corso della vostra esistenza, che vi hanno aiutato a dare un significato alla vostra vita.

Io sono stato un ragazzo inquieto, ma non nel senso comune del termine. Ho avuto un'infanzia fantastica. Avevo un ottimo rapporto con i miei genitori e ottenevo la maggior parte delle cose che volevo e di cui avevo bisogno. Ero un ragazzo molto felice.

C'era un problema, però: non capivo come mai le persone avessero convinzioni così diverse. Perché c'erano tante religioni, tanti sistemi politici, e tanti modi di intendere ciò che è giusto e ciò che è sbagliato? E perché tutti erano così attaccati alle loro convinzioni al punto tale da infliggere violenza al prossimo nel loro nome? In breve, volevo arrivare a capire ciò che era davvero reale; volevo conoscere la verità, e non crederci semplicemente. Direi che si trattò della prima volta in cui decisi consciamente di cercare l'illuminazione, di avventurarmi su un cammino che mi avrebbe aiutato a gettare luce sulle domande che frullavano vorticosamente nella mia mente. È proprio questa, tra l'altro, la definizione che il dizionario dà dell'illuminazione con la «i» minuscola: *gettare luce su un argomento di ricerca*.

Purtroppo le mie domande non trovarono risposta; mi ritrovai anzi in una condizione di maggiore confusione. Questa incertezza esistenziale rimase con me negli anni della scuola superiore e dell'università. Quando provavo a parlare di questi temi con la mia famiglia e i miei amici ne ricavo, solitamente, degli sguardi perplessi. Alcuni miei insegnanti mi dissero che stavo perdendo tempo, ma non potevo fare a meno di pormi

le domande che mi ingombravano la testa. Svelare quei misteri della mente diventò anzi la mia missione.

Lessi con attenzione il pensiero dei grandi personaggi storici, prestando particolare attenzione al modo in cui concepivano la natura della realtà. Lessi anche molti testi sacri: la Bibbia, il Corano, la Bhagavad Gita, e tutto ciò che trovavo in biblioteca. Lessi Aristotele, San Tommaso d'Aquino, Hume, Husserl; parlai con rabbini, preti e maestri buddhisti. I filosofi orientali mi consentirono di acquisire familiarità con le illuminazioni con la «I» maiuscola, mentre quelli occidentali si concentravano sulle folgorazioni che alimentavano la loro passione per la comprensione razionale del mondo. Io considererei queste ultime intuizioni delle illuminazioni con la «i» minuscola, ma gli storici diedero al momento apicale della filosofia occidentale il nome di «illuminismo»².

Alla fine, nessuno di questi grandi esempi di conoscenza mi aiutò a raggiungere la pace interiore. Rivolsi quindi la mia attenzione alla scienza per capire cosa avesse da dire riguardo alle leggi fondamentali della realtà. Esplorai le teorie evolutive, il DNA, la cosmologia e le neuroscienze, ma nemmeno tra le «sacre» stanze del mondo accademico trovai le risposte che cercavo. Per me, ognuna di queste scuole di saggezza era semplicemente un diverso sistema di credenze; di convinzioni elaborate dal cervello umano. Uno strumento fantastico, ma difettoso.

Anche gli studi scientifici più rigorosi sembravano viziati o incompleti, e da ogni nuova ricerca scaturivano consigli contraddittori. La scienza è un sistema eccellente per osservare il mondo intorno a noi, ma non rispose mai alla mia domanda fondamentale: Qual è la *vera* realtà, e perché ognuno di noi

² Nel testo le parole «illuminazione» e «illuminismo» sono entrambe rese con il termine «enlightenment»; l'unica differenza è che, quando si parla del movimento filosofico, la «E» iniziale della parola inglese è maiuscola - N.d.T.

ne fa esperienza in modo diverso? Pensavo ancora, però, che continuando a studiare il cervello avrei potuto svelare alcuni dei più grandi misteri della vita.

Quando mi iscrissi a medicina, quindi, ero particolarmente emozionato. Iniziai a esplorare il cervello e il corpo in maniera ancora più approfondita, e in seguito decisi di fermarmi un anno in più presso la facoltà di medicina per studiare il cervello. Venni introdotto alle tecnologie relativamente nuove legate alle neuroimmagini. Ora riesco a vedere ciò che accadeva mentre una persona svolgeva diverse attività, o rifletteva su diverse idee e convinzioni. Fu una delle esperienze più emozionanti della mia vita. Pensavo che forse avrei potuto trovare un sistema per collegare la mia ricerca e le mie domande complesse al modo in cui il mio cervello stava cercando di rispondere alle stesse.

