

LA RETE DI INDRA E GLI STIVALI DI CHEW

Recensione a Fritjof Capra, *Il Tao della Fisica*¹

di Nicoletta Antonello

“L’elettrone è una totalità” (David Bohm)

“Non vi è nulla che possa considerarsi come un’unica e stessa sostanza di cui l’elettrone consista in ogni istante.” (Hermann Weyl)

“In ogni particella di polvere, sono presenti innumerevoli Buddha.” (Avatamsakasutra)

“Questa via ha un cuore? Se lo ha, la via è buona. Se non lo ha, non serve a niente.” E’ con questa frase, tratta dal *Don Juan* di Carlos Castaneda, che Fritjof Capra apre *Il Tao della Fisica*, best seller di fama mondiale dedicato alla ricerca del ‘cuore’, del significato profondo e mistico della fisica del XX° secolo, caratterizzata dal superamento del modello newtoniano, dalla rivoluzione della teoria della relatività e dagli spiazzanti paradossi evidenziati dalla meccanica quantistica. E per trovare questo ‘cuore’, egli vola in Oriente, sfogliando i testi sapienziali dell’India e della Cina antica.

Dopo un capitolo introduttivo di divulgazione che illustra al lettore le basi della fisica delle particelle, e una prima parte del libro dedicata ad una panoramica – esauriente, sebbene condotta a grandi linee – delle principali filosofie religiose orientali (buddismo mahayana e zen, induismo e taoismo), Capra si addentra nella coraggiosa sezione intitolata “Corrispondenze”. Si tratta di corrispondenze talvolta audaci, va premesso, se si pensa all’ampiezza e alla complessità dei testi orientali menzionati (*Upanisad*, *Avatamsakasutra*, *I-Ching*, ecc.), scritti a più mani e ritoccati in epoche differenti, tradotti dal pali al sanscrito al cinese, tramandati spesso a frammenti o in più versioni, che ancor oggi presentano difficoltà di traslitterazione nel nostro alfabeto e discordanze interpretative da parte degli studiosi occidentali, e che – proprio come la Bibbia – se letti dalla A alla Z, anche in una traduzione attendibile, possono dire tutto e il contrario di tutto. In questo magma, non è difficile per un fisico europeo, sebbene in buona fede, estrapolare dall’Oriente ciò che meglio quadra con la propria ipotesi di partenza, insomma, ciò che più “corrisponde”.

Appare plausibile, comunque, il parallelismo che apre questa delicata sezione: quello tra l’*Avatamsakasutra* del buddismo mahayana, tramandatoci in lingua cinese, e la “filosofia della rete” della fisica delle particelle, dove “a livello atomico, gli oggetti materiali solidi della fisica classica si dissolvono in distribuzioni di probabilità che non rappresentano probabilità di cose, ma piuttosto probabilità di interconnessioni” e dove “la meccanica quantistica ci costringe a vedere l’universo non come una collezione di oggetti fisici separati, bensì come una complicata rete di relazioni tra le varie parti di un tutto unificato.”² Il motivo di tale plausibilità lo analizzeremo a breve.

Procedendo con ordine, Capra racconta la polarità e complementarità degli opposti archetipici Yin e Yang nel ciclo del Tao, in corrispondenza con l’aspetto sorprendentemente duale della fisica atomica, dove la materia si manifesta sia come particella sia come onda e dove forza e materia appaiono soltanto come due aspetti

¹ Fritjof Capra, *The Tao of Physics*, 1975 (trad. it. *Il Tao della Fisica*, Adelphi, Milano, 1982).

