

UNA MEDITAZIONE SPINOZISTA

LO YOGA DI SPINOZA DI ANDREA SANGIACOMO¹

ANDREA MORESCO

L'essere umano tende per sua natura all'Infinito, alla ricerca verticale di un senso dell'essere, ma nella società iper-secolarizzata contemporanea, queste sete viene colmata in orizzontale, attraverso l'accumulazione infinita di risorse economiche, *like* e visibilità, di oggetti materiali o virtuali. Trattiamo noi stessi come macchine infinite e illimitate, ci imponiamo ritmi di produttività insostenibili, deleghiamo onori e oneri del pensare ai software privati dell'IA, inseguendo un illusorio accumulo di ricchezza, di carriera o di riconoscimento sociale. Secondo Byung Chul-Han in *La società della stanchezza*, ci logoriamo in un'ottimizzazione costante e impossibile di noi stessi, che è la causa dell'insoddisfazione cronica e delle sofferenze ansioso-depressive che ne derivano. I nostri ritmi, così come i nostri pensieri, non sono quelli delle macchine, ma quelli ciclici e non lineari della natura. Ma se vi fosse, in questa frenetica corsa contro sé stessi, una ricerca dell'infinito che può essere riscoperta tra le faglie della secolarizzazione e ricollocata nella dimensione spirituale che più le è propria, quella dell'invisibile, al di là delle cose, dei voti, dei like? Vi possiamo approdare *grazie a*, e non in contrasto con, le conoscenze scientifiche e razionali acquisite.

Vi sono alcuni libri che inchiodano alla sedia e obbligano a fermarsi, a riflettere su sé stessi. Per me così è stato con l'ultimo libro apparso in Italia di Andrea Sangiacomo, *Lo yoga di Spinoza. Pratica della potenza ed esperienza dell'infinito*. Si tratta di un testo indubbiamente arrischiato, che può far storcere il naso agli storici del pensiero, poiché, come l'autore stesso riconosce, l'accostamento di Spinoza con le tradizioni dello yoga non è storicamente riscontrato. La proposta teorica di Sangiacomo è, piuttosto, quella di "creare un ponte al di là del tempo e delle distanze geografiche e culturali" (p. 173) tra la filosofia spinoziana e quella yogica, affinché l'una possa far miglior luce sull'altra e viceversa. Leggere Spinoza e *praticare* lo spinozismo diventa improvvisamente una sessione di yoga. Da un lato, la metafisica spinoziana (l'unicità e infinità della sostanza, la natura infinita di pensiero ed estensione, la dimensione non-sostanziale dell'individuo) è giustamente letta sul terreno della pratica di vita. Come già insegnava Deleuze, *l'Etica* è una guida alla trasformazione di sé e del modo di vivere, con cui si impara a osservare e conoscere il proprio corpo attraverso le esperienze che facciamo e a connettersi al meglio con le cose circostanti, fino a riscoprirci parte intensiva di un'unica realtà infinita. D'altro lato, attraverso la riflessione di Spinoza vengono messi in luce alcune questioni aperte della filosofia yogica, distinte filosoficamente varianti differenti dello yoga e af-

1 Mimesis, Milano 2024, 206 pp.

frontata, in particolare, la tensione latente tra accettazione di sé e trasformazione di sé. L'*incontro* tra Spinoza e lo yoga è generativo di qualcosa di nuovo, ibrido e sorprendente: una vera e propria *meditazione spinozista* in cinque fasi che ci avvicina a quella conoscenza suprema che, per Spinoza, è l'amore intellettuale di Dio.