Poi un giorno, durante uno stage estivo, mi offrii come volontario per sottopormi a una risonanza magnetica funzionale mentre svolgevo diversi compiti che comportavano l'uso della memoria. Dopo circa un'ora di permanenza nella macchina, con la testa fissata al tavolo mediante una cinghia, dentro una sorta di ciambella magnetica gigante, la mia schiena era dolorante, le mie braccia intorpidite, e dovevo assolutamente andare al bagno. Risposi al meglio delle mie possibilità a tutte le domande sulla memoria, ma mi resi conto che i ricercatori non avrebbero mai capito ciò che stava davvero accadendo nella mia mente. Tutto ciò che sapevano erano le mie risposte alle domande. Pensavano che stessi semplicemente ricordando le diverse parole che mi venivano presentate. Non avevano idea di tutti gli altri miei pensieri e delle mie sensazioni.

In quel momento ebbi quella che chiamerei una piccola epifania, un'illuminazione con la «i» minuscola: *nessuno può sapere con certezza ciò che sta accadendo nella mente e nel cervello di un'altra persona*. Questa scoperta ora è supportata da centinaia di studi, ma si riferisce anche a un altro grande enigma per tutta la neuroscienza cognitiva. Capii che non possiamo mai veramente sapere quello

che succede nella nostra mente, perché le variabili coinvolte sono semplicemente troppe. In ogni minuto della nostra consapevolezza cognitiva, centinaia – forse migliaia – di pensieri e sensazioni scorrono costantemente dentro e fuori dalla nostra coscienza.

Questa intuizione mi aiutò a capire ancora meglio quanto la mia ricerca della verità e della realtà sarebbe stata difficile. Conclusi una volta per tutte che dovevo smettere di affidarmi a ciò che gli altri avevano da dire sul tema della verità, e decisi che la scienza non mi avrebbe consentito di raggiungere il mio obiettivo. Dopotutto era il mio cervello a interpretare le informazioni che la scienza mi forniva.

Invece di cercare la saggezza attraverso gli studi scientifici, la lettura di libri e le conversazioni con altre persone, rivolsi la mia attenzione all'interno. Pensavo, forse ingenuamente, che se i migliori scienziati, filosofi e teologi non riuscivano a trovare un accordo su questi problemi fondamentali, forse avrei potuto trovare la risposta *dentro* di me. Mi sembrava che, essendo io parte della realtà, avrei dovuto essere in grado di calmare i miei pensieri turbinosi e provare a identificare le verità assolute che stavo cercando. Dopotutto era quella la ricerca dell'Illuminazione, almeno secondo gli antichi maestri cinesi che mi assicuravano l'esistenza di una risposta per tutto.

Rivolgendomi al mio interno, mi trovai di fronte a un nuovo problema. La mia mente sembrava colma di sensazioni, pensieri e convinzioni; come avrei fatto a sapere quali mi avrebbero ancorato alla realtà? Essendo un neuroscienziato finii per esplorare questo tema, insieme al mio collaboratore Mark Waldman, nel nostro libro *Born to Believe*. Parlammo di come il cervello possa costruire mappe estremamente inaccurate – ma utili – di noi stessi, del mondo, e della realtà che esiste al di fuori delle nostre percezioni interiori. Noi *pensiamo* di vedere il mondo correttamente, ma non siamo consapevoli di quanto queste nostre mappe possano essere distorte.

Riflettendo sul problema di come il mio cervello – la mia mente – stesse cercando di trovare la verità, sviluppai un approccio maggiormente contemplativo. Non seguivo alcuna pratica formale, come la meditazione trascendentale o vipassana, ma solo un mio miscuglio di maniere diverse di pensare alle cose in modi differenti, cercando un nocciolo di verità su cui potermi appoggiare.

All'inizio pensavo che questo mi avrebbe aiutato ad avvicinarmi al mio obiettivo di comprendere la realtà, ma non mi sembrava di fare grandi progressi. Alla fine le mie domande si ripresentavano e iniziavo a mettere in discussione le mie intuizioni precedenti.

Questa, per inciso, sembra essere esperienza comune tra i cercatori dell'illuminazione: abbiamo dei momenti di intuizione, quei momenti in cui ci viene da esclamare «ah!», e pensiamo di avere scoperto una verità fondamentale. Ci sentiamo sollevati e incredibilmente beati, solo per un momento, poi la nostra vecchia realtà, il nostro vecchio atteggiamento e le vecchie convinzioni ritornano. Chi medita regolarmente ha spesso momenti di illuminazione con la «i» minuscola, ma poi arriva l'insegnante che dice «anche questo passerà»; è un modo gentile di ricordare all'allievo che deve ancora avere il momento di Illuminazione con la «I» maiuscola, in cui il suo modo di vedere il mondo cambierà completamente, troverà un nuovo significato e una risposta alle grandi domande.

