

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PERUGIA

Dipartimento di Filosofia, Scienze Sociali, Umane
e della Formazione

Corso di Laurea in Filosofia e scienze psicologiche

L5

TITOLO della tesi

La natura della coscienza

Anno Accademico 2020-2021

RELATORE Prof.ssa Nicoletta Ghigi

LAUREANDA Michaela Zadra-Gössnitzer

matricola 314962

I. LA NATURA DELLA COSCIENZA	2
II. INTRODUZIONE	2
1. La coscienza top down - Le ipotesi	
1.1. Cosa possiamo dedurre, dalle informazioni raccolte della prima esperienza, sulla natura della coscienza chiara e della coscienza in sé	6
1.1.1. Prima ipotesi	6
1.1.2. Seconda ipotesi	7
1.1.3. Terza ipotesi	7
1.1.4. Quarta ipotesi	8
1.2. Cosa possiamo dedurre rispetto ai rapporti e ai collegamenti che la coscienza chiara ha con i contenuti, il corpo, la mente?	9
1.2.1. Quinta ipotesi	10
1.2.2. Sesta ipotesi	13
1.3. Di che natura è la coscienza?	15
1.3.1. Settima ipotesi	16
1.3.2. Ottava ipotesi	17
2. Il confronto con il materialismo A e con l'antimaterialismo	
2.1. Il confronto con la teoria di D.C. Dennett	18
2.2. Il confronto con la teoria di D. Chalmers	20
3. Conclusione	22
III. APPENDICE	23
IV. BIBLIOGRAFIA	26
V. SITOGRAFIA	28
VI. QUESTIONARIO COSCIENZA	29

I. LA NATURA DELLA COSCIENZA

Fino ad ora la natura della coscienza ci presenta delle contraddizioni non risolte. «Dobbiamo interpretarlo come un predicato a un posto (X_è-cosciente) o a due posti (X__è-cosciente-di__Y)?»¹

È spiegabile neurofisiologicamente² o è qualcos'altro, non ancora spiegabile ed è oltre ciò che oggi conosciamo? Se è un'esperienza, si tratta di un'esperienza solo umana o anche di ogni cosa che vive? Di che natura è?

Questa tesi si propone di indagare gli stati di coscienza più puri sul piano fenomenologico, cioè che tipo di coscienza rimane sperimentabile all'uomo su un piano subpersonale.³ Compiendo cioè un'indagine fenomenologica dall'alto, per poi nella prima parte desumere delle ipotesi ontologiche sulla natura della coscienza chiara⁴ e in seguito sulla natura della coscienza in sé. Come vedremo, la parte centrale della tesi dimostrerà che la coscienza lascia più domande aperte che risposte certe.

Nella seconda parte verranno confrontate alcune ipotesi con due teorie tra di loro in opposizione.⁵ Nella conclusione riassumeremo i punti focali esposti e riprenderemo le domande rimaste aperte, sperando che forniscano spunti per ricerche future.

II. INTRODUZIONE

Tra le varie teorie fenomenologiche sulla coscienza, ne troviamo molte che hanno indagato il rapporto qualia-coscienza⁶, che cercano di risolvere il problema mente-corpo- coscienza.⁷

Poche teorie indagano la coscienza come fenomeno in sé a un posto.⁸ La neuroscienza cognitiva lo fa.⁹ I neuroscienziati sono convinti che è solo una questione di tempo fin a che

¹ T. METZINGER, *Coscienza e fenomenologia del sé*, Rosenberg & Sellier, Torino 2014, p. 19.

² T. CRADDOCK, *The biophysics of consciousness: a foundational approach*, in <https://www.arttv.ch/biennaleluzern/2020/>, utl. cons. 24 agosto 2020. (Contenuti a pagamento)

³ T. METZINGER, *Il tunnel dell'io*, tr. it. di M. Baccharini, Raffaello Cortina Editore, Milano 2010, p. 239: «A questo livello fondamentale, che forma le precondizioni di conoscere qualcosa, né la verità né la falsità esistono ancora, e neppure ci può essere un'entità che potrebbe avere l'illusione di un sé. In questo processo a livello subpersonale non c'è alcun agente».

⁴ Con "coscienza chiara" intendiamo l'esperienza della coscienza in se per sé.

⁵ David Chalmers sostiene che esiste una natura della coscienza oltre il conoscibile oggi (D.J. CHALMERS, *The character of consciousness*, Oxford University Press, New York 2010), mentre Daniel Dennett sostiene che la coscienza è un fenomeno neurologico (D.C. DENNET, *Coscienza*, Rizzoli, Bergamo 1993).

⁶ T. METZINGER, *Grundkurs Philosophie des Geistes – Band 1: Phänomenales Bewusstsein*, Mentis Verlag GmbH, Paderborn 2009, pp. 33-312. In questo testo, dal modulo B1 fino al modulo B9, nomina nove teorie differenti di Peter Bieri, Thomas Nagel, Frank Jackson, Jospech Levine, David J. Chalmers, Paul Churchland, Daniel Dennet e Sydney Shoemaker.

⁷ Cfr. T. ALTER, S. WALTER, *Phenomenal concepts and phenomenal knowledge*, Oxford University Press, New York 2007.

verrà individuato il “correlato neurologico della coscienza”¹⁰, di cui Giulio Tononi scrive nei suoi articoli, affermando di essere su una buona strada, ma che la spiegazione della coscienza non spiegherebbe ancora il fenomeno della soggettività.¹¹ Significa che non siamo lontani dall’aver una spiegazione scientifica sulla natura della coscienza. Non sappiamo se riducendo l’esperienza dell’essere cosciente a un piano fisiologico abbiamo veramente compreso la coscienza in sé o solo le sue funzioni.¹² Come comprendere le funzioni del cuore come il pulsare ritmico, il pompare sangue nelle vene o il distribuire sostanze nutrienti, non ci fornisce ancora nessuna comprensione sul fenomeno di essere vitali, di poter amare, di essere empatici o di poter provare compassione.

In questo fermento multidisciplinare¹³ che cerca risposte sulla natura della coscienza, le parole del filosofo analitico Owen Flanagan ci possono dare un orientamento generale:

«Consciousness exist. It would be a mistake to eliminate talk of it because its semantic past is so bound up with ghostly fary tales or because it names such a multiplicity of things. The right attitude, it seems to me, is to deliver the concept from its ghostly past and provide it with a credible naturalistic analysis».¹⁴

Anche se prendiamo come guida le sue parole, nella sua analisi naturalistica, Owen Flanagan, come nelle neuroscienze cognitive, esclude il valore autentico dell’esperienza soggettiva dell’essere cosciente a livello subpersonale. Il suo sguardo spiccatamente analitico-

⁸ T. METZINGER, *Coscienza e fenomenologia del sé*, cit., p. 19.

⁹ In <https://humanbrains.fondazioneprada.org/it/>, ult. cons. 26 novembre 2020.

¹⁰ Del “correlato neuronale della coscienza” ne parla G. Tononi: «Secondo la teoria, infatti, le molteplici manifestazioni della coscienza, e i loro misteriosi legami con l’organizzazione e il funzionamento di certe parti del nostro cervello, sono riconducibili alle modalità di integrazione dell’informazione: laddove cambia la capacità di integrare informazione cambia anche il livello di coscienza». In https://www.treccani.it/enciclopedia/neuroscienze-coscienza_%28Enciclopedia-della-Scienza-e-della-Tecnica%29/, ult. cons. 27 novembre 2020.

¹¹ G. TONONI, *Coscienza: le domande ancora aperte (due diverse prospettive)*, in <https://humanbrains.fondazioneprada.org/it/speakers/giulio-tononi/>, ult. cons. 27 novembre 2020.

¹² Lo stesso G. Tononi scrive: «La ragione è che, se riuscissimo a localizzare con precisione i correlati neutrali di questa o di quella percezione, non saremmo in alcun modo più vicini a una vera spiegazione scientifica di come il cervello possa generale l’esperienza soggettiva», in https://www.treccani.it/enciclopedia/neuroscienze-coscienza_%28Enciclopedia-della-Scienza-e-della-Tecnica%29/, ult. cons. 27 novembre 2020.

¹³ Oltre alle neuroscienze cognitive, abbiamo anche teorie sulla coscienza da Karl Jaspers nel suo articolo “Psicopatologie” e dalla studiosa del linguaggio Morgan J. Jaynes con “Il crollo della mente bicamerale e l’origine della coscienza”.

¹⁴ O. FLANAGAN, *Consciousness Reconsidered*, Massachusetts institute of Techology 1992, p. 220. “Libera traduzione personale”: «La coscienza esiste. Sarebbe un grave errore non parlarne solo perché il suo passato semantico è circondato da fiabe e spiriti o perché nomina una moltitudine di cose. L’attitudine giusta, a me sembra, è di spolverare il concetto degli spiriti passati e arricchirlo con un’analisi naturalistica credibile».

teoretico mette in dubbio la veridicità del racconto soggettivo.¹⁵ Nella riduzione materialistica di Owen Flanagan vengono così escluse forse le fondamenta della coscienza, vale a dire il piano fenomenologico e l'ontologia che invece per noi funge da base dalla quale partire.

Nelle ipotesi che verranno discusse, troviamo alcuni assunti che sono già stati preceduti da Merleau-Ponty, come “La coscienza può presentarsi in qualsiasi istante ed è indipendente da qualsiasi cosa della realtà esterna oggettiva”. Anche l'ipotesi che “La natura della coscienza è una”, può essere rinvenuta già nella teoria di Ken Wilber¹⁶ che era di moda negli anni ottanta del secolo scorso nei circoli esoterici. Che “La coscienza è distinta ma non separata dalla mente” viene discusso poco nelle ultime teorie perché sembra quasi ovvia, ma ci fornisce alcuni spunti riflessivi interessanti sulla nozione di qualia.

Altre ipotesi, invece, sono sperimentali come “La coscienza in sé non ha direzione né intenzione” o “La coscienza si espande naturalmente in concomitanza al tempo che si rallenta e allo spazio che si estende” e hanno richiesto una ricerca anche in altre scienze come neurobiologia cognitiva, fisica o in scritti religiosi antichi buddhisti e induisti per trovare degli spunti di riflessione filosofici nuovi.

Per dare a queste ipotesi la sfumatura di un'analisi naturalistica più credibile, ho fatto un'indagine, attraverso un questionario somministrato a ventitré persone¹⁷, di cui ventuno hanno risposto di conoscere l'esperienza di coscienza chiara.¹⁸

L'esperienza, descritta come prima esperienza dalle persone intervistate, può essere definita come contenuto fenomenologico di una esperienza dal carattere non rappresentazionale. Non rappresentazionale si riferisce, qui, al carattere di una esperienza nuova, che non ha ancora potuto formare delle rappresentazioni interne¹⁹, dunque come nel famoso dibattito sull'esperienza del colore²⁰, non c'è un'altra esperienza prima di questa

¹⁵ O. FLANAGAN, *The Bodhisattva's Brain*, Massachusetts Institute of Technology 2013, p. 214. Qui nomina stati meditativi come «The production of unusual or hallucinatory experiences no doubt produces experiences of a certain sort. But such experiences are not reliable sources of information about the nature of mind».

