



marcos y marcos

NICCOLÒ BRANCA
Economia della Consapevolezza
Coscienza, interdipendenza, sostenibilità



*L'autore devolverà una parte dei proventi
di questo libro alla FILE Onlus,
Fondazione Italiana di Leniterapia*

www.marcosymarcos.com



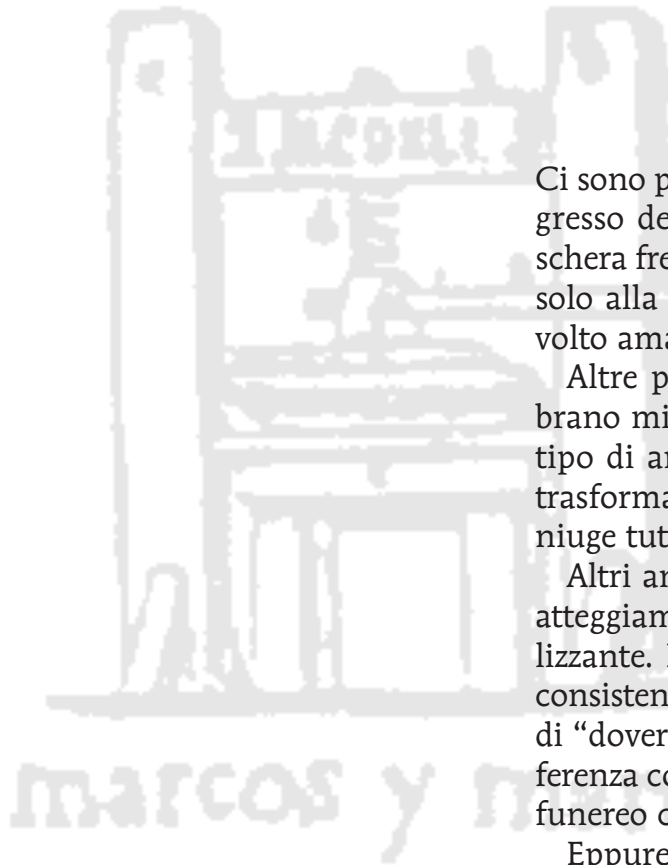
ISBN 978-88-7168-898-5
© Niccolò Branca 2019
© Marcos y Marcos 2019
via Piranesi 10, 20137 Milano
tel. 02 29515688
lettori@marcosymarcos.com

A TE

*Luce, pura e primordiale
a te, che pervadi ogni esperienza
a te, che non vieni scossa da nessun evento
a te, imperturbabile osservatore
a te, inafferrabile
a te, conoscenza pura
a te, chiarezza
a te, aperta e infinita
a te, che sei in intimità con tutto eppure resti intoccabile
a te, che custodisci il senso e che lo rispetchi
a te, fiducia innata, primigenia
a te, sorgente di vita
a te, silente
a te, unica energia
a te, che crei il tuo stratagemma e principio
a te, libera da tutto e da tutti
a te, punto fermo, mozzo su cui danza tutta la vita
a te, cuore vacuo, immobile, nobile e aperto
a te, testimone immoto del continuum
a te, dalla natura incontaminata
a te, che sei sempre sveglia
a te, che sei sempre qui*

*Grazie, grazie, grazie. Quanto avrei compreso dell'esistenza, privo
della tua radiante luminosità?*

*Ogni giorno, quello che scegli,
quello che pensi e quello che fai,
è ciò che diventi.*
Eraclito



Ci sono persone che, ogni mattina, prima di valicare l'ingresso dell'azienda in cui lavorano indossano una maschera fredda, cinica, coriacea e indifferente. Se la tolgono solo alla sera, per mostrare agli amici e ai famigliari un volto amabile, sorridente e caloroso.

Altre persone, al contrario, nel luogo di lavoro sembrano miti e passivi agnellini, disposti a sopportare ogni tipo di angherie e vessazioni. Una volta a casa, però, si trasformano in tigri, capaci di sfogare sui figli o sul coniuge tutta la frustrazione accumulata.

