

Marcello Di Muzio

# IL POTERE DELLA COSCIENZA

Il vero potenziale oltre i condizionamenti

*Migliora la tua vita  
attraverso  
un percorso  
di arricchimento  
interiore*

 **EPC**  
EDITORE

Marcello Di Muzio

# IL POTERE DELLA COSCIENZA

Il vero potenziale oltre i condizionamenti

*Migliora la tua vita attraverso  
un percorso di arricchimento interiore*

IL POTERE DELLA COSCIENZA

ISBN: 978-88-9288-033-7

---

Copyright © 2020 EPC S.r.l. Socio Unico

EPC S.r.l. Socio Unico - Via Clauzetto, 12 - 00188 Roma - [www.epc.it](http://www.epc.it)

Servizio clienti: 06 33245277 - Fax 06 33245248

Redazione: Tel. 06 33245264/205

Proprietà letteraria e tutti i diritti riservati alla EPC S.r.l. Socio Unico. La struttura e il contenuto del presente volume non possono essere riprodotti, neppure parzialmente, salvo espressa autorizzazione della Casa Editrice. Non ne è altresì consentita la memorizzazione su qualsiasi supporto (magnetico, magneto-ottico, ottico, fotocopie ecc.).

La Casa Editrice, pur garantendo la massima cura nella preparazione del volume, declina ogni responsabilità per possibili errori od omissioni, nonché per eventuali danni risultanti dall'uso dell'informazione ivi contenuta.



Il codice QR che si trova sul retro della copertina, consente attraverso uno smartphone di accedere direttamente alle informazioni e agli eventuali aggiornamenti di questo volume.

Le stesse informazioni sono disponibili alla pagina:

<https://www.epc.it/Prodotto/Editoria/Libri/Il-potere-della-COSCIENZA/4886>

---

# INDICE

|   |    |
|---|----|
| <b>Introduzione</b>   | 7  |
| <b>La ricchezza è interiore</b>   | 13 |
| <i>Oltre l'apparenza – L'errore di fondo – L'io, questo sconosciuto – L'io e l'ambiente sono necessari</i>  |    |
| <b>I condizionamenti</b>  | 21 |
| <i>La realtà non è uguale per tutti – Il senso morale dei bimbi – Tabula rasa? – La coscienza – Il ruolo dell'io – La realtà intima – La necessità del condizionamento</i>  |    |
| <b>Le abitudini</b>   | 41 |
| <i>Una storia come tante – Decisioni contro abitudini – Il ruolo della mente – L'intervento dell'io – Le abitudini dell'io – L'importanza della consapevolezza di se stessi</i>   |    |
| <b>L'io</b>   | 57 |
| <i>Una velata presenza – Dove nasce l'io? – La condizione interiore – Gli elementi dell'io – Trascendere l'io – La costante dell'ego – Il ruolo della mente – L'io, il desiderio e la sofferenza – Fermiamo l'espansione dell'io! – Superare l'io – Un'apologia dell'io</i> |    |

## IL POTERE DELLA COSCIENZA

### **Conosci te stesso** 83

*Il castello – Il pensatore non è la mente – L'osservazione sincera – Senza sforzo – Il meccanismo dell'auto-osservazione – Il giusto ruolo della mente – La soluzione – Meditazione del profondo – La maniera "occidentale" – Il punto della situazione*

### **Dalla conoscenza alla coscienza** 113

*Le tre fasi del percorso: conoscenza, consapevolezza, comprensione – Conoscenza – Consapevolezza – Comprensione – L'accettazione nel quotidiano – La consapevolezza non è sufficiente – Goccia a goccia*

### **Essere se stessi** 133

*Velate apparenze – Le influenze invisibili – Il perfetto equilibrio – Essere sinceri – Essere o non essere: non è questo il problema – Se stessi senza filtri – Il giudizio sugli altri – Un gioco a somma zero – Reinventarsi – Situazioni migliori*

### **Gli strumenti del Sé** 153

*Sfumature di vita – Strumenti dell'io*

### **Senso di colpa e rimorso** 157

*Racconti di un rimorso – Una visuale interiore – Il vero senso di colpa – Le speculazioni dell'io – Rimanere sereni con se stessi – Un esempio lampante – Le affezioni del passato*