² Capra, cit., pag. 157.

diversi dello stesso fenomeno (paradossi definiti “koan quantistici”³), così come lo spazio e il tempo secondo il modello del *continuum* di Einstein. Ma soprattutto, l'impossibilità della meccanica quantistica di determinare la posizione esatta di una particella nello spazio-tempo, e in ultima analisi, di determinarne la sua stessa inequivocabile esistenza, viene messa a confronto con la realtà ultima (atman-Brahman) descritta nelle Upanisad: “Costui si muove, Costui non si muove; Costui è lontano, costui è vicino; Costui è all'interno di questo Tutto, Costui è anche all'esterno di questo tutto.”⁴

Sono dunque il paradosso e il concetto di complementarità degli opposti, secondo Capra, a conciliare i testi sacri dell'antico Oriente con la moderna fisica delle particelle. Di seguito, l'unificazione einsteniana dello spazio e del tempo viene affiancata al commento mistico di Suzuki sull'*Avatamsakasutra*: “Ci guardiamo intorno e sentiamo che... ogni oggetto è connesso con ogni altro oggetto... non solo spazialmente, ma anche temporalmente... Come realtà di pura esperienza, non c'è spazio senza tempo, non c'è tempo senza spazio; essi si compenetrano.” Che giunge infine alla conclusione: “In questo mondo spirituale non ci sono suddivisioni di tempo come passato, presente e futuro; esse si sono contratte in un singolo istante del presente nel quale la vita freme nel suo vero senso... Il passato e il presente sono entrambi racchiusi in questo momento presente di illuminazione e questo momento presente non è qualcosa che sta in quiete con tutto ciò che contiene, ma si muove incessantemente.”⁵ La riflessione sul tempo è chiusa dalla citazione del maestro zen Dogen, sebbene palesemente lontana dalle intenzioni originali di Einstein: “La maggior parte delle persone crede che il tempo trascorra; in realtà esso sta sempre là dov'è. Questa idea del trascorrere può essere chiamata tempo, ma è un'idea inesatta; infatti, dato che lo si può vedere solo come un trascorrere, non si può comprendere che esso sta proprio dov'è.”⁶

Capra si occupa poi della dinamicità dell'universo degli atomi e dei salti quantici, intriso di mutamento e di precarietà di ogni forma, tessendo paralleli con l'idea di samsara e con l'ininterrotto fluire della vita e dell'energia nei fenomeni del Rta vedico e del Tao cinese, proprio come nel familiare *panta rei* del fiume di Eraclito. Giunge dunque al complesso concetto di vuoto, di cui la materia è paradossalmente piena (basti pensare alla struttura dell'atomo descritta nelle prime pagine del libro), confrontando prevedibilmente la moderna teoria dei campi con il *sunyata* (vacuità) buddista e con la valle vuota e concava che agli albori del pensiero cinese, come un utero di potenzialità creativa, designava il Tao, Madre di tutte le forme, crogiuolo alchemico della Cina antica. E la maestosa danza cosmica di Siva Nataraja, ben descritta a pag. 281, viene così ‘tradotta’ nel linguaggio della fisica: “Nel ventesimo secolo, l'esplorazione del mondo subatomico ha rivelato una natura intrinsecamente dinamica della materia; ha mostrato che i costituenti dell'atomo, le particelle subatomiche, sono configurazioni dinamiche che non esistono in quanto entità isolate, ma in quanto parti integranti di un'una inestricabile rete di interazioni. Queste interazioni comportano un flusso incessante di energia che si manifesta come scambio di particelle; un'azione reciproca dinamica in cui le particelle sono create e distrutte in un processo senza fine, in una continua variazione di configurazioni di energia. Le interazioni tra particelle danno origine alle strutture stabili che formano il mondo materiale, il quale a sua volta non rimane statico, ma oscilla in movimenti

³ Capra, cit., pag. 174.

⁴ Capra, cit. pag. 177.

⁵ Capra, cit. pagg. 200-209.