Altri ancora affrontano ogni giorno lavorativo con un atteggiamento cupo, avvolti in una cappa pesante e paralizzante. Per questo terzo gruppo - probabilmente il più consistente dal punto di vista numerico - è proprio il fatto di "dover andare a lavorare" la ragione dell'irritata insofferenza con cui accolgono ogni nuovo mattino. Un umore funereo che si manifesta solo dal lunedì al venerdì.

Eppure la Consapevolezza esiste in tutti noi, ed è la stessa quando lavoriamo, quando ceniamo al ristorante con gli amici, quando guidiamo in autostrada, quando dipingiamo una tela o suoniamo uno strumento, quando

laviamo i piatti, quando facciamo la coda all'ufficio postale o viaggiamo in un altro paese.

Non c'è dubbio: se agissimo dall'Essenza di noi stessi, il lavoro sarebbe soltanto una parte – per quanto rilevante – delle vicende che viviamo ogni giorno.

Ma perché così tanto disagio e malessere, circoscritti ai luoghi di lavoro? Dovremmo invece guardare con grande gioia e apertura mentale alla nostra quotidianità perché, in ogni suo aspetto, rappresenta per noi una grande occasione di apprendimento evolutivo.

Andare al lavoro, soprattutto, dovrebbe essere ogni giorno un'esperienza elettrizzante. Anche quando ci occupiamo di qualcosa che non ci entusiasma, anche quando abbiamo un capo o dei colleghi che ci sollecitano per lo più emozioni quali rabbia o antipatia. Perché l'ambiente lavorativo costituisce, in ogni caso, un'eccellente sorgente di spunti per il nostro personale processo di crescita e autoconoscenza.

È soprattutto al lavoro, infatti, che ci vengono costantemente offerte ampie opportunità per apprendere, per migliorare ed evolverci come persone, attraverso le relazioni con i nostri colleghi, i nostri superiori o i nostri collaboratori.

E c'è una ragione ben precisa per questo. Al lavoro le relazioni si fondano necessariamente su una base funzionale, una base operativa. Non sono il risultato di quelle scelte che normalmente compiamo in base ad affinità con altre persone, o perché generate da vincoli di amicizia e di affetto. Proprio per questo costituiscono una sorta di

palestra che ci fornisce ogni giorno lo spunto per mettere alla prova le nostre reazioni, il nostro modo di vivere le situazioni felici e quelle più problematiche. Una sorta di laboratorio in cui poter esaminare quotidianamente la qualità delle nostre emozioni, il nostro modo di rapportarci agli altri, la tipologia delle affezioni mentali che in noi prendono più facilmente il sopravvento.

Quelli maggiormente fecondi di apprendimento non sono mai, però, i rapporti più facili, più lievi, più soddisfacenti. Paradossalmente lo sono invece quelli più difficoltosi e mal vissuti che, proprio per questo, si trasformano sovente in autentiche occasioni evolutive.

Mettendoci duramente alla prova, infatti, spesso ci fanno vedere il lato peggiore di noi stessi. Così, mostrandoci impietosamente ciò che di sicuro non vorremmo essere, ci offrono la possibilità di compiere un salto quantico di coscienza e progredire più velocemente nel nostro percorso di crescita.

Tutto, in effetti, può trasformarsi in un'occasione per crescere, per creare in noi stessi quell'armonia che, col tempo, si riverbererà immancabilmente anche sugli altri e sull'ambiente circostante.

Al momento, però, non è certo raro imbattersi in ambienti dove domina soltanto una sorta di irrequieta scontentezza. Ed è proprio questa la ragione per cui un numero sempre maggiore di individui è interessato a capire come vivere, in modo più sereno e partecipato, la quotidianità della vita lavorativa. Il mio libro si rivolge a tutti loro.

