

Roberto Fagnani

FRAMMENTI DI UNA CONOSCENZA PERDUTA

**Viaggio tra i misteri del mondo e
dell'essere umano**

Volume 1



Corpo&Mente Libro

PRIMA EDIZIONE: giugno 2021

Proprietà letteraria e artistica riservata.

All rights reserved.

© Copyright 2021 Roberto Fagnani

www.robertofagnani.com - info@robertofagnani.com

© Copyright 2021 Corpo&Mente Libro di Federico Tricomi

Via Guido Gozzano 2

96010 Priolo Gargallo (SR)

Italia

www.corpoementelibro.com - info@corpoementelibro.com

ISBN: 978-88-944732-1-6

Realizzazione editoriale: Corpo&Mente Libro, Siracusa.

*Alle nuove generazioni,
affinché trovino la forza e gli strumenti
per prendere in mano il destino
di questo mondo in rovina.*

INDICE

- 5 Indice
- 7 Premessa dell'autore
- 11 **Parte I - Inizia il viaggio!**
- 13 Capitolo 1 - La meta di un nuovo grande viaggio
- 20 Capitolo 2 - *Michikusa*: la regola d'oro per un viaggio verso la propria identità
- 24 Capitolo 3 - Il potere della forza di volontà tra presente e passato
- 33 **Parte II - Gli strumenti per avanzare a testa alta**
- 35 Capitolo 4 - Cosa significa essere forti? Arti marziali, volontà e *misogi*
- 43 Capitolo 5 - La resilienza
- 50 Capitolo 6 - Il problema del linguaggio
- 61 **Parte III - Arti perdute**
- 63 Capitolo 7 - Ateismo e Agnosticismo: le religioni del ventunesimo secolo
- 72 Capitolo 8 - Perché “cadiamo” prima di addormentarci?
- 78 Capitolo 9 - Reincarnazione e vite precedenti - La testimonianza dello psichiatra Brian Weiss
- 85 Capitolo 10 - Introduzione alle arti sciamaniche
- 92 Capitolo 11 - Cos'è lo Yoga?
- 99 **Parte IV - La “macchina umana” e le sue bioenergie**
- 101 Capitolo 12 - Dimensioni quantistiche e Yogin vegani
- 109 Capitolo 13 - Jing, Qi e Shen: i tre tesori energetici della medicina tradizionale cinese

117	Capitolo 14 - Vata, Pitta e Kapha: le bioenergie della scienza ayurvedica
123	Capitolo 15 - Kundalini, Chakra, Bandha e Granthi: sigilli nascosti e antichi poteri
131	Parte V - Misteri...
133	Capitolo 16 - Misteri o complotti?
142	Capitolo 17 - Il mistero delle mappe impossibili: antichi navigatori o esploratori alieni?
151	Capitolo 18 - Tracce di antichi astronauti in Africa
155	Capitolo 19 - Il <i>piccolo popolo</i> : fate, elfi, folletti e altre “leggende”
165	Parte VI - La mente nel cuore - Parte prima
167	Capitolo 20 - Cinque consigli per esplorare in sicurezza il mondo spirituale
174	Capitolo 21 - Vincere la noia e sconfiggere la solitudine
180	Capitolo 22 - Una ricetta per vivere sereni e consapevoli
186	Capitolo 23 - Vivere in armonia grazie al principio del <i>non-dissenso</i>
193	Capitolo 24 - Empatia: il segreto del “sentire l’altro”
201	Ringraziamenti
203	Glossario
217	Bibliografia

PREMESSA DELL'AUTORE

Quando agiamo spinti da una passione profonda, spesso non ci accorgiamo di svolgere un lavoro. Per me scrivere, studiare e allenarmi non sono dei veri e propri “mestieri”, quanto gli strumenti più adatti per raggiungere l'obiettivo che, nel bene e nel male, mi sono prefissato nella vita: conoscermi ed evolvere.

Tuttavia non parlerò della mia persona, quanto di un percorso che, con tutte le sue sfaccettature, potrà essere reinterpretato e intrapreso da chiunque, o meglio da coloro che hanno il desiderio di mettersi in gioco e di scoprire di più.

Quale che sia l'ambito di interesse del lettore, è mia intenzione condividere tutti gli “utensili del mestiere”, nei quali mi sono imbattuto per caso o per curiosità durante il lungo viaggio dentro me stesso e tra i misteri del mondo.

Abbiamo la fortuna di vivere in un momento storico di estremo cambiamento: le certezze dello scorso secolo sono crollate, così come le abitudini degli ultimi decenni. Per qualcuno si è trattato di un disastro, per altri di un inevitabile epilogo, la destinazione di un viaggio la cui direzione era già sbagliata in partenza.

L'unico ambito scientifico in crescita sembra infatti quello tecnologico: l'attenzione è rivolta all'intelligenza artificiale, all'esplorazione spaziale, al miglioramento dei mezzi di trasporto e dei dispositivi di comunicazione... Che fine hanno fatto l'Uomo e la Donna in mezzo a tutto ciò?

La frenesia che impregna la routine quotidiana dell'Occidente - e adesso anche dell'Oriente - è sotto gli occhi di tutti: il processo chiamato vita è stato standardizzato e drenato di ogni fantasia, le relazioni interpersonali si sono incrinare, le interfacce-maschere si sono moltiplicate, e la distanza dalla “mente nel cuore” si è trasformata in un abisso.

La felicità - parola strana, dal significato ambiguo e spesso mal interpretato - e la serenità sono ormai parametri fuori dall'equazione

dell'esistenza, i cui unici risultati devono essere il guadagno e l'eterna giovinezza... Che fine ha fatto lo Spirito in mezzo a tutto ciò?

Nel 1960 è stato pubblicato un libro decisamente fuori dall'ordinario, dal titolo *“Il mattino dei maghi, introduzione al realismo fantastico”*. Gli autori, Louis Pauwels e Jacques Bergier, hanno riversato tra le sue pagine un fiume di conoscenze d'altri tempi e “strani” eventi, accompagnati dalla nostalgia di un'antichità che, colpevoli della presunzione degli “umani del futuro”, abbiamo accantonato troppo presto tra i volumi di storia.

