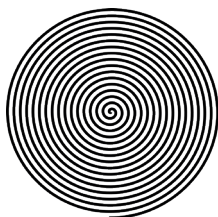


## L'IPNOSI DEL CONSUETO



■ In questo libro affermiamo che l'essere umano non è libero come ritiene di essere e che la libertà che gli manca può essere conquistata. Ognuno può farlo. Questa possibilità esiste ed è concreta.

La mancanza di libertà è – assieme alla non visione del reale – la causa di ogni sofferenza; non solo di quella psicologica, ma anche di quella materiale, dovuta alla violenza, ai soprusi e a tutto ciò che l'essere umano subisce da tempo immemore.

L'umanità è asservita a qualcosa di cui non è cosciente e poiché non ha consapevolezza di quest'asservimento – e non lo vede nel suo svolgersi quotidiano – non ha alcuna possibilità di liberarsene.

La libertà quindi è possibile, ma solo quando si vede con chiarezza la sua assenza. Finché si pensa che la vita è nelle proprie mani, non può avvenire alcuna

liberazione; esattamente come non è possibile curarsi da una malattia, se si nega di essere malati, o non ci si accorge dei sintomi, scambiandoli per altro.

L'affermazione che ogni infelicità deriva da una mancanza di libertà può essere comprovata sul campo e non richiede di essere creduta. Chiunque decida di seguire con serietà e vigilanza un percorso di osservazione, può giungere da solo a questa considerazione.

Nel corso di questo lavoro, non cercheremo di convincere di questa tesi, effettivamente difficile da accettare interamente, ma ci limiteremo a mostrare alcune evidenze e suggerire un processo di fattibile sperimentazione personale, affinché ognuno possa giungere alle sue conclusioni.

L'ipnosi del consueto non è un titolo suggestivo, ma un dato di fatto reale e tangibile. Le persone sono ipnotizzate da ciò che pensano di conoscere, dalla consuetudine delle loro percezioni ordinarie e anche dal fatto che tale consuetudine è condivisa da milioni di persone. Questa condivisione la fa apparire del tutto normale ma, in realtà, non lo è per nulla.

Le terminologie quali *risveglio* e *liberazione*, principalmente utilizzate in Oriente da parte di alcune tradizioni, indicano un possibile punto di arrivo, e rappresentano una lucida esposizione di questo dato di fatto. L'essere umano vive in uno stato onirico e questa condizione lo rende schiavo di forze estranee alla sua volontà e ai suoi desideri; ancor più, aliene alla sua stessa natura originaria e profonda.

## NASCE PRIMA L'UOVO O LA GALLINA?



**L**nato prima l'uovo o la gallina? Domanda seria e faceta allo stesso tempo. Non è un *koan* irrisolvibile e la risposta è semplice: è nata prima la gallina. Il simpatico volatile è il frutto di un lungo processo evolutivo e la complessa macchina che ne deriva è in grado di moltiplicare la specie attraverso quella perfetta "casetta nutritiva" che definiamo uovo. Analogamente, non è difficile rispondere a quest'altra domanda: nasce prima il pensiero, o le emozioni che sperimentiamo?

La risposta diventa semplice e utile solo se ai termini *pensiero* ed *emozioni* facciamo seguire l'aggettivo *comune*. Il "pensiero comune" e le "emozioni comuni".

Comuni, nel senso di abituali, consuete, conosciute e ordinarie. Questo significa che esistono emozioni e pensieri che non sono comuni, mediamente sconosciuti e certamente straordinari.

Ci arriveremo in seguito. Per ora torniamo all'uovo e alla gallina. Nasce prima il pensiero o le emozioni?

Uno spavento è un'emozione pura. Essa nasce prima del pensiero. Un amico ci tende uno scherzoso agguato e noi ci spaventiamo. Nessun pensiero, solo una pura e istintiva reazione emotiva. È ugualmente *incontaminata e pura* anche l'emozione che si prova di fronte a qualcosa di inaspettatamente bello, affascinante o coinvolgente; che si tratti di un paesaggio, di una musica o di una persona.

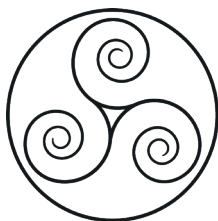
*Puro* significa non influenzato dal pensiero; inviolato, originario, che emerge spontaneamente da qualcosa d'intimo e naturale e non dalle idee.