⁶ Capra, cit., pag. 217. La considerazione di Dogen sembra più vicina al pensiero del fisico contemporaneo Julian Barbour, *La fine del tempo. La rivoluzione fisica prossima ventura*, Einaudi, Torino, 2000.

ritmici. L'intero universo è quindi impegnato in un movimento e in un'attività senza fine, in una incessante danza cosmica di energia.”⁷



Siva Nataraja

Per concludere la sezione dedicata alle corrispondenze, Capra confronta l'importanza fondamentale dell'osservatore nel risultato degli esperimenti quantistici (sostenuto dal principio di indeterminazione di Heisenberg) con l'incantesimo della *maya* (velo dell'illusione) hindu e con l'*avidya* (ignoranza) buddista, dal momento che “le strutture e i fenomeni che osserviamo in natura non sono altro che creazioni della nostra mente che misura e classifica.”⁸ E termina con un riferimento all'I-Ching (Libro dei Mutamenti) e alle sue configurazioni dinamiche che si formano e si dissolvono continuamente, trasformandosi una nell'altra, nel flusso cosmico del Tao.

E veniamo quindi al Tao - Via maestra e cuore pulsante - della fisica secondo Fritjof Capra, ovvero alla scuola di pensiero del fisico Geoffrey Chew nota come l'ipotesi del *bootstrap* (tirante di stivale).⁹ Ad onor del vero, oggi il modello *bootstrap* è stato abbandonato dalla maggior parte dei fisici, perché privo di sufficienti riscontri sperimentali, così come l'altrettanto promettente ipotesi delle *strings* sta ricevendo feroci critiche a causa della sua sconcertante non dimostrabilità.¹⁰ L'orientamento della fisica del III° millennio sembra ormai lontana dagli anni '70, quando l'idea di Chew – con la manforte di Capra - imperversava smantellando la sostenibilità dell'esistenza di costituenti indivisibili degli atomi (sebbene questi fantomatici “mattoncini fondamentali”, o *quark*, della materia avrebbero spiegato a meraviglia il mistero delle simmetrie riscontrabili nelle configurazioni di particelle) e Capra sottolineava che “nessuno ha mai osservato un quark e secondo le nostre idee di fondo sulle interazioni delle particelle essi non possono esistere.”¹¹ In sintesi: “La filosofia del *bootstrap* rappresenta il definitivo abbandono della concezione meccanicistica nella fisica moderna. L'Universo di Newton era stato costruito a partire da un insieme di

⁷ Capra, cit., pag. 259.

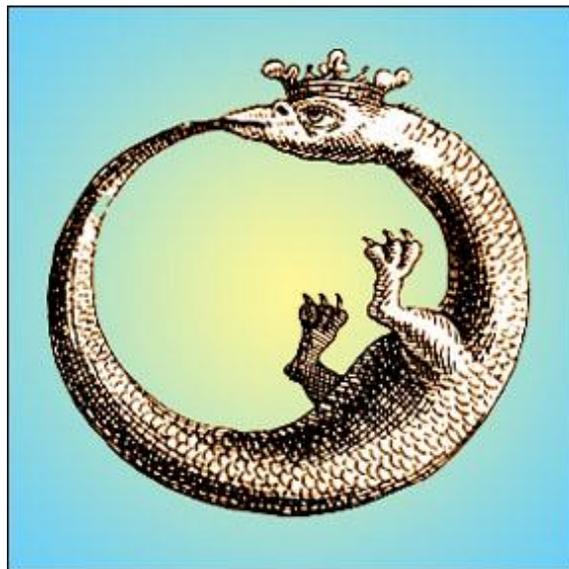
⁸ Capra, cit., pag. 319.

⁹ Il nome deriva da una frase idiomatica americana traducibile con “reggersi ai tiranti dei propri stivali”, ovvero farcela con le proprie forze, che nell'ambito della fisica atomica indica la capacità di reggersi sulla propria coerenza interna. Per la bibliografia di Chew, si veda Capra a pag. 329.

¹⁰ Si veda Francesco Maria Scarpa, *Una rivoluzione mancata. Il bootstrap e i 10 anni che potevano cambiare la fisica*, Bollati Boringhieri, Torino, 2008, e Peter Woit, *Neanche sbagliata. Il fallimento della teoria delle stringhe e la corsa all'unificazione delle leggi della fisica*, Codice, Torino, 2007.

