

# Consapevolezza e Stati di coscienza



# COSCIENZA

dal latino **Cum-scire** ("sapere insieme") , indicava originariamente un determinato **stato interiore** di un individuo.

La psicologia tradizionale indica con coscienza una funzione propria della capacità umana di **assimilare la conoscenza**.

Secondo quest'ultima, all'inizio vi è la constatazione attiva di una nuova conoscenza; quando a questa segue l'integrazione con ciò che è già conosciuto, si può parlare di coscienza.



## DEFINIZIONI DI COSCIENZA

Coscienza - in **neurologia**, è lo stato di vigilanza della mente contrapposta al coma.

Coscienza - in **psicologia**, è lo stato o l'atto di essere consci, contrapposta all'inconscio.

Coscienza - in **psichiatria** è la capacità di intendere, definire e separare l'io dal mondo esterno.

Coscienza - in **etica**, come capacità di distinguere il bene e il male.

Coscienza - in **filosofia**, ha assunto nel corso della sua storia vari significati : autoconoscenza, consapevolezza di sé, eccetera.



# Relazione tra stati di Coscienza e Onde Cerebrali

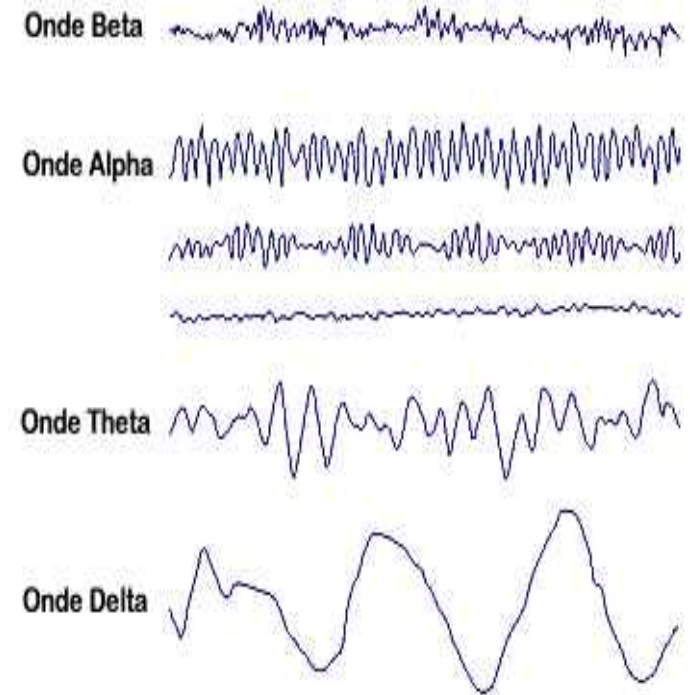
onde **Alfa** : dagli 8 ai 12 Hz  
emesse durante lo stato di veglia normale.

onde **Beta** : > 12 Hz  
emesse durante lo stato di coscienza vigile  
ma rilassata.

onde **Theta** : dai 4 agli 8 Hz  
stato Sciamanico di Coscienza, di meditazione :  
vengono emesse con la mente impegnata in  
attività di immaginazione, od anche nella fase  
REM : sono il ponte tra il conscio e l'inconscio.

Onde **Delta** : dai 0,5 ai 4 Hz  
profondo rilassamento psicofisico : emesse  
durante i processi inconsci di autogenerazione  
e di autoguarigione.

Onde **Gamma** : dai 26 agli 80 Hz  
prodotte durante lo stato di trance, con la  
personalità totalmente inconscia.

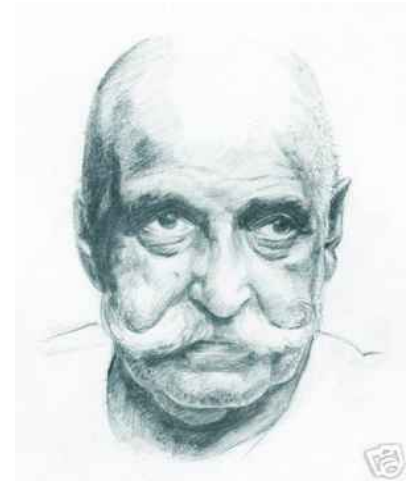


Noi viviamo normalmente in uno stato di **veglia**, in cui percepiamo un certo tipo di realtà.