¹⁶ K. WILBER, *Halbzeit der Evolution*, Veröffentlicht im Fischer Taschenbuch Verlag 1996. Qui Ken Wilber espone una teoria evolutiva della coscienza nella quale descrive che l'uomo è a metà strada (Halbzeit appunto) nel suo percorso verso la coscienza globale.

¹⁷ Il “Questionario coscienza” è stato spedito a ventitré persone che hanno svolto il training base e il training avanzato con complessivamente novantaquattro giorni di insegnamenti suddivisi in tre anni, svolto dall'istituto di ricerca Maithuna srl, <http://www.maithuna.it/>.

¹⁸ Se prendiamo come dato che la coscienza si esprima in molte variazioni, la coscienza chiara è un aspetto della coscienza che è lo stato più puro sperimentabile. Possiamo definire la chiara coscienza o coscienza chiara come uno stato al di là della dualità. Il concetto di coscienza chiara nel buddhismo vajrayana è correlato a luminosità ed è inoltre tradotto come “chiara luce” in contesti buddhisti tibetani, in https://it.qaz.wiki/wiki/Luminous_mind, ult. cons. 26 novembre 2020. Nel libro di James Low, Esserci, Ubaldini Editore, Roma, 2004, la chiara coscienza viene chiamata “lo specchio del chiaro significato”.

¹⁹ W. SEAGER, *Theories of consciousness*, Routledge, Paignton 1999, pp. 146-158.

²⁰ Cfr. T. ALTER, S. WALTER, *Phenomenal concepts and phenomenal knowledge*, Oxford University Press, New York 2007, pp. 65-75. In “The knowledge Argument” viene rifiutato il punto di vista che il mondo è meramente

prima esperienza. Per ora²¹, se parliamo di prima esperienza, possiamo parlare del carattere fenomenologico dell'esperienza percepita e ciò che è avere questa esperienza.²²

Infatti due persone riportano di aver letto molto sugli stati di coscienza chiara, ma riferiscono che l'esperienza è differente e non paragonabile al mero sapere della stessa.²³

«Allo stesso modo, se qualcosa mi fa male e un'altra persona mi dice: “Non può farti male!”, io posso sempre ribattere che si sbaglia e che a me fa davvero male. La mia esperienza del colore, del gusto o del dolore, la qualità di tali esperienze, sembra indiscutibile: rispetto a esse ho ciò che si chiama *autorità epistemica*.»²⁴

Dunque anche le informazioni sulle quali si basano le nostre ipotesi hanno autorità epistemica.

1. LA COSCIENZA TOP DOWN - LE IPOTESI

Le ipotesi formulate sono accompagnate da un'introduzione all'argomento e/o seguite da argomenti a favore della ipotesi. Sono in riferimento alle risposte che abbiamo ricavato dai questionari e raggruppate nell'appendice.

Questa prima parte è divisa in tre categorie di domande:

- 1.1. Cosa possiamo dedurre, dalle informazioni raccolte della prima esperienza, sulla natura della coscienza chiara e sulla coscienza in sé?
- 1.2. Cosa possiamo dedurre rispetto ai rapporti e ai collegamenti che la coscienza ha con i contenuti, il corpo e la mente?
- 1.3. Di che natura è la coscienza?

fisico. Anche conosciuto come l'esperimento mentale della “Storia di Mary” che sa tutto di colori, ma non ha mai sperimentato un colore.

²¹ “Per ora” perché quando espongo le ipotesi nasceranno altre prospettive.

²² Cfr. T. METZINGER, *Coscienza e fenomenologia del sé*, Rosenberg & Sellier, Torino 2014, p. 20. Metzinger spiega la conclusione di Nagel in quanto possiamo sapere tutto su un pipistrello a livello molecolare, cellulare e neurocomputazionale, ma non sapremo mai che effetto fa essere un pipistrello. Ciò ci dice che non possiamo escludere nelle nostre ricerche la soggettività, perché fa parte dell'esperienza di essere cosciente.

²³ Dalle risposte alla domanda nr. 46 del “Questionario coscienza”. Il nr. 007 scrive: «Ho letto molto nella mia vita e un conto è la comprensione mentale, che è stata utile ma non risolutiva (...)» e il nr. 011 scrive: «Ho avuto lezioni di buddhismo ma poi l'esperienza è stata diversa dalle descrizioni». Diciannove persone hanno risposto che la loro esperienza non è stata influenzata da quanto hanno letto in precedenza. Nella domanda non è stato specificato per quale motivo, cioè potrebbe essere che l'esperienza stessa differisce dal mero sapere e leggere, o perché non avevano letto niente prima o perché differiva in altro modo. La domanda nel questionario era troppo poco specifica e sono informazioni che mancano.

²⁴ T. METZINGER, *Coscienza e fenomenologia del sé*, cit., p. 21.

1.1. Cosa possiamo dedurre, dalle informazioni raccolte della prima esperienza, sulla natura della coscienza chiara e la coscienza in sè?

Dalle risposte possiamo dedurre che stati di coscienza chiara si presentano spontaneamente a prescindere dalla propria volontà e sono accompagnati da una mente che è assente da pensieri. La coscienza chiara non dipende né dall'ambiente/realtà, né da altre persone o conoscenze pregresse²⁵, né dal genere, dall'età, da una pratica/attività o da un certo stile di vita.

1.1.1. Prima ipotesi: la coscienza chiara può presentarsi in qualsiasi istante ed è indipendente da qualsiasi cosa che comprendiamo come realtà esterna o oggettiva.

Di fatto, nelle risposte, abbiamo delle circostanze e delle predisposizioni completamente differenti, non c'è un denominatore comune in nessuna esperienza su quando, in che modo, o sotto quali condizioni si presenta. Abbiamo nel 76% delle risposte un'esperienza che loro stessi giudicano come spontanea. Nell'altro 24% è stata cercata e dicono che proprio questa volontà è di impedimento ad avere l'esperienza. Cioè che l'esperienza stessa non dipende dal proprio impegno.²⁶

Il dibattito sull'esistenza di fenomeni senza rappresentazioni o se ogni esperienza è seguita da una rappresentazione interna o se la rappresentazione precede il fenomeno, è ancora aperto. Qui siamo, con alta probabilità, di fronte a una forma di rappresentazionalismo debole come definito da Torin Alter²⁷, che potrebbe escludere una prima rappresentazione. Se invece includiamo una eventuale rappresentazione, non si era potuto formare sul piano esperienziale o di una realtà oggettiva.

²⁵ Conoscenze pregresse qui intese come conoscenze da libri, testi religiosi, scritture o attraverso racconti.

²⁶ Nella discussione con i partecipanti, dopo la consegna del questionario, emergeva che ci possa essere un'intenzione "a voler avere una esperienza di chiara coscienza", ma che esattamente questa intenzione e lo stesso volere, impediva in seguito a poterla avere. Nel questionario questo aspetto non viene specificato. In un prossimo indagine sarebbe un argomento da approfondire.

²⁷ T. HALTER, S. WALTER, *Phenomenal concepts and Phenomenal knowledge*, Oxford University Press, New York 2007, p. 72. «Weak representationalism is the same thesis without the "without reminder" clause: on this view, although "experiences must by their very nature present", their represental character is not "the sole determinant of experiential nature"». In questo articolo lui afferma però anche che mancano argomenti a favore del rappresentazionalismo debole, anche se non esclude che ci possano essere esperienze senza rappresentazioni interne.

1.1.2. Seconda ipotesi: la coscienza in sé non ha direzione né intenzione.

Quando abbiamo un dolore e la mente intenzionale si dirige verso il dolore insieme alla coscienza, divento cosciente del dolore. Nello stesso momento posso avere anche un pensiero per la mente (per esempio una insensatezza, come una bestemmia) e la mia percezione dello spazio, sia esterno che interno, è ridotta perché tutta l'attenzione è rivolta al dolore. La coscienza ordinaria, nella quotidianità, è ristretta rispetto alla coscienza chiara, ma anche focalizzata su quel qualcosa sul quale è focalizzata la mente. La coscienza chiara invece, in riferimento alle risposte al questionario, si presenta solo se la mente non è intenzionale.²⁸

Potremmo dedurre che la coscienza si mostra attraverso la nostra mente in modi differenti a seconda di ciò che la mente coglie, da cosa è attratta.

Dunque abbiamo due modalità della mente, intenzionale e non intenzionale e solo una modalità della coscienza. Ciò fa sì che la coscienza si mostra una volta focalizzata su un evento-percezione, oppure in una luce completamente differente e più ampia. Formulato diversamente: la coscienza è condizionata dalla nostra mente. Ciò potrebbe spiegare per quale motivo è così difficile classificarla. Non sfugge alle capacità e alle funzioni della nostra mente, ma semplicemente ha delle caratteristiche che non sono proprie della mente alla quale però è sottomessa.²⁹

1.1.3. Terza ipotesi: la coscienza in sé è distinta ma non separata dalla mente.

Abbiamo due entità diverse, che sono in qualche modo associate. La coscienza c'è, sia se c'è un contenuto mentale quando proviamo un dolore, sia se non c'è contenuto mentale, sia se la mente è intenzionale che non intenzionale. Cioè la coscienza non dipende dall'attività mentale, ma le fa in qualche modo compagnia, come lo sguardo di un biologo che osserva il comportamento di un ragno. La differenza è che il biologo lo studia per una sua motivazione,

²⁸ Abbiamo solo una risposta al questionario che esula parzialmente da questa affermazione: la domanda nr. 15 del questionario nr. 016. Scrive che ci sono pensieri, ma dalla qualità di pensiero che descrive, non c'è nessun impulso ad esprimerli o dargli attenzione. Dunque anche in questo caso possiamo dire che non c'è intenzione.

