

Cap. 1
STATI DI COSCIENZA
E PROCESSI COGNITIVI

Questa sera parleremo della coscienza nella rinascita. In questo corpo umano la coscienza è l'ultimo aggregato¹. Abbiamo già parlato e parleremo ancora del sorgere del pensiero dalle prime forme di vita e come anche negli animali esista una qualche forma di coscienza. Abbiamo accennato anche ad esempi di mente altruistica; es. pinguini e lupi che si sacrificano per il bene del branco. Questi esempi non sono giustificabili con le leggi dell'evoluzione e della selezione naturale, poiché il DNA dei pinguini o dei lupi, che possiedono questa mente altruistica, non si trasmette, perché muoiono; in genere si tratta di giovani scapoli. Alcuni giovani scapoli pinguini muoiono per portare il cibo al branco che cova le uova fra le zampe nell'inverno australe. Alcuni giovani lupi muoiono per ritardare la fuga del proprio branco inseguito da un altro branco famelico.

Possiamo supporre che cervello e mente non siano la stessa cosa ?

Come investigare l'esistenza di una mente al di là del cervello ? Una mente che non può essere distrutta col cervello perché non materiale e tuttavia chiara e cogni-

tiva? Credo che sia importante comprendere queste cose. Con i mezzi abili del ragionare e con una meditazione prolungata, potremo un giorno fare esperienza noi stessi della mente sottile del corpo di sogno. La paura della morte come distruttrice dell'essere nella sua totalità è una forma di sottile disperazione o di angoscia. In particolare in Occidente, questa angoscia è evidente in tutta la sua storia che è storia soprattutto del nichilismo, l'idea che tutte le cose e le persone siano niente perché diventano niente.

Dunque, coscienza di cosa? Coscienza di un sé designato sulla base dei 5 aggregati. Questa è la coscienza: consapevolezza che esiste un Ego, un Sé appropriatore di questa forma, di questo corpo, di queste sensazioni, di queste discriminazioni, di questi fattori volitivi, emozioni, sentimenti. L'appropriatore di questi aggregati sono proprio io e questo io è questo Essere. Questo Essere sono io perché questa è la mia forma, perché queste sono le mie emozioni, sensazioni, ecc. La facoltà mentale che risponde alla funzione di conoscere il mondo esterno è la percezione, o meglio le 5 percezioni. La percezione che discrimina è l'aggregato attraverso il quale conosciamo il mondo. Voglio dare delle definizioni precise questa sera perché il tracciato delle cose che dirò è molto difficile. Le percezioni sensoriali, che come sappiamo sono 5 (vista, udito, ecc.),

apprendono un aspetto di un fenomeno esterno: forma, suono, tatto, ecc. e lo apprendono mediante una controparte apercettiva. Questa controparte apercettiva-mentale è immaginativa ed ideativa insieme; proietta immagini mentali (che sono sempre delle aspettative), sulle impronte sensoriali che si producono al contatto degli occhi con le forme o delle orecchie con i suoni, ecc. Questa inerente apercezione è un osservatore interno un'autocoscienza che afferra e afferma il riconoscimento di un oggetto come tale. Vediamo di capire cosa avviene. Avviene che la luce, i suoni ecc. formano delle impronte sulla retina o sul timpano ecc.; noi pensiamo che l'impronta della luce sulla retina ad esempio, sia l'immagine che vediamo.

Immaginiamo come una fotografia quella impronta sulla retina o come un film in una videocamera. Non è così. Quello che vediamo non ha niente a che fare con i fotoni che arrivano sulla retina; i fotoni non costituiscono forme sulla retina. Le impronte della luce sulla retina sono delle macchie informi, non hanno niente a che fare con una ordinata rappresentazione. Questo è strano: le cose che vediamo con così tanta chiarezza sono immagini costruite nella mente, una elaborazione raffinatissima di quelle informi impronte sensoriali.

Queste "immagini" a loro volta sono i referenti dell'apprendimento, sono ciò che abbiamo appreso, ovve-

ro nomi e descrizioni (rosso, giallo ecc.). Di fronte a quelle impressioni sulla retina, la mente attiva le sue aspettative. Le “immagini mentali” così sorte sono le possibili imputazioni.