Ma non è **l'unica** realtà possibile : al variare del nostro stato coscienziale possiamo accedere ad altri mondi, **ad altre** realtà, non meno vere di quella a cui siamo abituati.



# Gurdjieff



**Secondo questo grande spiritualista esistono per l'uomo 4 stati di coscienza possibili :**

- 1) Il **sonno** : stato di coscienza apparentemente passivo.
- 2) **stato di veglia** : si può agire e il risultato dell'azione si ripercuote su di noi e sulle persone intorno a noi.  
Eppure non ci si ricorda di se stessi. Siamo come una macchina.  
Non possiamo fermare il flusso dei pensieri, controllare l'immaginazione, le emozioni, l'attenzione.  
I nostri **centri emozionali** sono fuori controllo : viviamo in un mondo creato dalla nostra immaginazione, non nel mondo reale.
- 3) **il ricordo di sé** : è la coscienza di sé: la possediamo solo a sprazzi e il maggiore ostacolo al suo raggiungimento è che crediamo di possederla già.  
La nostra sola volontà è incapace di crearla.
- 4) **la coscienza obiettiva**: in questo stato, l'uomo può vedere le cose come sono : questo è lo stato in cui raggiungiamo quello che le varie scuole mistiche chiamano stato di **illuminazione**.



# SCIAMANESIMO

Lo **sciamano** e' colui che intraprende un **VIAGGIO** che parte dall'interno di sé stesso.

Ci sono tre fasi fondamentali :

La **preparazione** : gesti e rituali per permetterci di allontanarci il più possibile dalla realtà ordinaria.  
La chiarezza di intenti e' fondamentale.

Il **viaggio** : si intende quello per incontrare gli Spiriti che possono guidarci per avere la risposta che cerchiamo.

il **ritorno** : si tratta di tornare allo stato di coscienza normale portando con sé l'insegnamento o le risposte che ci sono state date.



# CARLOS CASTANEDA

**Don Juan Matus**, il mentore di Castaneda, racconta che in un periodo tra 7.000 e 10.000 anni fa sugli altipiani del Messico gli sciamani **Toltechi**, attraverso il raggiungimento di stati alterati di coscienza (con l'uso a volte, ma non necessariamente, di sostanze psicotrope), scoprirono aspetti del mondo fino ad allora sconosciuti e percepirono **dimensioni** o realtà assolutamente aliene rispetto al mondo consueto.





# Tonal e Nagual

I **Toltechi** si possono considerare degli esploratori dell'Infinito.  
Il loro sciamanesimo si basava su due concetti filosofici :

- Il **TONAL** : rappresenta tutto cio' che puo' essere percepito, pensato o immaginato da qualunque essere umano, è la realtà in cui noi crediamo.
- il **NAGUAL** : e' tutto quello che non può essere pensato dalla nostra mente, è l'Astratto, lo Spirito.

La nostra **nascita** ci scaraventa nel mondo del Tonal , la **morte** ce ne separa e ci fa tornare al Nagual.



I **Toltechi** non erano affatto rozzi “primitivi” dediti al piacere stordente delle droghe. Al contrario, erano veri e propri ricercatori della verità, dotati di sobrietà e disciplina.

Le loro esperienze vennero organizzate come vere e proprie **ricerche** nel campo della coscienza umana.

Questo li portò ad elaborare una evolutissima concezione del mondo.



I Toltechi volevano arrivare al sogno lucido, cioè rendersi conto che si sogna mentre lo si sta facendo. In questo modo si sviluppa la 'seconda attenzione' : cioè il mantenere ferme ed osservare, intensamente e a volontà, le immagini del sogno.



**stregoneria** : l'arte della manipolazione della percezione.

**fenomeno** : riconoscere gli infiniti volti delle cose percepite.

**noumeno** : la percezione del mondo come energia.



Occorre educare **l'intenzione** per modificare la percezione della realta', che e' **pura energia** : noi ci creiamo solo una forma per adattarla alla nostra limitata capacita' percettiva.

In sostanza si puo' dire che modificando la percezione della realta' stessa, noi andiamo **quantisticamente** a **CREARLA** e/o **MODIFICARLA**.



# IL TRATTAMENTO SCIAMANICO DELLE MALATTIE MENTALI

“core shamanism” (sciamanismo transculturale).

Una dimostrazione di come lo **sciamanesimo** non sia stregoneria ma un metodo valido anche in campo medico, deriva dagli studi del dottor **Carlo Zumstein**, psicoterapeuta, che utilizza i metodi **sciamanici** nel trattamento delle **depressioni**.