Con le seguenti parole i due scrittori ci fanno notare un'abitudine accademica che ha sancito la fossilizzazione del metodo scientifico moderno:

“Mai un gruppo di specialisti in crittografia, di storici, di linguisti e di scienziati, fisici, chimici, matematici, biologi è stato riunito in una biblioteca di alchimia completa con l'incarico di esaminare che cosa ci sia di vero e di utilizzabile nei suoi vecchi trattati. Ecco una cosa inconcepibile. Che tali chiusure mentali siano possibili e durevoli, che società umane civilissime e, secondo le apparenze, senza pregiudizi di nessun genere, come la nostra, possano dimenticare in soffitta centomila libri e manoscritti che portano l'etichetta “Tesoro”. [...] Le rare ricerche sull'alchimia sono fatte da mistici che cercano in quei testi una conferma dei loro atteggiamenti spirituali, o da storici fuori di ogni contatto con la scienza e le tecniche.”

Sono rimasto profondamente impressionato da queste poche frasi. E se l'alchimia di cui parlano non fosse altro che la scienza spirituale della “macchina umana”, lo studio razionale dell'anima (quale ossimoro!) e la ricerca di ciò che va oltre i cinque sensi?

Non occorre un grande sforzo per recuperare antichi strumenti di indagine e sapere dimenticato, i cosiddetti “frammenti di conoscenza” che danno il titolo a questa opera. È sufficiente l'umiltà - e la curiosità - di chi sa di non sapere abbastanza, e l'elasticità mentale di chi non è abituato a

sezionare e suddividere in compartimenti stagni ogni ambito del sapere, un atteggiamento purtroppo molto diffuso nelle scienze moderne. Dopodiché è necessario confrontare quanto appreso con quello che sappiamo oggi, poiché le recenti scoperte sono tutt'altro che da scartare.

Ciò che manca è la volontà di sopperire alla distanza creatasi tra le varie discipline, dovuta al tempo, ai linguaggi utilizzati e agli obiettivi prefissati dall'umanità nelle diverse epoche storiche.

In questo primo volume cercherò di raccogliere i risultati della mia ricerca personale, già presenti nel blog del sito www.robertofagnani.com sotto forma di articoli, dando loro un filo logico e approfondendo ciò che, per ragioni di spazio e di forma, non ho potuto esaminare in un primo momento. Nel secondo volume, dedicato ancora alla raccolta di questi “frammenti di conoscenza”, intensificherò gli sforzi aggiungendo nuovi spunti di indagine ed entrando nel dettaglio dei principali temi già trattati, fornendo contemporaneamente al lettore alcuni esercizi pratici per *fare esperienza* della realtà sovrasensibile.

Infatti, come ben sappiamo, la teoria da sola non è sufficiente. Condividendo una frase che ama spesso citare Gianluca Patella, caro amico e Creative Director dell'agenzia che cura il mio sito, *“La somma di conoscenza ed esperienza dà origine alla competenza, ma soltanto quando quest'ultima è alimentata dal fuoco della passione si può raggiungere l'eccellenza.”*

Da qui possiamo intuire un obiettivo semplice e al tempo stesso ambizioso: costruire un ponte di collegamento tra Oriente e Occidente, tra vecchio e nuovo, tra esoterico e scientifico... tra il corpo, la mente e lo spirito dell'essere umano. Lo scopo è impedire che tutto questo sapere si perda nell'oblio del tempo, gettando contemporaneamente le basi di un metodo adattabile alle necessità di coloro che aspirano alla consapevolezza di Sé. Sono i pilastri dell'insegnamento che promuovo nelle scuole e nelle palestre dove ho l'opportunità di lavorare, chiamato **“Metodo HASHI”** (橋: *“ponte”* in lingua giapponese), di cui parlerò approfonditamente nel libro ad esso dedicato.

Per iniziare occorre anzitutto farsi un'idea generale dell'enorme quantità di conoscenza "lasciata per strada", un vaso di Pandora pronto ad esplodere insieme alle nostre potenzialità sopite. Successo e realizzazione personale infatti dipendono sì da uno sforzo di volontà, ma anche da una profonda consapevolezza interiore. L'unico modo per ottenerla è iniziare a cercare, e il contributo di ciascuno di noi consiste proprio nella condivisione delle esperienze vissute e degli strumenti acquisiti, unico vero retaggio della razza umana. Come disse Isaac Newton: "*Se io sono salito così in alto è perché ero sulle spalle di giganti.*"

È il momento di andare a scoprire cosa ci hanno lasciato in eredità gli antichi esploratori dell'*essere umano*.

Roberto Fagnani, Maggio 2021

PARTE I

INIZIA IL VIAGGIO!

CAPITOLO 1

LA META DI UN NUOVO GRANDE VIAGGIO

Iniziare un libro invitando i lettori a viaggiare, in questo periodo storico, e sperare di venderlo, è sicuramente indice di grande ottimismo... o di sana pazzia!

Tuttavia l'essere umano ha a disposizione molte tipologie di viaggio, non soltanto lo spostamento nello spazio. Fin dagli albori della civiltà, ad esempio, abbiamo sempre viaggiato nel tempo: per di più in avanti, qualche volta indietro, con la memoria o con l'archeologia.

Abbiamo viaggiato con la fantasia, creando interi mondi ad occhi chiusi, per poi trasformarli in incredibili invenzioni o indimenticabili emozioni.

Ma, più di tutto, abbiamo viaggiato nella conoscenza.

La conoscenza è immune alle regole dello spazio e del tempo, proprio come lo sono le leggi della fisica quantistica e i grandi maestri illuminati. Le prime hanno capito che le particelle del mondo subatomico sono al tempo stesso materia ed energia... I secondi hanno trasceso sia la nostra terza dimensione che gli illusori mondi astrali, approdando nei regni di pura coscienza, dove tutto è Uno.

Il sapere non segue il susseguirsi del giorno e della notte, né la curva sempre crescente di un diagramma temporale, tracciato con troppa fiducia dagli scienziati occidentali. La storia della conoscenza è un'onda sinusoidale, con picchi e baratri, alti e bassi che intersecano le mille vicissitudini umane: guerre, alleanze, condizioni climatiche, emozioni globali, culti religiosi, malattie, politica... Elementi che concorrono a definire il *trend* seguito, o meglio, inseguito, dalla ricerca scientifica o esoterica.

L'incredibile sviluppo degli ultimi decenni ha condotto la razza umana - parte di essa almeno - a ciò che viene definito "benessere fisico", un insieme di fruibilità comunicativa e delle risorse primarie, intrattenimento, comodità nei trasporti, alleggerimento del lavoro manuale e con-

dizioni ambientali confortevoli (si fa per dire...). Di contro, ha portato al declino delle relazioni interpersonali, all'inquinamento e alla totale dipendenza da dispositivi elettronici.

La tecnologia ha svolto infatti un ruolo determinante nel raggiungere il livello di "civiltà" attuale, garantendoci un alto tenore di vita e dando adito a possibilità ritenute finora fantascientifiche. Viaggiare nello spazio e approdare su altri pianeti, ad esempio, non sembrano più sogni così irrealizzabili.