²⁹ Mi viene in mente un passaggio del *Politico* di Platone (PLATONE, *Politico*, Gius. Laterza & Figli, Roma 1997, p. 129), in cui parla del tiranno, che nel politico si sviluppò attraverso una democrazia, nella quale inizialmente la libertà viene permessa in eccesso. Nel nostro caso potrebbe essere l'atteggiamento mentale stesso nel suo essere ignorante e bramante in una moltitudine di esseri viventi. «(...) laddove invece sono qualche brama e ignoranza a guidare questa imitazione - non si deve forse in questo caso chiamare tiranno un individuo di questo tipo?»,

che magari la coscienza non ha. L'osservazione, sappiamo da Heisenberg, influenza l'osservato. Mettiamo il caso che la coscienza in sé non influenzi la mente e dunque che ne è della sua funzione? Ha una motivazione per "essere con la mente"? Prendiamo il caso che non abbia motivazione, né funzione, né possa fungere come moto. Come mai sta lì con la mente? Che tipo di rapporto è? È difficile immaginare che esista qualcosa di cui abbiamo anche esperienza, ma che serve a nessuno e a niente. Sappiamo anche, da Einstein in poi, che la soluzione non la possiamo trovare sullo stesso piano sul quale si è creato il problema. Se abbiamo un rapporto tra coscienza e mente, né la mente, né la coscienza ci potranno dare una risposta chiara sulla loro relazione. Ma potrebbe dare la percezione del corpo che potrebbe fungere da elemento su un altro piano, anche se da Platone in poi considerato inferiore.³⁰ Svolgiamo in continuazione gesti e abbiamo esperienze che non sono coscienti. Anzi, la maggior parte delle azioni che facciamo non sono coscienti, ma abbiamo visto come la presenza corporea, che implica una attenzione che si rivolge al corpo, sia fondamentale per provare una coscienza ampliata come la chiara coscienza. Potremmo dire che questa presenza nel fisico funge da base per diventare o essere cosciente. Potremmo ipotizzare che i qualia sono un essenziale ingrediente della coscienza sul piano esistenziale, sperimentabile da ogni cosa che vive. Forse la sua funzione è nient'altro che diventare cosciente del piano fisico? Ciò ci fa pensare che la coscienza si serva della mente per mandare un segnale della sua esistenza attraverso i qualia.³¹

1.1.4. Quarta ipotesi: la coscienza si mostra a seconda del contenitore che ha a disposizione e può essere sia espansa, unidirezionale, o ritirarsi completamente.

Abbiamo detto prima, che la coscienza è in grado di essere espansa, quando la mente è ricettiva o che può essere focalizzata su qualcosa di specifico -nel caso del dolore- ed essere unidirezionale. Sappiamo anche che durante il sonno non siamo coscienti, e che lei si ritira. Potremmo dire che, se è associata alla mente, prende le dimensioni della mente e se è associata al corpo prende altre dimensioni. E se non siamo né presenti nel corpo, né nella mente, come succede durante il sonno, lei si ritira. È forse la presenza che crea la relazione tra mente e coscienza?

³⁰ In [https://it.wikipedia.org/wiki/Corpo_\(filosofia\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Corpo_(filosofia)), ult.cons.29 novembre 2020, Platone scrive nel Fedone 66b, che il corpo è la tomba del anima. Poi nel medioevo il corpo diventa strumento e con Cartesio res extensa, separato e automa. Solo da Bergson in poi, nella fenomenologia, il corpo è esperienza vivente.

³¹ Esposto in questo modo, i qualia mi fanno pensare a un disperato urlo di chi sta affogando in mare aperto, cioè un aiuto per non affogare in una sorta di incoscienza collettiva.

1.2. Cosa possiamo dedurre rispetto ai rapporti e ai collegamenti che la coscienza ha con i contenuti, il corpo e la mente?

Sembra che stati di coscienza chiara sperimentabili non siano così puri come me li immaginavo sentendo per la prima volta parlare della coscienza pura di Edmund Husserl.³² I nostri stati di coscienza chiara hanno ancora dei contenuti, che potremmo giudicare, anche se variano molto, come “belli, armonici, positivi”. Non appaiono nelle risposte al questionario dei contenuti spiacevoli o che possiamo giudicare in qualche modo come negativi.

Se però teniamo conto del fatto che molte persone (il 30%) dichiarano di avere difficoltà a mettere in parole o in parole adeguate l’esperienza stessa, e teniamo contemporaneamente conto anche del fatto che si tratta di una esperienza molto particolare di cui non possiamo escludere che avevano delle aspettative, potrebbe anche essere che l’emozione e i sentimenti come gioia, felicità, amore o pace, siano degli “accompagnatori secondari” e non l’esperienza di chiara coscienza in sé? Cioè potrebbe essere che la coscienza stessa non ha contenuto, e perciò è impossibile nominarla e raccontarla?

«The sound of the valley streams are its long broad tongue,
the form of the mountains are its pure body,
at night I heard the 84.000 verses,
how can I relate to others what they say?»

Su Shi (Dongpo)³³

William Edelglass, studioso delle poesie buddhiste cinesi, chiarisce che attraverso questa poesia il maestro di Su Shi, Dogen, ha riconosciuto lo stato di coscienza del suo allievo. La poesia funge da mezzo per esprimere uno stato di coscienza che secondo i buddhisti non è esprimibile attraverso le parole.³⁴

³² Durante la lezione di fenomenologia della percezione con la Dr. Prof. Nicoletta Ghigi mi immaginavo che la coscienza pura di Edmund Husserl sia uno stato di essere talmente puro che non ci sia nient’altro che coscienza.

³³ W. EDELGLASS, in <https://www.arttv.ch/biennaleluzern/2020/>, ult. cons. 20 novembre 2020, “libera traduzione personale” di Su Shi vissuto dal 1037 al 1101 in Cina: “Il rumore del fiume diventa la verità del Buddha, la montagna indica il paesaggio, lo spazio percepito nel quale incontrare Buddha, i versi sono le saggezze delle scuole diverse che confluiscono nel suono dell’acqua” e nell’ultimo verso spiega il paradosso della comunicazione verbale.

³⁴ W. EDELGLASS, in <https://www.arttv.ch/biennaleluzern/2020/>, ult. cons. 20 novembre 2020. Per i buddhisti la lingua è un paradosso e le parole sono trappole.

Il linguaggio non sembra un mezzo adeguato per poter esprimere la natura della coscienza chiara, né un eventuale suo contenuto.

Se invece i sentimenti e le percezioni facessero parte dell'esperienza stessa, allora la coscienza avrebbe ancora dei contenuti, e dunque ci dev'essere un collegamento che lega il contenuto alla coscienza. Ci possiamo chiedere cosa è cosciente di questo contenuto? E se ci sono delle parti collegate, quante sono? Senza entrare in "via infinitum"³⁵ prendiamo in esame alcuni elementi che ci possono guidare nella giungla delle domande poste.

Possiamo dire che lo spazio, in qualche forma, appaia in ogni esperienza e che le zone del corpo che vengono descritte maggiormente come spaziose, sono il petto, con tredici risposte e la mente, con dieci risposte. Il petto viene anche descritto come maggior zona corporea presente/cosciente in modo espanso o spazioso durante l'esperienza, sia nel periodo dopo l'esperienza (diciassette risposte), che mentre richiamano il ricordo dell'esperienza vissuta (quindici risposte). Possiamo affermare che la coscienza, nel nostro caso chiara, è e rimane in qualche relazione sia con la mente che con la zona del petto e con il corpo intero. Pertanto esiste un collegamento tra il corpo, la mente, il cuore e la coscienza. Questi collegamenti potrebbero aprire le porte verso una coscienza più ampia o chiara. Simile alla descrizione della "Anschauung" in Meister Eckhart³⁶, vengono anche qui nominate da sette persone lo stupore, per tre gratitudine e per quattro persone la gioia che accompagnano il vissuto di chiara coscienza. Ma abbiamo anche persone che non hanno provato emozioni ne sentimenti insieme alla chiara coscienza. Tutto ciò sembra indicare che emozioni e sentimenti si verificano di seguito e non sono contenuti della chiara coscienza. Non abbiamo però ancora nessuna traccia di eventuali contenuti della coscienza, se ci sono. Sappiamo solo che è accompagnata da percezioni di uno spazio allargato e di un tempo che non è il tempo dato dall'orologio.

1.2.1. Quinta ipotesi: la coscienza chiara è legata al tempo e allo spazio a pari livello.

Questa ipotesi sembra a prima vista una tautologia, perché ogni esperienza è legata inevitabilmente al tempo e si svolge in uno spazio. Ma la coscienza chiara sembra essere legata non come esperienza che si forma all'interno dello spazio o del tempo, ma, dalle

³⁵ L. CIMMINO, *tempo ed esperienza - Internazionalità, azione, filosofie del tempo*, Aguaplano - Officina del libro, Passignano s.T. 2019, p. 158.

³⁶ M. ECKHART, *Einheit im Sein und Wirken*, Walter Verlag, München 1986, p. 106-110

risposte che abbiamo, emerge un rapporto di eguaglianza con queste due dimensioni. Cioè un rapporto reciproco a pari livello.

Questa ipotesi suona, a primo acchito, molto improbabile, ma in un testo molto antico, troviamo:

«Quando il tuo corpo è interamente penetrato dalla coscienza,
la mente unidirezionale si dissolve nel cuore e
tu penetri allora la realtà.»

Vijnanabhairava tantra³⁷

Da questo poema antico possiamo dedurre che esiste un'esperienza nella quale il corpo intero è cosciente, come lo descrivono anche i nostri intervistati. In altre parole, il corpo presente³⁸ è fondamentale in modo che la coscienza chiara si possa mostrare e solo allora la mente, che normalmente ha una intenzione dopo l'altra, si dissolve nello spazio del cuore. E dunque, contemporaneamente, si dissolvono anche le intenzioni che sono unidirezionali. Uno stato mentale che abbiamo chiamato prima ricettivo. Questo dissolversi nel cuore potrebbe avere l'effetto descritto nelle risposte come "senza pensieri, spazioso, presente, rilassato, ecc...". La penetrazione della realtà potrebbe significare una comprensione della effettiva natura della realtà e non quella percepita e osservata attraverso la mente, ma indica che c'è una realtà oltre a ciò che consociamo come realtà oggettiva, colta dalle scienze empiriche. Ciò non lo abbiamo indagato, ma affiora nella domanda nr. 30, nella quale molti rispondono di aver avuto delle comprensioni utili nei più svariati momenti della propria vita a causa di una prospettiva diversa.

In un altro passaggio dello stesso testo, troviamo: «Quando cogli la spazialità luminosa del tuo corpo che irradia in tutte le direzioni, ti liberi dalla dualità e ti fondi nello spazio.»³⁹

Ciò indica che, una volta colta la percezione corporea dello spazio che fa ancora parte del corpo ma non è più solo il corpo stesso in quanto «in tutte le direzioni»⁴⁰, è possibile una percezione ancora più ampia dello spazio. Simultaneamente si verifica uno stato di "oltre la

³⁷ D. ODIER, *Tantra Yoga - guida alla pratica del tantra e della conoscenza suprema*, Neri Pozza Editore, Parigi 1998, p. 16.

³⁸ Lascia il dubbio se presenza e coscienza non siano lo stesso fenomeno? Nel libro *Einführung in die Integrative Körper-psychotherapie IBP* (KAUL E., FISCHER M., Hogrefe Verlag, Bern 2016;) la presenza viene definita come "essere cosciente delle proprie percezioni corporee, delle proprie emozioni e dell' respiro". Sembra che la parola presenza appaia in concomitanza all' apparire delle scienze psicologiche.

³⁹ Ivi, p. 15.

⁴⁰ *Ibid.* E dunque anche sopra, sotto, davanti e dietro e così via.

dualità”, che potrebbe semplicemente indicare ciò che prima abbiamo chiamato una mente ricettiva e non intenzionale.

Tuttavia non abbiamo ancora esaminato in che modo coscienza, spazio e tempo interagiscono o in che modo o per quale ragione questi si attraggano.