Non si tratta di una purezza intesa secondo un codice morale, ma data dal fatto che possiede l'immediatezza incontaminata di una reazione istintiva, connessa ai sensi o a qualcosa di più astratto.

Viviamo raramente questo genere di emozioni. Per lo più, le emozioni comuni sono prodotte dal pensiero. Ad esempio, vediamo un'ombra muoversi nel buio e ci spaventiamo. Questa non è un'emozione pura, perché nasce dalle immagini, dalle idee, dai timori e dalle illusioni stratificate nel pensiero conscio e inconscio (che attribuiscono a quell'ombra un significato irreal e soggettivo).

Se una persona ha costruito e sedimentato una particolare paura dei ladri, ogni rumore non identificabile avvertito in casa propria, innesca un'emozione di preoccupazione. Essa è indotta dal pensiero, da una continua costruzione pseudo-mentale generata dalla

## GLI EFFETTI DEL PENSIERO COMUNE



**I**mportante capire l'importanza di uno studio, o anche solo di una prima riflessione, riguardante il pensiero comune e il suo funzionamento. Come abbiamo detto nel primo capitolo, tutto ciò che è abituale sin dalla nascita non può essere percepito nella sua reale natura; non può verificarsi in modo spontaneo perché ne siamo talmente assuefatti, da non vederlo in maniera oggettiva.

Attraverso questo meccanismo si attuano anche i maggiori e più insidiosi condizionamenti di massa. Gradatamente sono inserite idee e convinzioni, attraverso forme sempre più raffinate di propaganda, fino a che le persone si convincono che quelle stesse idee sono in realtà le loro.

Sono veramente numerosi gli individui che sottovalutano questo fenomeno, ritenendosi superiori e

immuni a questo genere di condizionamenti. La tendenza a non dare peso a tutto ciò dipende in gran parte da una mancata conoscenza del funzionamento del cervello e del pensiero comune.

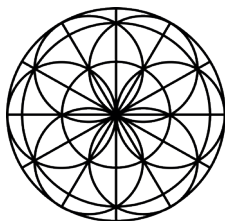
Nelle antiche scritture indiane è spesso comunicato questo concetto: *“Noi diventiamo ciò che pensiamo”*. La profonda verità di quest’assioma è troppo spesso rovesciata nel suo opposto: *“Noi siamo ciò che pensiamo”*. In realtà, non siamo per nulla ciò che pensiamo, poiché siamo ed esistiamo prima della nascita del pensiero, così come lo conosciamo.

Il pensiero ordinario è semplicemente una somma di dati simbolici, tramite i quali abbiamo imparato a decifrare l’ambiente in cui viviamo. I simboli che ci hanno comunicato nel luogo in cui abbiamo vissuto hanno determinato la nostra idea del mondo.

L’essere umano NON È il pensiero. Il pensiero è solo una delle tante funzioni (e nemmeno la più importante) di cui siamo dotati. Più importanza diamo al pensiero comune, più ne siamo dipendenti, e meno possibilità abbiamo di intuire cosa siamo realmente (come esseri umani).

Esiste certamente un pensiero che non ha i limiti del “pensare” comune. Esiste una *Mente intuitiva e creativa*. Va detto che il pensiero più semplice e ordinario, di per sé, oltre ad avere una sua utilità, non presuppone qualcosa di sbagliato o pericoloso. Lo diventa nel momento in cui ci identifichiamo completamente in

## MENTE ORIGINARIA E PENSIERO



**P**rima di introdurci nell'argomento di questo capitolo desideriamo chiarire un concetto importante: i termini usati nel linguaggio sono semplici simboli. Non sono la realtà, ma simboli che definiscono una possibile cartina della realtà. Non vi è alcuna universale e oggettiva concretezza nelle parole. Non è mai esistita, in nessuna epoca e in alcun luogo. Per capirsi, occorre stabilire un comune vocabolario simbolico.

Precisiamo questo fatto perché, nella comunicazione, è importante assicurarsi di aver compreso il significato che una persona attribuisce a un vocabolo.

La parola "mente", ad esempio, si può trovare in psicologia, in filosofia, nelle religioni come il buddhismo e nel linguaggio comune. Ciò non significa che sia usata nel medesimo modo e, non assicurarsi di aver compreso il senso simbolico del termine, può condur-

re a enormi errori di valutazione. Qui cerchiamo di tratteggiare la differenza tra *pensiero* e *Mente*. Con il termine “*Mente originaria*”, ci riferiamo a una forma d’intelligenza sensibile e non condizionata, capace di acquisire nuovi dati e servirsene in modo libero.