L'estrema specializzazione della conoscenza, necessaria per lo studio di queste materie e della quale parleremo a fondo nei prossimi capitoli, sembra però aver portato alla scomparsa di altrettante forme di sapere.

Che fine hanno fatto gli uomini del rinascimento? Depositari di un'incredibile cultura, conoscitori di molteplici scienze, dalla biologia alla matematica, dalla chimica all'astronomia, per non parlare delle lingue...

Che fine hanno fatto i costruttori di cattedrali? Abbiamo incredibili esempi architettonici del passato, monumenti capaci di resistere a secoli di intemperie e guerre, arrivando fino ai giorni nostri per testimoniare il genio dei nostri avi e, forse, qualcosa di più, qualcosa che non è stato ancora compreso dai moderni ricercatori. Capacità così raffinate da sfuggire alle comuni spiegazioni scientifiche, eppure incontestabilmente osservabili nelle grandi piramidi, nei templi scavati nella roccia, nei monasteri arroccati sui pendii delle montagne, nelle pietre accostate con precisione millimetrica lungo le mura di Machu Picchu, e in molti altri artefatti antichi.

Che fine hanno fatto gli artisti? I vari Michelangelo, Leonardo e così via... L'arte moderna a confronto non è che un pallido riflesso dei capolavori del passato.

Che fine hanno fatto gli stregoni? Sì, questa parola fa sorridere gli occidentali, ma solo per la *forma mentis* che possiedono, determinata da secoli di educazione religiosa oppressiva e da un ambiente socioculturale all'interno del quale l'inesplicabile non ha spazio o è duramente condannato. Eppure è così facile imbattersi in "testimoni di miracoli"...

Il "buon senso moderno" ci impedisce tuttavia di dar credito a certe storie. Racconti appartenenti ad un passato talmente lontano da confon-

dersi con leggende e superstizioni popolari. Chi dice il vero e chi invece lavora di fantasia? Impossibile dirlo, se non attraverso l'esperienza diretta. Per questo la "verità" rimane alla portata di pochi: nel quotidiano, così come lo viviamo nella nostra società, non c'è tempo per indagare l'ignoto, né per specializzarsi in arti che conducano oltre i cinque sensi comuni; poco importa poi se queste arti abbraccino le scienze sperimentali o quelle metafisiche.

O, teoricamente, non dovrebbe importare. Ma i pregiudizi si fanno sentire da molti secoli ormai, almeno fin da quando, per abbracciare l'intuizione del fisico Fritjof Capra, Cartesio non ha prescritto la ricetta del determinismo: "*cogito ergo sum*". Secondo questa massima ciò che ci definisce in quanto esseri umani è proprio l'atto di pensare, attività cerebrale isolata dal corpo e dal mondo esterno.

Il viaggio della conoscenza occidentale ha seguito queste orme fino a Newton, che con la sua meccanica ha ridotto il cosmo a punti, formule matematiche e forze gravitazionali, un amalgama di paradigmi fondati sulla legge di causa e effetto, oltre la quale solo Dio poteva indagare... Poi però Faraday e Maxwell hanno definito i contorni dell'elettrodinamica, e scoperto la natura ondulatoria della luce. Infine è stato il turno di Einstein, che con la sua relatività ha minato le fondamenta del pensiero logico razionale, gettando le basi della fisica quantistica, cui abbiamo già accennato.

Una scienza che riconosce la doppia natura, sia corpuscolare che ondulatoria, e sancisce che l'esistenza stessa non è che una probabilità, determinata in gran parte dall'interazione tra l'osservatore ed il fenomeno osservato.

Così l'Uomo è tornato ad essere parte integrante e integrata dell'Universo, tassello insostituibile di un Tutto che abbraccia ogni sapere e ogni disciplina, proprio come si evince dalle antiche arti tramandate in Oriente.

Sia queste ultime che la storia della recente evoluzione scientifica saranno trattate a fondo nel corso di questo e del prossimo volume.

Di fatto però, indipendentemente dalle più recenti intuizioni della scienza, o dalle testimonianze spirituali degli asceti, nell'arco di una vita una persona comune si imbatte soltanto in una piccola percentuale di conoscenza. La vita di studi e disciplina mentale dei grandi saggi, grazie alla quale riescono ad accedere a "realità superiori", non è accessibile al-

la maggior parte di noi, così come non lo sono gli avanzatissimi strumenti scientifici che mostrano ad un pugno di studiosi la realtà ultima della materia subatomica.

Noi viviamo nel mondo delle leggi di causa-effetto, non tra atomi o dimensioni spirituali. La nostra esistenza si svolge nella materia densa, senza troppe occasioni di imbattersi nell'anima, nella natura prima delle emozioni e nei fasci di luce invisibili... Quando termina il percorso formativo orientato a fornirci gli strumenti per lavorare, la curiosità svanisce, insieme all'opportunità di conoscere sia noi stessi che il mondo.

Che ne è di tutto il resto del sapere, accumulato in millenni di evoluzione? Purtroppo rimane in balia dell'opinione, spesso indiretta (cioè priva di esperienza diretta), di qualche "esperto di settore", oppure viene affidato senza troppi rimpianti all'oblio del tempo.

Già, il tempo... Secondo le statistiche trascorriamo in media 6-7 ore al giorno di fronte a TV e smartphone. 6-7 ore al giorno. Tolate le ore di sonno, si tratta di circa un terzo della nostra vita. A guardare immagini. Inebetiti.

Il "progresso", verosimilmente l'obiettivo primo dell'agire scientifico contemporaneo, ha avuto anche questa conseguenza. Non si tratta di una condanna al mondo tecnologico, quanto piuttosto dell'invito a porsi tre specifiche domande: il "benessere" della popolazione è ancora lo scopo della ricerca scientifica?

Fino a che punto riusciamo a scegliere l'orientamento della nostra vita, senza lasciarci influenzare dalla macchina mediatica?

Quanta conoscenza lasciamo per strada, presi come siamo a *non imparare* attraverso le immagini?

La risposta al primo quesito esula dagli argomenti di questo libro. Quanto agli altri due, ecco finalmente la ragione dell'invito a viaggiare!

Un biglietto aereo non è l'unica opzione. Perfino leggere un libro, avviare un nuovo progetto, cambiare posto di lavoro o trasferirsi in una nuova città possono costituire il principio di un viaggio che cambierà per sempre la nostra vita. La routine quotidiana è capace di drenare la nostra voglia di vivere, privandoci di emozioni e vitalità. Le stesse azioni, le stesse immagini che scorrono davanti ai nostri occhi, simboli di un ambiente del quale non ci sentiamo parte. Cadere nell'apatia è facile,

soprattutto se il mondo non fa che mostrarci tristezza e disperazione.