Potrebbe essere che la coscienza, visto che si sente attratta da elementi ricettivi (mente) o spaziosi (corpo), abbia a sua volta una natura ricettiva. Sappiamo però dalla fisica che due corpi ricettivi da soli, senza un terzo elemento, non si attraggono. Dunque, se volessimo esaminare questa possibilità, ci dev’essere un altro elemento che faccia sì che lo attragga, come nella gravità newtoniana. E se non è come nella gravità, che è l’attrazione più sottile⁴¹ che conosciamo, ma è come con la calamita, oppure come un buco nero che divora la stella quando si avvicina? O se l’attrazione avviene attraverso un terzo elemento non individuabile? Sarebbe possibile che questa attrazione, non fosse un’attrazione, ma una sintesi che avviene come in un salto quantico?⁴²

Esaminiamo con più cautela i due elementi, la spazialità e l’assenza del tempo, che accompagnano quasi tutte le esperienze di chiara coscienza.

Possiamo dire che nonostante il tempo scorra come definito dall’orologio, le persone non percepiscono il tempo. Dunque abbiamo due percezioni diverse dello stesso fenomeno che possono verificarsi nello stesso luogo. In altre parole, la percezione del tempo, che c’è o che non c’è, non dipende dal luogo nello spazio. Allora da cosa dipende il fatto che il tempo si dilata?

Nei suoi studi, Marc Wittman sostiene che la variabile dell’esperienza del tempo dipende dall’esperienza della presenza corporea.⁴³ Essere consapevole del presente va in concomitanza alla percezione soggettiva rallentata del tempo. L’orientamento verso il futuro è sempre associato a una percezione soggettiva più rapida del tempo.

La spazialità invece, che nelle risposte viene descritta in diversi modi come apertura, ampiezza, espansione, è una percezione che viene maggiormente associata alla zona del petto

⁴¹ Conversazioni personali con il Dr. Elmar Zadra.

⁴² A. PLOTNITSKY, *The Principles of Quantum Theory, From Planck's Quanta to the Higgs Boson*, Springer International Publishing, Svizzera 2016, pp. X-XXII.

⁴³ M. WITTMAN, in <https://www.spektrum.de/news/wie-unser-gefuehl-fuer-die-zeit-entsteht/1309744>, ult. cons. 30 novembre 2020: «Die Erfahrungen im Floating-Tank. Die eingangs beschriebenen Empfindungen im Isolationstank deuten die Antwort an: Es ist die Körperwahrnehmung, die dem Zeitbewusstsein zu Grunde liegt. Im Tank hört man nichts, sieht man nichts, riecht kaum etwas; die Schwerkraft wirkt stark verringert. Und dennoch spürt man gerade die Zeit unmittelbar. Denn das Körpergefühl lässt sich nicht ausschalten. Neurowissenschaftliche Studien helfen, die Erfahrungen beim Floating zu verstehen. Demnach ist eine ganz bestimmte Region im Gehirn - die Inselrinde, lateinisch: Insula - beim Wahrnehmen von Zeitdauern im Sekundenbereich besonders aktiv».

e/o all'intero corpo, come anche oltre il corpo.⁴⁴ Com'è possibile percepire lo spazio? Sia quello interno, indicato dalla zona del petto, che quello oltre i confini del corpo, che sono dati dalla pelle? Merleau-Ponty, in *Fenomenologia della percezione* sostiene che il corpo è il soggetto della percezione dello spazio ed è dotato di una coscienza percettiva primordiale che ci permette una coscienza e una comunicazione umana con il mondo che è più antica del pensiero:

«Le corps propre est dans le monde comme le cœur dans l'organisme».⁴⁵

Potremmo dire che il corpo, che per Merleau-Ponty abita lo spazio,⁴⁶ nelle risposte che abbiamo diventa parte dello spazio e perciò percepisce lo spazio come suo. O in altre parole, la percezione spaziale è intrinsecamente connessa alla percezione del corpo come presente. E sembra che questa percezione di “essere spazioso” aumenti se aumenta il silenzio tra un pensiero e l'altro.

Se adesso mettiamo questi due elementi insieme, cioè la percezione di una spazialità ampia e un tempo che non esiste e/o rallentata, potremmo avere un terreno fertile nel quale la coscienza si amplia naturalmente?

1.2.2. Sesta ipotesi: la coscienza chiara si espande naturalmente in concomitanza con il tempo che si rallenta e allo spazio che si estende.

Qui stiamo parlando di una coscienza che si amplia attraverso queste condizioni percettive particolari dello spazio e del tempo.

Ma è davvero così che la coscienza si espande? Prima abbiamo visto che una condizione favorevole per l'espansione della coscienza è una mente non attiva. Non potrebbe essere che la coscienza sia sempre espansa, ma la percezione di essa cambi a seconda delle prospettive diverse delle percezioni?

Dai questionari risulta che il processo dell'espansione della coscienza, può avvenire sia gradualmente, che in salti e che questo processo, graduale o a salti, potrebbe non essere sempre sincrono. Questi processi possibili potrebbero spiegare il fatto che possiamo percepire

⁴⁴ Il fenomeno di poter percepire lo spazio oltre il corpo, meriterebbe altre indagini. Oltre agli studi sui neuroni specchio non conosciamo niente che potrebbe essere in grado di percepire lo spazio ampio descritto.

⁴⁵ M. MERLEAU-PONTY, in <http://philocite.blogspot.com/2016/12/le-corps-propre-est-dans-le-monde-comme.html>, ult. cons. 29 novembre 2020. M. MERLEAU-PONTY, *Fenomenologia della percezione*, Giunti Editore S.p.A./Bompiani, Milano 2014, p. 243.

⁴⁶ In http://www.analisiqualitativa.com/magma/0203/articolo_01.htm, ult. cons. 29 novembre 2020. Si nota nelle scritture di Merleau-Ponty il suo legame con i suoi maestri Husserl e Heidegger, quando parla di “abitare lo spazio” o di “essere nel mondo e nello spazio”.

diverse forme di coscienza, a seconda dell'entità da cui la coscienza si sente attratta, in quale momento e a seconda del suo verificarsi gradualmente o a salti. Potremmo dire che ci sono molte possibilità in cui questa espansione della coscienza può avvenire, e per ora non abbiamo nessun criterio per poter dire con precisione perché avviene in un modo piuttosto che in un altro. Similmente a quanto avviene con il “principio dell'indeterminazione”⁴⁷, non siamo in grado di definire quando si verifica un processo graduale e quando il processo si compie in salti.⁴⁸

Non possiamo però dire con certezza che è la coscienza che si espande attraverso il tempo e lo spazio. Potrebbe anche essere che sia la percezione ad espandersi? Seguendo questo pensiero, ci imbattiamo nella questione su cosa ci sia prima, la percezione o la coscienza?

A. Damasio, studioso di fama mondiale, mostra attraverso i suoi studi, che prima della coscienza c'è la percezione dell'emozione.⁴⁹

Sicuro è che non possiamo percepire ciò che è prima della nostra esistenza e dunque non possiamo affermare che la coscienza esisteva già prima di noi nel caso in cui esisteva prima. Ma troviamo alcuni interessanti spunti, sul dopo la nostra esistenza, nel libro tibetano della morte. Secondo la tradizione tibetana buddhista, l'unica facoltà che ci guida e rimane attiva anche dopo la morte, è l'amore.⁵⁰ Sorprendente che anche nelle nostre risposte abbiamo un 62% delle persone che percepisce uno spazio ampio nel petto. Percentuale che curiosamente aumenta con la distanza di tempo dall'esperienza.⁵¹

⁴⁷ A. PLOTNITSKY, *The Principles of...*, cit., p. 8. Arkadi Plotnitsky spiega i concetti e i principi principali che hanno portato ai principi quantistici, e parla di “*uncertainly relations*” di Heisenberg (in https://it.wikipedia.org/wiki/Principio_di_indeterminazione_di_Heisenberg, ult. cons. 30 novembre 2020) e dell'impossibilità di conciliarli con il concetto del “*quantum phenomena*”.

⁴⁸ Ivi, pp. 53-106. Nella fisica quantistica si parla dell'osservatore, sia in forma di luce/il quanto, che in forma dello scienziato che infierisce sull'osservato. Nel nostro caso sarebbe sia la condizione mentale di base che quella del momento preciso in cui infierisce sull'osservato (la coscienza) e sull'osservatore (la mente stessa).

⁴⁹ L'intero libro è dedicato a dimostrare che l'emozione risiede in noi prima della coscienza e prima del pensiero e che l'emozione determina i nostri comportamenti più che la mente. «La coscienza è utile per estendere la portata della mente e di conseguenza per migliorare la vita dell'organismo che possiede quella mente» (A.R. DAMASIO, *Emozione e coscienza*, Adelphi Edizioni Spa, Milano 2000, p. 363). Tra altro è anche convinto che comprendere la coscienza è solo il tramonto nel comprendere il funzionamento della nostra mente.

⁵⁰ S. HODGE, M. BOORD, *Das illustrierte Tibetische Totenbuch*, “libera traduzione personale”, Urania Verlags AG, Neuhausen am Rheinfall 2000, p.18. “Le visioni che affiorano durante il bardo (processo della morte) devono essere comprese come proiezioni della mente”. Comprendere significa qui “accettare totalmente come proprie”, che è una facoltà del cuore che la mente non è in grado di compiere. Secondo questo libro, l'udito è l'ultimo senso che svanisce circa un'ora dopo la morte clinica. Trovo personalmente curioso che l'udito sia il primo senso che si sviluppa nel feto, ancora prima del cuore.

⁵¹ Che la percentuale aumenti con la distanza, potrebbe anche significare che il petto-il cuore integra maggiormente l'esperienza. Sarebbero da introdurre nel questionario altre domande che potrebbero approfondire questa questione aperta.

Potrebbe essere, il cuore, il luogo che “ricorda” l’esperienza e non la memoria esplicita? Potrebbe essere il luogo di incontro, tra coscienza, tempo e spazio perché ha la caratteristica di potersi percepire spazioso e “fuori tempo” in modo naturale?⁵²

Torneremo sull’argomento cuore più avanti.⁵³

1.3. Di che natura è la coscienza?

Dalle descrizioni dei questionari, sembra che non si possa dedurre nessun elemento comune in tutte le esperienze, che niente ci possa dare un indizio sulla natura della chiara coscienza, tranne che è collegata allo spazio e al tempo. Eppure sono tutti d’accordo che si tratti di un’esperienza di coscienza chiara. Cosa li rende così sicuri che lo sia? Abbiamo delle risposte alla domanda nr. 24 che non sono affatto concordi, tranne che sono tutti certi che si tratti di un’esperienza di chiara coscienza.