Secondo Sangiacomo, Spinoza condivide con le tradizioni dello yoga classico una diagnosi della soggettività ordinaria – secondo cui ignoranza e appetito sono le cause primarie della sofferenza umana – ma non ne accoglie l'annullamento dell'io in un principio cosmico vuoto e indeterminato. Secondo Spinoza, siamo passivamente sballottati qua e là dai venti agitati dell'infinità di immagini, stimoli sensoriali e informazioni a cui siamo esposti, ma di cui non abbiamo alcuna conoscenza. Sotto questa raffica, il meccanismo auto-difensivo dell'*immaginazione* è quello di rappresentare sé stessi come un soggetto separato, autonomo (io/mondo, interno/esterno) e convinto di potersi servire delle cose esterne a proprio piacimento. Le cinque principali emozioni negative della filosofia tantrica – ignoranza, attaccamento, odio, orgoglio e paura – localizzate nei cinque chakra principali (rispettivamente alla cima del capo, nella gola, nel cuore, sotto l'ombelico e nei genitali) hanno questa matrice immaginativa: *paura*, perché, nel percepirci come separati dalle cose circostanti, queste appaiono minacciose e viviamo stati di paura immotivata e di angoscia; *orgoglio*, perché coltiviamo l'ambizione di essere lodati, approvati e seguiti dagli altri; *odio*, perché vi è sempre qualche cosa esterna a cui attribuire la responsabilità della nostra sofferenza; *attaccamento*, perché alla paura fa da contraltare la fissazione ossessiva su cose o convinzioni che ci procurano piacere e la mania di controllo su ogni cosa fuori di noi; *ignoranza*, infine, perché dimentichiamo che, in quanto individui, siamo modi di un'unica sostanza infinita, e non sostanza in sé, dunque confondiamo ciò che è eterno e ciò che è mutevole. Ordinaria è proprio la dimenticanza (*avidya*) della natura relazionale e non-sostanziale di ogni ente e l'interdipendenza che lega le cose tra loro, vincolando la realizzazione dell'una a quella dell'altra. Torna in mente anche Jung, per il quale la sofferenza umana deriva in buona parte dall'illusione di essere separati dagli altri, dai propri simili come dal resto dell'universo, e soltanto riscoprendo la co-appartenenza di tutte le cose, molte ferite della psiche guariscono. Seguendo Spinoza, infatti, passività, attaccamento, odio, orgoglio, paura si possono superare attraverso una nuova intelligenza non-dualistica di sé e del mondo. Allo stesso modo, attraverso la pratica dello yoga e della meditazione, i confini della soggettività si allentano, la coscienza si espande e si riconnette a ciò che la circonda con un senso di familiarità e di co-appartenenza. Interno ed esterno sono ripensati come modificazioni differenti e irriducibili – la differenza non è pura illusione, l'individualità non è soppressa in Spinoza – di una stessa sostanza trans-individuale che, attraversandoli, li connette.

Nella tradizione degli *Yoga sūtra* di Patañjali, la liberazione dall'ignoranza e dalla sofferenza passa però per la rinuncia alla propria individualità e ai propri appetiti, fino alla negazione ontologica di sé stessi (p.142). La dottrina del non-Sé (*anatman*) riduce l'io a deformazione ottica dell'ignoranza umana: soltanto dissolvendosi nel non-io si può dismettere ogni forma di separazione e di controllo e riscoprirsi in piena armonia con il tutto. La spinta ascetica all'auto-annullamento "svuota" l'individuo di tutto ciò che questi sente appartenergli "dentro" i suoi confini personali e lo dissolve nel flusso dell'energia cosmica infinita. Il dualismo individuo/realtà che si voleva cacciare dalla porta rientra, a mio avviso, dalla finestra: le dicotomie nette illusione/realtà, esistenza/non-esistenza, condizione comune/condizione illuminata sono spie di una critica, che per superare il dualismo e dissolvere il finito nell'infinito, finisce per abilitare nuovi dualismi.

Secondo Spinoza, invece, l'esistenza ordinaria e individuale non deve essere rifiutata, ma emendata e potenziata. La sua critica non scivola in una tensione ascetica: l'individuo non vuole rinunciare a sé stesso, alla propria singolarità, ad affezioni e desideri che attraversano il corpo. La conoscenza della struttura transindividuale che costituisce ciascuna individualità (in fondo, la conoscenza e l'amore di Dio) non implica una rinuncia al proprio appetito, che sarebbe, per Spinoza, una contraddizione in termini. Se Spinoza nega la sostanzialità del finito, non per questo ne sopprime l'esistenza, anzi elabora la possibilità di una sua esistenza libera e virtuosa. Le cose finite esprimono modi determinati e singolari dell'unica e infinita sostanza, e divino è proprio l'insieme infinito di relazioni che connette tutte le cose. L'appetito, per Spinoza, è la forza vitale e irrinunciabile che sostiene ogni sforzo del corpo e della mente verso sé stessi e gli altri. In altri termini – scrive Sangiacomo – “il problema non è l'appetito come tale, ma il tipo di conoscenza su cui l'appetito si appoggia, ovvero il fatto che l'appetito non riesce a raggiungere ed esprimere una sufficiente potenza di pensiero”. Tuttavia, c'è – ed è qui che sta il problema con cui abbiamo a che fare in questo libro – un elemento di tristezza e di sofferenza all'interno di ogni appetito, che richiede un lavoro su sé stessi di emendamento e conversione, ma certo non una rinuncia.

