

EBEN ALEXANDER E KAREN NEWELL

UNIVERSO CONSAPEVOLE

**IL VIAGGIO DI UN NEUROCHIRURGO
NEL CUORE DELLA CONSAPEVOLEZZA**



ARMENIA

Titolo originale dell'opera:
*Living in a Mindful Universe. A Neurosurgeon's Journey
into the Heart of Consciousness*

Traduzione dall'inglese di Fabiola Marchet

© 2017 by Eben Alexander, MD and Karen Newell

Copyright © 2019 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

*Ai nostri figli, Eben IV, Bond e Jamie,
la generazione che ci auguriamo
renderà questo mondo
un posto molto migliore*

Prefazione

Questo libro è un tentativo ambizioso di unire scienza e spiritualità, due argomenti considerati spesso opposti e che raramente vengono trattati in modo così approfondito nello stesso testo. Il nostro obiettivo è quello di raggiungere un vasto pubblico di lettori: quelli con propensioni sia scientifiche sia spirituali e tutti quelli che stanno in mezzo. Questo messaggio è rivolto a *tutta* l'umanità.

Desideriamo coinvolgere il lettore moderno e informato, sinceramente interessato ad approfondire la conoscenza della natura del nostro mondo e il suo rapporto con esso. I primi cinque capitoli chiariscono in linea generale i problemi legati alla nostra prevalente visione occidentale del mondo e affrontano molti assunti scientifici e filosofici convenzionali e radicati. In seguito descriviamo un paradigma ampliato, supportato sia dall'esperienza umana sia dall'evidenza empirica della ricerca scientifica.

Parte dei contenuti dei capitoli di apertura potrebbe risultare meno interessante per il lettore privo di conoscenze scientifiche, ma non è necessario comprendere pienamente questi concetti prima di procedere con la restante parte del libro. Qualcuno potrebbe trovare utile leggere i primi capitoli *dopo* tutto il resto. I capitoli dal 6 al 16 riguardano esempi e informazioni relativi a strumenti effettivi e valide tecniche per chi desidera saperne di più sul proprio legame con l'universo e la propria capacità di manifestare pienamente il libero arbitrio.

Il testo è scritto in prima persona perché si tratta del mio racconto. Ma la mia coautrice Karen Newell, che mi comprende meglio

di chiunque altro, ha significativamente arricchito, chiarito e perfezionato quello che è il *nostro* autentico messaggio: non avrei proprio potuto farcela da solo. Karen, che ha dedicato la sua vita alla ricerca di una maggiore comprensione della natura dell'intera esistenza, ha fornito una miniera di informazioni e conoscenze, e questo libro è molto più esplicito (e accessibile per il lettore privo di specifica preparazione scientifica) grazie alla sua competenza.

Introduzione

*La scoperta consiste nel vedere ciò che tutti hanno visto
e pensare ciò che nessuno ha pensato.*

ALBERT SZENT-GYÖRGYI (1893-1986),
Premio Nobel per la medicina e la fisiologia, 1937

Qual è il rapporto tra mente e cervello? La maggior parte delle persone non si sofferma su questa domanda. Meglio lasciare tali riflessioni a neuroscienziati e filosofi: perché sprecare tempo a riflettere su questioni tanto accademiche? Cervello e mente sono chiaramente in relazione e alla maggior parte di noi basta sapere questo, giusto? Abbiamo cose più importanti a cui pensare nella vita.

Come neurochirurgo, dovevo occuparmi ogni giorno del rapporto tra mente e cervello dato che i miei pazienti presentavano spesso alterazioni nel livello di coscienza. Sebbene questo fenomeno fosse interessante, io mi ponevo in modo pragmatico. Ero preparato ad analizzare quelle alterazioni di coscienza per diagnosticare e trattare svariati tumori, lesioni, infezioni o ictus che colpiscono il cervello. Noi medici possediamo gli strumenti e, si spera, anche la capacità di apportare benefici ai nostri pazienti riportandoli a livelli di coscienza più «normali». Seguivo da vicino gli sviluppi della fisica e sapevo che esistevano teorie su come tutto ciò funziona, ma avevo dei pazienti di cui occuparmi e cose più importanti a cui pensare.

Il mio utilizzo di quel metodo, cioè di una razionalizzazione occasionale, si interruppe bruscamente il 10 novembre 2008. Collassai

nel mio letto ed entrai in uno stato di coma profondo, dopodiché venni ricoverato al Lynchburg General Hospital, lo stesso ospedale in cui avevo lavorato come neurochirurgo. Durante il coma, vissi delle esperienze che, nelle settimane successive al risveglio, mi sconceratarono e rivendicavano una spiegazione, entro i confini della scienza per come la conoscevo. Secondo le moderne neuroscienze, a causa del grave danno al mio cervello, causato da una meningoencefalite batterica distruttiva, non avrei dovuto compiere un'esperienza come quella che avevo vissuto! Ma mentre il mio cervello era assediato e ingrossato dall'infezione, mi imbarcai in una straordinaria odissea caratterizzata dall'assenza di ricordi terreni. Questa odissea mi sembrò durare mesi o anni, un viaggio complesso dentro svariati livelli delle dimensioni superiori, a volte osservati dalla prospettiva dell'infinito e dell'eternità, al di fuori dello spazio e del tempo. Una così totale inattività della mia neocorteccia, la superficie esterna del cervello, avrebbe dovuto azzerare tutto tranne le esperienze e i ricordi più rudimentali, eppure fui ossessionato dalla persistenza di tanti ricordi iperreali, intensi e complessi. All'inizio semplicemente mi fidavo dei miei dottori e del loro parere che «il cervello prossimo alla morte può giocare diversi scherzetti». Dopotutto, a volte anch'io avevo dato ai miei pazienti lo stesso «parere».