Usiamo la parola “originaria” per descrivere qualcosa – formato e maturo in maniera maggiore o minore –, che esisteva prima dello sviluppo cerebrale.

Rifacendoci a quelle tradizioni che integrano il concetto di reincarnazione nella loro visione, possiamo affermare che la “mente originaria” è quella forma di sensibile intelligenza (con differenti gradi di consapevolezza), che esiste prima della personalità, perché quest’ultima si forma ad ogni nuova vita e risente dei condizionamenti ambientali.

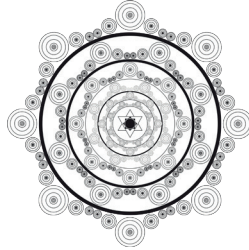
Per semplificare i simboli linguistici usati, se parliamo di mente ordinaria indichiamo il contenitore dei pensieri comuni; mentre se parliamo di *Mente* con la “M” maiuscola, ci riferiamo alla “*Mente originaria*”.

Lo ripetiamo, si tratta solo di simbologie utili a tratteggiare una realtà. Le parole non sono la realtà. Voler entrare nei dettagli, operando infinite separazioni, riteniamo sia inutile ai fini di ciò che cerchiamo di ottenere: un’immagine generale che ci permetta di operare concretamente su noi stessi, per osservare e implementare lo sviluppo di una consapevolezza superiore.

La realtà, qualsiasi realtà, può essere colta solo nella percezione–visione del momento presente. Ogni costruzione del pensiero, per saggia e profonda che



## IL PRESENTE



**P**artiamo da un assioma: le persone non vivono il presente. Questa è un'altra affermazione che, di solito, genera indignazione e incredulità. *“Come sarebbe a dire che io non vivo il presente? Certo che lo vivo, in ogni momento. Sono una persona molto attiva e consapevole! Sono attenta a tutto, m'interesso di tutto e, dal mattino alla sera, organizzo e faccio cose.*

*Ma scherziamo? Io sono perfino multitasking, me l'ha garantito il mio personal coacher! Ci ho fatto un corso che mi è costato un occhio della testa!”*

Beh... già con due occhi ci vedevi così e così, figuriamoci ora che ne hai perso uno!

Capire il presente è veramente difficile, perché siamo stati educati a mantenerci distanti da questo misterioso fenomeno della coscienza. Realizzare questo sfuggente

tempo (senza tempo) significa nascere davvero. Solo in questo spazio si possono comprendere e percepire fenomeni come il vero amore, la fine della paura, la libertà e la saggezza; cose da nulla, insomma, delle quali abbiamo già ampiamente dimostrato di poter fare a meno.

Ma, chiunque ritenesse che tali quisquiglie sono più rilevanti di facebook e del grande fratello, dovrebbe partire proprio da qui: dalla comprensione del presente e dalla sua diretta sperimentazione.

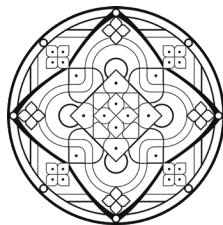
Che cosa significa essere nel presente? Perché, di là delle frasi fatte, sembra davvero di vivere il presente. L'illusione dipende da un fenomeno curioso, che ancora una volta spacca in due la nostra natura umana: *la bivalenza corpo-pensiero*.

Il corpo fisico ci fornisce l'illusione di essere qui e ora; ma, la presenza vera, è una fatto coscienziale, di consapevolezza interiore. Non ha relazione con la forma e la materia.

Le persone sono sempre più attaccate alla loro fisicità. Oggi, in Occidente, questo fenomeno sta assumendo livelli paradossali, ad esempio con il rifiuto della vecchiaia. Contemporaneamente, però, la gente vive quasi esclusivamente nei pensieri. Cerchiamo di spiegarci meglio.

Gli animali sono nel corpo. Anche se nessuno ha mai intervistato un animale, la semplice osservazione ci fa capire che il regno animale è ancorato alla propria fisicità che vive pienamente, minuto dopo minuto.