Avere un'intuizione e capire che la stessa non è utile come pensavate è una delle esperienze più stressanti che si possano avere. Mi accadde proprio questo. Iniziai a dubitare di ogni mio pensiero e convinzione. Mi sembrava di non conoscere alcuna verità, e ogni cosa mi appariva un'opinione più che un fatto. Mi sentivo intrappolato in un mondo di dubbio perpetuo, ma non avevo scelta: dovevo continuare la mia ricerca contemplativa di una qualche verità fondamentale. Era un processo che attraversavo

in solitaria, tranne nei casi in cui incontravo qualcuno che aveva percorso una strada simile alla mia, come René Descartes, uno dei più importanti filosofi dell'Età dei Lumi nel XVII secolo.

Fui attirato dalle sue *Meditazioni sulla filosofia prima*, soprattutto perché avevo la sensazione che l'opera incorporasse le due attività in cui mi pareva di essere impegnato: meditare e filosofare. Il suo commento introduttivo mi fece emozionare ancora di più: «Delle cose di cui si ha ragione di dubitare»³. «Ah», pensai, «sta parlando di me!». Sta lottando con i dubbi che ho anche io! Continuando a leggere, trovai un po' di conforto nel suo famoso «*Cogito ergo sum*»: «Penso quindi sono». Poi però cominciai a dubitare anche di quello. Come poteva *sapere* che ci fosse un «io» pensante? Mi sentivo come se mi mancasse ancora qualcosa.

IL MARE INFINITO DEL DUBBIO... E LA BEATITUDINE

Decisi di provare un nuovo esperimento contemplativo. Poiché credevo che tutti i miei pensieri non fossero nulla di più di prodotti di un cervello fantasioso, cercai di escludere tutte le creazioni della mia mente: linguaggio, sentimenti, percezioni, riflessioni su di me. Tutto ciò che poteva essere distorto, non obiettivo. Il mio mondo di dubbio, e la pila di concetti inseriti in quel dubbio, cresceva di continuo. Continuavo a sforzarmi di trovare ciò che andasse oltre il dubbio, ma non ci riuscivo.

I dubbi aumentavano, fino a quando mi resi conto che dovevo dubitare della mia intera strategia. Questo mi portò una grande sofferenza interiore. Come avrei fatto a capire se stavo facendo la

³ R. Descartes, *Meditations on First Philosophy: With Selections from the Objections and Replies*, traduz. di Michael Moriarty (Oxford, England: Oxford University Press, 2008). Ed. italiana: *Meditazioni sulla filosofia prima: con estratti delle obiezioni e risposte* (Milano: Mursia, 1994).

cosa giusta? Dovevo diffidare del mio intero processo dubitativo. Cosa strana, ma sentivo di doverlo fare.

In quel momento udii una piccola voce interiore che sussurrava: «Smetti di *tentare*». Mi ricordai delle parole del mio professore di filosofia induista quando ci spiegò come i cercatori della tradizione induista avessero raggiunto l'Illuminazione con la «I» maiuscola, lo stato in cui improvvisamente ci eleviamo al di sopra delle nostre idee riguardo al mondo e arriviamo a un livello di comprensione, di noi stessi e dell'universo, totalmente nuovo. Il mio insegnante ci aveva detto che trovare l'Illuminazione – cogliere l'ineffabile scintillio di una verità trascendentale – richiedeva una combinazione di sforzo e *non* sforzo. Invece di cercare di *trovare* la «risposta», lasciate che la risposta *venga* a voi.

Vorrei sottolineare il fatto che non stavo coscientemente cercando l'illuminazione, grande o piccola: stavo semplicemente tentando di scoprire una verità fondamentale. Non ottenevo risultati, però, quindi decisi di fidarmi di quella piccola voce per capire quale «risposta» mi sarebbe arrivata. Aspettai. Ma che cosa? Passai due anni in quel modo, e probabilmente fu il periodo psicologicamente più difficile della mia vita.

Poi, però, accadde. Stavo facendo una delle mie meditazioni filosofiche quotidiane quando, di colpo, invece di trovare il dubbio in ogni cosa, tutto divenne alla lettera il dubbio, con la «D» maiuscola.⁴

⁴ Nel caso in cui vi stiate chiedendo perché usi tutte queste lettere maiuscole: le nostre ricerche più recenti evidenziano come molte esperienze straordinarie sfidino il linguaggio. E così, io, come molte altre persone, userò la lettera maiuscola per indicare quanto l'esperienza sia stata grande o intensa. L'uso della maiuscola «divinizza» la parola, e molte persone spesso utilizzano questo sistema per distinguere «dei» poco importanti dal «Dio» che considerano supremo. In questo libro utilizzeremo la stessa strategia per riferirci alle piccole intuizioni – le mini-illuminazioni – che sembrano essere parte essenziale del viaggio verso la Verità ultima o Illuminazione.