E non faccio alcuna differenza tra imprenditori, artigiani, impiegati, manager, operai, agricoltori, sportivi, artisti, laici, religiosi, politici, liberi professionisti: l'Economia della Consapevolezza, tema di questo mio libro, è qualcosa che coinvolge tutti.

Anche una casalinga, del resto, ha costantemente a che fare con l'economia. Perché, per poter gestire la casa e le necessità del nucleo familiare, deve predisporre un budget in cui far rientrare le spese di luce, gas, cibo, abbigliamento, trasporti, istruzione, salute, tempo libero. Inoltre deve decidere con quanto scrupolo intende rispettare la raccolta differenziata dei rifiuti, e se davvero intende limitarsi nel consumo di elettricità, di acqua o di detersivi altamente inquinanti.

L'economia è qualcosa che riguarda tutti noi direttamente e dipende da ognuno di noi.

Ma per quale ragione ho dato il nome di "Economia della Consapevolezza" a questa forma di pensiero?

L'ho chiamata così perché sono convinto che il segreto per raggiungere armonia e felicità nella vita risiede nella Consapevolezza.

Il mondo non solo cambia in continuazione, ma sta anche cambiando sempre più velocemente. Tutti noi, perciò, ci sentiamo sbalottati a destra e a manca nel tentativo di risolvere i problemi sempre più complessi che dobbiamo affrontare ogni giorno. Questa instabilità si trasforma facilmente in un notevole grado di stress.

La scienza e la tecnologia ci stanno conducendo verso

una sempre migliore qualità della vita che di sicuro è di grande aiuto, ma allo stesso tempo ci proietta all'esterno. Ci portano a cercare le soluzioni ai nostri problemi fuori di noi, ci allontanano dall'intima conoscenza di noi stessi.

La mia motivazione per scrivere questo libro è di beneficiare più persone possibili aiutandole a essere sempre più consapevoli che la fonte delle soluzioni ai problemi risiede in sé stessi.

Il nostro mondo interiore determina il modo in cui vediamo e ci rapportiamo con gli altri e l'ambiente in cui viviamo. Il mio desiderio è quello di dare degli strumenti che conducano ad avere maggiore chiarezza rispetto al significato degli eventi, dei compiti, delle sfide che la vita mette sul proprio cammino e di aver la capacità di rispondere adeguatamente anche alle più pressanti sollecitazioni e alle più dure problematiche. Questi strumenti possono essere d'aiuto per smorzare in noi l'impatto prodotto da certe false news, rendendoci in un certo qual modo immuni dall'effetto manipolatorio dei media, dell'ambiente che più frequentiamo e della pressione sociale che ne deriva.

Lo strumento per eccellenza è la scoperta della nostra Essenza, o Consapevolezza, un infinito potenziale che risiede già in noi tutti.

So che può apparire un'affermazione forte, eccessiva, per certi versi sconcertante. Uso però questa formulazione, perché è quanto di più vicino ho vissuto io stesso, in prima persona.

In questi anni, in effetti, è come se fossi morto più volte e poi rinato.

Ora so di essere stato stupido, e sono cosciente di essermi fatto del male da solo, spesso in preda alle mie stesse emozioni, alle mie afflizioni mentali. La verità è che ero disallineato dalla mia Essenza, la cui natura è saggezza creativa e innata benevolenza.

Tutto però è cambiato nel momento in cui ho iniziato a essere consapevole della sua presenza e ho armonizzato questa mia esperienza interiore con le mie relazioni con gli altri e il mio rapporto con l'ambiente.

Tutto è cambiato, perché l'Essenza – la cui azione si manifesta attraverso la gentilezza – produce una gioia incondizionata che si ripercuote su tutto e tutti.

Ma, andiamo per gradi.

In un certo momento della vita ho cominciato a pormi delle domande interiori. Mi chiedevo chi fossi veramente. Mi domandavo se il mondo fosse davvero come mi appariva, e se potesse esserci un agire diverso da quello che scaturiva dal mio ego.

