

Il cambiamento per una vita migliore: viaggio tra le criticità del mondo d'oggi e i limiti imposti dalla mente umana

**Da Il ciliegio, è in uscita Ricomincia da qui,
saggio dedicato all'espansione di coscienza**

di Gabriella Zullo

«Il vero problema dell'uomo, e così dell'umanità, è la paura. È quest'ultima a spingere verso l'insoddisfazione, le credenze, l'attaccamento, l'intolleranza, l'egoismo e il conflitto. [...] Chi sono io? Che senso ha la mia esistenza? Che cosa sarà di me dopo la morte? È l'incapacità di rispondere a queste domande fondamentali a generare incertezza e tensione psicologica». Carismatico, coinvolgente, schietto, spiazzante: non aspettatevi il solito saggio che dispensa presuntuosamente consigli su come vivere, su come essere felici. Quello di Loris Allemann è un cammino che ci porta a scoprire gli abissi del nostro Io, i meandri dove si nasconde, timida e imbarazzata, l'essenza che ci rende umani. Fermatevi un attimo e riflettete. Dov'è finita la nostra umanità? Sarà stata schiacciata dal sistema capitalista? E quanto dipendiamo, noi, da questo sistema? Riusciremo a farne a meno? Ricomincia da qui è un libro di imminente uscita, edito da Il ciliegio edizioni, che finalmente ci concede qualche speranza e un po' di riposo da quei fatalismi apocalittici. Nostradamus a parte, il mondo è sull'orlo di una svolta epocale. Per Loris Allemann ci stiamo avviando verso un mondo più giusto, meno egoista e materialista, più umano. Come accelerare il cambiamento? Ce lo spiega l'autore, con pazienza, umiltà, entusiasmo e passione.

L'autore: una personalità poliedrica

Loris Allemann, classe '78, è un artista, filosofo e scrittore svizzero. Dopo gli studi in riabilitazione pediatrica, inizia una serie di viaggi in India e America Latina, dove si ferma nel 2003 per lavorare come educatore di strada. Ricomincia da qui è una vera e propria sintesi di un percorso approfondito di meditazione e indagine su se stesso; ma i suoi successi non riguardano soltanto l'ambito letterario: Allemann è anche un musicista che vanta la collaborazione con artisti importanti della canzone d'autore italiana, tra i quali Mario Arcari, Armando Corsi e Luca Giugno. L'attività artistica è inoltre affiancata da quella di direttore del centro di riabilitazione infantile

Girotondo con sede a Locarno e a Lugano.

Uno stile inconfondibile: “a tu per tu” con il lettore

Ricomincia da qui è un dialogo molto coinvolgente in cui l'autore gioca con intelligenza letteraria a invertire i ruoli di lettore e narratore: immedesimandosi totalmente nel primo, ci pone davanti a interrogativi diretti, senza dilungarsi in panegirici inutili. Immaginate che, durante la vostra lettura silenziosa e solitaria, tra le pagine qualcuno ponga un interrogativo al vostro posto, quasi leggendovi i pensieri: «Come posso diventare una persona migliore, meno egoista? Qual è il modo più efficace per cambiare se stessi?»; e che ne segua una risposta saggia: «Che senso ha voler cambiare se stessi? La tua identità ultima, ciò che realmente sei, è immutabile; puoi riscoprirla, ma in nessun modo riuscirai a trasformarla in qualcosa d'altro». Forse vi scombuscolerebbe un po'. È come se l'autore anticipasse le domande del lettore, entrando così nel vortice del “vorrei che tu mi chiedessi così potrò darti certe risposte, svelarti certe verità”. Ma non è una captatio sregolata per spingere il lettore a pensarla come lui, anzi: in queste pagine c'è il massimo rispetto verso il lettore, che diventa parte attiva e fondamentale di questo viaggio. Il suo stile ha un carattere fortemente distintivo, ogni ragionamento è una provocazione verso il lettore, per smuovere la sua anima assopita dalla routine di un lavoro talvolta alienante, della vita coniugale e familiare, delle preoccupazioni economiche e di tutto ciò che si può definire la “solita quotidianità”. È ricco di interrogazioni retoriche che sovente trascendono in veri e propri interrogatori incalzanti, mettendo il lettore con le spalle al muro a guardare negli occhi i pensieri più reconditi, oppure quelle tristi verità che non osiamo svelare a nessuno: «È possibile immaginare un mondo senza conflitti, senza miseria, senza degrado? È pensabile un uomo completamente libero; senza