Eppure il nostro animo serba un irrefrenabile desiderio di “partire”, un impeto così prorompente che ad un certo punto non può più essere taciuto. Può trattarsi di un capriccio momentaneo, di una necessità profonda, di un richiamo spirituale... Oppure, semplicemente, della voglia di cambiare rotta, di ampliare gli orizzonti. Già, ma verso quale direzione?

Se fino a questo momento la nostra vita ha seguito un binario prestabilito, su un treno ai cui lati scorre un panorama appositamente scelto, com'è possibile “deragliare” a fin di bene? Forse l'istinto è il miglior consigliere, e una forte volontà la leva giusta. Una volta presa la decisione, passioni e destino contribuiranno in egual misura.

Nel collezionare frammenti di conoscenza, raccogliendoli lungo il tragitto per poi condividerli con la speranza che si trasformino in strumenti di navigazione utili per tutti, ci accorgiamo che la partenza delinea senza dubbio le caratteristiche del viaggio, la cui mappa iniziale è tratteggiata comunque dalle mani inesperte della fortuna e del desiderio. Non sempre però è possibile fare piani, o raggiungere i “luoghi” sognati, allora occorre avere ben in mente i propri obiettivi, lasciarli sedimentare nella coscienza, mentre in silenzio impugnano l'indistruttibile lancia della volontà.

La volontà è l'arma più potente di cui disponiamo, e tra poco cercheremo di svelarne i segreti. Intanto però come riusciamo a capire quale sentiero intraprendere? Quale impeto è in grado di ispirare il nostro quotidiano stato d'animo, accendendovi una scintilla di determinazione?

La scienza ha le sue risposte: Carl Gustav Jung ha tentato di spiegare il concetto introducendo la *sincronicità*; Werner Karl Heisenberg ne ha dimostrato involontariamente l'esistenza con il suo *principio di indeterminazione*; Rhonda Byrne l'ha definita *legge di attrazione*... Tuttavia non è necessario approfondire subito ognuno di questi principi per capire, con parole semplici, di cosa stiamo parlando.

In un universo in cui generalmente prevale l'*entropia*, spesso è proprio una volontà ben indirizzata a portare ordine nel caos, facendo sì che il destino ascolti la voce dei nostri desideri più profondi. Oppure è il ca-

os stesso, assecondato dall'intuito profondo, a mostrarci la giusta direzione con le sue famose *singularità*...

Esplorare l'Oriente, conoscere l'origine delle antiche scienze dimenticate, vivere avventure in stile "*Mille e una notte*" e incontrare persone fuori dall'ordinario, i grandi maestri che hanno raccolto l'eredità millenaria dell'esplorazione dell'Io, svelando i misteri della coscienza spirituale che alberga in ognuno di noi... Ecco le aspirazioni che hanno alimentato la mia ricerca, trasportandomi fino alla torrida e magica India. Ma questa è un'altra storia... Perché, piuttosto, proprio l'India?

I "frammenti di conoscenza perduta" trattati nei prossimi capitoli sono intimamente connessi all'anima dell'Oriente. In luoghi come Cina e Giappone, dove l'orgoglio nazionale e personale non è più soltanto una parola da evocare nei romanzi o far risuonare nel grande schermo, dove il "perdere la faccia" è l'onta più grave che si possa subire, esiste tuttavia la consapevolezza di quello che potremmo definire un "passato sacro e distante". Si tratta della tendenza, comune a molti popoli, a far risalire le proprie tradizioni ad un luogo preciso ma fisicamente irraggiungibile, poiché appartenente ad epoche passate o a regioni lontane. Tuttavia è proprio questa sua caratteristica di inaccessibilità a renderlo degno depositario di verità innegabili, racconti che sconfinano nel mito, tradizioni e retaggi che non possono che contenere una qualche concretezza storica.

Per gran parte dell'Oriente questo luogo è proprio l'India.

Sembra infatti che molti Paesi dell'Est del mondo tendano a ricercare l'origine delle proprie tradizioni spirituali e ascetiche nel continente indiano. È là che i fatti odierni trovano i loro natali, là che la ricerca storica arriva e si ferma, sentendosi annichilita dall'enorme peso dei millenni, e al tempo stesso confortata dal poter stabilire con intuitiva certezza un punto di partenza all'immensa cultura distribuita nel corso dei secoli a nord della catena himalayana. Le scienze metafisiche e i misteri della storia più remota sono giunti a noi attraverso gli inni vedici, una delle opere scritte più vaste e antiche mai conservate fino ad oggi.

Lo stesso vale per le arti, di origine indiana e non solo: Yoga, Buddhismo, Induismo, Daoismo, Sciamanesimo, Kung Fu, Qi Gong... Pratiche millenarie che nascondono strumenti incredibili per conoscere e co-

noscersi, e che inglobano infinite tecniche per il benessere del corpo e l'evoluzione della mente.

Non resta allora che partire. Che lo si chiami libro oppure viaggio, lasciamo che l'intuito guidi il nostro percorso, e che le emozioni troppo a lungo represses si liberino dalle catene dell'apatia e della dipendenza, spingendoci nella tempesta del destino. Poco importa se qualcuno considera queste emozioni d'intralcio al cammino verso la conoscenza di sé: mere risposte impulsive ad altrettanto fugaci interpretazioni della realtà... Adesso più che mai ne abbiamo bisogno. Emozioni e passioni impediranno che, come diceva il poeta inglese William Blake, *“i fuochi del nostro io rimangano spenti, frenando ogni nostra azione”*, e il desiderio di scoperta ci mostrerà che ogni singolo individuo, a partire dai noi stessi, ha in serbo molto più potere di quanto avesse mai immaginato.

CAPITOLO 2

MICHIKUSA: LA REGOLA D'ORO PER UN VIAGGIO VERSO LA PROPRIA IDENTITÀ

Bryan è un caro amico di Hong Kong, uno degli incredibili incontri fatti nella sconfinata India. Vite che, come fili rossi del destino, si intrecciano per sempre alla nostra esistenza.

Il suo essere pragmatico, sicuro di sé, amante della puntualità e dell'organizzazione gli impedisce tuttavia di apprezzare fino in fondo i suoi viaggi in giro per il mondo, e di raccoglierne i frutti. Durante le nostre chiacchierate via Skype, ancora oggi si rammarica di non riuscire a “trovare quello che sta cercando”, finendo per vivere una scontata linea piatta di eventi programmati. La routine quotidiana viene sostituita dalla routine turistica, con l'unico risultato di collezionare foto prive di emozioni autentiche.