L'ultima visita di controllo con il mio neurologo curante arrivò all'inizio di gennaio del 2010, quattordici mesi dopo essermi risvegliato dal mio infido coma durato sette giorni. Il dottor Charlie Joseph era stato un amico e mio stretto collaboratore prima del coma, e aveva lottato con gli altri miei colleghi contro il trauma della mia terribile meningoencefalite, registrando per tutto il tempo i dettagli della devastazione neurologica. Ci aggiornammo sui dettagli del mio recupero (tutti alquanto sorprendenti e inaspettati, data la gravità della mia malattia in quella fatidica settimana), rivedendo alcuni esami neurologici e i referti della risonanza magnetica e della TAC eseguiti mentre ero in coma, ed eseguendo un esame neurologico completo.

Per quanto fosse allettante decidere semplicemente di accettare la mia straordinaria guarigione e il mio attuale benessere come un

miracolo inspiegabile, non potevo farlo. Ero invece determinato a trovare una spiegazione al viaggio che avevo intrapreso durante il coma, un'esperienza sensoriale che sfidava del tutto i nostri concetti neuroscientifici convenzionali sul ruolo della neocorteccia nella coscienza. La prospettiva inquietante che i principi fondamentali della neuroscienza fossero sbagliati mi condusse in un territorio più profondo nella mia discussione finale con il dottor Joseph, in quel burrascoso pomeriggio invernale.

«Non riesco proprio a capire in che modo, durante il coma profondo, abbia potuto vivere delle esperienze mentali così vibranti, complesse e realistiche», gli dissi. «*Sembrava* più reale di qualsiasi altra cosa avessi mai vissuto». Gli raccontai quanti dettagli avessero chiaramente collocato gran parte della mia esperienza durante il coma tra il primo e il quinto giorno della settimana trascorsa in questo stato, eppure gli esami neurologici, i valori di laboratorio e i risultati della risonanza avevano tutti confermato che la neocorteccia era troppo danneggiata dalla grave meningoencefalite per supportare una qualsiasi esperienza cosciente del genere. «Come faccio a dare un senso a tutto questo?» chiesi al mio amico.

Non dimenticherò mai il sorriso di Charlie, mentre mi rivolgeva uno sguardo pieno di *consapevolezza*. Mi disse: «Le nostre conoscenze del cervello, della mente e della coscienza sono ancora molto limitate perché questo mistero della tua straordinaria guarigione riesca a dimostrare qualcosa di grande importanza. In neurologia clinica ci sono moltissime prove che dobbiamo fare ancora molta strada prima di poter iniziare a sostenere di avere una conoscenza “completa”. Sono incline ad accogliere il tuo mistero personale come un altro simpatico pezzo del puzzle, di quelli che alzano molto la posta nell'avvicinamento a una qualche forma di comprensione della natura della nostra esistenza. Goditelo!».

Trovai molto rassicurante il fatto che un neurologo altamente qualificato e competente, che aveva seguito attentamente gli aspetti della mia malattia, fosse aperto alle grandiose possibilità implicate dai miei ricordi durante il coma profondo. Charlie mi aiutò a spalancare la porta che ha portato alla mia trasformazione da scienziato

materialista, orgoglioso del proprio scetticismo accademico, a una persona che oggi conosce la sua vera natura, e a cui è stata offerta la possibilità di intravedere i livelli della realtà che, in effetti, è molto confortante.

Certo non fu un viaggio facile, in quei primi mesi di esplorazione e confusione. Sapevo che stavo prendendo in considerazione concetti che molti nel mio campo avrebbero considerato inaccettabili, se non addirittura eretici. Alcuni avrebbero addirittura potuto invitarmi ad abbandonare la mia indagine, piuttosto che commettere un suicidio professionale condividendo una storia così radicale.