Ciò che ci procura gioia, e che dunque appetiamo, tende a gettarci nella tristezza una volta che quella gioia svanisce o non si ripete più come prima. Ci sforziamo di ripetere all'infinito quell'affezione, fissandoci ossessivamente con il bisogno di controllare e ripetere le medesime circostanze. Si tratta di una forma patologica di attaccamento per “coloro a cui rimane attaccato un solo e medesimo affetto” (E4p43). In alternativa, si cerca costantemente la novità, correndo da un'affezione a un'altra, consumati dal bisogno di non fermarsi mai per non cadere nella tristezza. Fissazione e distrazione costante si rivelano alla lente spinozista fenomeni di una stessa insoddisfazione cronica. L'appetito provoca strutturalmente tristezza, secondo la brillante rilettura di Sangiacomo del passo di E3p36. Non per questo, tuttavia, bisogna placare e silenziare il proprio appetito, ma piuttosto reindirizzarlo verso le cose più stabili e certe. Con la conoscenza dell'unità relazionale che lega l'individuo con il tutto (la “coscienza cosmica” della tradizione yogica), l'individuo non può che desiderare e amare il *Deus sive natura*, ossia il tutto di cui è parte: l'appetito non è più motivo di frustrazione e fissazione quando non è mosso dalla mancanza di qualcosa, ma poggia su quel senso di totalità che lo colma di gioia. La sostanza (la connessione immanente di tutti gli individui della natura) diviene l'oggetto così dell'appetito, cogliendo in ogni cosa finita una manifestazione determinata della potenza dell'infinito. In quella che Han (e altri) ha descritto come la società della stanchezza, dell'iper-comunicazione e dell'insoddisfazione cronica, l'amore per il *Deus sive natura* può essere un atto sovversivo, con cui trasformare sé stessi e le proprie relazioni?

È nella tradizione tantrica *saiva* che Sangiacomo ritrova i maggiori accostamenti tra Spinoza e lo yoga. In Spinoza i modi finiti sono variazioni di un'unica sostanza: essi non si annullano nell'oceano infinito, ma ciascuno di essi ne è un'espressione singolare e determinata. Il finito si radica su questo sfondo infinito e lo modifica, lo traccia, dando vitalità e forma a quell'infinito stesso. Quest'identità-nella-differenza ricorda, secondo l'autore, l'identità del principio indeterminato indefinito (*Siva*) e della potenza creativa ed espressiva (*Sakti*): secondo la tradizione tantrica, quest'ultima agisce sul primo e dà forma a ogni cosa individuale. Nel Medioevo, nella regione del Kashmir, la rivoluzione dello yoga tantrico fu proprio quella di scoprire nel corpo non un impiccio da silenziare o da trascendere, al fine di esplorare i territori della coscienza cosmica, bensì un'e-