Il processo di riconoscimento termina quando la coscienza “riconosce” in quell'impronta l'immagine” imputata. Così con un nome ed una imputazione affermiamo: questo è un tavolo, una sedia ecc. Questa è una cosa abbastanza strana, perché tutti noi siamo convinti che ciò che vediamo sia davvero così. Ne siamo convinti perché anche col tatto possiamo verificare la forma vista.

La spiegazione è che l'immagine mentale, ad esempio della vista, viene costruita con il contributo anche di altri sensi, ad esempio il tatto.

Vediamo cosa dice per esempio la scienza nei confronti di questa interdipendenza sensoriale (già compresa dalla scuola dei logici) ².

Per dimostrare che noi non vediamo col solo organo della vista, fu allestito un esperimento da Livingston ³.

Due gattini appena nati per un certo numero di giorni sono stati tenuti all'oscuro e liberi di muoversi all'interno di un certo spazio. Nel frattempo si è attrezzato un luogo apposito, ben illuminato, con un recinto, dei fossati, diverse altre cose e un piccolo car-

retto. Uno dei due gattini è stato messo sul carretto in condizione di non potersi muovere. L'altro gattino invece veniva lasciato libero di muoversi così da apprendere i luoghi. Si è visto che il gattino libero trascinava a volte anche il carretto così che alla fine il gattino che era sopra poteva “vedere” anch'egli le diverse situazioni del terreno. Al termine di questo esperimento è stato liberato anche il gattino che era stato immobilizzato sul carretto.

Si è constatato che il gattino che si muoveva liberamente, camminava sicuro e riconosceva bene gli ostacoli senza difficoltà, mentre l'altro non vedeva gli ostacoli, inciampava era insicuro eppure aveva imparato a camminare anch'egli perché nella stanza buia erano tenuti liberi tutti e due.

Questo esperimento prova che la sola vista degli oggetti non è sufficiente a creare immagini mentali degli stessi. Questa è la ragione per cui il gattino inciampava, non riconosceva ciò che vedeva come un ostacolo, perché non aveva avuto esperienza di “ostacolo”.

Per vedere quello che vediamo occorre non solo la vista ma anche il tatto e anche gli altri sensi. L'immagine di un oggetto, una stanza, un corpo, ecc., tutto questo mondo che noi diamo per reale così com'è, è davvero il frutto dell'apprendimento. Trovo che questo è straordinario.

La percezione è uno stato della coscienza che apprende aspetti dei fenomeni esterni ; con la percezione sensoriale ci riferiamo ai 5 aspetti dei sensi: vista, suoni, odori ecc. e con la percezione mentale ci riferiamo alla percezione della mente degli altri oppure ad oggetti come forme, suoni ecc. percepiti attraverso la mente. È sempre una percezione questa facoltà della mente, perché ha per oggetto qualcosa di esterno: un esempio ancora, percepire il sogno di un'altra persona. Si possono tenere gli occhi su un oggetto, ma se non c'è l'attenzione non si vede affatto l'oggetto. Ci vuole dunque anche l'attenzione e poi anche l'intenzione.

L'intenzione riguarda un'aspettativa generica: per esempio guardare fuori dalla finestra; l'attenzione invece è rivolta a qualcosa di specifico; non solo guardare fuori dalla finestra dunque, ma in particolare lassù dove forse c'è un gattino. La mente guidata dall'intenzione deve essere in uno stato di attenzione perché altrimenti è inabile a quella funzione di percepire l'aspetto preciso di quella esterna forma: forma, udito, ecc. Naturalmente con l'attenzione ci deve essere il contatto.

Nel caso della vista non si tratta di qualcosa di fisico: l'occhio vede l'oggetto perché non è ostacolato da niente. Si vede l'oggetto di fronte perché i raggi luminosi colpiscono la retina, questo vuol dire contatto. Quando c'è contatto, intenzione ed attenzione, sorge

una discriminazione (la percezione discrimina) e attraverso questa sorge il piacere della forma o del suono discriminato; questo piacere è la sensazione. Le percezioni producono quindi, simultaneamente alla discriminazione, le sensazioni, che sono lo scopo per cui facciamo delle case belle, per cui andiamo, al mare, in montagna ecc. Questi sono i 5 fattori pervasivi, volitivi, che sempre esistono quando apprendiamo qualcosa attraverso la percezione.