Chi è depresso tende a fuggire dalla realtà, e il metodo si basa sulla **regressione** a uno stato arcaico di coscienza e realtà.





## Secondo questo metodo esistono quattro livelli di coscienza :

### La coscienza Arcaica :



il bambino non è ancora nato , la sua coscienza non è ancora **separata** dal Cosmo.

Non ha né coscienza riflessa né sogni notturni.

### La coscienza Magica :



il bambino è nato ma ancora appartiene alla madre :  
il suo vivere è senza tempo e senza spazio, totalmente **presente nell'attimo** , teso solo al soddisfacimento dei bisogni vitali primari.

Come i cacciatori del Paleolitico che vivevano a stretto contatto con la Madre Terra.



## La coscienza Mitica :



il risveglio dall'assopimento magico, si diventa consapevoli di se stessi e del mondo e ci si rende conto della **separazione**.

Si scopre la propria anima personale, e si sperimenta l'io e la **dualità**.

Il suo mondo interiore diventa il campo di gioco energetico, nasce la psicotica Freudiana.

Sviluppa **cosmologie** e fonda **religioni**.

Attribuisce i poteri che operano nel mondo a figure **mitologiche** o a divinità immateriali.

## La coscienza Mentale-razionale :



l'uomo odierno modellato da una società altamente **meccanizzata**, che lo allontana ancora di più dal legame primordiale dell'essere.

I poteri del mondo sono spiegati nei termini delle scienze naturali.

La consapevolezza di sé rischia di degenerare in **isolamento egocentrico**.

Questa divisione della storia umana in “**mutazioni epocali della coscienza**” può aiutarci a capire meglio certi fenomeni della coscienza come il sonno, i sogni, l'estasi, gli attacchi di panico, le reazioni di shock, le malattie mentali.

Tutti questi fenomeni possono essere interpretati come delle **regressioni** a modalità precedenti della coscienza.



Il desiderio di ritornare allo stato di unità con il Tutto è una specie di **richiamo**, che ci attrae continuamente.

Allo stesso tempo, ci sentiamo anche legati alle richieste della realtà ordinaria.

Questo andare **avanti e indietro** è la condizione che può portare ad una situazione di stress :

pensiamo solo al disadattamento dei ragazzi verso una scuola che non dà risposte ai loro bisogni più importanti , legati a un desiderio di **Integrazione** e di **Partecipazione**.

Oggi si è costretti a subire passivamente una **conoscenza** (**cosa** pensare) senza imparare la **saggezza** (**come** pensare).



Ritorniamo adesso al concetto di Gurdjeff del **ricordo di sé** :  
e' indispensabile quindi, per passare ad altri stati di Coscienza,  
essere vigili e presenti al nostro vero sé.

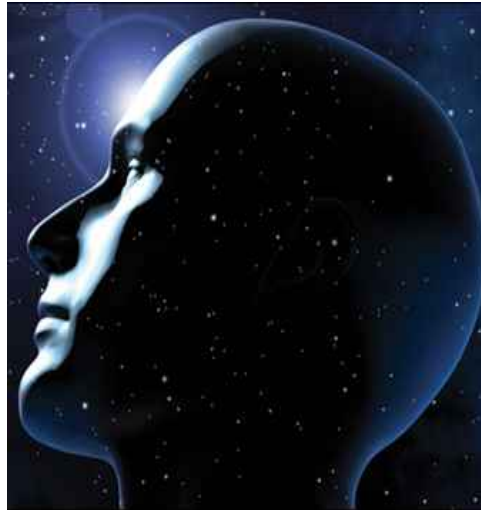
In una parola occorre raggiungere uno stato perenne di

## **CONSAPEVOLEZZA**



Difficile però dare una definizione della **Consapevolezza**, proprio per la sua intrinseca natura , che va oltre lo strumento **"Mente"**.

**Come si può usare uno strumento  
per comprendere uno stato di coscienza che vive  
al di fuori dello strumento stesso ?**



**Consapevolezza significa quindi  
andare oltre la mente,  
usare il **CUORE**,  
essere **SEMPRE PRESENTI**  
**NEL QUI E ORA**, SENZA SOSTA :**

**Tutto questo, se applicato con costanza,  
porta inevitabilmente**

***AL RISVEGLIO !***





**Passioni , emozioni , giudizi ed emozioni vanno  
OSSERVATI in stato di PRESENZA, non estinti.**



**Se la mente è sempre mantenuta in un'attenzione silenziosa,  
diventa come uno specchio. Comincia a riflettere le cose  
così come sono.**

## Eckhart Tolle



E' uno dei migliori osservatori della condizione umana di non accettazione della propria condizione , del mantenimento dello stato da lui definito di “**dramma**”.