¹¹ Capra, cit. pag. 296.

entità basilari dotate di certe proprietà fondamentali, che erano state create da Dio e quindi non potevano essere ulteriormente analizzate. In un modo o nell'altro, questa nozione era sottintesa in tutte le teorie della scienza naturale e lo rimase fino a quando l'ipotesi del *bootstrap* affermò esplicitamente che il mondo non può essere inteso come un assemblaggio meccanico di entità che non si possono analizzare ulteriormente. Nella nuova concezione, l'universo è visto come una rete dinamica di eventi interconnessi. Nessuna delle proprietà di una qualsiasi parte di questa rete è fondamentale; ognuna di esse deriva dalle proprietà delle altre parti, e la coerenza complessiva delle loro connessioni reciproche determina la struttura dell'intera rete."¹² E, per entrare più nello specifico nel funzionamento delle particelle subatomiche: "Ciascuna particella aiuta a generare altre particelle, che a loro volta la generano. In questo modo, l'intero insieme di adroni genera se stesso, ovvero si tira su reggendosi, per così dire, ai tiranti dei propri stivali", perché in realtà "ogni particella è composta di tutte le altre particelle" e "ciascun adrone è un potenziale 'stato legato' di tutti gli insiemi di particelle che possono interagire tra loro per formare l'adrone in esame."¹³ Come l'*ouroboros* (il circolo magico del serpente che mangia se stesso a partire dalla propria coda per poi rigenerarsi col vomito), dunque, nel modello *bootstrap* il punto di origine di una particella coincide con il punto d'arrivo: essa, infatti, si scinde in più particelle per poi riunificarsi, in un perenne respiro cosmico, diastole e sistole della creazione e della distruzione dell'universo inteso come molteplicità. Attribuita all'*Avatamsakasutra*, la splendida immagine della rete di gemme preziose appesa al palazzo del Dio Indra (dove tali pietre preziose sono disposte in modo tale che, osservandone una, è possibile scorgere tutte le altre riflesse in essa) è una formidabile metafora di compenetrazione (*anatman*, assenza di identità separata dal resto) e, a detta di Capra, "può legittimamente essere considerata il primo modello a *bootstrap*, creato dai saggi orientali circa duemilacinquecento anni prima dell'inizio della fisica delle particelle."¹⁴



L'Ouroboros

Come anticipato, la corrispondenza sembra plausibile se non altro perché individuata anche dalla 'controparte', cioè dalla mistica buddista. A questo punto, si rende necessaria una parentesi. Capra non è certamente il solo scienziato ad addentrarsi

¹² Capra, cit. pagg. 329-330.

¹³ Capra, cit., pagg. 342-343.

¹⁴ Capra, cit., pagg. 343-344.

nelle corrispondenze fra fisica e metafisica. Com'è noto, Albert Einstein fu il primo tra i grandi del XX° secolo a voler scoprire "le carte del Vecchio", tanto da voler dedicare i suoi ultimi anni di vita al rompicapo dell'indeterminismo teorizzato dal gruppo di fisici quantistici di Copenaghen. Egli confutò con ogni forza l'idea dell'impossibilità di localizzare la presenza (e addirittura l'esistenza) di un elettrone nello spazio ma solo di calcolarne un campo di probabilità, asserendo caparbiamente che "Dio non gioca d'azzardo". In seguito, solo per citare un paio di esempi, già nel 1952 il premio Nobel Wolfgang Pauli collaborò alla stesura della saggio *La sincronicità* di Carl Gustav Jung, dedicato alle interconnessioni apparentemente a-causali tra la psiche umana e gli eventi reali della vita (e scivolato decisamente oltre i limiti del rigore scientifico-psichiatrico per esplorare ambiti quali l'astrologia e la parapsicologia).¹⁵ Erwin Schrödinger, fisico ideatore del modello della meccanica ondulatoria (la funzione d'onda dell'elettrone) divenuto celebre per il geniale e sconcertante esperimento del gatto nella scatola¹⁶, scrisse numerose riflessioni e poesie mistiche, e a proposito dell'Uno e della molteplicità: "Puoi gettarti al suolo e stenderti sulla Madre Terra, nella certezza che tu sei uno con essa e che essa è uno con te."¹⁷ Senza dilungarsi in ulteriori numerosi esempi, parla per tutti lo stemma personale scelto da uno dei padri della meccanica quantistica, il danese Niels Bohr, e riprodotto in foto a pag. 164 del *Tao della Fisica*: il simbolo Yin-Yang con la didascalia "Contraria sunt complementa." Per non parlare di uno tra i più originali fisici atomici di seconda generazione, David Bohm (scomparso nel 1992), docente alla University of London, che nel 1980 col suo *Wholeness and the Implicate Order* e il suo modello dell'universo come gigantesco ologramma, spalancò la porta alla metafisica e alle neuroscienze d'avanguardia, fino ai confini della parapsicologia, confini decisamente oltrepassati dal suo più noto e accorato divulgatore, Michael Talbot.¹⁸