Siamo davanti ad un fenomeno che Owen Flanagan descriveva come “positiv metafisical Hallucinazioni”.⁵⁴ Siamo di fronte a una forma di fondamentale autenticità o abbiamo dimenticato qualche elemento integrativo o essenziale? Cosa fa sì, che un’esperienza nuova, non ancora inserita e sistemata negli schemi mentali abituali, diventi immediatamente una cosa certa, senza presentare neanche una contraddizione? Purtroppo devo dire che qui mancano i dati. Non avevo previsto questa certezza. Per ora possiamo solo dire che l’esperienza di una coscienza chiara non lascia dubbi né insicurezze. Potremmo anche vedere questo strano fatto come un eventuale indizio che ci troviamo di fronte a un’entità, un’universale, una nozione primitiva o una proprietà della coscienza stessa.

Michael Polany parla di una conoscenza tacita,⁵⁵ “un significato che si forma attraverso una triade (i particolari sussidiari, l’obiettivo focale e il conoscente che congiunge il primo con il secondo) in cui il significato viene perso nel momento, se ci focalizziamo su un sussidiario”.⁵⁶

Se ipotizziamo, che i particolari sussidiari sono le percezioni fisiche e i sentimenti, l’obiettivo focale è la coscienza stessa e il conoscente che li congiunge è la mente, allora

⁵² E. ZADRA, M. ZADRA, *Tantra per due - Una guida per la felicità sessuale della coppia*, Best Sellers 21° edizione, Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano 1999, pp. 115-117.

⁵³ Gioco di parole che mi piace da sempre: *a more*, sarebbe in latino ciò che non muore mai. Abbiamo cercato con Filippo Crociani (studioso di lettere, latino e greco) ma non abbiamo trovato nessun nesso storico, né in latino né in greco, dunque rimane un gioco di parole.

⁵⁴ O. FLANAGAN, in <https://www.arttv.ch/biennaleluzern/2020/>, ult. cons. 20 novembre 2020.

⁵⁵ M. POLANY, H. PROSCH, *Significato*, Città Nuova Editrice, Roma 2016, p. 113.

⁵⁶ Ivi, p. 130.

potremmo avere un significato di “esistere”. Se in questo caso ci focalizziamo però solo sulle percezioni o i qualia (sussidiari) allora perdiamo il significato della nostra esistenza.

Se invece prendiamo i nostri ingredienti di prima: i particolari sussidiari sono questa volta la mente ricettiva che dunque coglie o registra o osserva ciò che c'è, che l'obiettivo focale è la coscienza stessa e il conoscente è il cuore, allora potremmo avere un'esperienza di significato di verità che non lascia dubbi. Ma potremmo anche guardare in un altro modo: che la presenza contemporanea nel corpo spazioso, nella mente ricettiva e nel cuore aperto ci permette di sperimentare la coscienza così com'è.

Cosa possiamo da ciò dedurre sulla natura della coscienza in sé?

1.3.1. Settima ipotesi: la natura della coscienza è una.

Esiste una prima coscienza? La coscienza ha dei confini e se sì, di che tipo? In che modo possiamo cogliere questa coscienza che è una?

Con queste domande siamo al punto in cui è approdata la fenomenologia odierna.⁵⁷

Prendiamo in esame le risposte⁵⁸ dei questionari:

Cinque persone dichiarano di aver avuto delle esperienze di chiara coscienza nella loro infanzia e si sono resi conto di ciò soltanto dopo aver avuto altre esperienze simili in età adulta⁵⁹ in modo consapevole. Una di queste cinque risposte dice: «Ero convinto di aver avuto la prima esperienza a 25 anni in un ritiro Vipassana, invece ce n'è stata una prima spontanea a 15 anni.»⁶⁰

Come può succedere che uno stato che chiamiamo coscienza chiara può esserci senza che la nostra mente lo registri come tale? Esperienze di chiara coscienza possono essere inconse? Che il linguaggio non sia molto abile nell'esprimere l'esperienza, lo abbiamo riscontrato anche nelle nostre interviste. Ma se chiamiamo “essere cosciente” ciò che riusciamo a nominare perché lo abbiamo inserito nel nostro cogito, e la coscienza chiara fugge esattamente da quella capacità cognitiva, allora non la possiamo cogliere con la nostra cognizione. E se non la cogliamo con la nostra cognizione, con che cosa la cogliamo allora? E

⁵⁷ T. METZINGER, *Grundkurs Philosophie...*, cit. Il libro è un'introduzione alla fenomenologia della coscienza. In 534 pagine spiega tutte le teorie importanti di oggi.

⁵⁸ La domanda nr. 4 del “Questionario coscienza” nella quale viene chiesta l'età della prima esperienza di chiara coscienza.

⁵⁹ Il dato che avevano si riferisce al “Questionario coscienza”, il dato ce si ricordavano solo in età adulta non si riferisce solo al questionario, ma anche alle discussioni che sono nate dopo la consegna del questionario.

⁶⁰ È la risposta alla domanda nr. 11 del questionario nr. 001, che era il primo questionario/test, dopo il quale ho migliorato le domande ed è così diventata la nr. 45.

se ci sono già esperienze di chiara coscienza in tenera età, potrebbe essere che la coscienza fa parte di noi fin dai nostri inizi, indipendentemente dalla nostra mente?

Abbiamo anticipato poco fa che nelle risposte al questionario viene definita la zona del petto come zona maggiormente coinvolta nel corpo, sia durante l'esperienza che nel ricordo dell'esperienza. Potrebbe essere che sia questa zona che abbia la capacità di ricordare o cogliere la chiara coscienza?

Sappiamo che le facoltà del cuore sono unire, trasformare, essere in sintonia, percepire il significato, dare un senso all'ordinario, connettere, e che è in connessione con lo spazio percepito.⁶¹ Ma riesce a cogliere e memorizzare l'esperienza? Anche se fosse così, cosa ci può dire sulla natura della coscienza stessa? Forse che il cuore è l'unico elemento che nell'essere umano può vedere, sentire, percepire o intuire su un piano differente dalla mente l'unità e la chiarezza della coscienza?

Scrivono Romano Guardini: «L'amore è ingrediente fondamentale per riconoscere ciò che ha valore e morale»⁶². E non intende una dottrina ma un'esperienza a priori della dottrina. Guardini, in questo, concorda con Scheler, ma anche con Pascal per il quale "*le coeur*" è ciò che intuisce il carattere assiologico dell'essere.⁶³ Ma anche per cogliere la natura della coscienza l'indirizzo giusto è il cuore? E se lo è, cosa coglie nel momento della chiara coscienza? Gli unici fenomeni comuni a tutte le esperienze sono stati: spazio più esteso del solito, nel corpo o nel petto e un tempo rallentato o assente. Ma ciò non era percepibile solo nel petto. Lo stato di coscienza chiara non era più un'osservazione della mente, indirizzata o focalizzata, ma era diventata un'esperienza "di essere immerso in ciò". L'esperienza non c'era più, ma c'era solo "un lungo ciò che è". Questo non era percepito solo nel cuore, né nella mente, né in altre parti del corpo, ma vissuto come unità. Potremmo dire che la natura della coscienza è una e ha una qualità di unificazione. Unire e assemblare ciò che è. E forse può essere proprietà di chiunque o qualunque cosa che può fare esperienza. Il cuore potrebbe fungere da ricettacolo per la coscienza, e solo a quelli viventi che lo hanno. Le piante per esempio potrebbero avere altri ricettori.

1.3.2. Ottava ipotesi: la coscienza è universale.

⁶¹ E. ZADRA, M. ZADRA, *Tantra - La via dell'estasi sessuale*, Best Sellers 28° edizione, Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano 1997, p. 241.

⁶² R. GUARDINI, M. BORGHESI, *Dialettica e antropologia*, Edizioni Studium, Roma 1990, p. 115.

⁶³ Ivi, p. 107.

Se tutto ciò che può avere esperienza può essere cosciente, allora anche animali, insetti e piante possono avere coscienza. Ogni cosa viva potrebbe avere, all'interno della sua famiglia, ricettori differenti per cogliere la coscienza.

2. IL CONFRONTO CON IL MATERIALISMO A E CON ANTIMATERIALISMO

Questa seconda parte confronta le ipotesi poste con due teorie sulla coscienza tra di loro in opposizione. Non possiamo affrontare tutti i temi, perché questa tesi ha un limite da rispettare, perciò ho scelto alcuni dei più pregnanti. Confrontiamo in un primo momento le ipotesi poste con una teoria razionalistica di D.C. Dennett, e poi in seguito con la teoria di D. Chalmers.

2.1. Il confronto con la teoria di D.C. Dennett

Nel confronto con la teoria di D.C. Dennett si presenta subito un problema fondamentale. Per lui ogni fenomeno è solo un effetto fisico di un'attività del cervello. Dennett viene definito da Chalmers "type A materialist".⁶⁴

Per Dennett la resistenza che incontra la spiegazione scientifica, a voler spiegare la coscienza, è solo una paura come accadeva ad altre demistificazioni nel corso della storia.⁶⁵ Per lui la coscienza è nata per evoluzione, e non ha nessun punto d'arrivo, ma è un continuo flusso in vari luoghi del cervello a seconda delle diverse narrazioni.⁶⁶ La mente, che per lui è anche cosciente, è una macchina virtuale implementata inefficacemente sull'hardware parallelo che l'evoluzione ci ha fornito.⁶⁷

Nei nostri argomenti rispetto alle nostre ipotesi abbiamo visto che il cervello non è in grado di cogliere ciò che è la coscienza chiara, né siamo sempre in grado di esprimerla attraverso i mezzi che sono a disposizione della mente. Possiamo concordare con Dennett sul fatto che il cervello sembra davvero "non essere progettato" per cogliere a pieno la coscienza com'è. Ma che essa sia solo un software del cervello-macchina sembra impossibile, visto che nell'esperienza di chiara coscienza è coinvolto tutto il corpo. Ma anche se per lui, materialista, tutto il corpo tanto dipende dal cervello, possiamo solo dire: allora come si spiega una

⁶⁴D.J. CHALMERS, *The character of consciousness...*, cit., p. 29: «The type A materialist (...) denies that there is any phenomenon that needs explaining...once we have explained how the functions are performed, we have thereby explained everything».

⁶⁵D.C. DENNETT, *Coscienza*, cit., p. 35.

⁶⁶Ivi, p. 129. Lui lo chiama il "modello delle molteplici versioni" della coscienza.

⁶⁷Ivi, p. 254.

percezione dello spazio molto più esteso del proprio corpo? Come si spiega che l'esperienza di chiara coscienza non lascia alcun dubbio ma fornisce una verità e chiarezza che la mente non riesce ad esprimere?

Per Dennett la coscienza è stata concepita durante l'evoluzione come il linguaggio.⁶⁸ Nelle nostre ipotesi non abbiamo indagato sull'origine della coscienza, abbiamo solo esposto che la coscienza è universale, che presuppone che abbia lo stesso valore di essere come del tempo e dello spazio. È indubitabile che anche questa esistenza ha un suo inizio e dunque una sua evoluzione, ma esula dalla possibilità di essere una verità epistemica, tantomeno fenomenologica. Dennett è allineato con psicologi evuzionistici, prende anche spunto dalla biologia e propone un meme, simile al gene, che trasporta la coscienza, ma è un esercizio mentale, piuttosto che fondato sull'esistenza intera. Dalle nostre osservazioni invece possiamo almeno sviluppare un pensiero coerente che induce a pensare che si possa trattare di un universale anche perché abbiamo incluso il piano ontologico del essere, che Dennett non fa.