Gran parte del mio universo, infatti, in quel momento gravitava proprio intorno al mio ego e, attraverso quella mia analisi, sentivo di averne fatto un mito di proporzioni esorbitanti.

La mia vita era brillante e costellata di relazioni. Molte di queste – non tutte, ben inteso – erano però superficiali, oppure rette da un interesse di fondo. Una certa aridità stava prendendo il sopravvento su di me.

Ero quasi completamente teso a ottenere ciò che volevo.

Sentivo, tuttavia, che nonostante le soddisfazioni, i successi, i piaceri, in me c'era solo una forma di felicità passeggera.

La causa di questa insoddisfazione stava nel fatto che, ovviamente, le gioie che il potere, l'immagine e il denaro potevano darmi, erano solo transitorie, come tutto ciò che si manifesta ai nostri occhi. A poco a poco però, mi stavo rendendo conto che la sofferenza procuratami dalla loro perdita, era di gran lunga superiore alla breve felicità che avevo provato nell'acquisirle.

La grande ignoranza che imperava in me mi procurava una spaccatura con la mia Essenza, con il mondo, con la saggezza creativa. Ma una volta intrapreso il cammino dell'autoconoscenza, è avvenuta una vera e propria rivoluzione.

Una ri-evoluzione della coscienza che mi ha cambiato totalmente: è come se il vecchio Niccolò fosse morto, dando vita a un nuovo Niccolò. Un Niccolò che ogni mattina, indipendentemente dall'entità dei problemi che deve affrontare quel giorno, aprendo gli occhi viene invaso da un gran senso di gratitudine che sfocia in un sorriso di gioia.

Ecco perché sono fermamente convinto che per ognuno di noi c'è questa immensa possibilità di cambiamento. Anzi, questa ri-evoluzione della coscienza è la vera ragione della nostra esistenza. Non c'è bisogno di morire per raggiungere il paradiso. Il nostro paradiso lo possiamo costruire ora: siamo qui per realizzarlo insieme.

Noi siamo una scintilla divina dell'innominabile Infinito: la luce della Consapevolezza profonda che illumina perennemente tutto e tutti, e senza la quale niente appare.

*Ho scoperto il segreto del mare
meditando su una goccia di rugiada.*
Kahlil Gibran

C'è Consapevolezza e consapevolezza...

Immagina, per un momento, di essere un cecchino.

Sei stato addestrato da un esercito per muoverti, non visto, in zone del mondo sconosciute e pericolose. Così, durante le tue missioni, percorri aree desertiche o montuose con decine di chili di attrezzatura sulle spalle. Ti apposti in luoghi non proprio comodi, e attendi.

Sopportare la fatica, quasi sempre in condizioni climatiche estreme, sembrerebbe impossibile a chiunque. Ma tu non ti sei soltanto esercitato a non fallire mai in un poligono di tiro. Sei stato addestrato anche, e soprattutto, per riuscire a distaccarti dai tuoi più prosaici bisogni fisici e attendere. Saper attendere il momento più opportuno.

Così aspetti, immobile e in silenzio, senza farti distrarre nemmeno dall'ondata di pensieri che attraversa senza sosta la tua mente. Attendi, senza mai perdere concentrazione e presenza, sempre pienamente consapevole della ragione per cui ti trovi in quel luogo.

Sai aspettare anche per ore e ore. Aspetti, finché la tua preda compare al centro del mirino.

Non è anche questa 'consapevolezza'? E perché mai sarebbe sempre una cosa buona?

Sono domande che mi vengono poste durante le mie conferenze, non di rado prendendo come esempio proprio un cecchino militare o un killer professionista. C'è forse differenza, mi si chiede sovente, tra la loro capacità di presenza e consapevolezza, rispetto a quella di cui parlo io?

Non ho dubbi, la differenza è certamente abissale. Eppure non è così evidente all'apparenza, per questo credo necessiti di un approfondimento.

