

Francesco Franz Amato

# PENSIERO LUCIDO



Francesco Franz Amato

PENSIERO LUCIDO

Copyright © 2014 Francesco “Franz” Amato

Prima Edizione Digitale: Settembre 2014

Tutti i diritti riservati.

## CONTATTI

Siti web:

[www.antaratmanyoga.eu](http://www.antaratmanyoga.eu)

[www.lamagiadelsuono.com](http://www.lamagiadelsuono.com)

[www.francescoamato.com](http://www.francescoamato.com)

Email:

[mail@francescoamato.com](mailto:mail@francescoamato.com)



## INTRODUZIONE

Quando si parla di “pensiero”, la maggior parte di noi intende per tale quell’attività oratoria più o meno continua che affolla il nostro cervello ad ogni ora del giorno e della notte.

In altri casi viene intesa come l’attività di rimuginare sulle cose, sui fatti, gli eventi e le persone.

Ma può davvero essere solo questo il cosiddetto pensiero? Può qualcosa di così automatico rendere possibili opere di grande ingegno, essere lo strumento delle grandi menti della storia?

Davvero possiamo ritenere probabile che Einstein, Tesla, Pasteur, Platone, San Paolo, e tutti gli altri esseri che a volte nella storia impressero una svolta a tutta l’umanità con il loro pensiero, usassero lo stesso nostro modo di pensare?

La risposta mi pare logica ed immediata: no! Non è possibile arrivare alla formulazione della Teoria della Relatività pensando in modo ordinario, ma se è per questo neppure a scrivere un capolavoro come “La Repubblica”, oppure a codificare il comportamento della chiesa cattolica in un modello che resiste da 2000 anni.

E non dobbiamo neppure pensare che queste persone fossero dotate di cervelli diversi da quelli che possediamo noi.

No, la verità è che queste persone sapevano pensare lucidamente. Ciò non implica che abbiano fatto tutto da sole, ovvio. Sono convinto che l’uomo venga spesso aiutato in qualche modo, specialmente in casi così eclatanti. Ma sono anche sicuro che tali aiuti non possano attecchire se dall’al-

tra parte non vi è un essere umano sveglio, in grado di pensare nel modo giusto; lucido, appunto.

Ad ogni modo, che la faccenda degli aiuti sia reale oppure no, appare evidente che una qualità di pensiero “diversa” da quella sperimentabile ordinariamente non potrebbe che portare grande vantaggio a chiunque.

Se tutti noi pensassimo in modo davvero lucido, è mia profonda convinzione che un mondo come quello in cui viviamo diverrebbe un autentico paradiso in terra.

La logica dell’avidità non troverebbe più spazio e i delitti prodotti nel nome del dio denaro (ma anche di qualunque altro dio) cesserebbero semplicemente di esistere.

La ricerca scientifica perderebbe ogni possibilità di settarismo e il progresso tecnologico potrebbe subire un’accelerazione meravigliosa.

I delitti dell’uomo sull’uomo diminuirebbero drasticamente e una condizione di sofferenza come quella in cui versano i tre quarti del mondo verrebbe a cessare all’istante.

I rapporti umani verrebbero vissuti sulla realtà dell’amore e non sulla nostra idea di esso.

L’odio non avrebbe più spazio per svilupparsi e così sarebbe per il malgoverno e le dittature.

Persino i paesi più dediti al massacro sistematico dei diritti umani potrebbero cambiare.

Il mondo non cambia, ma gli uomini sì. Ognuno di noi può

cambiare. E non stiamo parlando di grandi illuminazioni (benché non siano da escludere) ma semplicemente di “piccole illuminazioni” ognuna dentro ciascuno di noi.

Cambiare l’umanità è fuori dalla nostra portata diretta.

Al contrario ci è possibile però cambiare noi stessi, senza mai smettere.

E’ la nostra piccola, grande responsabilità: se cambiamo noi, prima o poi cambieranno coloro che ci stanno attorno; cambieranno i nostri figli, che a loro volta cambieranno i loro.

Ecco come si cambia un mondo: cambiando noi stessi.

Questo testo è parte della sintesi di ciò che ho compreso in venti anni di lavoro su me stesso. Non è un manuale su come imparare a pensare, ma la presentazione di quello che mi ha permesso di cambiare visione.

Se venti anni fa qualcuno me l’avesse regalato, non ci avrei messo così tanto ad arrivare dove sono.

Pensiero Lucido è uno dei tre volumi che, insieme a “*La Magia del Cuore*” e “*Antaratman Yoga - La Magia del Suono*”, rappresenta la sintesi di qualcosa che so di aver toccato al mio interno; qualcosa che, per puro miracolo, mi è stato dato di realizzare.