Per Dennett la coscienza non è un momento ma un continuo flusso. Potremmo anche essere d'accordo su questa affermazione, se non avessimo il dato che durante l'evento di "essere cosciente soltanto", non ci sia nient'altro. Se ci fosse stato un flusso questo sarebbe successo in un arco di tempo percepibile in tutte le esperienze. Un flusso di qualcosa è sempre ancora dato da qualcosa che scorre, che c'è e poi se ne va, dunque presuppone il tempo. Ma nelle nostre esperienze di coscienza chiara, abbiamo anche un'assenza di tempo e un'assenza di qualsiasi genere di flusso. Dunque escludo che la coscienza sia un flusso, ma piuttosto che semplicemente è, o forse ha, delle qualità ogni-invadente ed unificante.

Dennett sostiene che ogni proprietà è agganciata ai processi cerebrali. Potrei anche essere d'accordo su questa affermazione, ma abbiamo visto che nell'esperienza si formano significati, che non si formano nel cervello. Il cuore stesso sembra contenere fenomeni di significati che sono pienamente in "accordo" con la realtà esterna, eppure possono essere percepibili solo dal cuore con una immediatezza alla quale il pensiero a volte sembra troppo lento per poterli integrare. Dunque escludo che la coscienza sia esclusivamente agganciata alla mente. Potrebbe essere che all'uomo, per la sua struttura mentale sembri così. Ma è, come dice Damasio,⁶⁹ anche agganciata in persone che hanno lesioni cerebrali e hanno comunque un'esperienza emotiva e sanno distinguere tra buono e cattivo. I quali sono criteri che potrebbero essere percepibili, come abbiamo visto, dal cuore.

⁶⁸ Ivi, pp. 195-255.

⁶⁹ A.R. DAMASIO, *Emozione e coscienza*, Adelphi Edizioni S.p.A., Milano 1999, p. 362.

Dennett non spiega i qualia ma li nega. Sostiene che saranno spiegabili neurofisiologicamente e che appartengono al fisico come qualsiasi esperienza e ogni altra percezione. Per lui i qualia sono un'invenzione filosofica della quale potremmo fare benissimo anche a meno. Potrebbe anche essere così, sono i filosofi che li hanno nominati per la prima volta. C'è però una netta differenza tra un'attività fisica ripetitiva e inconscia, una attività fisica accompagnata da percezioni e i qualia che sono sempre accompagnate dalla coscienza. Anche durante il sonno, se affiora un qualia, per esempio un pizzico fastidioso di un ragno nel proprio orecchio, diventiamo immediatamente coscienti e ci svegliamo. Dunque né possiamo negare i qualia, né possiamo metterli allo stesso piano di tutte le sensazioni, percezioni o emozioni. Perciò rispetto ai qualia Dennett si comporta da misteriano⁷⁰ che non vuole vedere la differenza che a noi sembra ovvia.

Il resto del suo libro, *Coscienza cos'è*, è una raccolta di racconti, escursioni in altri ambiti e confronti. Qui ci siamo solo confrontati sugli argomenti che più ci interessano. In sintesi, gli argomenti di Dennett non sono abbastanza forti da far crollare le nostre ipotesi.

2.2. Il confronto con la teoria di D. Chalmers

Chalmers rifiuta il riduzionismo ed è antimaterialista. Per lui la coscienza è un fenomeno reale.

Lui divide i problemi in facili e difficili.⁷¹ Nei problemi facili troviamo i contenuti cognitivi e psicologici, mentre nei problemi difficili mette il problema dei qualia, quelli qualitativi e il piano fenomenico. Appare subito che nelle nostre ipotesi non abbiamo considerato i problemi facili e ci siamo focalizzati sui problemi cosiddetti difficili. Lui stesso dice che risolvendo i problemi difficili, di conseguenza si risolvono altresì quelli facili.

Prendiamo in esame prima i problemi da lui considerati difficili, e valutiamo se possiamo dare loro una risposta alla base delle nostre ipotesi. In un secondo momento vediamo se di conseguenza i problemi facili, come dice anche Chalmers, si risolvono da soli.

“The hard problem”⁷² sarebbe spiegare la relazione tra coscienza e fisico e in che modo sorge l'esperienza dal processo fisico.

⁷⁰ L. CIMMINO, *Introduzione all'epistologia della mente*, Rubbettino Editore, 2012, p. 209.

⁷¹ D.J. CHALMERS, *The character of...*, cit., pp. XIV-XVII, 3-28, 96-97, 105-106, 111-113.

⁷² Ivi, p. 105. «The hard problem of consciousness is that of explaining how and why physical process give rise to phenomenal consciousness. A solution to the hard problem would involve an account of the relation between physical process and consciousness, explaining on the basis of natural principles how and why it is that physical process are associated with states of experience».

Abbiamo visto che l'esperienza non garantisce una coscienza, perché questa potrebbe anche essere inconscia. Abbiamo ipotizzato che la coscienza chiara si mostra se siamo in contatto diretto con altre universali come lo spazio e il tempo, che sono esclusivamente sperimentabili in un corpo presente ed esteso. Abbiamo esposto prima che la coscienza mette in moto un atto mentale di rivolgersi a qualcosa, per esempio al fisico. Il fisico sembra che, per sé e in sé, non abbia la possibilità di accedere alla coscienza senza l'aiuto della mente, ma allo stesso tempo è proprio sul piano fisico sperimentabile ciò che è esistere. (Qui "esistere" non è come in Heidegger un concetto metafisico, ma è un'esperienza nel corpo come lo è per Merleau-Ponty).

Sembra che mente e fisico siano entrambi necessari e dipendenti l'una dall'altro per poter sperimentare ciò che chiamiamo essere o diventare coscienti.

Se la coscienza ha delle proprietà di essere ogni-invadente, invade sia la mente che il corpo. Né il corpo, né la mente hanno l'esclusiva nel rapporto con la coscienza. Il corpo lo può percepire attraverso le percezioni, la mente attraverso il cogliere i suoi contenuti, ma possiamo considerare entrambi gli elementi come sussidiari. Abbiamo visto che considerare uno di loro da solo ci porta fuori pista. Solo nel momento in cui tutti gli "ingredienti" si uniscono è possibile scoprire la natura della coscienza chiara, che a sua volta ci ha dato un significato sulla esistenza propria e uno sguardo sulla coscienza stessa. Questo unirsi lo abbiamo esaminato attraverso altre due componenti: il tempo e lo spazio. Li abbiamo considerati "fratelli-universali" della coscienza ma non ingredienti dell'essere cosciente. Diventano ingredienti nei momenti in cui abbiamo un'esperienza, ma abbiamo visto che nell'essere "nella chiara coscienza" l'esperienza non è un ingrediente fondamentale, perché potrebbe anche non esserci! L'esperienza si svolge nel tempo, ecco perché!

Dunque Chalmers fa le domande sbagliate, se postula che per spiegare la coscienza ci vuole per forza una spiegazione sull'emergere di un'esperienza o per spiegare la coscienza dobbiamo inevitabilmente spiegarla in termini di un processo fisico o con principi naturali. I principi naturali e l'esperienza con la coscienza potrebbe non centrarci proprio nulla! Anche la domanda: "in che relazione sta il fisico con l'attenzione?", non ci può fornire nessun dato sulla coscienza, perché esamina solo una unica relazione che è fuorviante per scoprire la natura della coscienza che molto probabilmente, ha più relazioni che solo questa. Se dobbiamo parlare di relazione, Chalmers esclude completamente il cuore, che abbiamo visto che sembra il luogo che coglie dei significati bypassando la mente. Potremmo dire che Chalmers ha ragione nel dire che se risolviamo i problemi difficili, risolviamo anche quelli

facili. Per risolverli però si concentra su alcuni aspetti del problema, che probabilmente non indicano la strada che ci può condurre verso una risposta.

3. CONCLUSIONE

In queste pagine, abbiamo messo al centro lo stato di coscienza chiara, attraverso il quale abbiamo “Top down” posto delle ipotesi sulla natura di essa e della coscienza in sé.

Alcune ipotesi hanno portato a nuove domande e hanno ancora bisogno di maggiori approfondimenti. Come il rapporto coscienza-amore, come confluiscono spazio e tempo nell’esperienza di chiara coscienza o la modalità nella quale si mostra la coscienza ordinaria. Altri temi non li abbiamo proprio sfiorati: la realtà oggettiva, le diverse forme di rappresentazioni ed eventuali aspettative e neanche i sentimenti e le emozioni. Diverse lacune sono affiorate durante il lavoro rispetto al questionario che potrebbero essere colmate la prossima volta, aggiungendo alcune domande sulle aspettative e le modalità e la qualità del sonno per approfondire la questione di coscienza inconscia. Mancano anche risposte per approfondire la conoscenza sullo stato di chiara coscienza in sé e l’amore che sembra un ingrediente non indifferente. Almeno per l’uomo.

Nonostante le mancanze, l’avventura verso la natura della conoscenza ci ha portato in un campo fenomenologico, o mondo fenomenologico,⁷³ che ci ha fornito un ricco bagaglio di informazioni sullo stato di coscienza chiara. Questo stato cosciente totale che sembra facile, leggero e semplice, è in fondo di una complessità spaventosa. Ci siamo imbattuti in terreni ontologici, metafisici ed epistemici fondamentali. Abbiamo preso spunto da testi antichi, teorie e approcci di molti altri filosofi, articoli e dibattiti scientifici contemporanei per spiegare le otto ipotesi. Abbiamo visto che le ipotesi potrebbero resistere al materialismo dennettiano e anche all’analisi critica di Chalmers.

Ma in tutto questo lavoro abbiamo dimenticato un fatto fondamentale: l’uomo è parte della natura. Respiriamo la stessa aria di molti altri viventi, ci nutriamo della natura, tutto ciò che abbiamo deriva dalla natura. Siamo essenzialmente parte integrale di un insieme che chiamiamo natura, ciò che è, questa terra. Dimenticando questo fondamentale, dimentichiamo i nostri limiti, che sono anche limiti nel comprendere la coscienza in sé. Non esiste una “linea rossa”, intesa come confine, che indica che qui finisce l’uomo e lì inizia la realtà o la natura.

⁷³ Ivi, p. 538. «(...) the phenomenal field or even phenomenal world». «(...) is analougous in some respects to Schaffers priority monism (2020) with holds that the universe as a whole is fundamental and its parts are derivative».

Questa distinzione è fatta dall'uomo che così facendo, si separa e si isola dal suo essere. Solo l'uomo inteso come parte della natura, può rendersi conto che ha dei limiti. E solo vedendo, accettando e vivendo con questi limiti, l'uomo potrà varcarli consciamente e scoprire altri viventi nella loro coscienza.

III. APPENDICE

Qui sono riassunte le risposte al questionario.