spressione del divino stesso. D'altronde, in una pratica di yoga, sotto la guida di una/un maestra/o, il corpo non viene dissolto o abbandonato, al contrario le diverse posture del corpo hanno la funzione di indurre uno stato di concentrazione e di quiete. L'attenzione della mente, ordinariamente dispersa nei molteplici stimoli esterni, viene concentrata sul "suo" corpo, sui punti di forza e di tensione, sul fluire del respiro. Come sostiene Spinoza all'alba della modernità, il corpo non è un'entità esterna da aggiustare e perfezionare, né un impiccio da superare, ma siamo noi stessi in quanto esseri corporei: si tratta dunque di immergersi dentro noi stessi, prestare attenzione e ascolto al corpo e riscoprirvi qualcosa di già perfetto così com'è. Basti ricordare l'importanza fondamentale dell'*hilaritas* nello sviluppo etico dell'individuo secondo l'*Etica*: una gioia olistica, distribuita con equilibrio nelle molteplici parti del corpo, che permette di potenziare tutti i sensi esterni, dunque di percepire e conoscere quante più cose possibili, da cui la raccomandazione spinoziana di alcuni esercizi quotidiani "propri dell'uomo saggio" nel celebre E4p45scol (cibi e bevande gradevoli in quantità moderata, circondarsi di piante verdeggianti, ginnastica del corpo, ascoltare buona musica, assistere agli spettacoli teatrali). L'ilarità è allora un'"affezione psicofisica che fa da ponte tra la vita immaginativa ordinaria e quella razionale, o che meglio può consentire alla vita immaginativa di essere integrata e sussunta in un orizzonte razionale" (p. 154). Rinvigorendo i sensi del corpo, siamo infatti inclini a percepire moltissime cose e, pertanto, le proprietà comuni del nostro e di altri corpi, spostando l'attenzione della mente dalle cose esterne a ciò che esse hanno in comune con il nostro corpo e, infine, al nostro corpo in quanto rapporto complessivo tra molteplici parti. Con le *asana* dello yoga si crea uno spazio interiore e fisico tra le costole, un'apertura del petto che favorisce il fluire del respiro e dell'energia vitale. Durante il continuo scambio e ricambio interno/esterno nelle fasi di inspirazione e dell'espiazione, si può percepire l'infinito che ci attraversa da parte a parte e che, connettendoci alle cose esterne, ci costituisce, ci dà vita. Le linee di separazione interno/esterno svaniscono e il superamento di quella barriera permette alla coscienza di espandersi oltre l'ordinario.

Come accennavo, Sangiacomo propone di leggere e praticare l'*Etica* come una meditazione guidata dal maestro Spinoza. Nella prima fase, si porta tutta l'attenzione della mente sul proprio corpo. Ascoltiamo il respiro, non pretendiamo di apportare alcun cambiamento, né di esercitare alcun controllo, ma ci limitiamo ad osservarci. Secondo Sangiacomo, la prima essenza singolare che possiamo intuire è quella del nostro corpo, comprendendo noi stessi come espressione fisica e mentale degli attributi divini. Ma la conoscenza del proprio corpo è impresa ardua: non sappiamo nulla del nostro corpo, secondo la celebre invettiva di Spinoza "nessuno sa che cosa possa il corpo". Entriamo in questa prima fase della meditazione con alcune conoscenze razionali molto utili sulle proprietà del nostro corpo; si tratta ora di sperimentare la potenza che costituisce il nostro corpo. Ci conosciamo attraverso le affezioni e le esperienze che tracciano il nostro corpo: in questa fase, osserviamo noi stessi nell'essere affetti e tracciati dalle cose esterne e impariamo a conoscerci.

Nella seconda fase, attraverso la respirazione, ci arrendiamo a qualcosa di superiore e di più vasto di cui siamo parte, che ci sorregge e nutre, si dissolvono i confini netti di separazione tra interno ed esterno. Percepiamo così il nostro corpo come incarnazione della potenza divina e accediamo a un senso di estensione fisica infinita e illimitata. L'inspirazione è pienezza di vita donata; l'espiazione è l'arte di lasciare andare, rinunciare al controllo sulle cose esterne. Abbiamo compreso noi stessi come modificazione dell'estensione infinita. Nella terza fase, ci formiamo un'idea di questa estensione infinita, vale