Mi ritrovai a galleggiare in ciò che ora posso solo descrivere come un mare di Dubbio Infinito, e fu l'esperienza più intensa e coinvolgente che avessi mai avuto. Anche se sono passati venticinque anni da quel giorno memorabile, mi risulta ancora difficile spiegarlo a parole. Il «Mare Infinito» era dappertutto, e ogni cosa vi era avvolta: il mondo, la religione, la scienza, la filosofia, e perfino io! Tutto ciò che volevo era eliminare il dubbio, e invece finii per scoprire che la sola certezza è il Dubbio. Tutto ciò che potevo fare era arrendermi, accettarlo pienamente e immergermi in quel Mare Infinito in cui tutto – io, i miei pensieri, le altre persone, l'universo – era unificato e connesso.

Questo è, come spiegheremo in questo libro, uno degli elementi comuni delle esperienze a cui comunemente si dà il nome di Illuminazione: la sensazione di unità, di resa, e una chiarezza estrema, la sensazione di avere avuto un'intuizione profonda o di avere trovato una verità, una qualche forma di saggezza. Nel mio caso ciò accadde dopo molti anni di contemplazione, ma come avrei capito in seguito – studiando le descrizioni fornite da altre persone e conducendo numerosi esperimenti di scansione cerebrale su soggetti impegnati in diverse pratiche spirituali – sono molti i percorsi che possono produrre esperienze simili.

Alcuni anni fa raccontai la mia esperienza al mio coautore, Mark. Quando arrivai alla descrizione del Dubbio Infinito, mi pose una domanda estremamente interessante: «Non è stata un'esperienza terrificante? Immagino che per me lo sarebbe».

Ci pensai per un attimo, e capii che si era in realtà trattato dell'esperienza più beata e rassicurante che avessi mai avuto. Capivo la confusione di Mark: dopotutto io stesso avevo odiato gli anni passati a mettere in dubbio ogni cosa. E ora quello stesso dubbio era ovunque. Forse, però, lui non poteva comprendere il mio stato di beatitudine perché non l'aveva *sperimentato* in prima persona. Io mi sentivo come se tutto il peso del mondo mi fosse stato tolto per sempre dalle spalle. Che strano! Dove erano andati

tutti i miei problemi e le mie preoccupazioni? Improvvisamente il dubbio non era più qualcosa da temere, ma da abbracciare. Era quella la chiave. Invece di combattere il dubbio, mi ero unito ad esso. Quel Mare Infinito aveva tutto. Era incredibilmente profondo, profondamente chiaro, estremamente emozionante, straordinariamente piacevole. Fu il più importante momento di svolta per la mia vita e la mia filosofia. Mi sentivo trasformato, e i cambiamenti avvenuti dentro di me venticinque anni fa sono ancora attivi.

Come prima cosa acquisii la consapevolezza che le convinzioni in generale erano deboli, formate dall'immaginazione creativa del cervello. Improvvisamente tutte le convinzioni erano uguali, e nessuna era migliore o peggiore, nessuna più giusta o più sbagliata delle altre. Erano tutte nozioni parziali, semplici riverberi di una possibile realtà oltre le percezioni limitate della nostra mente. Provai un'incredibile sensazione di umiltà per la nostra incapacità di sapere ciò che accade davvero nell'universo intorno a noi. Avevo anche una sensazione di meraviglia sapendo che, nonostante i nostri cervelli imperfetti, siamo tutti dotati di intuito per tracciare un percorso ricco di significato in questo mondo.

Da quel momento sono spesso tornato con la memoria alla mia esperienza trasformativa, per ricordarmi che siamo tutti accecati in modo significativo dalle nostre convinzioni riguardo al mondo. Queste convinzioni limitate sono spesso la causa dei nostri fallimenti, delle nostre paure, e delle nostre sofferenze, perché pensiamo di sapere, ma in realtà non sappiamo. Il comprendere quanto queste convinzioni siano piccole e meschine è probabilmente una delle cose più difficili da capire in assoluto.

La mia esperienza mi cambiò la vita anche perché aprì la porta al filone di ricerca a cui ho dedicato gli ultimi vent'anni della mia esistenza: l'identificazione dei percorsi neurologici della spiritualità e della coscienza che possono condurci a questi

momenti di intuizione e beatitudine. Il mio obiettivo nello scrivere questo libro è quello di condividere con voi le ricerche più recenti che dimostrano come la trasformazione personale che accompagna le esperienze di illuminazione non sia solo una possibilità, ma un imperativo biologico che ci indirizza fin dal momento della nostra nascita. Vogliamo anche offrirvi delle scorciatoie in grado di accelerare la vostra ricerca di illuminazioni con l'iniziale minuscola o maiuscola.

PERCHÉ ILLUMINAZIONE?

