

Introduzione

Vi siete mai chiesti come mai una persona che abbia avuto un'infanzia serena, in cui nulla è mancato per crescere in modo equilibrato, si mostri talvolta incapace di gestire gli aspetti più semplici della sua vita?

Avete mai incontrato qualcuno che, benché dotato di cultura e intelligenza, continui a ripetere gli stessi comportamenti errati?

Qual è il meccanismo interiore che spinge una persona a perdere la pazienza, mentre su un'altra il problema scivola come se neanche esistesse?

Perché situazioni analoghe portano a reazioni totalmente diverse negli individui? Per quale motivo alcuni preferiscono l'azione adrenalinica, il continuo movimento, il rumore di fondo, mentre altri amano la tranquillità e la stabilità?

Al di là delle differenze fisiche, delle credenze e del modo di pensare, vi dev'essere necessariamente qualcos'altro che differenzia le persone. Qualcosa che va oltre la personalità stessa. Qualcosa che spinge l'individuo a percepire la realtà in sfumature differenti rispetto a un altro. Quel qualcosa che, prima o poi, lo spinge a riflettere su se stesso, sul perché esistiamo, su chi siamo realmente.

Quando allora, nel corso della vita, incominciano ad affiorare insistenti le domande sull'esistenza, inevitabil-

IL POTERE DELLA COSCIENZA

mente ci si imbatte sull'impalpabile evidenza, sia pure di riflesso interiore, della coscienza.

È sempre stato argomento di accesi dibattiti se noi siamo il risultato dell'ambiente in cui viviamo, o se prevale il nostro bagaglio ereditario e genetico a condizionare il modo di esprimerci e comportarci.

E se ci fosse qualcos'altro alla base delle nostre scelte? Se esistesse realmente un elemento interno, in ognuno di noi, che predispone l'individuo verso le sue esperienze esistenziali?

Se le esperienze della vita fossero come dei gradini da salire verso un percorso evolutivo interiore, verso una sempre maggiore comprensione della nostra interiorità?

La coscienza è un argomento che coinvolge l'intera esistenza dell'essere, il suo modo di ragionare, di percepire la vita e il dipanarsi delle esperienze che ne sgorgano. La bellezza di un tramonto, l'amore per un figlio, la sublime sensazione di una musica melodica, il senso di empatia per chi soffre, l'emozione di una scoperta, la dolcezza di una carezza, il sentirsi d'essere e di vivere sono tutti elementi che non trovano collocazione diversa dalla presenza di una componente predominante e cruciale, di un elemento di partenza e di arrivo delle esperienze consapevoli dell'individuo. Questo elemento è reale, ed è la coscienza.

La vita è costituita da un susseguirsi di piccoli e grandi raggiungimenti personali che portano l'individuo, inavvertitamente ma in modo continuo, a mutare se stesso in un individuo tenuemente diverso giorno dopo giorno.

Come granelli di sabbia che impercettibilmente si posano su una spiaggia, così, col tempo, l'uomo muta l'aspetto fisico, plasma il suo carattere, adegua la mente e allena le sue emozioni.

La società intera è in continua trasformazione, tanto che nessuno è mai “costante” a se stesso. In sociologia il *mutamento* è lo stadio normale della società: vi è una continua riformulazione di idee, di credenze, di abitudini e di scoperte. E questi cambiamenti, a volte, avvengono in una maniera così imprevedibile e inattesa tanto da uscire fuori da qualsiasi schematizzazione o previsione che abbia una qualche base scientifica.

Ma tutte queste trasformazioni, questi cambiamenti che l'uomo avverte più o meno lentamente, sono solo *effetti*, sono conseguenze di qualcos'altro. E come le scienze fisiche ci hanno insegnato, fin dai tempi dello studio scolastico, che se esiste un effetto, anche la sua causa – per legge universale – deve pur esistere. Ma la causa è ancora più impercettibile e sfuggente, tanto che l'individuo, preso com'è dal frenetico scorrere della sua vita, non ne avverte il lieve giogo. L'uomo, come sovente accade, è alquanto più concentrato sugli effetti delle situazioni che vive che sulle cause che li hanno generati, tanto che questa connessione, il più delle volte, sfugge.

Qual è dunque la causa della trasformazione dell'individuo, della società e della vita stessa? Quale può essere la spinta che induce l'essere a fare esperienze, a mutare le sue posizioni, a reagire alle situazioni e di nuovo a mutare le sue reazioni? Una causa che lo spinge a lottare, ad amare, a odiare, ad accettare o rifiutare l'ambiente che lo circonda e ciò che l'esistenza stessa gli pone innanzi.