### **Il vittimismo** 175

*Sottili sfumature – Puerili abitudini – Vedere nero*

## Indice

|  |     |
|--|-----|
| <b>Rabbia e impulsività</b>  | 181 |
| <i>Un eloquente racconto – Un linguaggio universale – Un dono a doppio taglio – Gli sviluppi negativi dell'io – Reazioni emotive indotte</i>   |     |
| <b>L'orgoglio</b>  | 193 |
| <i>Prospettive calzanti – Una questione semantica – L'orgoglio consapevole</i>   |     |
| <b>L'altruismo</b>   | 199 |
| <i>Oltre se stessi – L'intervento dell'io – La morale attuale – L'altruismo spontaneo – Il falso problema – Piccoli sforzi – Favola dell'altruismo</i>   |     |
| <b>Un nuovo orizzonte</b>  | 211 |
| <i>Lo specchio – Nuovi punti di equilibrio – Cercare se stessi – La soluzione è nelle cose semplici – Osservare se stessi – Da poco e da vicino – Cambiare dentro, non fuori – Un enigma da sciogliere – La sfuggevolezza dell'io – Vivere nel presente – Un nuovo orizzonte</i> |     |
| <b>Ringraziamenti</b>  | 229 |
| <b>Bibliografia</b>  | 231 |

## 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.

## Introduzione

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

## Introduzione

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?

## La ricchezza è interiore

### *Oltre l'apparenza*

L'uomo odierno dedica gran parte della sua attenzione a tutto ciò che la realtà gli fa percepire come esterno a lui, e tutto quello che svolge, dal lavoro alle attività ricreative, dalla cultura al tempo libero, sono importanti per lui nella misura in cui possano essere valorizzati dalla società, apprezzabili dagli altri o condurlo al prestigio sociale. L'uomo, cioè, fa pendere l'ago della sua bilancia esistenziale ponendo l'attenzione solo verso ciò che esula dalla sua interiorità.

Questo suo continuo riversare interessi e traguardi verso obiettivi attinenti solo il suo mondo esterno, fa sì che la sfera interiore, con tutto ciò che attiene ai meccanismi che muovono il suo animo, rimanga per lo più sconosciuta. La vera e profonda origine che influenza i suoi comportamenti, che forma il carattere e che rende manifesta la sua sfera emotiva, rimane perlopiù ignota e celata; cosicché, le molte vie fallimentari che ha tentato l'uomo nel correggere quei comportamenti umani scorretti o dannosi, sono state simbolo e metafora del suo vano sforzo di trovare la soluzione ad un effetto senza prendere in considerazione la vera causa.

## IL POTERE DELLA COSCIENZA

All'ignoranza della propria vita intima fa coronamento una pochezza interiore abissale, un vuoto interno a cui l'uomo fa fronte tappezzando la sua esistenza di obiettivi solo esterni. Così, mentre ogni essere pianifica la sua vita in base a ciò che desideri ed emozioni gli suggeriscono, poco tempo e scarso interesse ne rimane per analizzare il perché egli agisce in un modo piuttosto che in un altro. A tale frenetica operosità esteriore non trova riscontro un'adeguata riflessione interiore, una meditazione volta a capire se i meccanismi che lo fanno reagire possono essere perfezionati, sviluppati, innalzati di qualità, studiati e raffinati a tal punto da migliorare l'individuo dentro, ancor prima che fuori.

Chi non è capace di *sentire* la propria interiorità, chi si sente di non vivere se non viene posto continuamente in situazioni che gli donano vigorose sensazioni emotive, chi si annoia se non percepisce dentro di sé ricorrenti sbalzi adrenalinici, chi non ha mai provato la sensibilità di sentirsi felice anche con la sola vita interiore, è una creatura che ancora non possiede la più vera e la più bella ricchezza, quella dell'anima.

Avere una vita interiore o essere interiormente ricchi non significa vivere staccati dalla realtà, non vuol dire dover donare tutto e rinchiudersi in romitaggio o proseguire l'esistenza in un mondo di fantasia interiore; al contrario, significa sviluppare delle qualità tali da poter vivere la stessa vita di prima ma con più pienezza, con quella consapevolezza che ci permette di riconoscere e sottrarci da un meccanismo abitudinario che non fa più parte di noi. Vivere spiritualmente significa innanzitutto capire di quanta parte si esprime se stessi e di quanta parte di noi è dovuta ad un condizionamento stimolato dall'esterno, significa com-

## *La ricchezza è interiore*

prendere che è realmente possibile costruire attorno a noi un mondo fatto di relazioni migliori, sviluppando un'empatia e una sensibilità più raffinata e autentica, a tutto vantaggio di se stessi e di chi ci è accanto.

Non parlo di una ricchezza materiale, e neanche di una ricchezza puramente culturale; è una ricchezza interiore, la sola che riesce ad apportare reali cambiamenti al mondo perché trasforma il singolo prima al suo interno, modificando di fatto tutto il resto. Perché il vero valore di una civiltà non è dato solo dalle sublimi opere che riesce a trasmettere agli altri, ma da ciò che la civiltà stessa è riuscita a dare all'intimo dell'umanità che la rappresenta.