Noi discriminiamo qualcosa attraverso il contatto degli organi di senso, ma l'impronta sensoriale in sé, non afferra nulla, non identifica nulla se non c'è nella nostra memoria un'immagine mentale, un referente appreso da imputare su quell'impronta. Questa è una cosa molto importante ed è già stata esaminata.

Aggiungiamo solo che i bambini quando nascono benché abbiano gli occhi per vedere ecc., non vedono e non sentono perché non hanno appreso ciò che devono vedere, sentire, ecc.

Ciò che vediamo è sempre un'"immagine mentale", ma precisamente questa è l'idea di "una cosa", un nome; una generica forma appresa che esiste nella memoria. Come avviene questo adattamento della percezione alla memoria? Per esclusione, ad esempio se guardo qui su questo tavolo, la prima cosa che fa il mio cervello è costruire delle aspettative escludendo tutto ciò che non

può esserci. Mentre rivolgo la vista a questo bicchiere qui sul tavolo, non sorge di certo il pensiero, l'immagine che forse è una nave perché non c'era quella aspettativa. Ecco come entra in gioco l'aspettativa.

La mente, già prima della percezione sensoriale, si aspetta alcune cose, così proietta quelle immagini apprese una dopo l'altra, in sequenza rapidissima, finché trova quella che si adatta bene all'impronta sensoriale. Al fine riconosce: bicchiere, tavolo, sedia, ecc. L'aspettativa già seleziona un certo numero di cose che potrebbero essere quella di fronte, escludendone altre. Noi vediamo quell'immagine suggerita dalla aspettativa non l'oggetto reale così com'è. Questo imputato oggetto è una interpretazione di ciò che gli occhi vedono veramente. Riconosciamo qualche cosa perché l'abbiamo appresa.

Il senso di una forma è la sua interpretazione. Quando l'oggetto è interpretato appare un'immagine.

Se volete avere un'esperienza più diretta di questo processo, facciamo un esempio. Immaginate di essere al mare, state guardando le nuvole e dite: “a parte il fatto che vedo le nuvole, non vedo nient'altro di discriminante, tranne il fatto che vedo le nuvole”.

Ad un certo momento, quasi in un istante percepite in quelle nuvole una forma, una testa di un cavallo, un cigno. Da quel momento vedete quella forma, non più

le nuvole, magari la testa di un cavallo che poi si modifica lentamente fino a perdere del tutto quella sembianza, che il vento ha cambiato.. Vedete? Prima c'era il niente, solo le nuvole. Non c'era nessuna forma, poi ecco che appare un'immagine e vedete la nuvola come una forma. Non vi siete mai stupiti di questo? Ancora io non trovo una risposta. È magico il modo in cui le forme sorgono: in modo improvviso. Questo è il fascino di questa esplorazione, scoprire che tutte le nostre percezioni sono davvero qualcosa di incredibile. Ma c'è qualcosa di ancora più incredibile.

Che cosa avverrebbe se noi riuscissimo a guardare le cose senza produrre aspettative? Quelle aspettative che sono quel pensiero veloce che crea immagini, che sorgono nella mente e che velocemente vanno a sovrapporsi alle impronte sensoriali?

Se riuscissimo a silenziare le nostre aspettative, se potessimo osservare senza produrre pensiero, cosa succederebbe?

Già è straordinario il sorgere di una forma attraverso la percezione come nell'esempio delle nuvole. Ma anche lì c'era un'aspettativa: mentre guardavo le nuvole, cercavo di vedere qualcosa, di riconoscere, finché ecco, fra le tante aspettative, una ha avuto successo: ecco ora la vedo, poi scompare perché il vento la disperde, la dissolve.

Immaginate invece di osservare qualcosa, tranquillamente, in una condizione di silenzio mentale. La mente è libera da tutto, da ogni pensiero, ansie, paure, fattori volitivi, poiché tutto il pensiero è un fattore volitivo). Ebbene, se noi riuscissimo a liberarci delle nostre ansie, paure e quindi del pensiero discorsivo, che cosa vedremmo? Questa vista è contemplazione! Questa vista è un'ideale percezione, ideale (non perché porta idee ma) perché soddisfa i desideri, ideale perché porta gioia. Scopriremo che le cose sono una magia, non quelle convenzioni che attribuiamo loro; tavolo, sedia, ecc., quelli sono solo i nostri bisogni.