Che nome possiamo dare alla mia esperienza? Fu qualcosa di potente, e mi cambiò la vita. Iniziai però a chiedermi se le esperienze trasformative delle diverse persone fossero tutte uguali tra di loro. Qui in occidente, in realtà, non si parla un gran che di Illuminazione. Tutti cerchiamo felicità, successo, amicizia e intimità. Sentivo però che le persone, nonostante nutrano il desiderio di trasformare la propria vita in modo radicale, provano una grande paura all'idea di scuotere profondamente le loro convinzioni riguardo al mondo. Ci piacciono le intuizioni e i momenti di folgorazione – le illuminazioni con l'iniziale minuscola – ma raramente osiamo toccare i nostri abituali modi di pensare o di comportarci. Nel nostro libro *Born to Believe* abbiamo esplorato questo tema per mostrare quanto siamo prigionieri delle nostre convinzioni, dalle quali è difficile uscire anche quando lo vogliamo davvero.

Pensateci per un attimo: Volete davvero cambiare la vostra vita in modo radicale e profondo o state solo cercando di migliorarne alcuni piccoli aspetti? Il punto è che l'Illuminazione con la «I» maiuscola non dovrebbe essere solo per il monaco devoto o il santo, ma dovrebbe essere anche per voi. E da quello che dicono i nostri dati, tutti siamo capaci di ottenerla.

Per qualcuno l'Illuminazione è l'esperienza più incredibile e

potente che una persona possa avere; qualcosa che cambia davvero la vita. Al livello più elementare, l'evento getta nuova luce e conoscenza sul proprio modo di vedere il mondo. Per qualcuno può trattarsi di un'esperienza profondamente religiosa o spirituale, e per altri può essere estremamente razionale. Dal nostro punto di vista, qualunque sia la cosa che la persona sente, viene sentita anche nelle profondità dei meccanismi del cervello umano.

In molti hanno scritto dell'Illuminazione da una prospettiva puramente spirituale o filosofica, ma noi ne parleremo adottando una prospettiva neuroscientifica e personale. Descriveremo quello che accade nel cervello quando ci si muove verso l'illuminazione, ciò che accade nei momenti di picco – quelli che cambiano la vita – e come il nostro cervello sia trasformato in modo permanente a causa di queste esperienze. Riporteremo anche le descrizioni dell'evento fornite dai partecipanti al nostro sondaggio, e riveleremo quanto gli elementi critici dell'illuminazione siano riflessi nei diversi processi cerebrali. Abbiamo utilizzato i nostri studi sulle scansioni cerebrali per creare una serie di esercizi che vi mostreranno come facilitare la vostra crescita personale e la vostra trasformazione.

La letteratura mostra che in teoria tutti sono in grado di sperimentare l'Illuminazione, ma la nostra ricerca rivela che per ogni persona l'esperienza è diversa; in altre parole si tratta di un evento estremamente personale. Ecco perché abbiamo riportato molte storie di persone che hanno partecipato a un sondaggio da me condotto, mediante una pagina web, dal 2008. I partecipanti non hanno solo riportato le loro storie: ci hanno anche fornito dei dati riguardanti la loro storia personale e il loro sistema di credenze, le loro convinzioni.

Abbiamo scoperto che chi sperimenta l'Illuminazione spesso fatica, come me, a trovare le parole giuste per descrivere l'evento. Ecco un estratto che mostra quanto i rispondenti fossero consci di tale problema.

Posso solo raccontarvi le parti generali dell'esperienza perché alcuni dettagli sono impossibili da descrivere.

Ero completamente colmo dell'essenza dell'amore, ma non riesco a trovare le parole giuste per descriverlo. Mi sembrava che l'aria intorno a noi fosse fatta di amore.

È impossibile per me comunicare con voi, perché questa comunicazione è falsa, e io sono falso per il fatto che cerco di comunicarvelo.

I partecipanti al nostro sondaggio hanno continuamente provato a descrivere l'indescrivibile, provando apparentemente un qualche rimorso quando non riuscivano a trovare le parole giuste. Tutti loro però sapevano, nella loro mente e nel loro cuore, com'era stata l'esperienza, e ognuno di loro aveva iniziato a vedere il mondo in un modo nuovo, a percepire un nuovo e più profondo senso della realtà.

PREDISPOSTI PER LA «I» MAIUSCOLA

La capacità di sperimentare l'illuminazione, grande o piccola che sia, sembra essere una funzione già presente nel nostro cervello e nella nostra coscienza. Credo che tutti otterremo immensi benefici dall'imparare ad accedere a tale funzione; benefici non solo per noi stessi, ma anche per la società.