Come eravamo giunti a concordare il dottor Joseph e io, il mio cervello era gravemente danneggiato da un caso quasi fatale di meningoencefalite batterica. La neocorteccia – la zona che, secondo la neuroscienza moderna, deve essere attiva almeno in parte per avere un'esperienza cosciente – non era in grado di creare o elaborare qualcosa di nemmeno lontanamente vicino a ciò che avevo vissuto. Eppure, era successo. Per citare Sherlock Holmes, «Eliminato l'impossibile, ciò che resta, per improbabile che sia, deve essere la verità». Pertanto, dovetti accettare l'improbabile: si era trattato di un'esperienza autentica, e ne ero consapevole. Inoltre, la mia consapevolezza non dipendeva dal fatto di avere un cervello intatto. Solo permettendo alla mia mente (e al mio cuore) di aprirsi il più possibile, riuscii a vedere le crepe nella visione convenzionale del cervello e della coscienza. Fu grazie alla luce che filtrava da quelle crepe che cominciai a intravedere la reale profondità del dibattito mente-corpo. Quel dibattito è di estrema importanza per tutti noi, perché molti dei nostri assunti fondamentali sulla natura della realtà dipendono proprio dalla direzione presa da quel dibattito. Qualsiasi nozione riguardante il significato e lo scopo della nostra esistenza, i rapporti con gli altri e l'universo, il nostro profondo senso di libero arbitrio, e persino i concetti come l'aldilà e la reincarnazione, tutte queste profonde questioni dipendono direttamente dall'esito del dibattito mente-corpo. Il rapporto tra mente e cervello è quindi uno dei più profondi e importanti misteri di tutto il pensiero umano. E il quadro che emerge dalle scoperte più avanzate della ricerca scientifica con-

trasta con il nostro punto di vista scientifico convenzionale. Sembra ormai imminente una rivoluzione nelle conoscenze.

Questo percorso di scoperta è in continua evoluzione, e mi terrà sicuramente occupato per il resto della vita. Strada facendo ho fatto alcune delle più vaste esperienze e incontrato le persone più interessanti che avrei mai potuto immaginare. Ho imparato a non lasciarmi sedurre da semplicistiche menzogne su un mondo presunto, ma a cercare di valutare e affrontare il mondo come è realmente. Come esseri umani che cercano di comprendere la propria esistenza, è opportuno che prendiamo a cuore questo approccio.

Durante le fasi più profonde e misteriose dei nove anni trascorsi dal mio risveglio dal coma, il mio mantra è spesso stato: «Credi a tutto questo, almeno per ora». Il mio consiglio per voi, cari lettori, è di fare lo stesso. Abbandonate per il momento il vostro scetticismo, e aprite il più possibile la mente. Una conoscenza più approfondita richiede questo tipo di liberazione, proprio come i trapezisti devono lasciare il trapezio per librarsi nell'aria, confidando che il partner sarà lì ad afferrarli.

Pensate a questo libro come alle mie mani tese, pronto a sostenervi mentre fate il più grande dei salti, verso la gloriosa realtà di chi siamo veramente!



Capitolo 1

Dare un senso a tutto

*Non solo l'universo è più strano di quanto supponiamo,
ma anche più strano di quanto possiamo sopporre.*

J. B. S. HALDANE (1892-1964),
biologo evoluzionista britannico

Le conferenze su Mortalità e Morbilità (M&M) sono il modo in cui la comunità medica condivide casi di pazienti sfortunati che hanno avuto un esito di mortalità o menomazione a causa di diverse malattie e lesioni. Forse non è il più felice degli argomenti, ma lo scopo di questi eventi è cercare di capire e informare, al fine di proteggere altri pazienti dallo stesso destino. È estremamente raro che un paziente del genere partecipi alla riunione M&M, ma questa è proprio la situazione in cui mi trovai pochi mesi dopo il coma. I medici che si erano presi cura di me erano sbalorditi dai miei continui miglioramenti e approfittarono di quell'apparente miracolo per invitarmi a prendere parte a un dibattito sulla mia inaspettata fuga dalla morte.

La mia guarigione sfuggiva a qualsiasi spiegazione scientifica. La mattina in cui partecipai alla riunione, vari colleghi condivisero con me la sorpresa sul fatto che non solo ero sopravvissuto (probabilità che secondo loro era pari al 2% entro la fine della settimana di coma), ma che avessi anche apparentemente recuperato tutte le mie funzioni mentali nel corso di pochi mesi, cosa davvero sorprendente.

Indice

9	Prefazione
11	Introduzione
17	Capitolo 1 – Dare un senso a tutto
31	Capitolo 2 – Un problema davvero arduo
45	Capitolo 3 – La scienza incontra la spiritualità
59	Capitolo 4 – Andare oltre la scienza materialista
75	Capitolo 5 – La teoria della mente primordiale
101	Capitolo 6 – Confidare nell'esperienza personale
119	Capitolo 7 – Il potere della preghiera
139	Capitolo 8 – La pratica introspettiva
157	Capitolo 9 – Cavalcare L'onda della coscienza
173	Capitolo 10 – Siate l'amore che siete
189	Capitolo 11 – Risolvere una questione cruciale
201	Capitolo 12 – Le risposte si trovano dentro di noi
225	Capitolo 13 – Apprendere dalla propria anima
245	Capitolo 14 – La libertà di scelta
263	Capitolo 15 – Il potere della mente
281	Capitolo 16 – Prosperare nel cuore della consapevolezza
299	Note dell'autore
305	Ringraziamenti
307	Appendice A – L'impossibilità di trovare la memoria all'interno del cervello
311	Appendice B – Ulteriori osservazioni sul paradosso della misura in fisica quantistica
323	Bibliografia
329	Note