

L'intervista

Deepak Chopra, atteso per la prima volta a Milano, nel nuovo libro combina neurologia, fisica quantistica e spiritualità. «Io dico che la materia è coscienza organizzata, non il contrario»

Il supercervello va (anche) a felicità

di CRISTINA GABETTI

Deepak Chopra, definito dalla rivista «Time» una delle cento icone del XXI secolo, è la dimostrazione vivente che possiamo creare la realtà che desideriamo. Produce ricerche con gli istituti scientifici più importanti al mondo, scrive libri e insegna tecniche per lo sviluppo della coscienza con un ampio bagaglio di conoscenza e una forte dose di carisma. Le sue meditazioni gratuite, disponibili anche in Italia su www.deepakchopra.it, hanno raggiunto milioni di persone. Lo abbiamo intervistato mentre si trova a Praga per parlare del supercervello e di come possiamo tutti imparare ad attivarlo.

Lei è considerato uno dei più autorevoli ponti tra scienza e spiritualità. Come si sono incrociati i due sentieri nella sua vita?

«In principio non ero concentrato sulla spiritualità. La mia specialità era la neuro-endocrinologia, lo studio degli ormoni, in particolare, la chimica del cervello e le connessioni tra la nostra coscienza e la biologia; sono i meccanismi che regolano le nostre azioni e stanno alla base della nostra esperienza soggettiva: il regno di intenzione, creatività, intuizione e tutto ciò che consideriamo vita interiore. Io studiavo la chimica dietro tutto questo. Ma avevo una formazione medica e sapevo che due soggetti con la stessa diagnosi e la stessa cura reagivano in modo completamente diverso. Mi interrogavo, cercando di capire come l'esperienza soggettiva e la biologia influenzavano il decorso delle malattie. Notavo che molte persone non sono realmente consapevoli di sé. Siamo tutti condizionati dalla società, dai media, dalla religione e così via. E le nostre menti operano soprattutto come robot. Così, lungo quel sentiero, ho scoperto la spiritualità».

Che ha indagato, tornando alle radici della sua cultura indiana, e ha correlato ai principi della fisica quantistica che, in un certo senso, i testi Vedici avevano anticipato, è corretto?

«Sì, per alcuni aspetti. Per semplificare una materia complessa, ci sono sei, sette interpretazioni della meccanica quantistica, che è basata sull'equazione del fisico austriaco Erwin Schrödinger. La più popolare è quella di Copenaghen, secondo cui è la coscienza che fa collassare le possibilità in particelle. Non tutti sono d'accordo e il dibattito è aperto, ma quello che sappiamo oggi è che la materia, le cose fisiche, sono particelle invisibili a meno che non si vada al Cern, e le particelle sono anche onde, quindi c'è un'intersezione tra il visibile e il possibile, il concreto e il potenziale. E qui la scissione tra chi dice che quel potenziale è consapevolezza e chi dice che non lo è».

Come sta evolvendo la scienza della consapevolezza?

«Sta evolvendo al punto che illustri cosmologi fisici e neuroscienziati — ne cito due: Max Tegmark, capo dipartimento di matematica e fisica al Mit e Christof Koch a Caltech — sono dell'idea che la coscienza è una proprietà fondamentale dell'universo come lo sono gli atomi o la forza di gravità. Dove c'è materia c'è qualche elemento di coscienza. Questo ramo, definito panpsichismo, è il marchio di moda del pensiero teorico nella fisica e nella cosmologia. Secondo me non si è ancora approfondito abbastanza: loro dicono che la coscienza è materia organizzata, io dico da anni che la materia è coscienza organizzata. C'è una grande differenza».

Come si connette questo con lo studio del cervello e con il suo nuovo libro, «Super Brain»?