a dire, riguardiamo all'esperienza che abbiamo fatto in precedenza in quanto contenuto della nostra mente. Laddove a ogni azione e passione del corpo corrisponde un'azione o passione della mente, possiamo allora cogliere in ogni esperienza un'idea che tocca la nostra mente: anche l'identificazione della mente stessa con un corpo finito di cui è idea, o la sensazione di estensione infinita, non è che un apparire della mente, che tuttavia non ne limita la natura in quanto tale. Nella meditazione, guardiamo noi stessi e le nostre esperienze "da fuori", come se fossimo seduti di fronte a noi stessi, guardiamo cioè quel che ci accade come contenuto della coscienza: ricondurre ogni cosa estesa ad affezione della mente permette di de-oggettivare e alleggerire l'esperienza e, dall'altra parte, di espandere il senso di incarnazione. Possiamo allora comprendere noi stessi come esseri pensanti e avvertire la qualità del pensiero. In una quarta fase, spostiamo così il pensiero dalle singole parti del corpo (fase uno), dall'estensione infinita nella quale siamo immersi (fase due) e da noi stessi in quanto singole menti (fase tre) al pensiero in quanto tale. È il momento dell'io trascendentale: abbandoniamo ogni oggetto del pensiero per pensare soltanto il pensiero stesso, quella struttura che unifica i suoi contenuti e avanza una prospettiva soggettiva, la forma più sottile e astratta dell'io. Nella quinta e ultima fase, "lo sfondo viene in primo piano, mentre tutto il resto è sullo sfondo": lo sfondo in cui ogni cosa esiste e pensa, cioè la sostanza, l'insieme dell'estensione infinita e del pensiero infinito. Lo sfondo indeterminato non è, per Spinoza, il vuoto, l'assenza di contenuto, l'interruzione dell'esperienza, ma la pienezza di vita e di relazioni che si colloca al centro di ogni esperienza. Così, in ogni esperienza percepiamo ora immediatamente l'infinito, il radicamento del finito nella sostanza infinita. Qualunque esperienza facciamo o cosa che incontriamo, la riconosciamo come corpo o come idea e la associamo agli attributi divini di estensione e pensiero, ossia percepiamo come la totalità sia articolata e differenziata al suo interno, eppure una sola.

Nella meditazione, ci siamo immersi nell'infinito e abbiamo ritrovato noi stessi, non ci siamo negati. Ciò che viene conquistato non è un altro mondo, nuovo e distinto da quello dell'esperienza quotidiana e ordinaria, ma "il volto più vero, più profondo, più radioso di quello in cui già siamo", di ogni esperienza mondana (p. 23). Non occorre inventare nulla di nuovo, sembra dirci Spinoza, ma cambiare radicalmente lo sguardo su quello che già c'è. La massima forma di saggezza è dunque un'esperienza sensibile del corpo: nel contatto con le cose esterne sentiamo l'unità infinita, articolata e interdipendente della sostanza e sentiamo, così, di essere eterni.

Il Dio spinoziano non è, come noto, un principio vuoto e indeterminato: Dio non potrebbe pensare né conoscere senza determinarsi nei modi finiti attraverso cui può pensare e conoscere sé stesso. Se Spinoza si oppone a ogni personificazione del divino, il suo Dio non è nemmeno ridicibile alla pura trascendenza del vuoto e dell'indeterminato. Dio è, anzitutto, l'insieme infinito delle relazioni che connettono le cose, la gioia assoluta e l'amore di sé mediante tutte le manifestazioni finite in cui si esprime. Dio non è ridicibile alle sue manifestazioni finite, ma non ne è nemmeno separabile. Con un'espressione titubante e rivelatrice di una ricerca aperta di un lessico adeguatamente non-dualistico, in un passaggio Sangiacomo scrive che "Dio resta il fondamento immanente, eppure anche trascendente" (p. 63): immanente, poiché esiste nei modi finiti e non ha una dimensione separata; trascendente, in quanto la sua natura di sostanza non appartiene a nessuno dei suoi modi, eccede sempre oltre il finito avviando nuove relazioni e continue modificazioni. Si rompe anche il dualismo trascendenza/immanenza: il tessuto immanente di interdipendenze che connette tutte le cose tra loro eccede le cose stesse e le mantiene vincolate

le une alle altre. La nozione di potenza è il termine medio che lega l'assoluta infinità di Dio e l'infinità delle sue determinazioni, poiché, da un lato, la potenza include la totalità del reale, dall'altro implica necessariamente i modi in cui l'esistenza può declinarsi. Allo stesso modo, nel tantrismo non-duale i due principi – la pura coscienza e il dispiegamento della coscienza nel mondo – si co-appartengono senza ridursi l'uno all'altro, in un articolarsi progressivo di diversi gradi di realtà. Va dunque sottolineata la lettura *panenteista* di Spinoza, contro quelle letture che lo interpretano come un panteista, un ateo o come un cattolico eretico: Dio è in tutte le cose e tutte le cose sono in Dio, laddove l'Uno esiste tra-i-molti e i molti si ricongiungono, attraverso l'esperienza dell'amore intellettuale, nell'Uno. Il panenteismo, al di fuori del dibattito religioso-confessionale, ha dunque a che fare con una comprensione *non-duale* di sé e del mondo.