In che modo allora un viaggio, di qualunque natura, può arricchire la nostra persona e aiutarci ad approfondire la conoscenza della nostra identità? Perché alla fine è di questo che stiamo parlando: viaggiare per conoscerci, esplorare per capire la meta del nostro percorso...

Una parola giapponese forse può rispondere alle nostre necessità: chi ama l'Oriente sa quanto sia facile affidare un pensiero inespresso ad un simbolo, un detto o un semplice atteggiamento, in particolar modo nella cultura del Sol Levante. In questo caso sono due ideogrammi ad arrivare dritti al punto della questione: *michikusa* (道草), ovvero “trovarsi smarrendosi per strada”.

Michikusa è il titolo di un capitolo del libro “*WA - La via giapponese dell'armonia*”, di Laura Imai Messina, docente universitaria e ricercatrice a Tokyo. Letteralmente i due simboli significano rispettivamente “viva” e “erba”, e insieme rappresentano i germogli che nascono spontaneamente sulla banchina. La scrittrice spiega come il termine rimandi all'antica locuzione “mangiare l'erba al lato delle strade”, atteggiamento tipico dei cavalli che provocava ritardi impreveduti ai viaggiatori, ma anche esperienze inaspettate e spesso costruttive.

“[...] È bello allora vagabondare, andare dove non si sarebbe mai andati, tuffarsi nell’impensato, racimolare il coraggio e la disinvoltura che sono necessari per rivolgere domande a sconosciuti e che sono la base di ogni viaggio di scoperta. Smarrire la strada, non sapere. E poi trovarsi, intimamente, grazie al fatto d’essersi persi.”

Senza giri di parole, all’improvviso un paragrafo di “WA” traduce in caratteri d’inchostro la segreta ricetta per un viaggio denso di emozioni. La bellezza insita nella scoperta di sé attraverso l’esplorazione del mondo e del diverso - termine troppo spesso colto soltanto nella sua accezione negativa - è un patrimonio genetico che conserviamo gelosamente sin dalle origini.

Gli antichi viaggiatori, le inspiegabili mappe del Medioevo, i manufatti sparsi in giro per il pianeta, comuni a culture lontane migliaia di chilometri... Tutti questi sono soltanto esempi di come l’umanità abbia sempre tentato di sondare l’inesplorato, di avventurarsi oltre i propri confini, di crescere attraverso il viaggio e l’esperienza.

Dopo secoli di grandi scoperte, svolte determinanti, cicatrici e passi avanti, eccoci ancora qui, ancora in attesa di un treno o di una nave, ancora con lo sguardo rivolto verso il cielo mentre passa un aereo. Con la stessa intensa volontà di svelare gli enigmi, di misurare l’inspiegabile, di spogliare il mistero delle sue inviolabili forze.

Senza mai ripartire da zero, fortunatamente. Grandi avventurieri del presente e del passato hanno osservato il medesimo fattore comune: Isaac Newton ha ringraziato i “giganti” della storia per averlo portato sulle spalle, permettendogli così di giungere alla sua incredibile descrizione matematica della realtà; DK Yoo, filosofo e artista marziale contemporaneo, ha scritto che *“presente e futuro dipendono strettamente dal passato, dal quale dovremmo sempre apprendere le lezioni più importanti.”* Ricordandoci comunque che, *“in ultima analisi, non importa quale sia il sentiero seguito, ciò che conta è la determinazione del singolo ricercatore.”*

In quest’ottica *viaggiare* non è più un’azione strettamente legata ad uno spostamento nello spazio, come abbiamo già detto, né al mezzo utilizzato o alla strada percorsa. Il viaggio di ciascuno di noi è la somma

delle conoscenze pregresse, nostre e di altri, amalgamate con il vissuto personale, con le scelte che hanno determinato le circostanze della nostra vita presente. Gli affetti, gli studi, le compagnie, gli amori, gli sforzi che ciascuno di noi ha fatto e continua a fare, immerso in quel fiume infinito che è lo scorrere del tempo.

Parlando di un luogo nel presente, Tiziano Terzani ha utilizzato queste parole: *“C’ero arrivato attraverso la solita trafila di piccoli passi, ognuno di per sé insignificante, ma nell’insieme decisivi, come tante cose nella vita...”*

Già, i piccoli passi, il sentiero di briciole di Hänsel e Gretel... Ed ecco il cruccio di molti viaggiatori lungo la via che porta al “Sé”: come distinguere le “proprie briciole” da quelle altrui?

Abbiamo cercato di giustificarci con il termine “fato”, abbiamo tentato di affidare la responsabilità al destino o alle congiunzioni astrali... Di fatto, però, non importa quali siano le condizioni di partenza o i vantaggi che il nostro ambiente ci mette a disposizione, l’unico vero fattore determinante è la nostra volontà di agire. Dobbiamo compiere delle scelte, continuamente, con coraggio. Non conta se giuste o sbagliate, ci è concesso di “non sapere”. Ci è concesso perfino di commettere errori. Altrimenti come faremmo a smarrirci? Come faremmo ad imboccare le svolte nascoste?

Avere fiducia, certe volte, è la chiave per trasformare un apparente passo falso in un’opportunità. Una fiducia corroborata da un costante impegno, una onnipresente voglia di fare, in grado di scacciar via il minimo segno di sconforto o frustrazione. Se riusciremo a mantenerci saldi nella nostra volontà, se riusciremo a “ritrovare la strada” sia nella riuscita che nell’errore, acquisiremo con l’esperienza la rara capacità di apprezzare sia l’una che l’altro, affidando ad entrambi l’innegabile merito di aver ampliato il bagaglio di conoscenze che costituiscono la nostra identità presente.

E poi, come nelle rare occasioni in cui diveniamo consapevoli di stare sognando, pur senza svegliarci, noteremo con sollievo che il sentiero sbagliato non è che una piccola svolta lungo la *Via...* Che l’errore commesso, la delusione che ne segue, la tristezza, l’avvilimento, perfino la rabbia, altro non sono che le nostre personali interpretazioni della realtà,

emozioni legate alla mancata concretizzazione di un desiderio. Circo- stanza che acquisiva consistenza soltanto nella nostra immaginazione, insignificante proiezione di una nostra fantasia.

Siamo davvero sicuri che tale obiettivo, così chiaro all'imbocco del sentiero, sia rimasto immutato dopo l'intero pezzo di strada "fuori rotta" che per caso o per istinto abbiamo percorso? Siamo certi che l'esperienza conquistata con grandi sforzi non sia servita a qualcosa di diverso, a qualcosa di più grande?