Non sono un essere illuminato, né tanto meno realizzato. Sono un essere in cammino che, forse, ha incontrato qualcosa che la maggior parte di noi non ha avuto la fortuna di cogliere.

Ma per quanto strano possa sembrare, è mia fondamentale convinzione che tutto ciò che di bello possiamo avere, non ha alcun significato se lo teniamo solo per noi.

Ecco perché questi libri: sono il mio modo di godere di quello che ho trovato, condividendolo con tutti noi.

Forse fondamentalmente un movimento egoistico, dunque, ma, come ho detto, non sono un illuminato...

Buona lettura.



## PENSIERO MECCANICO E REALIZZATIVO

Quella del pensiero umano è una natura che ancora oggi sfugge quasi completamente alle più sofisticate indagini tecnologiche. I meccanismi cominciano a mostrare alcuni aspetti anche importanti, questo è vero, ma la natura reale del pensiero rimane ancora oggi un mistero.

Cos'è un pensiero? qual è la sua origine? E perché il cervello sembra sempre indipendente nel produrne in continuazione?

Credo che quasi tutti noi abbiamo sperimentato, almeno una volta nella vita, come il pensiero verbale possieda una sorta di vita autonoma, praticamente del tutto incontrollabile; magari prima di un esame difficile o in un periodo di stress particolare, quella inarrestabile fiumana di parole che, presa esistenza e volontà propria, ci ha portato a notti insonni o a costruire vere e proprie opere teatrali basate sulle nostre paure.

Questo è il pensiero o, sarebbe meglio dire, quello che viene abitualmente definito tale.

Tuttavia nella storia dell'uomo, vi sono stati quelli che vengono definiti anche "pensatori"; esseri umani particolarmente baciati della fortuna che hanno saputo mettere a frutto la propria capacità di pensare fino a sfornare quelli che poi si sono rivelati come capisaldi nella storia delle scienze, sia tecniche che umanistiche o economiche.

Einstein, Tesla, Russel ma anche Newton, Pascal, Platone e tanti altri. Tutti personaggi che sicuramente usavano il pensiero in ben altro modo di quanto siamo abituati a fare noi.

Esistono quindi almeno due possibilità di uso del pensiero: una, meccanica, facile, poco produttiva e priva di particolari possibilità e una creativa, profonda, concentrata; per amore di definizione potremmo definire la prima, appunto, meccanica e la seconda realizzativa, in quanto consente di portare nella realtà delle idee di alto livello.

Pensiero meccanico e pensiero realizzativo: due aspetti completamente differenti delle funzionalità della nostra mente: uno passivo, inutile e del tutto privo di potere, l'altro attivo, produttivo e di conseguenza estremamente potente.

Eppure entrambi, si direbbe quantomeno a prima vista, hanno la stessa natura. O forse la verità non è esattamente questa.

Oggi la capacità di pensare in modo lucido si è quasi completamente persa, quantomeno da parte della maggior parte delle persone; le masse vengono educate ed indirizzate sempre più verso un pensiero meccanico, facilmente prevedibile quanto manipolabile ed improponibilmente superficiale.

Basta far caso alle reazioni artificialmente indotte nella cosiddetta opinione pubblica per rendersene conto, soprattutto negli ultimi tempi in cui la manipolazione mediatica ha raggiunto livelli di tale ingenua evidenza da risultare persino ovvia nel suo essere lampante.

Eppure molte sono le persone che ancora considerano autoritario ciò che viene detto in televisione o scritto sui giornali. In realtà troppe sono le persone che in modo del tutto acritico, fanno propri concetti e nozioni solo perché pronunciati da persone la cui autorità è spesso basata sul nulla.

Allo stesso modo troppi sono coloro che ancora non si ren-

dono conto che il loro pensiero, la loro personalità, i loro desideri non hanno nulla a che vedere con il vero pensiero, la vera essenza o anche solo quello che davvero vorrebbero.

Saper pensare in modo lucido è un lusso che la maggior parte di noi non si può permettere, soprattutto perché il mondo, una volta visto da un grado di libertà diverso da quello abituale, diventa molto più complesso di quello in cui siamo abituati a vivere.

La realtà è che questo è vero solo in alcune determinate fasi della trasformazione della propria capacità di discernimento.