«Ho scritto *Super Brain* insieme al neuroscienziato di Harvard Rudolph Tanzi, uno dei pochi nell'ambito tradizionale che è a proprio agio con il concetto che il cervello non produce coscienza bensì la scarica dall'universo. Il nucleo essenziale del nostro essere non è il cervello, ne siamo fruitori. Dove risiede l'io? È il grande mistero. Non si riesce a localizzarlo nel corpo e nel cervello. Le tradizioni spirituali la chiamano anima, ma la scienza ha un problema con l'anima. Dov'è? Dove nasce la scelta? Dove risiede l'esperienza del libero arbitrio? La maggior parte degli scienziati dice che la coscienza è prodotta dal cervello governato dalle classiche leggi

Manu Parekh (1939), Senza titolo (2013, acrilico e olio su tela)

della fisica e che il libero arbitrio è un'illusione; ma nella nostra esperienza sentiamo di avere facoltà di scegliere. Mentre loro litigano, ci sono

sempre più persone che credono che la coscienza è non locale, che il nucleo essenziale dell'essere che chiamiamo coscienza non è nello spazio-tempo, è trascendente. Quando riconosciamo questo, attraverso le nostre scelte possiamo riorganizzare il "cablaggio" del cervello, integrando l'emotivo, il reattivo, il creativo e l'intellettuale per massimizzare ogni esperienza, e così l'evoluzione spirituale, la salute, il benessere, fino a raggiungere la pienezza».

Creiamo in sostanza un link per scaricare coscienza dall'universo?

«Sì».

Quali sono le ricerche più interessanti che secondo lei aiuteranno a sviluppare

resilienza per affrontare le sfide globali?

«Nella biologia cellulare si dimostra che la meditazione cambia gli enzimi che controllano l'invecchiamento e il comportamento dei geni. E a livello macroscopico vediamo che il benessere nel senso più ampio — fisico, emotivo, finanziario, spirituale e collettivo — può essere quantificato. Questo apre scenari interessanti per creare soluzioni ai grandi problemi del mondo. Siamo in

grado di calcolare ogni giorno il livello di benessere delle nazioni».

Qual è l'indice del benessere in Italia?

«Circa sessanta, su 130 Paesi. Al primo posto c'è la Danimarca, al quinto il Costa Rica dove non c'è un esercito, la prima industria è l'ecoturismo e la massima priorità è l'educazione. In Italia meno del 35% della popolazione vive in prosperità, in Danimarca più dell'85%».

Da alcuni suoi incontri con il Dalai Lama, insieme ad altri scienziati, è nata la formula della felicità. È un seme del Super Brain?

«È un elemento, però la felicità non basta. Ci sono persone felici come in Bhutan, ma il Paese soffre. Oggi sono basilari anche l'educazione, la salute, il lavoro. Con il Chopra Center stiamo per lanciare *Body Mind and Me*, il più grande social network per aiutare collettivamente le persone a raggiungere benessere fisico, emotivo e spirituale».

Come possiamo trasformare il nostro cervello di base in un supercervello?

«Bisogna smettere di usare il cervello reattivo e imparare a essere centrati, potenziare il cervello emotivo attraverso l'esperienza di amore, gioia, calma, compassione, empatia, e sbloccare la corteccia attraverso auto riflessione e auto consapevolezza, trascendenza e scelte coscienti. È per spiegare questo che vengo a Milano. Darò strumenti pratici per integrare il supercervello e farò una carrellata sull'evoluzione della coscienza: la gente è pronta a sentir parlare di ciò che le tradizioni spirituali chiamano illuminazione».

Che ruolo occupa il cuore in tutto ciò?