Ricordo che, tempo fa, il britannico «Business Insider» ospitò un articolo in cui un ex cecchino dell'esercito americano raccontava di come gli fosse stato difficile adattarsi a un normale lavoro d'ufficio.

Certo, la sua vita quotidiana era ora priva di rischi, ma l'incessante necessità di rispondere a telefonate, e-mail e messaggi di ogni tipo, le interruzioni dovute a riunioni, conversazioni e altri stimoli esterni, finivano col costituire una sfida troppo elevata. Sentiva che la gestione del tempo e il controllo di una qualsiasi giornata lavorativa gli erano totalmente sfuggite di mano. Era sempre più in balia delle priorità altrui e, non di rado, perdeva concentrazione riguardo alle proprie.

I suoi giorni scorrevano così, uno dietro l'altro, apparentemente frenetici ma quasi totalmente improduttivi. Finché, scriveva l'autore dell'articolo, si era deciso ad applicare la stessa tecnica, che gli era stata insegnata nell'esercito, per eliminare distrazioni e concentrarsi su ciò che conta davvero: SLLS (*Stop, Look, Listen and Smell*). Ov-

vero, interrompi ciò che stai facendo, guardati intorno, ascolta i rumori, annusa il tuo ambiente.

Quattro azioni alla portata di tutti, che però permettono al cervello di smettere di subire la realtà e tornare a focalizzarsi sul momento presente.

Così, interrompendo quel ciclo di meccaniche reazioni agli stimoli esterni, non ci si sente più sopraffatti dall'eccesso di sollecitazioni e si riguadagna chiarezza e consapevolezza di ciò che è veramente degno di occupare il nostro tempo.

Questa è un tipo di 'consapevolezza concettuale' che potremmo anche chiamare *mindfulness*, utilizzando questo termine inglese ormai internazionalmente diffuso. Una forma di consapevolezza peraltro utilissima al lavoro, nelle mille attività di ogni giorno, in svariati frangenti pratici, e perfino per affrontare il proprio percorso di autoconoscenza.

La Consapevolezza a cui invece io mi riferisco principalmente è qualcosa di puro e incontaminato, semplice materialità, ma va anche al di là dei simboli.

Il Dalai Lama, nel suo libro *Il cuore della meditazione* la definisce 'consapevolezza profonda', "il luogo da cui sorgono (le concettualizzazioni) e quello in cui svaniscono quando smettiamo di pensarle".

Questo significa che se ora, a te che mi leggi, chiedo: sei donna? sei uomo? Tu risponderai in base al genere in cui ti identifichi. La mia domanda è il risultato di un pensiero, esattamente come la tua risposta.

Ma cosa c'è prima della tua risposta?

C'è la Consapevolezza, vuota in essenza e lucida in natura, "il luogo da cui sorgono le concettualizzazioni e quello in cui svaniscono quando smettiamo di pensarle".

La Consapevolezza non è tangibile. Questa affermazione sembrerebbe un'ovvietà eppure, attraverso i consueti meccanismi duali della nostra mente, cerchiamo la Consapevolezza come se fosse qualcosa di materiale, di solido.

Tuttavia, non potremo mai possederla. Invece, nel momento in cui ne facciamo esperienza, siamo noi stessi Consapevolezza.

Consapevolezza pura, vuota e luminosa. Ed è la sua stessa luce che ci permette di conoscere, quindi di essere consapevoli.

Nella sua totale purezza risiede la saggezza che ci fa capire che siamo tutti interdipendenti, che il nostro bene dipende anche dal bene degli altri e che, per questo, potremo essere davvero felici solo se anche gli altri sono felici.

Per questo, nel cecchino che si accinge a sparare, c'è solo una forma ordinaria di consapevolezza. La vera Consapevolezza è pura, e tale purezza non condurrà mai a un'azione che può recare danno agli altri. È la forma più elevata di amore, l'Amore Puro e Incondizionato.