Ma negli ultimi dieci anni, la ricerca di corrispondenze è stata reciproca; eminenti esponenti della religione buddista, per esempio, hanno teso la mano al mondo degli elettroni. Il Dalai Lama in persona, nel suo innovativo *L'abbraccio del mondo*, dedicato proprio all'incontro tra fisica e spiritualità, definisce il proprio libro "il risultato del viaggio intellettuale di un monaco buddista dal Tibet al mondo delle camere a bolle, degli acceleratori di particelle, e degli fMRI (le formazioni di immagini a risonanza magnetica)."¹⁹ Più dettagliata risulta però l'analisi di Thich Nhat Hanh (Vietnam, 1926)²⁰, compiuta nel libro *Il Sole il mio Cuore*²¹, dedicato alla lettura in chiave moderna dell'*Avatamsakasutra*. E' esplicito, innanzi tutto, il tributo del monaco ad Einstein: "L'Avatamsaka Sutra afferma che tempo e spazio si compenetrano mutuamente, l'esistenza di uno dipende da quella dell'altro, e non sono separabili nell'esperienza. Duemila anni dopo, la teoria della relatività di Albert Einstein conferma il legame inseparabile tra tempo e spazio (...). Il tempo, secondo queste teoria, può soltanto essere locale e non universale. Ne viene che il concetto di ora può solo essere applicato al 'qui', e a nessun'altra parte dell'universo. Similmente, 'qui' si può attribuire soltanto a questo istante, 'ora', e a nessun altro nel passato e nel futuro. Tempo e spazio esistono reciprocamente, non possono avere un'esistenza

¹⁵ Carl Gustav Jung, *La sincronicità*, Bollati Boringhieri, Torino, 1980.

¹⁶ Si veda Gian Carlo Ghirardi, *Un'occhiata alle carte di Dio. Gli interrogativi che la scienza moderna pone all'uomo*, Il Saggiatore, Milano, 1997, pag. 330.

¹⁷ Citato da Thich Nhat Hanh (si vedano le note 21 e 22).

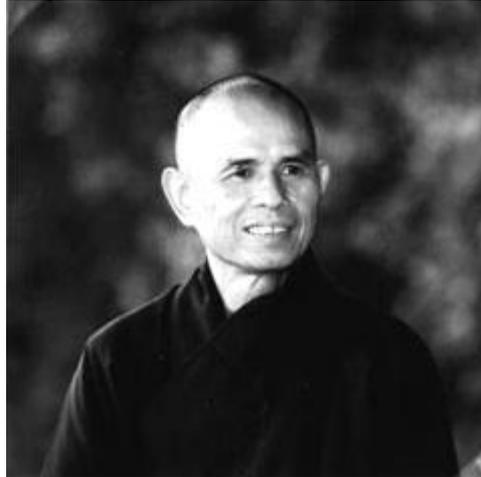
¹⁸ Autore del best seller *Tutto è Uno. L'ipotesi della scienza olografica*, Urrà, Milano, 1991.