## IL SEGRETO DELLA MEDITAZIONE



Forse mai, come in questa epoca, si è discusso tanto di “meditazione”. Nel nostro libro “La meditazione”, ne parliamo diffusamente come pratica e ne tratteggiamo gli aspetti tecnici e filosofici. Qui, ora, espandiamo quei contenuti da un altro punto di vista, davvero importante per capire il segreto dell’essere presenti e consapevoli della realtà.

È difficile anche solo ipotizzare che tutti noi viviamo in una sorta di “realtà virtuale”, nell’universo di Babbo Natale che ci è stato costruito attorno.

La corporeità ci rende complesso, al limite dell’impossibile, accettare questa tesi stravagante. Noi sentiamo, soffriamo, gioiamo, gustiamo, tocchiamo, in un mondo reale. È così. Ci troviamo in un mondo concreto. Dobbiamo però distinguere la realtà, dalla nostra percezione d’essa.

Quello che ci rende ansiosi, infelici, stressati e soli è la realtà, oppure ciò che di essa percepiamo? Sarebbe oltremodo fastidioso, alla fine della nostra vita, scoprire che ci siamo dannati l'anima per l'incapacità di sperimentare un presente concreto e non immaginifico.

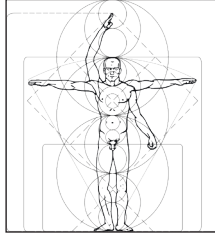
Stiamo guardando un film in un cinema qualsiasi. È un horror. Ogni tanto le persone nella sala saltano dalla sedia per uno spavento. Oppure, stiamo guardando un film toccante e, assieme a tanti altri, ci commuoviamo o ci rattristiamo per le vicende del protagonista.

Le nostre emozioni sono reali e non le stiamo immaginando. Le stiamo vivendo nel presente. Tuttavia, non assistiamo a nulla di concreto e reale. Il nostro cervello reagisce a immagini, parole e suoni, che sono pura e semplice invenzione; ciononostante, malgrado l'evidenza dell'assoluta illusorietà cui assistiamo, ci commuoviamo o ci spaventiamo.

Quando, per la prima volta, nel 1975 uscì nelle sale cinematografiche il film "Lo squalo", la paura degli spettatori non si fermò al solo momento della proiezione. Per un lungo periodo la suggestione prodotta da quella pellicola influì su centinaia di migliaia di persone, impedendo loro di vivere il mare con la piacevolezza di sempre.

Ancor più influente fu l'uscita del film "L'esorcista", pellicola del 1973. La paura profonda che il film produsse negli spettatori generò in molti una coda di disagio che durò diversi anni. In questo caso, le immagini e la trama portarono alla superficie un condizio-

## IL CORPO



Abbiamo detto che il corpo fisico ci connette naturalmente al presente. In effetti, se sbattiamo la testa contro un muro non vi sono teorie che tengono. Il fatto è immediato e inequivocabile. Quando una persona è seduta per praticare meditazione, può immaginare qualsiasi cosa. Dato che ne abbiamo già evocata la presenza, diciamo che potrebbe anche immaginarsi che Babbo Natale gli appaia per rivelargli qualche mistero celeste.

Il pensiero può fare questo e altro. Con esso ci identifichiamo e la mente può perfino produrre sensazioni fisiche.

Il corpo è un'altra cosa. Non si muove nel mondo delle idee o dell'immaginazione. Esso è un concreto ancoraggio al momento presente. Non possiamo sentire un dolore fisico domani, o ieri. Possiamo sentirlo

solo adesso, in questo preciso momento. Ecco il motivo per cui numerose discipline orientali basano i loro procedimenti sulla corporeità e sulla consapevolezza dei gesti. Quando ci muoviamo lo facciamo nel tempo e... in un tempo reale, non immaginario. Siamo nel “flusso” e non nelle idee.

Tutte le tradizioni che hanno comunicato un metodo di liberazione dalla sofferenza e dall'ignoranza sono basate sulla scoperta di ciò che sta oltre la percezione sensoriale.

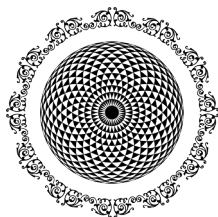
Di solito, con il termine “trascendenza”, si dà risalto all'importanza e alla necessità di scoprire ciò che sta oltre il corpo e le esperienze dei cinque sensi, per scoprire la nostra natura immateriale e la realtà spirituale che ci anima.

