

APPUNTI PER UN'IPOTESI SUL RAPPORTO TRA ESPERIENZA MEDITATIVA E STATI
DI COSCIENZA PSICHEDELICI

Questa ipotesi di lavoro nasce dall'esigenza di trovare una connessione tra due esperienze collegate, ma contraddittorie, che hanno caratterizzato la generazione che alla fine degli anni sessanta e negli anni settanta, dalla controcultura, l'underground e la psichedelia, si è in seguito rivolta verso una ricerca spirituale per lo più ispirata alle scuole mistiche dell'Oriente.

Questa continuità tra esperienza psichedelica e buddismo e scuole orientali è a mio parere da analizzare meglio e da chiarire, perchè i problemi che questa operazione culturale ha suscitato e suscita ancora oggi sono molteplici. Si possono individuare a questo proposito alcune ipotesi contrastanti, in alcuni casi accomunate da una certa superficialità, a volte addirittura da una non conoscenza dei problemi e in altri casi da giudizi frettolosi che non tengono conto degli ultimi decenni di ricerca psichiatrica, psichedelica, neurobiologica e neurofisiologica.

Questo primo articolo è volutamente privo di conclusioni, perchè allo stato attuale della ricerca sarebbero premature. Mi è sembrato necessario qui fermarmi ad una sintesi e ad una classificazione dei dati in possesso. Molte informazioni in proposito sono, per il momento, appena citate; spetterà ai prossimi approfondimenti entrare nel merito di alcune tesi viste per ora in modo estremamente riassuntivo.

1) Vi sono tra i mistici coloro che ritengono che esperienza psichedelica e mistico-meditativa realizzino condizioni simili, affini, o addirittura identiche (illuminazione, nirvana, moksha, samadhi, satori, assoluto, Dio, etc.); infatti, vari ricercatori in questo secolo hanno narrato esperienze mistiche prodotte dall'uso di sostanze psichedeliche: Aldous Huxley¹, John Blofeld², Henry Michaux³, Alan Watts⁴, Timothy Leary⁵, Ralph Metzner⁶, Maria Sabina⁷, per citarne alcuni. La cultura buddista in Occidente è

stata fortemente segnata, almeno ai suoi inizi, dall'esperienza psichedelica⁸.

Le sostanze psichedeliche sono state utilizzate fin dalla notte dei tempi come strumenti coadiuvanti l'induzione dell'esperienza mistico-religiosa ed estatica. Ancora oggi popolazioni tribali ne fanno uso, dalle Americhe all'Asia, all'Africa. Si pensi al Soma vedico, all'uso sciamanico dell'Amanita muscaria, al culto del peyote, dei funghi sacri, dell'ayahuasca e dell'iboga. Per quanto riguarda l'Europa, l'uso di piante e funghi allucinogeni nella stregoneria dei periodi medioevali è fortemente sospetto, sebbene non ancora ben studiato e documentato; recentemente è stato riportato un uso tradizionale dell'Amanita muscaria in Spagna⁹.

2) Altri considerano l'esperienza psichedelica come una fase da superare, in quanto propedeutica a quella autenticamente spirituale, o come altra cosa¹⁰, o come esperienza totalmente negativa¹¹; un po' più articolato il giudizio espresso da Rajneesh¹².

3) Infine, altri autori affrontano il rapporto psichedelia-meditazione e stati mistici come problematico, non risolvibile con le affermazioni contrastanti dei punti precedenti, e cercano una risposta mediata da un'analisi più approfondita, impostata su basi scientifiche, che sia in grado di mettere in associazione i dati - almeno apparentemente contraddittori - provenienti da discipline diverse.

Necessità di una cartografia degli stati di coscienza che includa esperienza psichedelica ed esperienza meditativa

Dati che depongono a favore di un'affinità tra le due esperienze - La cartografia dell'esperienza psichedelica di Stanislav Grof pare essere, a mio avviso, la tesi su cui cominciare a discutere e a lavorare attorno a

questi problemi. Appare molto interessante l'organizzazione sequenziale, "stratigrafica", che Grof offre della natura della mente, la sua suddivisione dei regni dell'inconscio, e così la sua riorganizzazione della psicologia attraverso un nuovo paradigma, frutto di almeno trenta anni di ricerca psichiatrica e psichedelica.