¹⁹ Dalai Lama, *L'abbraccio del mondo. Quando scienza e spiritualità si incontrano*, Sperling & Kupfer, Milano, 2005.

²⁰ Monaco zen, attivista per la pace e i diritti umani e fondatore della comunità Mahayana di Plum Village (in Francia), autore di 66 libri sul buddismo.

²¹ Thich Nhat Hanh, *Il Sole il mio Cuore. Dalla presenza mentale alla meditazione di consapevolezza*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1990.

indipendente. Questa teoria ci permette di far uso delle scoperte scientifiche sulla natura relativa del tempo e dello spazio per infrangere le nozioni di uno spazio 'infinito' e di un tempo 'eterno', assieme a quelle di finito/infinito, prima/dopo, dentro/fuori. Chi contempla il cielo e si domanda che cosa c'è oltre il limite estremo dell'universo, non ha capito la relatività e non ha ancora lasciato cadere l'idea di uno spazio assoluto che esiste in modo indipendente dalle cose. Chi si chiede dove sia diretto l'universo, crede ancora in un tempo eterno, universale."²²



Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh esprime grande interesse anche per l'ipotesi dell'universo olografico: "Il fisico David Bohm ha enunciato una teoria, che chiama 'l'ordine implicito e l'ordine esplicito', molto vicina al Reame del Dharma della compenetrazione non-impedita di tutti i Fenomeni. Bohm asserisce che tutte le realtà pensate come indipendenti appartengono all'ordine esplicito, in cui appunto le cose appaiono come esterne alle altre. Ma una visione più profonda rivela che nell'universo ogni cosa è collegata a tutte le altre, da una particella possiamo risalire all'intero universo, che è compreso in essa e mediante essa viene creato. Questo ci conduce nel mondo dell'ordine implicito, in cui tempo e spazio non sono più il criterio per stabilire se le cose sono dipendenti o indipendenti le une dalle altre."²³

Citando poi il *Tao della Fisica*, Thich Nhat Hanh è pienamente concorde nell'individuare la corrispondenza tra la rete di Indra e gli stivali di Chew: "Inter-essere" spiega, "significa 'Questo è quello' e 'Quello è questo'. Compenetrazione significa 'Questo è in quello' e 'Quello è in questo.' Meditando profondamente sull'inter-essere e sulla compenetrazione, scopriamo che il concetto di 'uno/molti' è semplicemente una costruzione mentale che ci serve per contenere la realtà, così come un secchio serve a contenere l'acqua. (...). L'*Avatamsaka Sutra* usa l'immagine della rete ingemmata di Indra per illustrare l'infinita molteplicità delle interazioni e l'interrelazione fra tutte le cose. La rete è intessuta di un numero infinito di gemme sfolgoranti, ognuna composta di infinite sfaccettature. Ognuna riflette tutte le altre gemme della rete, e viene riflessa da tutte le altre. Ogni gemma contiene così tutte le altre." Così, "Il Bodhisattva vede la natura interdipendente di tutte le cose, vede in un dharma tutti i dharmas e in tutti i dharmas un dharma, vede la molteplicità nell'uno e l'uno nella molteplicità, vede l'uno nell'incommensurabile e l'incommensurabile

²² Thich Nhat Hanh, cit., pagg. 71-72. A pag. 69 citava Schrödinger: "Perché vi sarà sempre, eternamente quest'unico adesso, uno e sempre lo stesso; il presente è l'unica cosa che non ha fine."