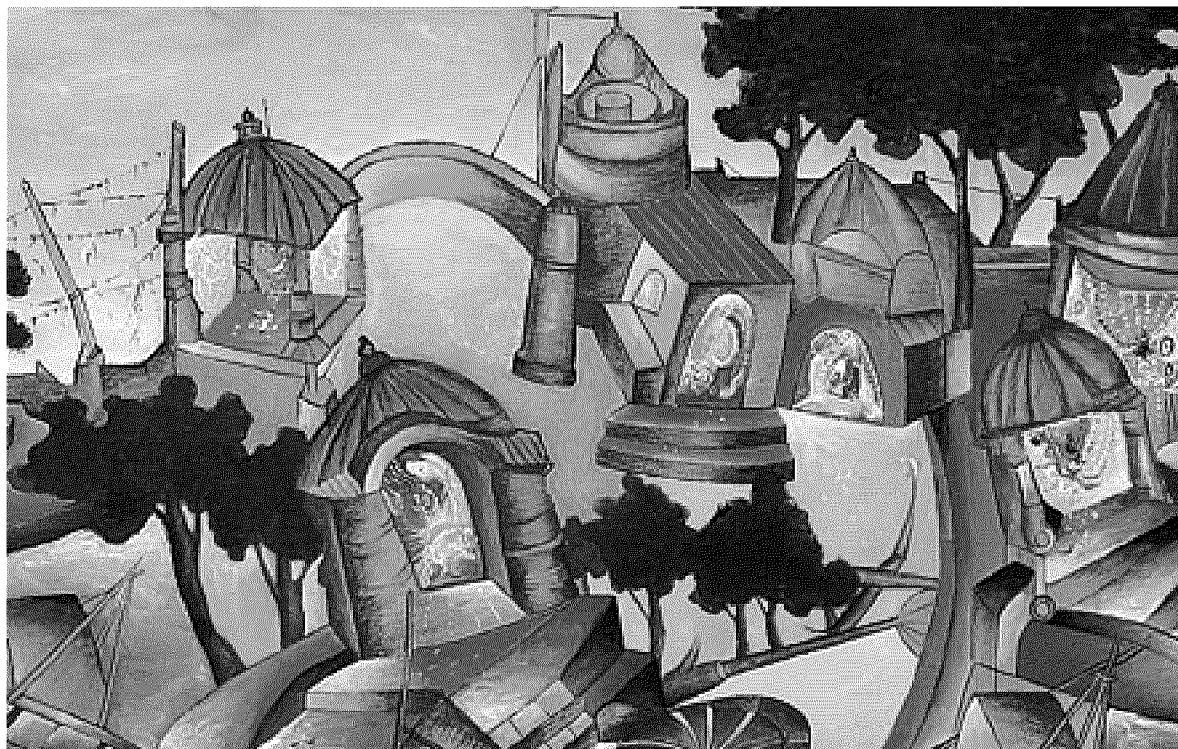
«Grande, non solo come organo fisico. C'è un'area che si chiama cardunculus, fa parte dell'insula, e si può imparare a usarla per regolare il benessere del cuore sia a livello emotivo sia fisico».

E lavorare dal cuore per raggiungere il cervello?

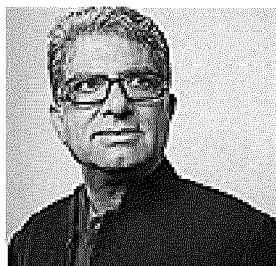
«Anche. È un'autostrada a due corsie. Abbiamo la capacità di riorganizzare il cervello globale e fare massa critica per diffondere pace, giustizia socio-economica, sostenibilità, salute e benessere. Lo scenario attuale è deprimente. O decidiamo collettivamente che vogliamo fare qualcosa, o lasciamo stare e andiamo tutti a prenderci un drink».

© RIPRODUZIONE RISERVATA





i



L'appuntamento e il libro
Deepak Chopra (1946), medico ayurvedico indiano, è per la prima volta a Milano, mercoledì 21 maggio al Teatro dal Verme (via San Giovanni sul Muro 2, ore 19.30, biglietti da € 59; tel. 06 36 00 51 52). Tema dell'incontro è *Il futuro del benessere*. Pioniere della medicina alternativa, Chopra è autore di libri che hanno venduto 20 milioni di copie; ultimo, scritto con Rudolph E. Tanzi, *Super Brain* (traduzione di Teresa Franzosi, Sperling & Kupfer, pp. 376, € 18)

.....
Medico ayurvedico
«Per il vero benessere
bisogna impiegare
l'esperienza di amore,
gioia, calma, compassione,
empatia, autoriflessione»