

## **Tra scienza e buddhismo**

Una nuova frontiera per la scienza e per la spiritualità.

Alla fine degli anni ottanta Daramsala, nell'India del nord, residenza del Dalai Lama, la maggior autorità religiosa dei buddhisti tibetani, si svolsero degli incontri in cui scienziati, filosofi, teologi, monaci e praticanti buddhisti si interrogarono sul tema dei rapporti fra scienza, etica, realtà, ed i metodi di conoscenza della tradizione buddhista. La questione centrale verteva sull'indagine sulla natura della mente e sul rapporto fra stati di coscienza, emozioni, e cervello. Tutto è iniziato dall'interesse del Dalai Lama per la scienza e dalla domanda che si è posto: se e quanto gli antichi metodi di meditazione e di indagine della mente sviluppati dal buddhismo abbiano un fondamento scientifico; se sia possibile misurare ciò che avviene durante la meditazione ed osservare le modificazioni del cervello; se e quanto le emozioni positive e negative influiscano sul corpo; se la meditazione sulla compassione, la concentrazione e l'evocazione di sentimenti di amore e gentilezza, che sono il punto centrale della meditazione buddhista, producano delle modificazioni nei circuiti cerebrali.

Questi incontri hanno dato l'avvio ad un nuovo campo di studi sul cervello e sulla coscienza. Fino allora la scienza non aveva preso in considerazione il campo delle coscienza e le emozioni come oggetto di studio. La psicologia e le neuroscienze si erano concentrate più sul comportamento e le patologie, perché più facilmente osservabili trascurando altri aspetti dello studio della mente.

A seguito di questi incontri è nato il Mind and Life Institute che organizza eventi in cui ricercatori, scienziati, filosofi, monaci si incontrano e studiano non solo ciò che scienza e buddhismo possono imparare l'uno dall'altro, ma anche cosa possono scoprire lavorando insieme mediante l'integrazione dei diversi approcci.

Questi eventi hanno indirizzato le ricerche delle neuroscienze e grazie anche ai sofisticati apparecchi di Risonanza Magnetica, EEG, TAC, gli studiosi sono riusciti ad osservare e misurare le modificazioni che avvengono nel cervello durante la meditazione.

Da alcuni anni in molte università degli USA sono sorti corsi di studi e di ricerca e, in alcuni casi, dipartimenti specializzati nello studio degli effetti della meditazione e nella loro applicazione.

Il tipo di meditazione più utilizzato è quello della Presenza Mentale o "Samatha" della tradizione buddhista. Attraverso la consapevolezza del respiro si rilassa il corpo e si calma la mente discorsiva. In questo modo si acquisisce una consapevolezza più focalizzata, un modo di prestare attenzione al momento presente in maniera non-giudicante per arrivare ad una dimensione dell'esperienza umana più profonda: una maggior consapevolezza di sé, dei propri processi mentali e ad un migliore equilibrio delle proprie emozioni.

Il Centro per la Consapevolezza in Medicina, Salute, e Società (Center of Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society)([www.umassmed.edu/CFM/](http://www.umassmed.edu/CFM/)) della Facoltà di Medicina dell'Università del Massachusetts, organizza programmi e corsi per la riduzione dello stress ed altre attività dedicate all'integrazione degli insegnamenti delle pratiche meditative e della loro applicazione nel mondo moderno, sia nella pratica medica e nel campo della salute come in altre aree della società come l'educazione, la leadership aziendale, i luoghi di lavoro, gli istituti penali e lo sport.

Il dr. Jon Kabat-Zinn, fondatore del centro, un pioniere in questo campo, ha condotto delle

ricerche sull'uso della meditazione di consapevolezza nel trattamento di varie patologie.