Tra i punti forse più critici del testo, invece, a mio avviso, un'insistente lettura teologica dell'appetito da parte di Sangiacomo: la mente tenderebbe naturalmente alla conoscenza intuitiva del terzo genere e all'amore intellettuale, in quanto tende per natura ad esprimere al massimo grado il proprio essere e a potenziarsi. Infatti, nella parte quarta dell'*Etica*, Spinoza aveva dimostrato che la mente tende naturalmente alla conoscenza (E4p26) e nella quinta che “finché non siamo combattuti da affetti che sono contrari alla nostra natura, noi abbiamo il potere di ordinare e concatenare le affezioni del corpo secondo l'ordine dell'intelletto” (E5p10). In pratica, la presenza immanente di Dio in tutte le cose (panenteismo) e la naturale inclinazione di Dio ad amare sé stesso imprimebbe nelle cose finite una tendenza a sviluppare appieno la propria potenza di esistere e di comprendere. Tuttavia, la strutturale eteronomia dell'appetito umano, che è sempre determinato dalle sue affezioni a compiere un'azione (E3def.aff.1), suggerisce a mio avviso un'interpretazione meno pronunciata e priva di qualsiasi teleologia: a seconda delle affezioni che lo colmano, l'appetito può assumere tensioni divergenti. Per questo, occorre un programma quotidiano di esercizi fisici e spirituali che orienta l'appetito verso affezioni buone e non nocive, che lo abitua a distinguere ciò che lo potenzia da ciò che alla lunga lo deprime. Nella lettura di Sangiacomo, l'unità sostanziale del tutto pare talvolta costituire un originario imprinting sull'appetito umano, mentre il carattere trans-individuale dell'essenza individuale iscrive nell'appetito una continua contraddizione – quella di desiderare ciò che ci procura, infine, un fondo di tristezza – e lo sviluppo di questa contraddizione non ha alcuna finalità originaria. Soltanto lo sforzo costante di emendazione della condizione ordinaria, tanto sul piano cognitivo che su quello affettivo, può modificare la direzione del nostro appetito.

Il testo di Sangiacomo si chiude con un'intensa delucidazione delle ambivalenze yogiche tra accettazione e trasformazione di sé. Nell'invitarvi a leggere questo libro, non farò alcuno spoiler. Come detto sopra, infatti, nello yoga classico di Patañjali tende a riproporsi un certo dualismo tra la condizione comune e il risveglio totale, in cui il raggiungimento di tale risveglio è affidato alla pratica assidua delle *asana* e al senso di abbandono e spassionatezza che ne deriva. La tradizione tantrica ha invece accentuato un orientamento anti-dualista, riconfigurando dunque l'idea stessa di trasformazione in una forma più sostenibile e meno trascendente: ignoranza e dimenticanza (con i correlati emotivi di paura, odio, attaccamento, ecc.) sono dei limiti che caratterizzano per natura la condizione ordinaria dell'uomo, non vi è nulla di sbagliato in noi che debba essere soppresso e rifiutato, ma soltanto accogliendo i nostri limiti con compassione e senza giudizio potremo modificarli ed emendarli. Spinoza insegna ad accettare con animo sereno tutto ciò che supera i limiti delle nostre possibilità. Nella celebre chiusa dell'*Etica*

(E5p42scol.), si arriva a riconoscere la naturale necessità di tutte le cose, e proprio la conoscenza adeguata delle leggi della natura è trasformativa della nostra condizione comune. Non si tratta di sopportare le cose che accadono, ma di essere consapevole “di sé, di Dio e di una certa necessità delle cose”, da cui discende un pieno appagamento della parte migliore di noi. Si tratta, per Sangiacomo, “di accettare pienamente la nostra natura, ma comprendendone a fondo il funzionamento e le capacità, al fine di potenziarla quanto più possibile” (p. 22): conoscersi implica tanto accettarsi quanto crescere ed espandersi.