Non esiste alcuna contraddizione tra questo aspetto e l'importanza data al corpo fisico. Per realizzare ciò che siamo, vale a dire che non siamo fatti solo di materia, prima dobbiamo emanciparci dai legami del pensiero ordinario e ottenere un equilibrato autocontrollo sulle emozioni di superficie e sulla mente comune.

Se non siamo nel presente – che è l'unica realtà esistente – non possiamo scoprire nulla; men che meno qualcosa di tanto distante dalla visione comune, come la nostra natura spirituale.

Essere nel presente significa rimanere desti e consapevoli. Non è possibile restare nel *flusso temporale* senza sognare il futuro o perdersi nelle memorie del passato, se non siamo veramente e totalmente svegli.

## LE EMOZIONI



■ e emozioni solo il sale della vita. In loro assenza,  
■ cosa sarebbe la nostra esistenza? Normalmente  
■ sono strettamente connesse al pensiero e hanno  
ben poco di oggettivo e universale. Per capirci, in al-  
cuni luoghi del pianeta assaggiare un ragno alla griglia  
genera emozioni sublimi, mentre altrove determina re-  
azioni di ribrezzo. Quindi, le emozioni comuni sono  
legate prevalentemente alle abitudini e, queste ultime,  
a ciò che sin da bambini ci è stato presentato come  
buono o cattivo.

Come abbiamo già visto esistono anche stati emo-  
zionali non condizionati e universalmente simili per  
tutti; ma, al momento, è utile concentrarsi sul campo  
emozionale più ordinario, quello che sperimentiamo  
quotidianamente. Le emozioni ci donano piacere o  
dolore e a volte le confondiamo con i sensi.

Ad esempio, se gustiamo qualcosa, il senso del gusto trasmette al cervello un messaggio che quest'ultimo riconosce (o percepisce per la prima volta), ma è l'emozione che ne segue – gradevole o sgradevole – che determina il vero piacere, o il disgusto per quel cibo.

Sapete? Come quando si chiudono gli occhi e con espressione estasiata, sospirando, si afferma: assolutamente sublime!

Beh, forse con quello che normalmente ci propinano un po' ovunque in quest'epoca non è proprio la più consueta delle esperienze; ma, a volte, a qualcuno basta un semplice cucchiaino di nutella, per convincerlo che il paradiso esiste.

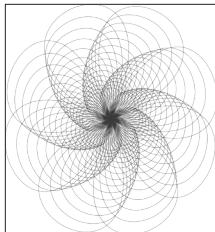
Queste sono le emozioni: un oceano di vitale meraviglia, nel quale annegare felicemente. In effetti, nelle emozioni è facilissimo perdersi e annegare. Sfortunatamente sembra perfino più facile bagnarsi in quelle negative, piuttosto che in quelle positive (sebbene tutti sostengano di cercare le seconde).

Per le emozioni, negativo o positivo sono termini insignificanti. La sfera emozionale è energia in movimento; acqua che si agita, o che riflette in modo cristallino i colori del cielo, secondo lo stato d'animo.

Questa energia di per sé è neutra; siamo noi a darle un colore specifico. A dire il vero esiste una *dimensione emozionale* che ha colori definiti: quelli dell'arcobaleno, più qualche migliaio di stupefacenti sfumature che qui non abbiamo mai visto. Purtroppo, per conoscere questo genere di emozioni, dobbiamo prima ottenere



## LA MENTE E L'OSSERVAZIONE



**R**itorniamo ancora sulla mente, perché rappresenta il nucleo principale di tutte le percezioni illusorie. Naturalmente parliamo sempre della mente e del pensiero ordinari, quella mente che è un archivio dei dati e delle esperienze e il pensiero che è il movimento insorgente da questa vasta biblioteca di ricordi.

È importante capire che il pensiero influenza le emozioni. Non tanto un singolo pensiero; anche, ma non solo. Ci riferiamo soprattutto all'archivio di base, che genera l'impronta complessiva della nostra immagine della realtà. Procediamo per esempi, perché si tratta di un punto molto importante e non dobbiamo rischiare incomprensioni.

Diciamo che un bambino nasce in un ambiente cristiano ultra-ortodosso, in cui la paura del diavolo e la convinzione che le tentazioni siano sempre in aggu-

to sono decisamente forti. Anche l'idea del peccato, della punizione e i sensi di colpa che ne derivano, sono assai vividi. In questo habitat il bambino è stato educato a concepire il sesso come qualcosa di "sporco". La sessualità deve essere vissuta solo per la procreazione e qualsiasi indulgenza verso il piacere va lavata con la confessione e un corretto grado di espiazione.