Dono o maledizione che sia, abbiamo avuto il privilegio di nascere in questa era, un'epoca di passaggio tra il vecchio e il nuovo modo di pensare, tra un novecento segnato dalle grandi guerre e un nuovo millennio che affonda le sue radici nella ricerca scientifica e tecnologica, ma anche nella percezione di *qualcosa di più*, di un antico patrimonio conosciuto che non può più essere ignorato o lasciato all'oblio dei millenni.

Gli eventi attuali non sono che il preludio ad un diverso modo di vivere il mondo. Lasciano intuire le infinite possibilità di cambiamento che ci aspettano e che ci vedranno partecipi... Avremo bisogno di una valigia carica di esperienze e conoscenze per far fronte agli anni a venire. Viaggiare sarà per molti sinonimo di capire, e perdersi sarà la chiave per ritrovarsi.

Il mio personale contributo alla causa è "*Exploring Earth*", associazione non profit che crea opportunità di tirocinio per studenti nei paesi in via di sviluppo, frutto non preventivato del mio stage universitario in India, nato dal desiderio di condividere quell'incredibile possibilità con tutti coloro la cui clessidra interiore abbia esaurito i granelli di sabbia del suolo italiano.

Certe volte, per apprezzare fino in fondo una rotta e la sua destinazione, è meglio abbandonare la bussola, i programmi e le aspettative. Ciò che conta davvero è la volontà che serbiamo nel nostro spirito, e i sogni che custodiamo nel cassetto. Che essi si realizzino o mutino dipende da molti fattori, alcuni dei quali del tutto fuori dal nostro controllo. Ma è davvero così importante come siamo abituati a pensare? Forse è il percorso compiuto nel tentativo di materializzarli il vero dono raccolto lungo la strada, una *Via* non necessariamente giusta, ma della quale sicuramente avevamo bisogno.

CAPITOLO 3

IL POTERE DELLA FORZA DI VOLONTÀ TRA PRESENTE E PASSATO

Impossibile, giunti a questo punto, non imbattersi nel tema della *volontà*. Ne facciamo uso in ogni ambito, dallo sport alla vita quotidiana, non soltanto come trampolino di lancio per viaggi avventurosi e scalate verso il successo.

“I nostri corpi sono i nostri giardini dei quali le nostre volontà sono i giardinieri”, *“Imporre la propria volontà agli altri, è segno di forza. Imporla a se stessi, è segno di forza superiore”*, e così via... Da Shakespeare a Lao Tsu, il principio di fondo è sempre lo stesso: *volere è potere!*

Sebbene però la teoria sia a portata di mano, come si esercita e, soprattutto, come si allena il potere della volontà nella pratica?

Spesso tendiamo ad associare il “possedere una forte e ben orientata volontà” con la possibilità di “esaudire i propri desideri e raggiungere i propri obiettivi”. Da un comune punto di vista è giusto che sia così, altrimenti cosa ce ne facciamo di questa determinazione? Però questo ragionamento nasconde una trappola insidiosa: la dipendenza da materialismo ed ego. Prima di decidere un obiettivo, dovremmo riflettere attentamente su cosa vogliamo davvero ottenere, e cosa invece desideriamo “per conto di altri”. I canoni moderni di “benessere” hanno infatti spostato l’ago della bilancia dello “star bene”: vogliamo cose di cui non abbiamo bisogno, tendiamo a consumare per il puro gusto di farlo, desideriamo oggetti inutili e standard di vita spesso dannosi per la salute...

“Apparire” e “possedere” sono ormai gli imperativi da seguire, i traguardi da raggiungere. Il prezzo da pagare: la nostra identità.

Il lavoro “moderno” sullo sviluppo della forza di volontà passa attraverso corsi motivazionali e ordini spirituali, psicologi sportivi e comunicatori carismatici... Alla luce di quanto appena osservato, questo “processo” giova davvero al singolo individuo?

Prendiamo in considerazione un esempio famoso: la *tecnica dei 101 desideri* di Igor Sibaldi. Si tratta di elencare 101 desideri in un quaderno, seguendo precise regole, per poi rileggerli ogni giorno per un anno intero. Al termine del periodo stabilito, è necessario gettar via il quaderno e non pensarci più. Lo scopo è quello di scremare le nostre aspirazioni, ripulire il cassetto dei sogni e decidere una volta per tutte cos'è che vogliamo davvero. In questo modo la volontà di realizzare gli obiettivi prefissati sarà ben orientata, e avremo modo di ottenere tutti gli "oggetti" così a lungo agognati...

Una tecnica simile è la *legge di attrazione*, spiegata nel libro di Rhonda Byrne, "*The Secret*", tratto dall'omonimo documentario che raccoglie le interviste a grandi formatori e manager di successo statunitensi. Il succo è questo: un essere umano può attrarre a sé, proprio come un magnete, tutte le situazioni o gli oggetti materiali che desidera, semplicemente pensandovi intensamente! Questo principio vede le sue origini nel movimento *New Thought*, nato negli Stati Uniti a metà ottocento: si tratta di una corrente di pensiero che riunisce organizzazioni scientifiche, credenze religiose e principi metafisici, secondo i quali la natura divina dell'uomo fa sì che un pensiero positivo e affermativo possa guarire la maggior parte delle malattie, che si originano dalla mente. Un'ideologia alquanto estrema, in alcuni casi perfino pericolosa, e tuttavia non priva di fondamenti, come vedremo nei prossimi capitoli. Rispetto ai 101 desideri e alla legge di attrazione, quest'ultimo movimento possiede sicuramente connotazioni spirituali di un certo valore, ma è inevitabile diffidare della sua "forma", unilaterale e settaria...

Per quanto efficaci e indubbiamente utili, tutti questi metodi sono controproducenti dal punto di vista della crescita spirituale: partendo da essi, è possibile ottenere risultati, ma è davvero difficile che questi ultimi siano in linea con la nostra identità, ancora viziata dalle dinamiche esterne. Il primo passo dovrebbe quindi essere verso la conoscenza di sé, e solo successivamente dovremmo concentrarci sull'orientamento della volontà. Queste tecniche ci svelano tuttavia un importante indizio: la volontà è in qualche modo collegata alla mente, e agisce sul corpo di chi ne fa uso.

Prima di approfondire questa intuizione, facciamo un passo indietro:

se è vero che prima di orientare i nostri sforzi verso uno specifico proposito occorre esser certi che sia quello giusto, e che non sia dettato dalle dinamiche dell'ego e del materialismo, è altrettanto vero che per canalizzare la forza di volontà dobbiamo prima possederla.