Questa causa, che gli trasfonde insoddisfazione spingendolo a rinnovarsi, a fare e ad agire, in definitiva si chiama “ricerca”. Ricerca di condizioni più favorevoli, di nuovi punti di equilibrio, di maggiore felicità e di minore sofferenza. Ricerca che, dietro la spinta dell'ambiente esterno,

IL POTERE DELLA COSCIENZA

da causa interagisce e si trasforma di nuovo in effetto, alimentando in tondo il cerchio evolutivo della vita.

Ma la ricerca che più di tutte imprime all'uomo il senso dell'esistenza è la ricerca di se stesso, del suo vero sé, di quel qualcosa che giace dentro il profondo di lui, origine e conseguenza delle lacrime e della felicità, cangiante espressione delle nostre gioie e delle nostre debolezze. È la ricerca di un qualcosa di impercettibile, che sfugge alla mente, eppure è più concreto di una carezza che doniamo con un gesto della mano.

C'è chi intraprende questa ricerca votandosi altrove, viaggiando e cercandola nelle parti più sperdute. Chi meditando intensamente. Ma non è necessario che questa ricerca vada effettuata ricorrendo ad una scelta estrema. Un proficuo percorso interiore può essere effettuato tranquillamente e con gli stessi risultati anche percorrendo la via della quotidianità, la vita di tutti i giorni, senza stravolgere nulla.

Non crediamo che spiritualità significhi esclusivamente votarsi alla preghiera, alla meditazione e alla ricerca dell'oltre. La spiritualità, ancor prima, è un percorso introspettivo, è guardarsi dentro, è *conoscere se stessi*.

Lo svolgimento di questo libro è spiraliforme: come nel ciclico movimento di una spirale, ogni capitolo si dipana lungo l'asse portante di cosa muove l'individuo nel suo intimo, illustrandone sfumature nuove e punti di vista differenti, che aiuteranno il lettore di volta in volta a comprendere qualcosa in più di se stesso.

Nello svolgersi eterogeneo dei vari capitoli, è inevitabile dunque il ripetersi di alcuni concetti chiave, che tornano come dei *mantra* a scrutare angolazioni differenti ma che guardano tutti coerentemente nella stessa direzione. Ciò

che potrà apparire una ripetizione è in realtà una funzionale necessità di approfondimento del discorso che si va sviluppando, che va ben oltre la superficiale constatazione che farebbe attribuire una generica *repetita iuvant*.

Discuteremo di come affinare la conoscenza di se stessi nella vita di tutti i giorni, parleremo dei condizionamenti, delle abitudini, osserveremo la mente e i nascosti meccanismi dell'ego, sviluppando un discorso che sia non solo comprensibile e ragionato, ma che sia valido e applicabile a qualsiasi individuo, dal credente allo scettico, dall'animo spirituale alla persona materiale, ricordando che anche colui che vive in quella che apparentemente è solo materialità, esegue comunque un percorso di ricerca che lo porterà un giorno – spesso inconsapevolmente – alla stessa meta di tutti gli altri.

Intento di questo libro è offrire al lettore tantissimi spunti di riflessione individuale ed eleganti punti di vista interiori, senza avere la pretesa di convincere o portare a far credere, ma esortando esclusivamente al ragionamento e alla riflessione; rimanendo sempre vicini a quella semplicità e quella logica razionalità che deve caratterizzare e accompagnare una ricerca spirituale di qualunque tipo.

Questo libro si pone come un pratico vademecum per orientarsi nell'interiorità, offrendo una visione nuova ed originale della vita e dell'esperienza umana. Più modestamente, queste pagine non fanno altro che indicare, come un dito puntato, qualcosa che è sempre stato lì, evidente e sotto i nostri occhi, ma che per abitudine o comodità, l'uomo preferisce non notare.

Affiora così l'insolita possibilità che la nostra ricerca spirituale debba significare innanzitutto *conoscere se stessi*: significa osservarsi in un modo del tutto nuovo e rendersi

IL POTERE DELLA COSCIENZA

consapevoli del meccanismo interiore che ci spinge ad agire e a reagire. Significa capire fino a che punto le nostre azioni sono del mondo e fino a che punto sono dello spirito.

Non dimentichiamoci che comprendere la propria interiorità è la base per comprendere anche gli altri.

La verità di se stessi è molto più vicina ad ogni essere di quanto si possa immaginare. Basta cercarla e ricercarla, soprattutto dentro ognuno di noi.

Perché, dunque, non fare quel salto di qualità che ci permetterà di essere migliori?