Dal punto di vista neurologico, le piccole illuminazioni sembrano essere associate alle nostre strutture cerebrali evolutesi più di recente, quelle che ci aiutano a trovare un significato e uno scopo nella nostra vita. Gli stessi circuiti neurologici ci aiutano a regolare le nostre emozioni e a provare empatia e compassione per gli altri. In altre parole, l'illuminazione *neurologica* – e in particolare la nostra capacità di osservarci in quanto *separati* dai nostri pensieri e sentimenti quotidiani – migliora il nostro stato di benessere e la nostra capacità di cooperare con gli altri evitando

i conflitti. Le piccole illuminazioni appaiono essenziali per migliorare il nostro rapporto con la famiglia, gli amici e i colleghi, e noi pensiamo che la *ricerca* consapevole dell'Illuminazione con la «I» maiuscola aumenti la nostra capacità di alleviare non solo la nostra sofferenza, ma anche quella degli altri.

Numerose prove scientifiche supportano la tesi che la maggior parte delle persone sperimenta dei brevi momenti di illuminazione, e che più cerchiamo coscientemente questi momenti di intuizione – che ci permettono di vedere grandi verità riguardanti noi stessi e gli altri – più è probabile che sperimentiamo un'Illuminazione con la «I» maiuscola. La nostra ricerca, insieme al lavoro di alcuni nostri colleghi, ha identificato diverse caratteristiche di un'esperienza con la «i» minuscola. Eccone alcune.

- Può gettare luce istantanea su un problema difficile.
- Mette immediatamente fine a preoccupazioni, paure e dubbi
- Spesso si prova più gentilezza, compassione ed empatia.
- Si acquisisce una mente più aperta e si diventa più tolleranti nei confronti degli altri.
- Si avverte un profondo senso di pace.

Sono queste le caratteristiche che spesso descrivono i partecipanti al nostro sondaggio. Si tratta di qualità con cui molti entrano in contatto attraverso la meditazione e la preghiera. Tali esperienze però sono sempre transitorie, mentre l'Illuminazione porta un cambiamento istantaneo e permanente nella propria personalità e nel modo di vedere il mondo; si passa dall'*esperienza* dell'Illuminazione alla *condizione* di Illuminazione. Parleremo più avanti della condizione di Illuminazione, ma è importante capire che tale condizione deriva da tutti i cambiamenti causati dall'esperienza. La persona Illuminata trova un nuovo significato e un nuovo scopo nella sua vita, vede in modo diverso il suo

lavoro e i suoi rapporti, non ha più paura del fallimento e nemmeno della morte. Abbiamo documentato tali cambiamenti nel nostro sondaggio.

Ecco il problema, però: non abbiamo «prove» scientifiche del fatto che le Illuminazioni con la «I» maiuscola rappresentino la realtà. Abbiamo migliaia di anni di aneddoti e storie, ma tali racconti in prima persona sono spesso scartati dalla scienza perché non sappiamo se siano reali o inventati. Nessuno è mai riuscito a «catturare» o misurare un evento con la «I» maiuscola? Non lo sappiamo. Crediamo però che i nostri studi recenti sulle scansioni cerebrali abbiano svelato un cambiamento neurologico davvero inusuale, che si verifica quando le persone affermano di sperimentare qualcosa che assomiglia all'Illuminazione. Riscontriamo anche cambiamenti strutturali di lungo termine nel cervello di chi sta cercando consciamente l'Illuminazione. Per questi motivi, le prove suggeriscono che non solo la via che *conduce* all'Illuminazione sia reale, ma che siamo biologicamente predisposti a cercarla. Il fatto che la *raggiungiamo* o meno è un tema differente. La scienza non può né provare né confutare l'esistenza di Dio; lo stesso vale per l'Illuminazione. Se l'idea dell'esperienza di Illuminazione vi sembra importante e preziosa, esploratela!

I nostri studi sul cervello mostrano anche che esistono tecniche specifiche che tutti possono usare per accelerare il processo di illuminazione, preparando il cervello per tale esperienza. Per esempio potete imparare ad alterare la vostra coscienza «quotidiana», che vi tiene ancorati alle vostre vecchie convinzioni. Ci sono anche esercizi di immaginazione che potete usare per entrare volontariamente in uno stato di coscienza che attiva i centri della creatività del cervello. Potete utilizzare suoni e movimenti capaci di alterare la vostra percezione del mondo. E potete anche allenare il vostro cervello a formare nuove connessioni neurali che vi permetteranno di sentirvi meglio

con voi stessi e più tolleranti nei confronti degli altri. Queste esperienze di illuminazione – grandi o piccole che siano – possono anche aiutare la persona a superare problemi della personalità e dipendenze di vecchia data. Detto con parole semplici, se cercate l'illuminazione troverete un «voi» diverso, e una vita più ricca e piena di significato.