Ho raggruppato le risposte in cinque categorie, per darne una panoramica sintetica:

- A. Informazioni sulla prima esperienza di coscienza chiara;
- B. Informazioni sul dopo la prima esperienza di coscienza chiara;
- C. Informazioni su ulteriori esperienze di coscienza chiara;
- D. Informazioni generali;
- E. Altro.

A. Informazioni sulla prima esperienza di coscienza chiara:

- a) La prima esperienza risale, in quattro risposte, a un'età media di 8,3 anni; in dodici risposte a una media di 45 anni;
- b) Per sedici persone è accaduta spontaneamente, per tre è stata cercata. In undici risposte è stata scaturita da sé, in tredici da qualcosa;
- c) Le circostanze variano molto. Per sei persone nella natura, per altre sei durante una meditazione, ma troviamo anche chi lo ha avuto durante il sesso, lo sport, un concerto o a scuola. Diciannove persone erano coscienti di quanto stesse succedendo nel loro ambiente, in diciassette persone con una percezione amplificata, più viva. Otto persone in compagnia di altre persone;
- d) Venti persone dicono di aver avuto delle percezioni fisiche durante l'esperienza. In otto persone la zona del petto era maggiormente coinvolta, mentre in tredici persone era coinvolto tutto il corpo in egual modo. Tredici persone percepivano nel petto espansione e/o spaziosità, mentre presenza/vivacità in quattro persone;
- e) Le emozioni che accompagnavano maggiormente l'esperienza erano: gioia in quattro persone, stupore/meraviglia in sette e gratitudine/beatitudine in tre;
- f) L'esperienza aveva una durata che variava da un minuto a settantadue ore;
- g) Per dieci persone la mente era in uno stato di meraviglia, per undici ricettiva, per tredici pacifica, per dieci spaziosa, per otto vuota, per tre attiva e per nessuno concentrata.
- h) La percezione del tempo era assente in diciotto persone, rallentata in quattro, nessuna la descrive più veloce, mentre una persona dichiara: «Le persone che erano intorno a me si muovevano con chiarezza, c'era una sequenza dei movimenti e delle azioni, tuttavia non avevo la percezione che il tempo scorresse»;
- i) Tredici persone riportano di non aver avuto impulsi di agire, invece otto sì. per diciannove non c'era nessuna intenzione durante l'esperienza. Per quattordici non era possibile parlare durante l'esperienza, mentre per otto sì. per sedici di loro i pensieri erano sospesi/non c'erano/si sono volatilizzati.

B. Informazioni sul dopo la prima esperienza di coscienza chiara:

- a) Dopo la prima esperienza non ci sono state difficoltà per dodici persone, cinque riportano nostalgia/voglia che si ripeta e tre hanno avuto difficoltà ad integrarla nella loro vita;
- b) Il tempo era rallentato per nove persone;
- c) La mente dopo l'esperienza era pacifica per tredici persone, spaziosa per altre tredici, vuota per quattro, ricettiva per otto, attiva per due mentre per nessuna era iperattiva;
- d) In diciassette persone rimane la sensazione di un petto ampio, espanso e spazioso, colmo o largo;
- e) Anche dopo l'esperienza per quattordici persone non è stato possibile mettere il vissuto in parole. Il tempo per averla potuta mettere in parole varia molto: da alcune ore, 20 anni, fino ancora ad oggi;
- f) Gli effetti dell'esperienza sono durevoli (da molti mesi a "tutt'ora") e vengono descritti miglioramenti e comprensioni in vari ambiti della vita quotidiana;
- g) La zona del corpo maggiormente coinvolta nel ricordo dell'esperienza è la zona del petto con undici risposte;
- h) In venti persone ha lasciato il desiderio di riviverla.

C. Informazioni su ulteriori esperienze di coscienza chiara

- a) Diciotto persone hanno avuto altre esperienze di coscienza chiara, mediamente 8,5;
- b) L'esperienza più forte viene segnalata da otto persone, durante il ritiro "Il maestro interiore";
- c) I denominatori comuni a tutte le esperienze di coscienza chiara erano in otto persone spazio interiore come esteriore/ampiezza/espansione, in due sensi raffinati/iperestesia, in sei mente ricettiva/assente/chiaro, vuota, senza pensieri. Differivano in intensità per 5 di loro, in durata per quattro e nelle circostanze per due.

D. Informazioni generali

- a) Ventuno persone fanno pratiche meditative quotidiane (come Thai Chi, Pranajama, Chakrabreathing, Vipassana, Zazen e Micromeditazioni);
- b) Due persone dichiarano di appartenere a una corrente religiosa;
- c) L'età media delle persone è di 53,3 anni. Sono dodici donne e undici uomini.

E. Altro

- a) Quindici persone si ricordano più momenti di gioia infinita nell'infanzia, accompagnati da leggerezza. Cinque di loro, invece, non si ricordano momenti simili di felicità in infanzia.

IV. BIBLIOGRAFIA

- ABHINAVAGUPTA, *Essenza dei tantra*, tr. it. di R. Gnoli, introd. di R. Gnoli, Rizzoli Libri S.p.A., Milano 1990;
- ABHINAVAGUPTA, *Luce dei tantra*, a cura di R. Gnoli, Adelphi Edizioni S.p.A., Milano 1999;
- ALTER T., WALTER S., *Phenomenal concepts and phenomenal knowledge*, Oxford University Press, New York 2007, pp. 65-75;
- ARENDT H., *La vita della mente*, tr. it. G. Zanetti, a cura di A. Dal Lago, il Mulino 2009;
- ATKINS P., *Über das Sein. Ein Naturwissenschaftler erforscht die großen Fragen der Existenz*, Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart 2013;
- BERENDT J.E., *Kraft aus der Stille. Vom Wachsen des Bewusstseins*, Vollständige Tachenbuch-Neuausgabe, München 2010;
- BERTELSEN J., *Befreiung des Bewußtseins - Durch meditative Einsicht in seine Quelle*, Sphinx Verlag, Basel 1994;
- BERTELSEN J., *Das Innerste des Bewusstseins*, Opus Verlag, Copenaghen 1999;
- BOORD M.J., *Illuminating Sunshine – Buddhist funeral rituals of Avalokitesvara*, Wandel Verlag, Berlin 2012;
- BORGHESI M., *Ateismo e modernità. Il dibattito nel pensiero cattolico italo-francese*, Editoriale Jaca Book Srl, Milano 2019;
- CHALMERS D.J., *The character of consciousness*, Oxford University Press, New York 2010;
- CHOPRA D., TANZI R.E., *Super Gene. Die neuesten Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft für ein langes gesundes Leben*, F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München 2016;
- CIMMINO L., *Introduzione all'epistemologia della mente*, Rubbettino Editore, 2012, p. 209;
- CIMMINO L., *Tempo ed esperienza - Intenzionalità, azione, filosofie del tempo*, Aguaplano - Officina del libro, Passignano s.T. 2019, p. 158;
- DAMASIO A.R., *Emozione e coscienza*, Adelphi Edizioni S.p.A., Milano 2000, pp. 362-363;
- DAMASIO A.R., *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins*, Ullstein List Verlag GmbH & Co. KG, München 2000;
- DENNETT D.C., *Coscienza*, Rizzoli, Bergamo 1993;
- DETEL W., *Grundkurs Philosophie. Band 1: Logik*, Philipp Reclam jun. GmbH, Ditzingen 2007;
- ECKHART M., *Einheit im Sein und Wirken*, Walter Verlag, München 1986, p. 106-110
- FLANAGAN O., *Consciousness Reconsidered*, Massachusetts Institute of Technology 1992, p. 220;
- FLANAGAN O., *The Bodhisattva's Brain*, Massachusetts Institute of Technology 2013, p. 214;
- GOVINDA LAMA A., *I fondamenti del misticismo tibetano secondo gli insegnamenti esoterici del grande mantra OM MANI PADME HUM*, tr. it. M.C. Celletti, Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma 1972;
- GUARDINI R., BORGHESI M., *Dialettica e antropologia*, Edizioni Studium, Roma 1990, pp. 114-115;
- GUARDINI R., BORGHESI M., *Antinomia della vita e della coscienza*, Editoriale Jaca Book Srl, Milano 2018;
- HEISENBERG W., *Quantentheorie und Philosophie*, Philipp Reclam jun. GmbH, Ditzingen 2019;
- HODGE S., BOORD M., *Das illustrierte Tibetische Totenbuch*, Urania Verlags AG, Neuhausen am Rheinfall 2000, p. 18;
- HÜNTER G., *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen 2001;

- KAUL E., FISCHER M., *Einführung in die Integrative Körper-psychotherapie IBP (Integrative Body Psychotherapy)*, Hogrefe Verlag, Bern 2016;
- MERLEAU-PONTY M., *Fenomenologia della percezione*, Giunti Editore S.p.A./Bompiani, Milano 2014, p. 243;
- METZINGER T., *Grundkurs Philosophie des Geistes - Band 1: Phänomenales Bewusstsein*, Mentis Verlag GmbH, Paderborn 2009, pp. 33-312;
- METZINGER T., *Il tunnel dell'io*, tr. it. di M. Baccarini, Raffaello Cortina Editore, Milano 2010, p. 239;
- METZINGER T., *Coscienza e fenomenologia del sé*, Rosenberg & Sellier, Torino 2014, pp. 19-21;
- NARADA, *A manual of Abhidhamma*, Buddhist Missionary Society, Malaysia 1956;
- NEWEN A., *Philosophie des Geistes*, Verlag C.H. Beck oHG, München 2013;
- NORBU N., *Lo yoga del sogno e la pratica della luce naturale*, a cura di M. Katz, Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma 1993;
- NYDAHL LAMA O., *Von Tod und Wiedergeburt*, Knaur Verlag, München 2011;
- ODIER D., *Tantra Yoga - Guida alla pratica del tantra e della conoscenza suprema*, Neri Pozza Editore, Parigi 1998, p. 16;
- PANCALDI M., *Husserl*, Diogene Multimedia, Bologna 2016;
- PLATONE, *Politico*, Gius. Laterza & Figli, Roma 1997, p. 129;
- PLOTNITSKY A., *The Principles of Quantum Theory, From Planck's Quanta to the Higgs Boson*, Springer International Publishing, Svizzera 2016, pp. X-XXII, 53-106;
- POLANY M., PROSCH H., *Significato*, Città Nuova Editrice, Roma 2016, p. 113;
- RUSSELL B., *Probleme der Philosophie*, Suhrkamo Verlag, Frankfurt, 1967;
- SACKS O., *Der Strom des Bewusstseins*, Rowolt Verlag GmbH, Hamburg 2017;
- SCHARFETTER C., *der spirituelle Weg und seine Gefahren - 5., unveränderte Auflage*, Georg Thieme Verlag, Stuttgart 1999;
- SCHELER M., *Amore e conoscenza*, Editrice Morcelliana, Brescia 2009;
- SEAGER W., *Theories of consciousness*, Routledge, Paignton 1999, pp. 146-158;
- SLOTERDIJK P., *Nach Gott*, Suhrkamp Verlag, Berlin 2017;
- WATZLAWICK P., *La realtà della realtà. Comunicazione - disinformazione - confusione*, tr. it. J. Sanders, Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma 1976;
- WILBER K., *Halbzeit der Evolution*, Veröffentlicht im Fischer Taschenbuch Verlag 1996;
- ZADRA E., ZADRA M., *Tantra - La via dell'estasi sessuale*, Best Sellers 28° edizione, Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano 1997, p. 241;
- ZADRA E., ZADRA M., *Tantra per due - Una guida per la felicità sessuale della coppia*, Best Sellers 21° edizione, Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano 1999, pp. 115-117;
- ZADRA E., ZADRA M., *Trasgredire con amore*, Edizioni Mediterranee, Roma 2005;
- ZADRA E., ZADRA M., *Tantra e meditazione - L'energia dell'amore e la gioia dei sensi*, RCS Libri S.p.A., Milano 2006;
- ZADRA M., *Mamma mia madre nostra*, Edizioni L'Età dell'Acquario, Torino 2012;