## *L'errore di fondo*

Quante volte abbiamo ascoltato o letto che il nostro corpo fisico è solo un mezzo, che la nostra mente è solo uno strumento per manifestare la realtà; le antiche tradizioni orientali ci esortano da millenni a non identificarci con il nostro corpo e a fare attenzione ai nostri pensieri, perché noi siamo oltre. Queste affermazioni, che sono di per sé vere e confermate dalla parte preminente della psicologia moderna, troppo spesso vengono interpretate in modo distorto e incompleto, creando più confusione che chiarezza espositiva e conducendo l'individuo a concepire atteggiamenti fondamentalmente errati.

La nostra vera essenza non è il corpo, non è la mente; questo è verissimo. Ma un rischio che si corre quando tali concetti vengono sviluppati in modo non chiaro e poco costruttivo, è commettere l'errore di fondo del ritenere il corpo e la mente privi di valore ai fini di un percorso intro-

## IL POTERE DELLA COSCIENZA

spettivo o spirituale, ponendo in essere un inutile sforzo nel non identificarsi affatto con essi; con la conseguenza che, dal momento che la vera ricchezza è altrove, in un percorso spirituale erroneo mente e corpo vengono ritenuti e trattati alla stessa stregua di oggetti di poco conto. Questo è un errore di fondo e va subito chiarito.

Tutto ciò che fa agire e reagire l'individuo durante l'esistenza e che in qualche modo ci condiziona e ci spinge a vivere orientandoci verso le nostre scelte, non deriva costantemente dalla nostra parte più intima e più vera. L'uomo è composto da luci e ombre, questo teniamolo sempre a mente. Accade allora che pensieri, emozioni, desideri e azioni non provengano tutti dal profondo dell'anima, ma vi è necessariamente un *altro* elemento fondamentale che muove l'individuo verso i suoi interessi.

Possiamo allora già intravedere che esistono due spinte interiori ben distinte nell'uomo, che occorre chiarire ed approfondire subito: la prima è la nostra vera essenza e la ricchezza interiore, che chiameremo con il termine di "*coscienza*". Ma, con tutta evidenza, l'individuo non vive di sola coscienza. Vi è una seconda spinta, altrettanto importante, da conoscere e comprendere: è quella parte di noi che condiziona tutte le nostre scelte e che, a seconda del punto di vista, può essere vista come una necessaria opportunità o il più grande dei nostri problemi: esso è *l'io*.

### *L'io, questo sconosciuto*

È *l'io*, il nostro ego inteso nel significato più ampio, che ci permette di percepire e assimilare le esperienze della vita, che ci consente di apprendere, di interagire e intessere rap-

## *La ricchezza è interiore*

porti con gli altri, di sperimentare emozioni, di sognare e di muoverci per soddisfare desideri e ambizioni. È l'io degli uomini che ha sviluppato intere società, che ha spinto a edificare imperi ed espandere civiltà, che li ha spinti ad agire uniti se il fine era collettivo, e a lottare in guerre fratricide se quel fine mutava in altre opportunità da difendere o ambizioni da affermare.

È l'io che spinge l'uomo a ingegnarsi per ottenere l'oggetto del suo desiderio, che ha creato magie tecnologiche permettendo lo sviluppo di civiltà maestose, ma che al tempo stesso ha permesso che le scoperte della scienza venissero usate contro i suoi simili.

L'io muove i suoi passi solo quando può ottenere un tornaconto personale, agisce nel mondo a suo esclusivo beneficio, ama vantarsi di ciò che ha ottenuto e brama possedere ancora di più. L'io vive di egocentrico opportunismo, e questo lo rende alquanto egoista agli occhi altrui. Perché l'io – come approfondiremo bene nel seguito – fa tutto in funzione di se stesso.

L'io, in aggiunta a tutto ciò, ha però una caratteristica che è anche un suo *punto debole*: al fine di cercare di ottenere gli oggetti dei suoi ambiziosi desideri, l'io si lascia condizionare molto facilmente dagli stimoli dell'ambiente circostante in cui vive, fino a diventare alquanto prevedibile agli occhi attenti di chi vuole comprendere i suoi meccanismi.

Guardiamo ai fatti quotidiani: nell'uomo comune, il senso della propria esistenza è ancora principalmente legato all'io. Perciò è da qui che noi dobbiamo cominciare.