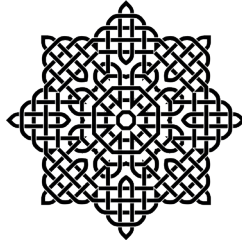
Non è solo la sua famiglia a coltivare queste visioni, ma l'intera collettività in cui cresce e studia. Questa è l'influenza mentale in cui il ragazzino diverrà uomo.

Aggiungiamo che il tipo di educazione e di concezione della famiglia è fortemente patriarcale. Come abbiamo visto nel passato del Cristianesimo – e oggi in alcune aree dell'Islam –, le donne non devono avvicinarsi agli studi religiosi e non hanno voce in capitolo sulle faccende più importanti che riguardano la collettività. Rispetto al sesso, la donna è essenzialmente colei che induce l'uomo in tentazione (vedi la narrazione di Adamo ed Eva), oppure una madre.

Quale attitudine emotiva avrà, questo ragazzo, nei confronti delle donne? Quale grado di ricettività svilupperà, verso la genericamente sottovalutata intelligenza femminile? Quanto interesse potrà avere (e quindi sensibilità nel rapporto), per il piacere sessuale della sua compagna, la quale esiste solo per procreare e curare i figli e certamente non per indulgere nel peccato?

Se "il diavolo fa le pentole ma... non i coperchi", come si usa dire, la religione fa le regole, ma la forza della natura le contraddice. Accadrà quindi che, que-

## SVILUPPARE IL PENSATORE



**P**ensare. La cosa più semplice del mondo. Tutti pensano. Anche troppo, si potrebbe affermare. Eppure... non è del tutto vero. Pensare veramente è più difficile di quanto si possa credere. Il pensiero implica la capacità di associare elementi conosciuti e questo lo sa fare chiunque. Però, chiediamoci: pensare davvero è solo questo?

Come facciamo a capire se una casa è ben costruita? Innanzitutto dobbiamo sapere che uso ne vogliamo fare. Poi, dobbiamo conoscere quali aspetti la rendono pratica, comoda, luminosa, a basso dispendio energetico, e così via. Insomma, per valutare qualsiasi cosa, occorre conoscerne gli scopi e osservare se è fatta ad arte, coerentemente alla sua utilità.

Una domanda inerente alla precedente osservazione: quante persone si sono mai chieste a cosa serve il

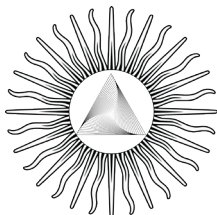
pensiero? Questa facoltà, della quale soprattutto l'uomo moderno sembra andare tanto fiero, in quale misura può essere utile o disutile? E per cosa? Ancora una volta ci troviamo dinanzi a un quesito che alla prima impressione può far sorridere. Sembra una domanda sciocca. A cosa serve il pensiero è evidente a tutti. È una funzione d'uso comune e non richiede elaborate spiegazioni.

Se è così, se è davvero così, per quale ragione la testa delle persone si riempie continuamente di pensieri incontrollati da cui non sa come liberarsi? E perché è tanto difficile dialogare fra persone (senza conflitti e incomprensioni), dal momento che la parola è la semplice estrinsecazione sonora dei pensieri? Perché, se conosciamo tutto di questa funzione e dei suoi scopi, così spesso ci sentiamo confusi e non sappiamo come fare chiarezza?

Immaginiamo una persona che, muovendosi e camminando, continui a inciampare e sbattere contro vari oggetti. Ogni tanto le sue gambe cedono e qualche volta il passo accelera o rallenta autonomamente, senza una scelta volontaria.

Riterremmo normale questo fenomeno? Certamente no. Eppure, consideriamo del tutto comune e accettabile che i pensieri non siano sotto il nostro controllo, che in alcuni momenti divengano ossessivi, mentre in altre circostanze ci impediscano di ragionare in maniera lucida. Ci diamo spiegazioni varie: stanchezza, stress, preoccupazioni e molte altre motivazio-

## DALLE EMOZIONI ALL'AMORE



■ in qui abbiamo parlato molto della mente e del  
■ pensiero; non perché rappresentino l'aspetto più  
■ importante di un essere umano, ma perché sono  
divenute la causa principale dell'impossibilità di toccare una natura più elevata e profonda. Naturalmente ci riferiamo alla mente condizionata e al modo comune di usare il pensiero. Questi strumenti, una volta elevati e depurati, rappresentano anche ciò che può innalzare l'individuo e la società a un piano superiore di conoscenza e comprensione della vita. Però, esiste qualcosa di più misterioso e difficile da sondare, rispetto alla mente. Si tratta di ciò che origina quella serie di fenomeni che hanno riempito la letteratura di tutte le epoche e di ogni latitudine: l'AMORE.