credenze, senza ideologie, senza orgoglio né odio? È possibile immaginare un uomo senza paura? I sintomi dell'attuale decadimento sono molto più di una crisi passeggera. Quello cui stiamo partecipando non è forse la fine di qualcosa? La fine di un'epoca? Di una civiltà? La fine di un'era?».

Il testo: qualche assaggio

Allemann non si limita a descrivere uno stato di cose, non scrive solo verità che stanno dietro al sistema capitalista e disumanizzante, ma propone soluzioni, sia concrete che concettuali, per affrontare e porre fine all'eterno conflitto tra consumismo e ricchezza materiale da una parte, umanità e felicità dall'altra. Il saggio è suddiviso in quattro capitoli, che cambieranno di sicuro il vostro modo di conoscere voi stessi e il mondo. Il viaggio inizia con l'analisi di alcuni fatti reali sintomatici di un'epoca come la nostra, in cui pochi stanno bene, troppi stanno male e tutti sono infelici. L'autore riflette molto sulle attuali condizioni in cui versano il nostro pianeta e l'economia mondiale a causa dell'inquinamento globale e di un sistema che sfrutta uomini e foreste, ad esempio, a beneficio di pochi. «Come descriveresti in due parole il mondo di oggi? In un salone da pranzo siedono venti persone. Mentre cinque sono intente a divorare le derrate alimentari di tutti, le altre quindici persone lottano ogni giorno per qualche briciola, alcune muoiono di fame o si suicidano per la disperazione, altre ancora muoiono di malattie curabili. Questo è il mondo di oggi. Oltre ad abbozzare la catastrofica situazione dell'attuale sistema globale, questa immagine solleva una domanda essenziale: in un simile contesto, con scarso principio di vitalità, le cinque persone al tavolo potranno mai sperimentare un benessere e una pace interiore totali? E ancora, è più folle pensare che questo modello di mondo perduri nel tempo, o immaginare che venga presto sostituito da un sistema più equilibrato?». Essenziale: i suoi concetti arrivano alla mente di chiunque. Il viaggio si fa sempre più suggestivo: dall'analisi del mondo si passa alla scoperta della nostra coscienza, delle nostre false convinzioni e identificazioni con un Io che non ci appartiene, è un falso, quello che vuole la società. «Tutti gli squilibri individuali, e di riflesso quelli planetari, nascono dalla più grande illusione che la storia dell'uomo abbia mai conosciuto: l'identificazione dell'essere umano con la propria mente. Liberarsi da tale inganno, è l'unica via che possa dare seguito all'evoluzione della specie umana». E quindi che cosa dobbiamo fare?

Innanzitutto, liberare la coscienza...

Uno dei concetti cardine della visione di Allemann sta nella convinzione dell'uomo moderno di identificarsi con la propria mente. Assurdo, se si pensa che con la razionalità e la logica spieghiamo ormai tutta la nostra vita.

Bisogna però superare questa illusione: l'autore ci racconta una parabola nuova con qualche eco filosofica della tradizione ottocentesca e un pizzico di suggestioni orientali. Dobbiamo riconoscere in noi l'esistenza dell'illusione ed eliminare ciò che ostacola la libertà, come timori, desideri, credenze e falso sé: «Il vero limite è la mente umana, non la realtà. Oltre le possibilità conoscitive della ragione si spalanca un universo di possibilità e dimensioni inaudite. Appellarsi alla sola razionalità significa escludersi dalla conoscenza reale della vita. L'essere umano dispone di possibilità conoscitive ben più evolute e illimitate rispetto al solo intelletto razionale». Insomma, ci troviamo di fronte a uno Schopenhauer dei tempi moderni che ci invita a squarciare il velo di Maya, responsabile di filtrare e nascondere la cruda realtà, con la differenza, però, che per Allemann un lieto fine è possibile: «Occorre indagarsi a fondo, con saggezza e maturità: l'intima e incondizionata ricerca della Verità è l'unico antidoto al timore. Che cosa intendi concretamente quando inviti a cercare Verità? Cercare Verità significa osservare la realtà per quello che è». Dopo aver allontanato e sconfitto i mostri che tengono prigioniera la nostra coscienza, una volta arrivati in questi abissi, si passa al livello successivo.