Spesso tendiamo a dare per scontato il primo passaggio del processo: com'è possibile mettere in pratica tecniche sull'orientamento della volontà, quando non sappiamo bene cosa sia quest'ultima e dove ricercarne la fonte? È possibile inoltre osservare come sia proprio il processo di incremento della volontà a farci scoprire gli strumenti per capire dove poi orientarla.

Potremmo parlare all'infinito di quanto sia importante possedere questa grande determinazione, ma, finché non ne analizziamo gli "effetti sul campo", rischia di rimanere teoria inapplicabile.

Prima di scoprire la procedura per il potenziamento della volontà, e come quest'ultima si collega agli stati del corpo e della mente, osserviamo allora attentamente le dinamiche di una modalità di insegnamento nata proprio in questo particolare momento storico: la DAD, o "didattica a distanza".

Dopo circa un anno di lezioni online, sia in ambito scolastico che in campo sportivo, chiunque sia nel ramo dell'insegnamento si è accorto che il rendimento non è lo stesso.

Sono state analizzate diverse possibili ragioni: le difficoltà comunicative attraverso lo schermo; l'impossibilità di richiamare l'*attenzione* degli studenti, di tenerla "viva", o di impedire loro di farsi distrarre dai molti stimoli esterni; la distanza sociale, ovvero l'impraticabilità del lavoro di gruppo; la mancanza di empatia nel rapporto allievo-insegnante; gli evidenti ostacoli nel seguire lo studente, passo dopo passo, nell'esecuzione di un qualsiasi esercizio; la scarsa motivazione nel partecipare alle lezioni da remoto... e così via.

Il tema di questo capitolo è la volontà, quindi, piuttosto che aggiungere altri validi fattori all'elenco, è il caso di fornire un nuovo punto di vista sull'ultimo problema: il calo motivazionale. Perché sia studenti che sportivi non sono più stimolati a partecipare alle rispettive lezioni? Se per molti l'origine di questo comportamento è scontata, esso contiene implicazioni da non prendere alla leggera.

Occorre innanzitutto suddividere i due campi: sport e scuola. Come ben sappiamo, c'è un'enorme differenza tra la voglia di andare a scuola e quella di fare sport con gli amici! La motivazione è completamente diversa: lo sport si fa per passione, a scuola ci andiamo perché costretti. È un dato di fatto, anche se poi, in età adulta, ci rediamo conto dell'importanza dello studio e del tempo trascorso tra i banchi di scuola. All'atto pratico, però, sono rari i giovani che frequentano la scuola con passione. Ecco quindi il primo fattore di rilievo: la passione che caratterizza lo svolgimento di una determinata attività, che va di pari passo con la nostra volontà di eseguirla.

Tradotto in parole semplici, se pratici uno sport con dedizione e sentimento, allora non hanno importanza le modalità in cui lo svolgi, né la presenza del gruppo con cui ti alleni abitualmente. Se vuoi eccellere, continui comunque ad allenarti, inventandoti lo spazio necessario e procedendo caparbiamente senza il supporto di nessuno. Qualunque sia la disciplina, il fuoco della passione trova sempre il modo di permetterti di praticarla, e i progressi arrivano, insieme con i risultati.

E per quanto riguarda la scuola?

Genericamente parlando, la maggior parte degli adolescenti tra i 12 e i 18 anni vanno a scuola perché obbligati. In fondo, ci siamo passati tutti. Quel "dover andare a scuola" però non è soltanto figurato: prima dell'emergenza sanitaria, ogni mattina tutti erano costretti ad alzarsi dal letto, vestirsi e *spostarsi fisicamente* fino alla struttura scolastica. Adesso è sufficiente accendere il computer per poter "partecipare" alle lezioni, da ogni luogo e in ogni condizione... Una dinamica da mettere sotto la lente del microscopio, dato che, oltre all'attenzione, è venuto meno anche lo studio da casa: nelle ore pomeridiane lo stimolo a "stare sui libri" è decisamente calato, nonostante in questo caso il background sia rimasto il medesimo.

Escludendo la "passione per lo studio" e la voglia individuale di dedicarsi o meno alle materie scolastiche e/o sportive, è il momento di svolgere un'analisi obiettiva per scoprire il legame tra le nuove modalità di insegnamento - senza dubbio fallimentari - ed il crollo della forza di volontà.

La componente determinante risiede nello "*spostarsi fisicamente per andare a scuola*". Proprio come nei lunghi viaggi di piacere e d'avventura,

l'essere costretti a muoversi, il dover fare qualcosa per ottenere qualcos'altro, l'impegnarsi a 360 gradi per un preciso scopo... altro non sono che la "ricetta segreta" per allenare la volontà: *dare per ricevere*.

Tenendo presente questa considerazione, "*essere costretti ad andare a scuola*", con la sua routine di svegliarsi presto, prepararsi e trasferirsi all'interno dell'edificio scolastico, è l'allenamento ideale per *trasformare un obbligo in un'abitudine*, che diventa fonte di forza per svolgere tutte le attività legate ad essa: prestare attenzione, studiare e fare i compiti a casa. Quest'abitudine è stata spezzata, sostituita dall'apatica risposta allo stimolo visivo di un computer/telefono, criticato negli ambiti dell'intrattenimento (social media) e del gioco virtuale come origine di crisi relazionali e motivo di alienazione dalla realtà.

In Giappone è ormai famoso il triste fenomeno degli *hikikomori*: ragazzi e ragazze tra i 14 e i 30 anni che decidono di ritirarsi dalla vita sociale (il termine significa appunto "stare in disparte") rinchiudendosi in casa o addirittura nella propria stanza, ed evitando perfino i contatti con i genitori. Il loro unico contatto con il mondo esterno rimane il PC, e tale condizione può protrarsi per anni. Tra gli oltre un milione di casi, il Giappone conta un gran numero di ultraquarantenni, poiché questo disagio adattivo sociale tende a cronicizzarsi.

L'incapacità o l'impossibilità di confrontarsi con i coetanei, di gestire le proprie emozioni all'interno di un gruppo eterogeneo e di integrarsi nel tessuto sociale fanno sì che si crei un distacco relazionale irreversibile: è quanto sta accadendo ai milioni di giovani costretti all'isolamento del web e alla distanza sociale, con conseguenze terribili per l'armonia sociale presente e futura.

Da qui la necessità di insistere nel fortificare la volontà del singolo individuo, attraverso metodologie attuabili in ogni situazione e contesto. Il "fare", il "ripetere costantemente" un determinato sforzo per far sì che diventi un'abitudine costruttiva.