Nella cartografia di Grof è disegnata la regressione dell'inconscio classico freudiano, quella riferita alle esperienze perinatali, alla concezione junghiana dell'inconscio collettivo, ma anche alle esperienze "cosmologiche e filogenetiche", nel senso che le esperienze da lui descritte nelle terapie psicotiche, psichedeliche e in seguito oltropiche, e riorganizzate secondo un modello olistico, rappresentano l'esplorazione del proprio passato, come inconscio sia individuale, sia transpersonale - e cioè collettivo -, della specie, della vita, dell'universo¹³. Teoria comune, del resto, a tutta la psicologia transpersonale, secondo la quale via via scendendo in profondità nell'inconscio, si giunge a dimensioni dell'essere più vicino all'Assoluto¹⁴.

Schematizzando, Grof distingue quattro tipi di esperienze relativi alla natura della coscienza: 1) la barriera sensoriale corrispondente alle esperienze astratte ed estetiche; 2) l'inconscio individuale relativo alle esperienze psicodinamiche; 3) il livello della nascita e della morte; 4) le esperienze transpersonali. Di questo interessante lavoro a noi interessa in modo particolare quest'ultima dimensione, a sua volta - come abbiamo già visto - suddivisa in vari livelli di esperienza riconducibili al denominatore comune transpersonale, che cioè trascende i confini dell'Io o persona. Già questo termine, la definizione stessa ci dovrebbe far pensare ad analogie con i postulati del buddismo, dove per definizione le Quattro Nobili Verità parlano di eliminazione della sofferenza attraverso l'estinzione della coscienza di possedere un Io separato.

A questo punto è necessaria una precisazione terminologica, senza la quale si potrebbe incorrere in equivoci. Il termine "stati di coscienza" che qui uso in modo parzialmente

improprio per quanto riguarda la ricerca interiore buddista, intende qui un senso ampio che supera i confini dell'Io discriminante. Infatti, per il buddismo l'illuminazione non è uno stato di coscienza individuale, ma una dimensione che trascendendo l'Io non appartiene più alla coscienza soggettiva.

Questa analogia tra esperienza psichedelica e buddismo va ben al di là di una semplice assonanza tra parole, in quella che Grof definisce "vetta" dell'esperienza transpersonale si giunge all'esperienza del vuoto sopracosmico e metacosmico¹⁵ che è anche il cuore dell'esperienza buddista. "Passaggi paradossali ed enigmatici dei testi buddisti identificanti la forma al vuoto e il vuoto alla forma, appaiono d'un tratto d'una chiarezza limpida. Il vuoto è pieno di forme, e le multiple forme visibili a livelli d'esistenza diversi sono essenzialmente vuoti"¹⁶.

Se dunque esperienza psichedelica e ricerca spirituale buddista descrivono degli stati di coscienza in qualche misura corrispondenti, hanno essi delle analogie? Esiste a livello conoscitivo un'affinità tra le due esperienze? P. Carrington considera simili gli stati di coscienza prodotti dalla meditazione e quelli indotti dall'esperienza psichedelica¹⁷.

Dati che contrastano l'ipotesi di un'affinità tra le due esperienze - Per Grof L'Assoluto, il culmine dell'esperienza interiore, si raggiunge esplorando le profondità transpersonali dell'inconscio. Il Sè che trascende l'Io si raggiunge in "profondità". Ken Wilber, anche lui psicologo transpersonale, elabora un sistema simile¹⁸. Viceversa, nella modellistica indo-buddista, il Sè è sempre concepito come supercosciente e definito come consapevolezza che trascende la coscienza ordinaria, sia conscia che inconscia. In questi modelli il Sè viene quindi posizionato all'opposto.

Alcuni dati neurofisiologici tendono a negare un'affinità tra i due tipi di esperienza: le onde cerebrali alfa, tipiche degli stati di tranquillità rilassata, e theta, emesse durante la meditazione e registrate dai tracciati elettroencefalografici, tendono di regola ad

aumentare l'ampiezza e a ridurre la frequenza, "... mentre invece un sostanza come l'LSD stimola il cervello ad emettere grandi quantità di onde gamma ad alta frequenza, anche quando gli occhi del soggetto sono chiusi"¹⁹.

La cartografia di Roland Fischer come primo tentativo di sintesi tra i potesi contrastanti

Fischer distingue nettamente a livello subcorticale tra due continuum, percezione-allucinazione e percezione-meditazione, il primo per crescita di "eccitamento ergotropico" e il secondo per crescita di "eccitamento trofotropico". Per Fischer l'esperienza psichedelica (tra le altre) appartiene al primo continuum, mentre quelle meditative zazen e yoga (tra le altre) al secondo. Ma Fischer non si accontenta di porre in termini psicofisiologici antitetici le due esperienze culminanti nel Sè. In questo sistema l'estasi mistica e l'esperienza psichedelica da un lato, come il samadhi e lo zazen dall'altro, rappresentano l'uscita o l'allontanamento dall'Io e l'esperienza del Sè. "I Sè dell'estasi e dello samadhi sono uno e lo stesso..."²¹. Nello stato Sè dell'estasi e dello samadhi l'attività corticale e subcorticale sono strettamente integrate al punto da non distinguersi più²².