«Non riconoscendo di essere prigioniero di un'illusione, l'uomo ordinario non fa nulla per liberarsene. Egli porta avanti la propria esistenza, governato dai processi difensivi della mente; dal desiderio, dalle credenze, dalle ideologie, e da molti altri veleni figli dell'egoismo; l'orgoglio, l'avidità, l'ambizione. Per contro, l'uomo consapevole si trova ad un nuovo inizio. Avendo riconosciuto la propria ignoranza esistenziale, egli si muove verso la progressiva conoscenza di sé, così liberandosi per gradi dall'egoismo».

...per poi espanderla!

La pratica dell'Espansione consapevole focalizzata «Dentro ognuno di noi, all'apice dell'inconscio superiore, risiede un'intelligenza ed un potere dalle infinite possibilità: il Sé. Si contano numerose biografie di esseri umani che hanno vissuto incarnando a fondo le qualità dell'inconscio superiore; vite ricche di immensi ideali, consapevolezza e non di rado costellate da eventi sorprendenti»: non si tratta di soprannaturale o di scoprire mondi paralleli alla Doctor Strange – nota ironica per i più scettici! «La pratica di Espansione

consapevole focalizzata (Ecf) consiste nell'espandere consapevolmente la propria coscienza fino a raggiungere gli strati superiori dell'inconscio. A quel punto è possibile rimanere in meditazione, recependo le emanazioni e le intuizioni che spontaneamente raggiungono l'Io personale (Ecf ricettiva), oppure sottoporre al Sé ogni genere di domanda o richiesta evolutiva (Ecf emissiva)»: sono essenzialmente pratiche di meditazione che portano a una maggior consapevolezza di noi stessi, ci liberano da illusioni e copie fasulle del nostro sé. E se questo ci aiuta a ritrovare la nostra umanità, non resta che provare. Dopo aver creato una connessione con la nostra coscienza, su che cosa possiamo interrogarci? «Chiedi salute. Creatività. Chiedi volontà. Relazioni arricchenti ed espansive. Chiedi conoscenza spirituale. Ispirazione e Verità. Chiedi aiuto nel superare le resistenze dell'inconscio inferiore. Intuizioni profonde. Chiedi protezione. Espansione di coscienza. Chiedi pace per te, per una persona cara oppure per l'intera umanità. Visualizzati circondato da persone amorevoli. Realizzato. Visualizzati nella bellezza. Forte. Vitale. Con una mente libera e pacifica». Durante la lettura l'autore propone 5 passi per l'espansione di coscienza: l'invito è quello di provare a metterli in pratica anche fermando saltuariamente la lettura. Sono esercizi volti ad aumentare l'attenzione sulle percezioni sensoriali che aiutano a creare un contatto con il nostro Io. In fin dei conti abbiamo bisogno di ascoltare e ascoltarci. Forse la morale è proprio questa.

Siamo pronti al cambiamento? Fermarsi per progredire

Sono circa novanta pagine: dovete leggerle, scoprirle, rimanere sbigottiti, inorridirvi, arrabbiarvi, riflettere e credere che, alla fine di tutto, restiamo umani e un cambiamento può avvenire. Basta volerlo. Basta ricominciare da qui. «Il processo di trasformazione è già in atto, in forme e luoghi diversi. Lo si può accelerare o rallentare ma non arrestare; è inevitabile che l'essere umano evolva nei secoli. Il nostro corpo fisico si è evoluto nel tempo. Il nostro intelletto si è evoluto. Perché la nostra consapevolezza esistenziale non dovrebbe seguire lo stesso corso? [...] In che modo posso contribuire concretamente a questo risveglio planetario? Pensa al tuo risveglio. Soltanto questo».