Lo studio del 2010 "*How habits formed: modeling habit formation in the real world*", afferma che un gruppo di soggetti, impegnati a svolgere un compito assegnato, iniziano a ripeterlo volontariamente dopo un periodo compreso tra i 70 giorni e i 9 mesi, durante i quali tale compito deve essere

svolto quotidianamente. La rapidità con la quale l'abitudine si forma dipende dalla facilità di esecuzione e dal piacere personale che ne deriva.

Ecco spiegati i diversi risultati in ambito scolastico e in campo sportivo, e per quale motivo è proprio il processo di incremento della volontà a fornire gli strumenti per capire dove orientarla: impegnandoci in ciò che più piace (ciò che “è più affine alla nostra identità”), otterremo maggiori risultati in minor tempo, e la passione ci permetterà di fare quello che ad altri avrebbe richiesto uno sforzo incredibile, ottenendo in cambio un'enorme quantità di volontà per perseverare nello scopo.

Cosa comporta lo sforzo di generare un comportamento abitudinario?

Anzitutto, alla base del processo ci sono le azioni e l'autocontrollo. Gli induisti incarnano un esempio significativo: essi praticano l'ascetismo per sviluppare il controllo sul corpo e sulla mente, e per incrementare le abilità sensoriali e la concentrazione. In sanscrito la parola per “ascetismo” è “*tapas*”, che originariamente indicava “*un'attività per scaldare qualcosa attraverso il calore - la fiamma*”. Questo “calore” è generato dal desiderio di cambiamento che alberga dentro ciascuno di noi, dalla volontà di migliorare e conquistare i propri traguardi, di spezzare le vecchie abitudini per crearne di nuove e più costruttive.

Spostandoci dall'India alla Cina, troviamo il motto “*Yì dǎo qì, qì dǎo lì*”: “la mente guida l'energia, l'energia guida la forza”. Tale energia è il calore sopra citato, la fiamma alimentata dalla volontà di una mente forte e controllata, che orienta la propria azione verso un preciso obiettivo, ottenendo così il potere di raggiungerlo.

Nel lungo viaggio tra i frammenti di una conoscenza perduta, le antiche arti calligrafiche cinesi fanno svelarci alcuni importanti indizi su come, fin dal passato più remoto, l'essere umano fosse consapevole del legame intrinseco tra volontà e mente, pensiero e azione, marzialità e determinazione, mente e cuore... La “*mente nel cuore*” costituirà proprio l'oggetto dell'ultima parte di questo volume, nonché il tema principale del prossimo. Intanto limitiamoci a confrontare questo breve elenco di ideogrammi, dalle cui figure è possibile ricavare molto più del semplice significato, anche per coloro che non conoscono la lingua cinese!

意 - “yì”: idea, pensiero, desiderio, intenzione;

意志 - “yìzhì”: volontà, potere della volontà, determinazione;

“Zhì” è a sua volta composto da:

士 - “shì”: soldato, persona addestrata in un determinato campo;

心 - “xīn”: cuore, sentimento, intenzione, ma anche mente, spirito, anima: simbolo incontestato dell’immenso argomento della “mente nel cuore”;

Infine: 武士 - “wǔshì”: guerriero, dove 武 - “wǔ” indica tutto ciò che è marziale.

Che il lettore sia libero di trarre le dovute conclusioni, considerando che gli ideogrammi, al contrario delle nostre parole, non sono formati da lettere: essi nascondono una storia, tracciano un percorso verso antichi segreti, come fili di seta non ancora districati dal bozzolo, ma neppure spezzati dal tempo.

È facile dedurre allora la ragione del perseverare, dell’insistere su un’attività apparentemente inutile, del fare un tuffo in un fiume ghiacciato in pieno inverno (esperienza che approfondiremo nel prossimo capitolo).

“È ‘upā’, o l’intenso desiderio, quello che produce la volontà, ed è la volontà quella che sviluppa la forza, la quale ultima genera la materia, ossia un oggetto che ha forma”, afferma Eléna Petrónna Blavatsky, filosofa, saggista e occultista co-fondatrice della Società Teosofica, un’organizzazione internazionale nata nel 1875 a New York con lo scopo di studiare e divulgare la teosofia e le scienze esoteriche. Questa *upā* è l’unico tipo di volontà in grado di utilizzare al meglio l’energia di cui il nostro organismo è pervaso fin dalla nascita, dandole una direzione prima che si dissipi irrimediabilmente. Infatti, sottolinea ancora Madame Blavatsky, “questo principio vitale, abbandonato a se stesso, seguirà ciecamente le leggi della natura [...]”.

“Io voglio, e il mio pensiero, attraversando lo spazio, avvolge il corpo di un altro individuo che non fa parte del mio [...] e, dominando le sue facoltà, se sono più deboli, lo costringe ad una data azione. [...] La fascinazione, che possiamo vedere esercitata da alcuni animali, ad esempio

dai serpenti sugli uccelli, è un'azione cosciente della volontà e il risultato di un pensiero.”

Chi è pratico del settore riconoscerà in questa citazione il “vincere senza combattere”, capacità attribuita - nelle arti marziali tradizionali - ai più grandi guerrieri della storia, e obiettivo dell’allenamento fisico e spirituale. È l’incredibile potere di “*certe persone che, pronunciando date parole, arrestano tori e cavalli selvaggi lanciati al galoppo [...]*”, come testimonia anche Francesco Orioli, medico, archeologo e politico italiano, annoverato tra i fondatori della Repubblica Romana.

In ultima analisi, quindi, la volontà è un “dare per ricevere”, o meglio, un “*fare per ricevere*”! Per potenziarla dobbiamo capire cosa vogliamo fare della nostra vita, scegliere un sentiero da percorrere e poi iniziare, un passo alla volta, con costanza e determinazione, liberi dalle aspettative e indifferenti all’inesorabilità del tempo.

Se con la pratica il processo diviene un’abitudine, significa che la strada è quella giusta. Altrimenti è sempre possibile cambiare rotta, senza perdersi d’animo: il segreto è perseverare nello sforzo, così che in ogni caso il serbatoio della volontà di agire non si svuoti mai.

Seguire la “via diretta” infatti non è l’unico modo per conseguire l’ambito risultato: impegnarsi a fondo in un’attività, anche se “fuori dalle nostre corde”, rafforza comunque il potere della determinazione. Affrontare tutte le sfide proposte dalla vita fa sì che, al momento della “sfida giusta”, la nostra mente, il nostro cuore e il nostro spirito siano addestrati a dovere per indirizzare l’ormai inestinguibile fiamma della volontà verso un sicuro successo.