BIBLIOGRAFIA

1 - A. Huxley, *Moksha*, New York, Stonehill, 1977; *Le porte della percezione*, Milano, Mondadori, 1958; *L'isola*, Milano, Mondadori, 1963.

2 - J. Blofeld, *Una 'grande' esperienza yogica con la mescalina*, in J.C. Bailly & J.P. Guimard (Eds.), *L'esperienza allucinogena*, Bari, Dedalo, 1988, pp. 287-294.

3 - H. Michaux, *Brecce*, Milano, Adelphi; *Connaissance par les gouffres*, Paris, Gallimard, 1967; *L'infini turbulent*, Paris, Mercure de France, 1957.

4 - A. Watts, *La gaia cosmologia*, Roma, Ubaldini, 1980; *L'esperienza psichedelica: realtà o chimera?*, in J.C. Bailly & J.P. Guimard (Eds.), 1988, *op.cit.*, pp. 253-267.

5 - T. Leary, *The politics of ecstasy*, London, Mac Gibbon & Kee e New York, G.P. Putnam, 1970; *L'esperienza psichedelica*, Milano, Sugar, 1974.

6 - R. Metzner, *Transformation Processes in Shamanism, Alchemy, and Yoga*, in S. Nicholson (Ed.), *Shamanism*, Theosophical Books.

7 - J. Halifax, *Voci sciamaniche*, Milano, Rizzoli, 1982.

8 - M. Bergonzi in H.-C. Puech (Ed.), *Storia del Buddismo*, Milano, Mondadori, 1992, pp. 354-356; Uchiyama Roshi, *Ultima lezione di Uchiyama Roshi ad Antaiji*, ciclostilato.

9 - J. Fericgla, *El bolèt i la genesi de les cultures*, Barcelona, Alta Fulla, 1985 (vedi anche, dello stesso autore, *Las supervivencias culturales y el consumo actual de Amanita muscaria en Cataluña*, Ann.Mus.Civ.Rovereto, Suppl. vol. 8, pp. 245-256); M. Harner (Ed.), *Hallucinogens and Shamanism*, New York, Oxford Univ.Press, 1973.

10 - G. De Martino, *Culture della visione*, Cyber, febbraio 1990; G. De Martino, in M. Bergonzi, *Inchiesta sul nuovo misticismo*, Laterza, 1980.

11 - Lama Anagarika Govinda, *Droghe e meditazione*, Paramita, n° 11, luglio-sett. 1984.

12 - Rajneesh, *Meditazione dinamica*, Roma, Mediterranee, 1979; *Tecniche di liberazione*, Milano, La Salamandra, 1977.

13 - S. Grof, *Oltre il cervello*, Assisi, Cittadella, 1988; *Les nouvelles dimensions de la conscience*, Monaco, 1989; *Realms of the human unconscious*. New York, Viking, 1975; *Oltre la soglia*, Como, Red, 1988; *L'incontro con la morte*, Milano, Siad, 1978. Per una sintesi del pensiero di Grof vedi F. Capra, *Verso una nuova saggezza*, Milano, Feltrinelli, 1989, cap. 4°.

14 - K. Wilber, *Oltre i confini*, Assisi, Cittadella, 1985.

15 - S. Grof, *Oltre il cervello*, op.cit., p. 134.

16 - S. Grof, *Les Nouvelles...*, op.cit., p. 143.

17 - P. Carrington, *Meditazione e libertà*, Milano, Mondadori, 1979, p. 355.

18 - K. Wilber, *op.cit.*

19 - T. Hirai, *Meditazione zen come terapia*, Como, Red, 1982, p. 122.

20 - R. Fischer, *A Cartography of the Ecstatic and Meditative States*, Science, vol. 174, pp. 897-904, 1971; traduz.it. in E. Gagliasso (Ed.), *Psicofarmacologia alternativa*, Roma, Bulzoni, 1976. Per un'interessante analisi della cartografia di Fischer cf. M. Margnelli, *La droga perfetta*, in P. Cornacchia et al., *I funghi magici*, Milano, Editiemme, 1980, pp. 125-165. Alcuni appunti in P. Warren, *Le piante diaboliche*, Milano, Savelli, 1982, pp. 50-53.

21 - R. Fischer, 1976, *op.cit.*, p. 98.

22 - *ibid.*, p. 99.