La sua definizione del nostro stato di inconsapevolezza e' esemplare :

“ **L'IO E' LA MENTE NON OSSERVATA CHE AGISCE QUANDO NON SIAMO PRESENTI COME CONSAPEVOLEZZA** “

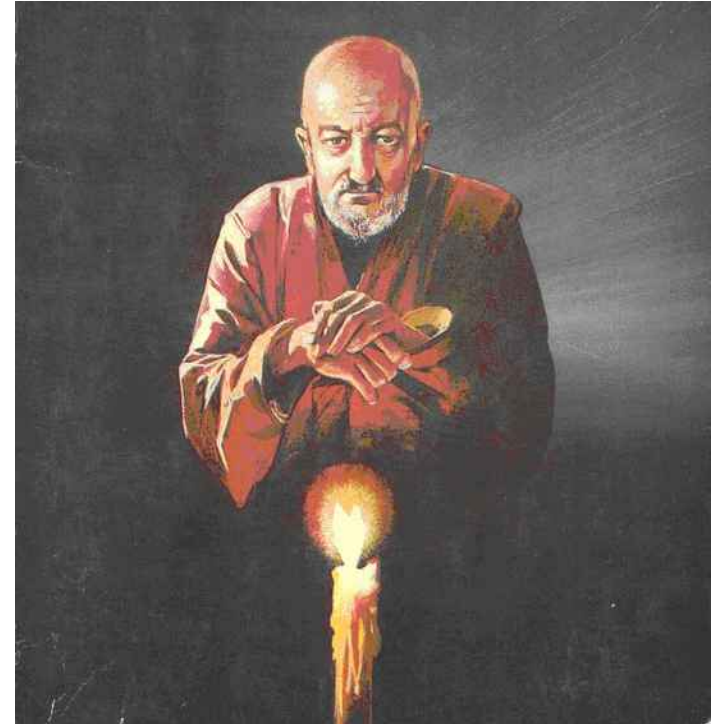
## Dal libro “Agartha” di Lobsang Rampa :

**“Vivendo nel mondo della materia veniamo catturati dai concetti **artificiali** del tempo.**

**Senza questi concetti astratti attraverso i quali manteniamo l'ordine ed assicuriamo la sopravvivenza, le nostre menti verrebbero sopraffatte e condotte alla pazzia.**

**Nella realtà il nostro cervello agisce come una **valvola** di controllo permettendo solo le cose necessarie per il vivere di ogni giorno.**

**Una larga parte del mio addestramento da parte dei **Lama del Tibet** è consistita nell' imparare ad **aggirare** il cervello in modo da ottenere più chiare visioni della realtà.”**



**Il mantenimento di uno stato di attenzione dentro di noi determina uno **stop** del turbine di pensieri generato dalla nostra Mente.**

**Determina una **focalizzazione** attiva della nostra Coscienza, che, una volta liberatasi dalle pastoie mentali, si accorge finalmente del proprio Sè.**



**Dopodichè siamo liberi, e possiamo **accedere** ai livelli superiori che normalmente ci sono negati.**

**Gli antichi Sciamani credevano che ci fosse stato un tempo  
in cui l'uomo era un essere completo,  
con una mirabile Vista interiore e una  
Consapevolezza che oggi sembrano leggende mitiche.  
Poi tutto questo finì e l'uomo ora è un essere indebolito.**

**Carlos Castaneda**





# Il lavoro sul sè

- l'auto-osservazione,
- lo sforzo di non lamentarsi mai,
- il non giudicare gli altri e se stessi,
- la capacità di stare sul dolore senza fuggire



tutto ciò ci rende **INTEGRI**, inattaccabili, invulnerabili  
e con il tempo porta ricchezza anche sul piano materiale.



# LA SCELTA

**Vogliamo essere felici SENZA CONDIZIONI ?**

**o vogliamo essere felici a condizione di avere questo o quest'altro ?**



**A. De Mello**

*AMORE INCONDIZIONATO*