L'uomo la cui vita è ancora dominata imperiosamente dal suo io, non si accorge di quanto sia non solo egocentrico, ma perlopiù avvinto e governato da tantissimi condizionamenti indotti dall'ambiente e dalla società, plagiato da

## IL POTERE DELLA COSCIENZA

inconsce necessità evolutive che la vita gli pone innanzi e che si affacciano alla percezione dei suoi sensi sotto forma di desideri, di pulsioni emotive e d'influenze psicologiche che gli altri suscitano continuamente in lui, ma che lui crede sue. Tutte queste influenze si insinuano nella mente creando abitudini, credenze e comportamenti che, come tranelli della psiche, rendono schiavi dell'altrui apprezzamento, vessati da quella continua ambiziosa ricerca di voler apparire migliori agli occhi altrui.

Per dare un'idea di quanto i condizionamenti ambientali possano influenzare l'uomo, è sufficiente riflettere sul fatto che se uno stesso individuo – per assurda ipotesi – potesse essere messo sin dalla nascita in un ambiente totalmente diverso da quello di origine, crescerebbe come un essere molto diverso da quello di prima: le sue abitudini, le credenze religiose, i comportamenti e le attitudini sociali sarebbero incredibilmente differenti. E il tutto cambiando solo l'esterno.

### *L'io e l'ambiente sono necessari*

Arrivati a questo punto verrebbe facile supporre, dalla lettura di queste parole, che sia i condizionamenti ambientali sia l'io dell'uomo siano deleteri ai fini della crescita spirituale, perché impediscono alla vera natura interiore di emergere, privandolo dell'opportunità di evolvere e impedendo di fatto all'individuo di essere se stesso.

Ma un tale ragionamento non tiene conto del fatto che la coscienza per giungere a manifestarsi abbracciando comprensioni sempre maggiori e di conseguenza a perfezionarsi, ha bisogno di fare nuove esperienze e, per fare ciò, deve

## *La ricchezza è interiore*

strutturarsi sul piano fisico adoperando due strumenti idonei allo scopo: *l'io* e *l'ambiente*, indispensabili e insostituibili per raggiungere la tanto ricercata evoluzione interiore. Senza l'io e l'ambiente, la coscienza non evolverebbe affatto di un sol passo.

A mano a mano che si cresce interiormente, si diventa sempre più indipendenti dall'ambiente e dall'io, e le influenze esterne iniziano a cedere il passo ad una presenza sempre maggiore della forza interiore nella vita dell'uomo: l'individuo avrà una sempre maggiore autonomia di pensiero, la sua volontà sarà influenzata sempre meno dall'ambiente e dalla morale esterna, comprenderà sfumature di realtà sempre più ampie e si svilupperanno in maniera crescente la sensibilità, l'empatia e l'altruismo verso i suoi simili.

Certo, il processo sarà lungo e graduale; nondimeno tutto ciò è fattibile. Non vi è alcun bisogno di peregrinare in luoghi remoti per ritrovare se stessi; ma è proprio vivendo la normale vita di tutti i giorni, immersi e sollecitati dagli stimoli della società, che l'individuo impara, per reazione, a diventare padrone di se stesso, ad acquisire consapevolezza di ciò che lo muove interiormente.

La crescita e il miglioramento interiore devono avvenire gradualmente, lentamente, lasciando spazio anche ai bisogni, lasciando manifestare anche quelle esigenze che non devono mai essere inibite o represses, ma devono essere portate alla consapevolezza e, quindi, lentamente comprese.

Scopriremo che man mano che sperimentiamo la vita con tutte le esperienze che essa porta con sé, la vera ricchezza interiore si amplia, la coscienza si espande. Ad un tale arricchimento corrisponde una vita di pensiero e di emozione più piena, più sottratta alle influenze e alle suggestioni ambientali.

## IL POTERE DELLA COSCIENZA

Il cammino è lungo, ma l'individuo ha una reale possibilità di abbreviare il suo percorso di comprensione, evitando parte di quelle esperienze dirette che sono sempre dolorose; e questa reale possibilità di arrivare a soffrire meno ha un nome, ed è un percorso fattibile e attuabile da ogni individuo in modo semplice, e che trova la sua esplicitazione nell'autentico processo millenario del "*conosci te stesso*".

Nella vita è fondamentale capire cosa si è e cosa non si è. È di grande importanza che l'individuo ponga la necessaria attenzione alle sue dinamiche interne, e ciò al fine di comprendere fino a che punto le scelte siano frutto della sua vera interiorità o siano invece ancora troppo dettate da un'influenza esterna, da un condizionamento della società o da suggestioni indotte dagli altri.

La causa della confusione dell'essere odierno non sta al di fuori di sé, ma sta nell'intimo di ognuno. Giunge il momento, durante l'esistenza di ogni individuo, di rendersi consapevoli che l'unica via d'uscita, è dentro.

*Pagine omesse dall'anteprima del volume*