Nella Parte 1 di questo libro riveleremo le radici biologiche, psicologiche e culturali della ricerca dell'Illuminazione da parte dell'uomo, riportando molti esempi. Alcuni casi, come quello dell'esperienza di Tolstoj, sono famosi, ma gli esempi più importanti di questo libro vengono dalle duemila persone che si sono offerte per partecipare al nostro sondaggio web sulla spiritualità. Tra i partecipanti alcuni hanno sperimentato un'Illuminazione spontanea, altri l'hanno trovata grazie a profonde riflessioni e contemplazioni. Alcuni erano religiosi, altri per nulla. Vi mostreremo gli elementi comuni tra tali esperienze, che ci hanno permesso di elaborare la nostra formula per favorire, nel nostro cervello, eventi con la «I» maiuscola e con la «i» minuscola. Vi presenteremo lo Spettro della Consapevolezza Umana per mostrarvi come il cervello possa spostarsi lungo diverse condizioni di «i» minuscola mentre procede verso l'Illuminazione.

Vedremo anche le intuizioni di chi ha cercato l'Illuminazione attraverso l'utilizzo di droghe, e di chi l'ha trovata semplicemente svolgendo le proprie faccende quotidiane. Queste storie personali, combinate con i nostri studi sulle scansioni cerebrali, costituiranno per voi lettori una mappa che potrete utilizzare per creare il vostro personale percorso di trasformazione; per trasformazione intendiamo un cambiamento così significativo da farvi sentire persone diverse, libere dalle sofferenze che spesso affliggono l'esistenza umana.

Nella Parte 2 vi mostreremo ciò che succede nel cervello durante lo svolgimento di diverse, potenti pratiche spirituali

utilizzate per raggiungere differenti stati di coscienza, come parte del loro viaggio per trovare l'illuminazione. Tali stati, che corrispondono a diverse posizioni di un ampio spettro di consapevolezza, possono produrre alcune piccole illuminazioni, oltre che predisporre il vostro cervello alle Illuminazioni con la «I» maiuscola.

Nella Parte 3 vi guideremo attraverso una serie di esercizi di meditazione e concentrazione che hanno l'obiettivo di aiutarvi a preparare il cervello per l'Illuminazione. Per prima cosa vi insegneremo alcuni dei metodi più efficaci per rilassarvi e osservare le peregrinazioni del vostro cervello, predisponendolo così a entrare in stati creativi che favoriscono la nascita delle esperienze di illuminazione. Vi presenteremo poi una serie di pratiche intense concepite per cambiare radicalmente l'attività cerebrale. La vostra realtà interiore ed esteriore cambierà rapidamente, e quando questo accadrà diventerà possibile per voi – almeno così crediamo – sperimentare cambiamenti profondi nella vostra visione del mondo.

GUARDANDO NEL MIO CERVELLO «ILLUMINATO»

Molti anni dopo il mio primo incontro con il Dubbio Infinito, quando ero totalmente impegnato nella mia ricerca sulle scansioni cerebrali collegate a pratiche spirituali, salute psicologica e disordini neurologici, iniziai a sperimentare l'efficace tecnologia della risonanza magnetica funzionale (fMRI, functional Magnetic Resonance Imaging). I macchinari per la fMRI sono il cuore della moderna ricerca sul cervello e possono tracciare, momento per momento, i cambiamenti nell'attività cerebrale che si verificano quando una persona esegue un compito specifico.

Mi chiedevo se la mia esperienza personale del Dubbio Infinito – che posso facilmente richiamare entrando in uno stato

di coscienza contemplativo – si sarebbe rivelata con uno specifico modello di attività cerebrale. Entrai quindi nello scanner fMRI e, tra le bobine magnetiche che circondavano la mia testa e tutti i suoni che il macchinario produce, cominciai a contemplare il Dubbio Infinito. Non rivelai ai miei assistenti cosa avrei fatto di preciso: dissi loro semplicemente che si trattava della mia personale tecnica meditativa.