Occorrerebbe un intero libro per parlare di quello che chiamiamo con questo nome.

La cosa straordinaria è che tutti sanno – o ritengono di sapere – cosa sia l'amore (almeno quello con la “m” minuscola), ma in pratica nessuno riesce a comprenderne l'origine. Se poi ipotizziamo l'esistenza di un'espressione più universale di questa Forza (non lo definiamo volutamente un “sentimento”) e la identifichiamo con una sfera di coscienza meno ordinaria – più spirituale – la sua natura e le sue origini si fanno ancor più misteriose.

Nuovamente, ci troviamo di fronte a qualcosa di cui tutti parlano – come fosse una realtà scontata – ma con una minima comprensione della portata di questo fenomeno.

Da quando il Cristianesimo è diventato ciò che conosciamo da secoli, il termine “amore” è entrato a far parte dei luoghi comuni, senza mai essere penetrato nella vita reale delle persone; quantomeno, non l'Amore universale di cui parla la religione. Se la nostra fosse realmente e non solo teoricamente una società cristiana e se il cristianesimo fosse ciò che da sempre ci è stato detto, avremmo già sconfitto le guerre, l'intolleranza, il razzismo e la violenza, in tutte le forme private e pubbliche; quindi, prendiamo atto del fatto che qualcosa non funziona.

Qualche volta il modo migliore per nascondere un oggetto consiste nel porlo in piena vista, agli occhi di tutti. Questo è stato fatto per l'ideale dell'amore, soprattutto quando è inteso in termini spirituali e non umani. Continuando a parlare di qualcosa, senza che

## LA NATURA DELLA MEDITAZIONE



È possibile conseguire uno stato meditativo costante, anche nel corso delle occupazioni quotidiane? C'è chi sostiene di sì. Secondo la nostra esperienza, la risposta più corretta sarebbe: sì e no. Dipende da cosa intendiamo con il termine *meditazione*. Non si tratta di un fenomeno facilmente definibile, proprio perché non può essere ristretto a un procedimento o a una tecnica.

Dal più elementare al più elevato, lo stato di coscienza meditativa è qualcosa che rappresenta una percezione della realtà del tutto estranea, o parallela, a quella ordinaria. L'accesso a una condizione straordinaria di consapevolezza della realtà impone prudenza nel volerla definire e inquadrare all'interno di uno schema qualsiasi. Alcuni stati di coscienza meditativa pongono chi li sperimenta al di fuori di qualsiasi

percezione sensoriale e materica. La realtà vissuta in queste circostanze è oltre ciò che possiamo descrivere come un'esperienza "terrena". In questo caso è impossibile affermare che tale condizione possa convivere con un'attività quotidiana.

Esistono almeno tre livelli diversi che riguardano la coscienza meditativa: la concentrazione profonda che si manifesta attraverso procedimenti tecnici, uno stato di coscienza fisso su una realtà ultraterrena e la condizione di permanente consapevolezza del momento presente, nel corso della vera Osservazione.

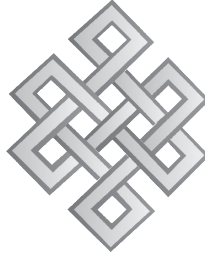
Il primo livello – quello che più comunemente è fatto coincidere con la *meditazione* – richiede un ambiente raccolto e l'estraneazione dalle attività. È logico, perché implica concentrazione e immobilità. L'attenzione del praticante è diretta a una tecnica precisa (qualunque essa sia).

Il secondo livello, che può essere conseguenza del primo, rende pressoché impossibile ogni tipo di attività ordinaria. Ciò significa che a seguito di alcuni procedimenti si possono instaurare stati coscienziali che dischiudono la percezione verso una realtà del tutto aliena al mondo conosciuto; uno "status" nel quale tempo e spazio assumono connotati diversi.