In uno studio su pazienti con dolori cronici di vario tipo: dai dolori alla schiena, al collo, alle spalle ed emicrania, ai dolori facciali, angina pectoris, e dolori di varia natura, è risultato che, attraverso la pratica regolare della meditazione, alla decima settimana il 65% dei pazienti avevano avuto una riduzione dei sintomi del 33% e il 50% una riduzione del 50%. In caso di sintomatologia psichiatrica e disturbi dell'umore si è notato una significativa riduzione dei sintomi e questi cambiamenti si sono rivelati relativamente stabili nei successivi follow-up. Le conclusioni sono che questo tipo di meditazione si è rivelato efficace in un programma di modificazione del comportamento per l'auto-regolamentazione del dolore in pazienti con dolori cronici. (1)

In un altro studio sono stati sperimentati i metodi di riduzione dello stress della meditazione di consapevolezza per vedere se potessero influire positivamente sul processo di guarigione in pazienti affetti da psoriasi che seguivano un trattamento di fototerapia e fotochemioterapia. Ad un gruppo è stata fatta ascoltare una meditazione guidata su cassette audio durante le sedute di fototerapia e ad un'altro non è stata data alcuna istruzione. E' risultato che il gruppo che aveva ascoltato la meditazione aveva avuto un incremento di guarigione rispetto al gruppo che non l'aveva ascoltata. Nei soggetti che avevano fatto sessioni di meditazione prima e durante il trattamento la guarigione è stata più rapida che in altri soggetti. (2)

Mediante apparecchiature per la Risonanza Magnetica, TAC, EEG sono state studiate le alterazioni nel cervello prodotte dalla meditazione e la loro relazione con le funzioni immunitarie. Ad un gruppo di soggetti che ha seguito un programma di meditazione di consapevolezza per 8 settimane è stata misurata l'attività elettrica del cervello prima, subito dopo e in seguito 4 mesi dopo la fine del programma. Contemporaneamente sono state eseguite le stesse misurazioni su un gruppo che non aveva seguito il programma. Alla fine delle 8 settimane ad entrambi i gruppi è stato inoculato il vaccino dell'influenza. I risultati hanno evidenziato un incremento dell'attivazione dell'area anteriore sinistra del cervello, e un significativo incremento degli anticorpi molto superiore nei meditatori rispetto ai non-meditatori. Questi risultati hanno dimostrato che un breve programma di meditazione può produrre delle modificazioni positive nel cervello e influire sulle funzioni immunitarie. (3)

In una ricerca pubblicata su PNAS, la rivista dell'Accademia Nazionale delle Scienze USA, attraverso la rilevazione di un EEG, si è evidenziato che i praticanti di meditazione sono in grado di produrre un incremento e sincronizzazione di onde gamma di grande ampiezza. Anche se le ricerche sugli effetti prodotti dalla meditazione sul cervello sono ancora incomplete, studi come questo dimostrano che un addestramento mentale di questo genere implica dei meccanismi che producono modificazioni neurologiche di breve o lungo termine. (4)

L'integrazione fra la scienza occidentale e la scienza della mente orientale hanno dato un notevole impulso allo studio della coscienza e delle emozioni ma sta producendo anche un altro effetto: dal momento che l'oggetto centrale della meditazione buddhista è lo sviluppo della compassione, dell'equanimità e della gentilezza, anche la psicologia a poco più di un secolo dalla sua nascita in cui ha studiato le patologie, le devianze e ha esplorato il lato più oscuro della psiche, ora sta cominciando a interessarsi della felicità e del benessere.

Dott. Eugenio Bacchini  
Professional Counselor, Pedagogista  
info@counselingolistico.it

- (1) Kabat-Zinn J. An outpatient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp. Psychiatry* (1982) 4:33-47
- (2) Kabat-Zinn J., Wheeler, Light, Skillings, Sharf, Cropley, Hosmer, Bernhard, Influence of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention on Rates of Skin Clearing in Patients With Moderate to Severe Psoriasis Undergoing Phototherapy (UVB) and Photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine* 60:625-632(1998).
- (3) Davidson, Kabat-Zinn, Shumacher....Alteration in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine* 65:564-570 (2003)
- (4) Davidson, Ricard, Lutz, Greishar, Rawlings, Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *PNAS* November 16, 2004, vol. 101, no.46, 16369-16373