²³ Thich Nhat Hanh, cit., pag. 97.

nell'uno.”²⁴ Allo stesso modo, “Al livello delle particelle subatomiche, ogni particella è influenzata da tutte le altre, e in più dalla mente dell'osservatore. Una scuola di fisici teorici è ricorsa all'ipotesi del *bootstrap* per illustrare come l'esistenza di ogni cosa e di ogni essere nell'universo dipende da ogni altra cosa e da ogni altro essere. Siamo abituati a pensare che le particelle formino delle 'cose', ma in realtà *tutte* le particelle dipendono da *tutte* le altre particelle, nessuna ha un'individualità separata. Ogni cosa nell'universo è connessa ad ogni altra cosa e nessuna sua parte è fondamentale. Un concetto straordinariamente simile a quello espresso nell'*Avatamsaka Sutra*: Tutto è Uno.”²⁵ Più nello specifico, “Il *bootstrap* rinuncia alla nozione di 'mattoni fondamentali' della materia. L'universo è visto come una rete di fenomeni interdipendenti in cui ogni fenomeno nasce in coerenza con tutti gli altri. Una struttura dinamica di eventi interconnessi, priva di entità fondamentali. Ciò che chiamiamo particelle sono in realtà i processi di interagenza tra le particelle stesse.”²⁶ Il *bootstrap* risulta infine particolarmente azzeccato per la spiegazione in chiave moderna del principio del vuoto, di fondamentale importanza nel buddismo: “Nell'immagine del *bootstrap*, la parola 'particelle' ha smesso di designare delle palline tridimensionali esistenti indipendentemente le une dalle altre. In questo contesto la parola *sunya* (vacuità) non è usata nella stessa accezione del linguaggio quotidiano. Trascende i concetti abituali di forma e di assenza di forma. Vuoto non significa non-esistente; significa assenza di identità permanente (...).”²⁷

Diametralmente opposte sono tuttavia le conclusioni dello scienziato e del monaco. “La scienza non ha bisogno del misticismo e il misticismo non ha bisogno della scienza; ma l'uomo ha bisogno dell'uno e dell'altra”²⁸ conclude infatti Fritjof Capra nel suo epilogo. “L'esperienza mistica è necessaria per comprendere la natura più profonda delle cose, e la scienza è essenziale per la vita moderna. Ciò che ci serve, quindi, non è una sintesi ma un'interazione dinamica tra intuizione mistica e analisi scientifica.” Thich Nhat Hanh, invece, non solo auspica un proficuo rapporto di collaborazione tra le due discipline, ma vedrebbe di buon occhio la figura del fisico-mistico, individuando nella pratica della meditazione un concreto aiuto al raggiungimento dello stato mentale più idoneo alla ricerca scientifica. A proposito del *continuum* spazio-temporale, infatti, non usa mezzi termini: “La relatività ha contribuito allo sviluppo della scienza e della filosofia. E' un peccato che Einstein non abbia usato questa superba astronave per spingersi ancora più profondamente nel mondo della realtà.”²⁹ E a proposito del modello olografico e dell'unità del tutto: “Secondo Bohm, la scienza odierna deve prendere le mosse dalla totalità dell'ordine implicito per pervenire alla reale natura dei fenomeni (...). Con la disponibilità a spingersi oltre la ricerca e a praticare la meditazione unitaria di corpo e mente, chi condivide questa affermazione potrebbe arrivare a risultati straordinari, consentendo alla fisica di fare un enorme balzo in avanti.”³⁰

²⁴ Thich Nhat Hanh, cit., pag. 62. Si noti la somiglianza tra l'immagine della rete di gemme e quella descritta da Plotino: “Tutto è trasparente (*diaphanê*), non vi è nulla di oscuro o impenetrabile, ogni cosa è visibile a tutte le altre fino nell'intimo, perché la luce è trasparente alla luce. E infatti ogni cosa le racchiude in sé tutte e vede in ciascuna riflesse tutte le altre, in modo che in qualunque luogo ci sono tutte le cose, ognuna è tutte e tutte sono ciascuna cosa e lo splendore non ha limiti” (*Enneadi* V 8, 4, 4-8).

²⁵ Thich Nhat Hanh, cit., pag. 31.

²⁶ Thich Nhat Hanh, cit., pag. 63.

²⁷ Thich Nhat Hanh, cit., pagg. 81-83.

²⁸ Capra, cit., pag. 356.

²⁹ Thich Nhat Hanh, cit., pag. 72.

³⁰ Thich Nhat Hanh, cit., pag. 97.