Il terzo livello, che riteniamo il più difficile e auspicabile da raggiungere, può essere sperimentato anche nel corso delle occupazioni giornaliere. Si tratta di una condizione sicuramente sconosciuta alla comune percezione, che però non impedisce la relazione con persone e ambienti.



## APPENDICE



**Q**uesta conclusione non era in programma. È nata da una richiesta di alcune persone, fatta dopo una conferenza in cui Andrea Di Terlizzi ha parlato del significato sociale della Ricerca Interiore. In realtà, un argomento solitamente poco trattato. In effetti, nei libri che parlano di spiritualità, esoterismo e ricerca personale, sembra sempre che tutto ciò esista solo per il singolo individuo.

Sapete? La ricerca della “felicità”, l’auto-realizzazione e cose simili. Forse, proprio per questo, tali argomenti sono spesso associati a una sorta di disinteresse per la vita sociale e la realtà di tutti i giorni. Beh... nulla di più sbagliato; almeno, per quanto riguarda la nostra concezione di Ricerca.

Riteniamo, al contrario, che non esista nulla di più rivoluzionario di un Risveglio Interiore; e le rivo-

luzioni, si sa, servono per cambiare il mondo in cui viviamo e non solo per noi stessi. Il termine *rivoluzione*, nel suo significato più ampio, indica il cambiamento radicale di una struttura sociale, operato in qualsiasi ambito. Una *Rivoluzione Interiore* è qualcosa in più; non implica solo una mutazione radicale, ma anche profonda, nel senso di significativa, intima e oggettiva.

Si possono cambiare le regole sociali, ma non si può obbligare nessuno a seguire con piacere e convinzione tali cambiamenti. Le leggi esterne servono, questo è ovvio, ma solo le leggi incise nella coscienza di ognuno permettono una vera coerenza tra atti e pensieri. Una mutazione è concreta unicamente quando si produce dall'interno ed esprime un'evoluzione di pensieri e sentimenti.

Rubare e uccidere può essere punito dalla legge in modo severo; ma, omicidi e furti continuano a esistere. Non cessano mai, perché, anche se nei secoli le regole sociali possono cambiare, si devono trasformare il cuore e la mente dei singoli individui; altrimenti, nulla può realmente mutare in profondità.

Nel nostro mondo è veramente necessaria una profonda *Rivoluzione Interiore*. Totale e sovversiva. Qualcosa che ribalti le fondamenta stesse della violenza, dell'ignoranza, della divisione. Le regole non possono bastare. Non sono mai state sufficienti e non basteranno mai. Non basta nemmeno insegnare ai nostri figli il bene, per poi farli crescere in un mondo dove il male è praticato ovunque.

## INDICE

L'ipnosi del consueto . . . . .	Pag 7
È nato prima l'uovo o la gallina? . . . . .	15
Gli effetti del pensiero comune . . . . .	29
Mente originaria e pensiero . . . . .	43
Il presente . . . . .	57
Il segreto della meditazione . . . . .	71
Il corpo . . . . .	87
Le emozioni . . . . .	103
La mente e l'osservazione . . . . .	121
Sviluppare il pensatore . . . . .	141
Dalle emozioni all'amore . . . . .	167
La natura della meditazione . . . . .	205
Appendice . . . . .	241

## IL PROGETTO SPHERA



Tutti i testi di questa collana fanno parte del PROGETTO SPHERA, al quale aderiscono associazioni e professionisti che credono nella diffusione di insegnamenti e ideali che possono migliorare la vita di ognuno, in termini umani e spirituali.

Il PROGETTO SPHERA include iniziative pubbliche, conferenze, seminari di insegnamento e produzioni musicali studiate per generare effetti positivi sulla mente, in collaborazione con chiunque senta l'esigenza di dare una risposta più profonda alla vita, per sé stesso e per i propri cari.

I proventi di questi libri sono utilizzati per la ristampa dei testi e per l'organizzazione delle iniziative tramite cui favorire la diffusione dei contenuti trattati.

In collaborazione con Inner Innovation Project, SPHERA presenta un metodo concreto per la riscoperta e la pratica delle Scienze Interiori, come strumento per la realizzazione di sé stessi e la diffusione di concezioni etiche di natura universale; perché crediamo fortemente che ogni vero e duraturo cambiamento sociale possa partire solo da un miglioramento individuale e dall'acquisizione di una maggiore saggezza in ogni aspetto della vita.