Come dice un vecchio detto Zen, *“le montagne prima dell’illuminazione sono sempre montagne. Durante l’illuminazione non sono più montagne e dopo l’illuminazione sono di nuovo montagne.”*

Per lo stesso identico motivo, quando il nostro pensiero è del tutto meccanico il mondo è quello che sembra, ma perde la sua veridicità nel momento in cui iniziamo ad elevare il nostro pensiero verso una diversa efficienza, una più elevata capacità di discernimento e concentrazione, per poi ritornare ad essere un mondo “semplice” (le virgolette sono d’obbligo), una volta ampliato il nostro punto di vista.

Va da sé che esistono diversi step, diversi gradi di libertà e che ad ognuno di essi corrisponde una più ampia capacità di discernimento ed interconnessione concettuale. Così come ad ogni passaggio da un grado di libertà ad uno superiore corrisponde una crisi, un momento di empassa in cui nulla è come prima ma al contempo nulla è già come dovrebbe essere.

Imparare a pensare lucidamente non è un processo digitale.

Non esiste un limite alla lucidità che possiamo fare nostra (l'unico limite è dato dalla nostra capacità di voler passare al livello successivo).

Si tratta infatti di un processo analogico, continuo, anche se la natura del cambiamento si manifesta spesso in modo brusco, irrompendo nella nostra consapevolezza con tutta l'energia sconvolgente di un nuovo status realizzativo.

In realtà si tratta di due fattori separati. Il primo è il processo in sé, un processo appunto continuo, il secondo è la nostra percezione di esso che invece molto spesso si manifesta solo nel momento in cui viene superato un determinato "potenziale di soglia", associato a quello specifico livello di consapevolezza.

Processo e percezione non sono la stessa cosa, allo stesso modo in cui non sono mai coincidenti territorio e mappa.

Il pensiero lucido sta al pensiero ordinario quanto una Ferrari alla sua copia a pedali. Il problema è che quasi tutti, mentre pedalano, sono convinti di guidare l'originale.

Ecco perché è così difficile all'inizio imparare a pensare lucidamente; perché deve prima manifestarsi il dubbio che quello che stiamo vivendo non sia totalmente reale, che vi sia altro che in questo preciso momento non stiamo vedendo.

## IL DUBBIO

La mente umana, quella ordinaria, ha un suo aspetto fondamentale; funziona in modo digitale. Sì/no, vero o falso, bianco o nero.

Il mondo del forse, del parzialmente vero e del grigio non ha contatti con la mente ordinaria, che non può far altro che decidere di andare da una parte o dall'altra.

La via di mezzo, la via del “mah” per intenderci, appartiene ad un'altra struttura o, meglio al risultato dell'interazione tra la mente e una struttura che con essa ha poco o nulla a che spartire: l'emotivo.

Quando la mente e l'emotivo si incontrano, determinano una zona neutrale, di parziale sovrapposizione, in cui nasce quello che può essere indifferentemente il nostro più grande amico o il nostro peggior nemico: il dubbio.

La natura del dubbio è fortemente duale, in quanto risente innanzitutto della vicinanza con la struttura duale per eccellenza: la mente.

Ma soprattutto, trova le sue origini nella capacità di farsi delle domande, ovvero, per traslato, nella capacità di osservare.

Tuttavia, proprio per la sua localizzazione in terra di frontiera, il dubbio è spesso generato dal fattore opposto, ovvero la meccanicità.

Quando questo accade esso perde la sua natura di potenziale elemento rivelatore di una nuova possibilità per assumere

quella di assassinio dei processi cognitivi superiori; perdersi nei dubbi è il risultato del gioco preferito della mente umana: la corsa alle emozioni negative.

Come ben spiega Tolle nel suo splendido “*Il potere di Adesso*”, la mente è una sorta di nostro alter ego, che, ad un certo punto, prende vita propria.

E proprio come un altro “noi”, non ha nessuna voglia di cessare la propria esistenza, cosa che accade immancabilmente tutte le volte in cui noi accediamo ad una condizione di maggiore consapevolezza o lucidità di pensiero.

La mente ordinaria, duale, farà quindi tutto quello che può per mantenersi in vita.

Uno dei suoi trucchetti preferiti è proprio quello di mettersi a sfornare dubbi.

Il dubbio può quindi avere due possibili conseguenze. Una, utile ai nostri scopi, è quella di innescare una serie di domande a cui tenteremo di dare delle risposte, iniziando quindi un percorso di potenziale liberazione del nostro pensiero.

L'altra, al contrario letale per ogni processo di vera crescita, è quella di innescare una serie di falsi dubbi (ovvero di semplici antagonismi concettuali) che, anziché portare alla ricerca di qualcosa di diverso, porteranno al totale immobilismo.

Il confine che separa il dubbio dal sospetto (di questo si tratta, quando il dubbio è generato esclusivamente dalla mente), è estremamente labile, ma la differenza di con-

seguenze tra i due processi è di tale enorme portata da sembrare quasi incredibile.