Un tavolo è tale perché serve a fare da tavolo e non c'è niente di straordinario in questo, è un'immagine mentale.

I nostri bisogni hanno trasformato gli oggetti dei sensi in immagini acquisite, imputazioni. I concetti sono esattamente queste imputazioni, immagini generiche. Certo che noi abbiamo bisogno di riconoscere un tavolo o una sedia come tali, non sto dicendo questo, ma la gioia che scaturisce nell'atto del vedere puro, quella non c'è. C'è solo il riconoscimento di una identità che serve; il pensiero è un atto della mente che risponde a bisogni, tutto il pensiero umano è così.

1.1

Stati contemplativi nella quiescenza della coscienza

Con la pratica del distacco, che porta al silenzio la coscienza appropriatrice, la mente si fa quieta.

Non afferrando alcunché, questa mente un giorno scoprirà cos'è una percezione pura; sarà l'esperienza di un mondo di fruizione e di gioia. La vista immacolata di quel fiore non sarà più la vista di “un fiore” ma di “quel fiore”.

Qui ed ora in questa sera tarda, in cui i colori rossi si distendono nel blu che avanza, questo fiore è stupefacente. Questi sono i colori di questa sera, non di una sera o di un tramonto qualunque. Scopriremo cioè la magia di ogni momento come unico e irripetibile.

Se ora vi dico: “fiore”, sorgerà in voi l'immagine generica di un fiore ed un fiore è solo un fiore. Così se dico “ortensia”, il fascino di questa ortensia che è qui davanti a me non c'è nell'immagine di una ortensia che la parola “ortensia” ha evocato.. Qui c'è invece questa ortensia, che è unica.

L'atto creativo di tutti gli artisti nasce proprio dal fatto che riescono a dimenticarsi della ordinarietà delle cose, che pure stanno contemplando. Dimenticando l'appreso, sorge in loro la percezione di qualcosa di puro, fresco, autentico.

La gioia e la forza di questa contemplazione libera da concezioni la potete riconoscere nella vita degli artisti. Quando l'artista è colto da questa contemplazione, nasce in lui una energia, una gioia così grande che stupisce la persona ordinaria. Lavorerà giorno e notte senza sosta quell'artista, per cogliere l'essenza di quell'attimo autentico che è l'aspetto creativo e trascendente di quella pura percezione. L'essenziale è ora mettere sulla tela o in musica quell'aspetto misterioso sorto nel silenzio della mente, non per appropriarsene ma per dividerlo.

Dovunque andate, fruite delle cose che ci sono, vedetele come uno spettacolo unico, irripetibile.

Io sto di fronte questa sera a delle persone che sono uniche perché già domani sarete diversi.

Unica è questa opportunità, unico è questo nostro “esserci”, unico e prezioso come tutto ciò che è irripetibile.

Ogni atto della nostra vita può diventare unico e irripetibile, ogni attimo può dare quella gioia di cui parlo prima.

Questa gioia la potremo trovare nei ricordi dell'infanzia quando eravamo portati allo stupore. Torniamo indietro con la memoria a quei giorni in cui le cose erano enigmi piene di fascino, il fascino di cose ancora da scoprire.

La meditazione da fare è questa totale apertura della coscienza alla osservazione. Troveremo quanta originalità c'è in ogni esperienza, visiva, uditiva, ecc.

Scopriremo che tutto questo mondo, che consideriamo così reale è un'interpretazione della memoria, cioè immagini mentali.

Il senso delle forme è la loro immagine. E un'immagine sorge quando è interpretata. Le nuvole che disegnano un profilo di “testa di un cavallo” ecc. sono immagini mentali.

La stessa cosa avviene con la vista delle forme ordinarie. Vi invito ad osservare di più e a tenere la mente calma, a fare silenzio dentro di voi, così pronti all'irrompere dello stupore e della meraviglia per quello che è il mondo oltre i nostri bisogni. C'è un frammento di assoluto nella nostra percezione pura che ci rapirà col suo fascino. Proviamo a tornare fanciulli con la memoria anche solo per qualche momento, troveremo intatta la sorgente della nostra creatività e felicità. Le percezioni di quei giorni sono impronte immacolate senza tempo.