V. SITOGRAFIA

1. CRADDOCK T., *The biophysics of consciousness: a foundational approach*, <http://www.arttv.ch>, ult.cons. 24 agosto 2020 (Contenuti a pagamento);
2. <http://www.fondazioneprada.org/>, ult. cons. 26 novembre 2020;
3. <http://www.treccani.it/>, ult. cons. 27 novembre 2020;
4. <https://www.maithuna.it/>, ult. cons. 30 novembre 2020;
5. TONONI G., *Coscienza: le domande ancora aperte (due diverse prospettive)*, <http://www.fondazioneprada.org/>, ult. cons. 27 novembre 2020;
6. https://it.qaz.wiki/wiki/Main_Page, ult. cons. 26 novembre 2020;
7. <https://www.spektrum.de/>, ult. cons. 30 novembre 2020;
8. <https://philocite.blogspot.com/>, ult. cons. 29 novembre 2020;
9. <https://www.analisiqualitativa.com/>, ult. cons. 29 novembre 2020;
10. <https://www.wikipedia.org/>, ult. cons. 30 novembre 2020;
11. [https://it.wikipedia.org/wiki/Corpo_\(filosofia\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Corpo_(filosofia)), ult.cons.29 novembre 2020;

VI. QUESTIONARIO COSCIENZA

Questionario sugli stati di coscienza

Di seguito uso le parole “coscienza”, “coscienza chiara” e “intenzione” e vorrei chiarire il loro significato:

- “Coscienza” ha due significati: il primo riguarda un’istanza morale interiore che ti dice cosa è buono e cosa è cattivo. Il secondo è un sinonimo di consapevolezza. Nel questionario intendiamo quest’ultimo.
- “Coscienza chiara” viene definito uno stato di coscienza privo di contenuto mentale.
- Solitamente “intenzione” è un sinonimo di volontà. Qui intendiamo un segnale o una spinta che porta a un avviamento verso qualcosa.

In tutte le domande sono permesse risposte multiple.

Domande sulle tue esperienze:

1. Esistono per te diversi tipi di coscienza?

Sì No

Se sì: come definiresti il tipo di coscienza nella quale ti trovi maggiormente?

E come definiresti il tipo di coscienza nella quale ti trovi più raramente?

2. Se pensi alla tua coscienza in generale, hai l’impressione che ci siano dei livelli di coscienza tra di loro diversi? Sì No

Se sì, come definiresti questi livelli?

- A livelli nettamente separati, tipo salti
- Graduali
- Ondate
- Alternanti
- Non saprei
- In un altro modo, specifica:

3. Hai avuto delle esperienze di coscienza chiara nella tua vita?

- Sì No

Se “Sì” continua con la domanda n. 4

Se “No” salta alla domanda n. 39

4. La tua prima esperienza di coscienza chiara a che età risale? ____

- E' stata cercata
 E' accaduta spontaneamente

In quali circostanze è avvenuta questa prima esperienza?

- In natura
 A scuola
 A letto
 Durante un concerto
 Durante lo sport
 Durante la danza
 Durante una meditazione
 In un ritiro
 Durante il sesso
 Da solo
 Insieme ai miei compagni
 Con la/il compagna/o
 Altro:

5. L'esperienza di coscienza chiara era accompagnata da percezioni fisiche?

6. L'esperienza di coscienza chiara era accompagnata da emozioni?

7. Quanto è durata l'esperienza stessa?

- Meno di un minuto
 Tra 1 e 2 minuti

- Tra 2 e 5 minuti
- Tra 5 e 10 minuti
- Più di 10 minuti
- Non mi ricordo
- Mi hanno detto che è durata ____ minuti/ore

8. Che caratteristiche attribuisce alla mente durante la tua esperienza?

- Iperattiva
- Attiva
- Meravigliata
- Ricettiva
- Pacifica
- Attenta
- Spaziosa
- Concentrata
- Vuota
- Altro, specifica:

9. Quali parti del corpo erano coinvolte durante l'esperienza:

- Cuore
- Pancia
- Genitali
- Testa
- Collo
- Gambe
- Mani
- Nessuna in particolare
- Tutte in egual modo
- Non saprei
- Se altro, specifica:

10. Di quali parti del corpo non eri proprio consapevole?

11. Durante l'esperienza, percepivi anche ciò che ti circondava, l'ambiente?

Sì No

I tuoi sensi percepivano l'ambiente in modo diverso dal solito?

Sì No

Se sì, come?

12. Cosa provavi nella zona del petto durante l'esperienza?

13. Come percepivi il tempo durante l'esperienza?

- Rallentato
- Non c'era tempo
- Infinito
- Senza tempo
- Il tempo scorreva più velocemente del solito
- Il tempo era uno spazio unico
- Altro. Specifica:

14. Durante l'esperienza hai seguito qualche impulso di muoverti, di dire, di agire?

Sì No

Se sì, ti ricordi da dove è partito questo impulso (per esempio: da un pensiero, da una parte del corpo, da un ricordo, dall'esterno, ecc.)?

15. Durante l'esperienza era possibile parlare?

Sì No

Se si, ti ricordi cosa hai detto?

Che cosa ha fatto scaturire le parole?

16. C'era un'intenzione durante l'esperienza?

Si No

Quale?

Se si, da dove è partita questa intenzione?

17. Secondo te, cosa è successo con i pensieri durante l'esperienza?

18. Come descriveresti la cosa che ha osservato coscientemente tutta l'esperienza?

- Osservatore interno
- Specchio limpido
- Altro (specifica):

19. Questa cosa che osserva l'esperienza, secondo te, dove risiede? (se nel corpo, indica la zona corporea)

20. Secondo te, la coscienza chiara che si è manifestata la prima volta, è stata scaturita da qualcosa?

- E' scaturita da se? Si No
- E' stata scaturita da qualcosa? Si No

Se si, da cosa?

- Da altro? Si No

Se si, da cosa?

21. La coscienza chiara, durante la sua prima manifestazione, aveva una forma? Un confine? Un colore? Un odore? Un suono?
22. Cos'altro hai notato durante la prima esperienza di coscienza chiara che non era contemplata nelle domande sopra?

Domande rivolte al periodo dopo la prima esperienza:

23. Cosa hai avvertito, sentito, pensato o notato nel momento, o subito dopo che l'esperienza si è conclusa?
24. Da cosa hai riconosciuto in seguito che si è trattato di un'esperienza di chiara coscienza?
25. Ci sono state una o più difficoltà in seguito all'esperienza?
26. Come percepivi il tempo immediatamente dopo l'esperienza?
- Rallentato
 - Non c'era tempo
 - Infinito
 - Senza tempo
 - Il tempo scorreva più velocemente del solito
 - Il tempo era uno spazio unico
 - Altro. Specifica:

27. Come descriveresti la mente immediatamente dopo l'esperienza?

- Iperattiva
- Attiva
- Stupita
- Rallentata
- Ricettiva
- Pacifica
- Spaziosa
- Vuota
- Altro, specifica:

28. Che caratteristica hai attribuito alla zona del petto dopo l'esperienza?

29. Ti era possibile, subito dopo l'esperienza, metterla in parole e raccontarla a qualcuno?

- Sì No

Se sì, quanto tempo ci è voluto finché sei riuscito a descrivere l'esperienza?

30. L'esperienza ha lasciato un effetto nella tua vita? Se sì, quale? E in quale area della tua vita (al lavoro, nelle relazioni intime, in famiglia, nel rapporto con il mondo, verso la morte, verso la conoscenza in generale..)?

31. Per quanto è durato?

32. Se ora pensi a questa esperienza passata, quali zone del corpo sono maggiormente coinvolte? (in altre parole: dove senti maggiormente un riflesso di questa esperienza ora nel corpo?)

33. L'esperienza ha nutrito un desiderio di riviverla?

Si No

34. Dopo questa prima esperienza di chiara coscienza, ne hai avute altre?

Si No

Se "Si", vai alla domanda n. 35

Se "No", vai alla domanda n. 47

Domande rivolte alle successive esperienze di coscienza chiara:

35. Quante altre esperienze di chiara coscienza hai avuto?

36. Qual è stata la più profonda/significativa?

37. In quali circostanze? (Da solo, in gruppo, con amici, nella natura, facendo l'amore, durante un ritiro spirituale, in chiesa, durante lo sport, durante una gita in montagna, in vacanza, ...)

38. Le esperienze erano uguali alla prima? Si No

39. Quali erano i denominatori comuni?

40. In cosa differivano?

41. Gli effetti dell'esperienza erano gli stessi? Si No

42. Quali parti del corpo erano maggiormente coinvolte le volte successive?
43. Quali parti erano inconsapevoli le volte successive?
44. Quali parti del corpo sono maggiormente coinvolte adesso nel ricordo?
45. Cos'altro vuoi comunicare che non è contemplato nelle domande sopra rispetto alle esperienze successive di coscienza chiara?
46. Le tue esperienze di coscienza chiara, secondo te, sono influenzate da cose che hai letto o sentito prima di avere avuto l'esperienza di coscienza chiara?
- Si No

Se si, cosa hai letto o sentito?

47. Se pratichi regolarmente una meditazione, la pratica è cambiata dopo l'esperienza della coscienza chiara?

Domande su di te:

48. Nella tua quotidianità pratichi delle meditazioni? Si No

Se si, descrivi la pratica:

49. Nella tua infanzia sei cresciuto in un ambito religioso? Si No

Se si, di quale religione si tratta?

Le esperienze religiose dell'infanzia hanno influenzato la/le tua/e esperienza/e di chiara coscienza?

50. Appartieni ora a una religione, setta, corrente spirituale o esoterica?

51. Ti ricordi momenti nella tua infanzia di spensieratezza, di gioia infinita, accompagnate da leggerezza?

52. La tua attuale età:

53. Il tuo genere:

54. Cos'altro vuoi aggiungere:

GRAZIE PER AVER COMPILATO IL QUESTIONARIO!