Potremmo in buona sostanza definire entrambi come una spirale ma, mentre il dubbio genera un movimento centrifugo, che porta verso l'esterno alla ricerca di qualcosa, il sospetto genera una spirale centripeta, un accavallarsi di emozioni negative che hanno come risultato di impedire qualsiasi forma di pensiero davvero lucido.

E' una delle strategie della mente per garantire la propria sopravvivenza a discapito del suo proprietario e, di solito, funziona molto bene.

Potremmo definire il sospetto come "il lato oscuro del dubbio".

Il dubbio, per contro, è sempre stato uno dei motori dell'umana crescita.

Ha generato le più importanti domande che l'uomo si è fatto in tutta la sua storia e, come conseguenza diretta, ha generato insight che hanno spesso completamente cambiato la storia dell'umanità.

Senza i dubbi Newton non si sarebbe chiesto come mai i corpi cadono verso il basso, né Volta avrebbe indagato sulla corrente elettrica... e con loro tanti altri.

Il dubbio è alla base della domanda e, di conseguenza, dell'eventuale indagine su ciò che ci circonda.

La sua funzione è quindi indispensabile per generare quei processi speculativi grazie ai quali è possibile che la mente,

utilizzata in modo corretto, dia il suo fondamentale contributo al processo di crescita individuale.

Contributo non unico ma, appunto, fondamentale.



## CAPACITÀ SPECULATIVA

Molto spesso nelle parole, o meglio nella loro genesi (etimologia), è contenuto più di quanto appaia a prima vista. Ricorrere all'analisi etimologica è uno dei meccanismi più utili al pensiero, in quanto permette spesso di afferrare aspetti più profondi dei termini e ampliare così i concetti inerenti.

Nel caso della capacità speculativa, ad esempio, l'etimologia depone a favore del termine *Specola*, ovvero “*luogo da cui è possibile osservare*”. Già questo significato è notevole rispetto alla normale percezione che si ha del termine.

Speculare, ad esempio, difficilmente è un verbo cui viene tributata un'accezione positiva, mentre nella forma di attributo indica semplicemente il riflesso di qualcosa.

In effetti mescolando i due significati di “*luogo da cui è possibile osservare*” e “*riflesso*” è possibile trarre un'interessante indicazione sulla natura del pensiero speculativo.

Partiamo proprio dalla concezione di un oggetto di uso assai comune: uno specchio.

Quali sono le caratteristiche di uno specchio? Innanzitutto dev'essere lucido (altrimenti non può riflettere).

Ora proviamo a sostituire alla parola “specchio” la parola pensiero. Il risultato è sorprendente: Il pensiero dev'essere lucido, altrimenti non è possibile riflettere.

Uniamo questo concetto a quello di luogo da cui è possibile osservare ed arriviamo per semplice estensione a compren-

dere che il pensiero lucido, consentendo di osservare, porta a riflettere.

Riflettere, a sua volta è un termine che significa, letteralmente “ripiegare”.

Il riferimento originale è ovviamente portato al fatto che un raggio di luce, quando viene riflesso, viene appunto “ripiegato” su se stesso, con un angolo di riflessione che dipende strettamente da quello con cui ha colpito la nostra superficie.

Questa breve dissertazione porta al concetto che è alla base del concetto di pensiero lucido: riflettere significa essere lucidi, altrimenti quello che viene prodotto nel processo di riflessione è un’immagine distorta della realtà, esattamente come nel caso di uno specchio non perfettamente lucido che distorce la realtà.

In molte, se non in tutte, le filosofie antiche, si pone l’accento sul fatto che la vera mente dev’essere tranquilla come uno specchio d’acqua. Ancora una volta la stessa immagine.

Ma non è finita qui! Ricordiamoci l’altro significato di “specula” ovvero di “luogo da cui è possibile osservare”.

Il pensiero lucido è, a tutti gli effetti, uno stato mentale che consente l’osservazione del mondo che ci circonda.

Se il pensiero non è lucido, ovvero la mente non è perfettamente riflettente, la realtà viene vista in modo distorto.

E questo è esattamente quello che accade nella vita di tutti i giorni: la realtà viene percepita tramite i sensi e interpretata

tramite il pensiero.

Ora, come vedremo più avanti, già l'uso dei sensi introduce significative modificazioni all'immagine della realtà che ci perviene.

Se poi ci si mette anche una mente che interpreta i segnali, già distorti per loro natura dai sensi, allora la realtà cessa quasi completamente di essere tale e diventa... illusione.