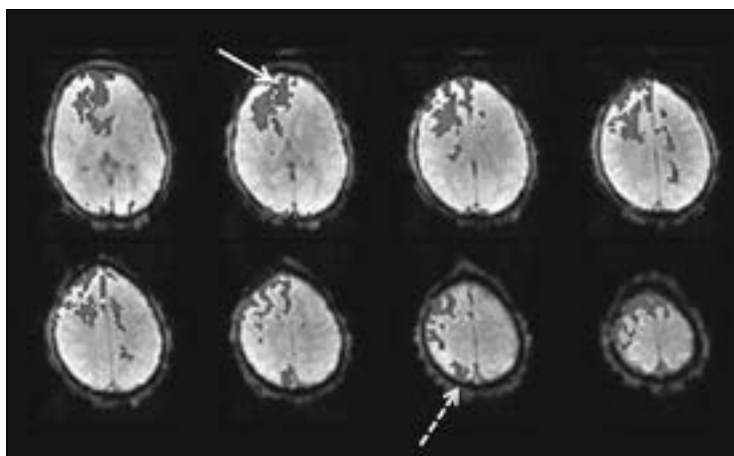


Figura 1

I risultati furono incredibili (vedi Figura 1), e suggerivano l'esistenza di specifiche aree del cervello possibilmente associate con le esperienze di Illuminazione. Le scansioni mostravano una diminuzione dell'attività del lobo parietale (freccia tratteggiata), nella parte posteriore del cervello, cosa riscontrata anche in altre persone nei momenti in cui avvertono un'intensa sensazione di unità. Non ho mai faticato a comprenderne la ragione, visto che la normale funzione del lobo parietale è quella di recepire tutte le informazioni sensoriali che entrano nel cervello, di aiutarci a creare il nostro senso del sé e stabilire la sua relazione con il

resto del mondo; è ciò che io chiamo dicotomia sé-altro. Una diminuzione dell'attività di quest'area quindi è associata a una perdita del senso del sé e un attenuamento della linea che separa il proprio sé dal resto del mondo. Ci si sente quindi profondamente connessi al mondo intero, perché non ci sono più limiti ben definiti tra il mondo e se stessi.

Le mie scansioni mostravano anche, sorprendentemente, la *diminuzione* dell'attività del lobo frontale (frecce con linea continua). Di solito quando le persone si concentrano su un oggetto sacro, un'immagine o una preghiera, si rileva un *aumento* dell'attività del lobo frontale. Mi chiedevo se questa strana diminuzione di attività fosse un elemento essenziale delle esperienze mistiche o di Illuminazione. Come gli studi riportati in questo libro esemplificano, la mia intuizione appare corretta: sembra che l'Illuminazione comporti una rapida e radicale diminuzione dell'attività del lobo frontale; ed è qualcosa che si può manipolare coscientemente, con i pensieri, l'intenzione, l'uso del movimento, del suono e della respirazione.

L'ILLUMINAZIONE È «REALE»

Sulla base delle nostre prove scientifiche credo, ora, che le storie contenute nei testi sacri che descrivono l'Illuminazione siano reali, in quanto collegate a specifici eventi neurologici capaci di cambiare in modo permanente la struttura e il funzionamento del cervello. Che le persone si colleghino o meno a Dio, o a qualcosa di soprannaturale, *dentro* il cervello si verifica qualcosa di molto potente.

Sembra che l'Illuminazione comporti un improvviso cambio di stato di coscienza, che sospende temporaneamente il modo in cui il cervello risponde al mondo. Queste esperienze possono verificarsi in modo spontaneo oppure essere il risultato di anni di pratica contemplativa. Possono anche essere causate da un

evento drammatico o traumatico. C'è però un elemento comune: l'Illuminazione può essere indotta alterando in modo radicale il flusso sanguigno in diverse parti del cervello. Quando ciò accade si vede il mondo in un modo nuovo, spesso caratterizzato da un grande senso di meraviglia. Ricordate, però: tale improvviso cambiamento di percezione costituisce un'esperienza altamente soggettiva, difficile da spiegare a parole.

Grazie ai risultati del nostro sondaggio, alle scansioni cerebrali e al mio personale incontro con questo misterioso regno della coscienza, sono giunto a capire quanto queste esperienze siano potenti e positive. Non c'è da stupirsi che gli esseri umani di ogni tempo e cultura le abbiano cercate. Spero che le storie e le ricerche scientifiche che stiamo per presentarvi vi incoraggeranno a mettervi in cammino per trovare la vostra personale via per l'Illuminazione.

Indice

<i>Ringraziamenti</i>	»	5
<i>Nota dell'autore</i>	»	7
PARTE 1 - LE RADICI DELL'ILLUMINAZIONE	»	9
Uno - L'illuminazione di un giovane inquieto.....	»	11
Due - Cos'è l'Illuminazione?.....	»	33
Tre - La sensazione dell'Illuminazione	»	51
Quattro - Illuminazione senza Dio	»	67
Cinque - Lo spettro della consapevolezza umana ...	»	83
PARTE 2 - LE VIE PER L'ILLUMINAZIONE.....	»	107
Sei - Canalizzazione di entità soprannaturali.....	»	109
Sette - Cambiare lo stato di coscienza degli altri	»	127
Otto - Aprire il cuore all'unità.....	»	145
Nove - Credere nella trasformazione.....	»	167
PARTE 3 - IN VIAGGIO VERSO L'ILLUMINAZIONE.....	»	187
Dieci - Prepararsi per l'Illuminazione.....	»	189
Undici - Intensificare l'esperienza	»	213
Dodici - Illuminazione per tutti	»	243
Appendice - Strumenti e risorse per favorire l'Illuminazione.....	»	249
Nota sugli autori	»	252