Quando, in questo libro e altrove, utilizzo il termine Consapevolezza (scritto così, con la C maiuscola), lo intendo sempre in questa accezione.

Come uno specchio, come un cristallo

La Consapevolezza, questa mente primordialmente pura, può essere paragonata a uno specchio, di per sé completamente lucido, chiaro, e la sua natura è quella di riflettere le immagini senza diventare le immagini stesse. Quando un oggetto entra in contatto con uno specchio vuoto, sorge l'apparenza dell'oggetto, di tutto ciò che viene riflesso. Allo stesso modo è la luminosità della nostra mente che permette il manifestarsi dell'apparenza dei fenomeni, che siano oggetti fisici esterni come la materia solida, o mentali, interiori, come le sensazioni, le percezioni, le emozioni e così via.

La Consapevolezza può essere anche paragonata a una sfera di cristallo, per la sua trasparenza e la capacità di riflettere e proiettare luci. La luce passa attraverso il cristallo e si manifesta nei colori dell'arcobaleno. Questi colori che emergono dal cristallo non esistono e non possono esistere indipendentemente dal vuoto del cristallo permeato di luminosità.

La Consapevolezza può essere paragonata a un diamante, per la sua indistruttibilità, la sua purezza priva di contaminazioni e anche la sua preziosità.

La luminosità della nostra mente, priva di materialità, permette a tutto di manifestarsi. L'aspetto conoscitivo della nostra mente ci permette di essere consapevoli di tutto ciò che sorge, i pensieri, le visioni, le immagini, ecc.

La consapevolezza ordinaria (*mindfulness*) insieme all'introspezione ci permettono di essere consapevoli, pre-

senti, di ricordarci l'oggetto della nostra attenzione privi di distrazione, eccitazione mentale e torpore.

Ma la Consapevolezza (*awareness*), pura e profonda, c'è sempre, durante la veglia, in qualsiasi cosa facciamo o sperimentiamo, e durante il sonno, sia nei sogni sia quando non sogniamo.

Ciò che ci manca è la conoscenza di questa nostra natura, il risvegliarci alla nostra vera Essenza.

Abbiamo visto come la Consapevolezza e la consapevolezza sono diverse, ma ciò non toglie che sono correlate. La consapevolezza ci aiuta a essere presenti alle nostre azioni di corpo, parola e mente, di conoscere il mondo esterno, l'ambiente e i suoi abitanti, e sempre di più il nostro mondo interiore, fatto di pensieri ed emozioni. E più saremo presenti alla realtà come appare, più ci avvicineremo alla realtà così come esiste, all'esperienza della Consapevolezza che trascende anche questo dualismo e pervade il mondo esterno e il mondo interiore.

Noi sperimentiamo l'Essenza di noi stessi quando dimoriamo in questa Consapevolezza. La nostra Essenza è questa Consapevolezza, che va al di là dell'intelletto, delle fabbricazioni mentali, dell'espressione per mezzo di parole e pensieri, trascendendo tutto ciò in cui ci identifichiamo - le nostre caratteristiche rispetto al nostro corpo (maschio, bianco, bello ecc.), alle relazioni con l'ambiente (italiano, imprenditore ecc.), alle relazioni con gli altri (figlio, padre ecc.). Andiamo al di là dell'"io sono" tutto questo e, sorpassata questa identificazione, possiamo

sperimentare questo *quid* che è naturale luminosità, chiara luce interiore che pervade lo spazio ed è impregnata di conoscenza.

Da questo stato, questa sfera d'esperienza, il buon cuore e la saggezza sorgono spontanei, e questi due aspetti cruciali del nostro essere – la Compassione e l'Amore intrinsecamente uniti alla Saggezza che comprende la natura interdipendente dei fenomeni – saranno la fonte delle nostre azioni, la motivazione che spingerà ogni nostra azione nella vita di tutti i giorni, in tutti gli ambiti della nostra vita.

Queste sono le radici dalle quali cresce – o la base su cui si fonda – l'Economia della Consapevolezza.

