

Il cervello consapevole e ri-conoscente

*Il servomeccanismo più sofisticato e potente dell'universo
è nella nostra testa e non possediamo il manuale di istruzioni;
ma possiamo fare molto per utilizzarlo meglio,
migliorare noi stessi e la realtà in cui pensiamo di vivere.
Scoprire chi siamo veramente e iniziare a vedere miracoli.*

Claudio Scalco

IL CERVELLO CONSAPEVOLE E RI-CONOSCENTE

*Il servomeccanismo più sofisticato
e potente dell'universo
è nella nostra testa e non possediamo
il manuale di istruzioni;
ma possiamo fare molto
per utilizzarlo meglio,
migliorare noi stessi e la realtà
in cui pensiamo di vivere.
Scoprire chi siamo veramente
e iniziare a vedere miracoli.*

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2013
Claudio Scalco
Fotolia
Tutti i diritti riservati

*Il grande, immenso, sconfinato cielo
copre e sperimenta tutto...
e rimane sempre cielo.
Io ti auguro,
dal più profondo del mio cuore,
che la tua Consapevolezza diventi Cielo!
E il tuo cuore Sole!*

Presentazione

Ogni persona è unica e irripetibile, con il dono di un cervello fantastico dalla potenza inimmaginabile, definito da alcuni scienziati “il servomeccanismo più potente e sofisticato dell’universo conosciuto”.

La gran parte delle sue immense capacità sono sepolte nel nostro inconscio, nascoste alla nostra consapevolezza.

Elaborando la realtà che ci perviene dai nostri sensi, con questo strumento straordinario costruiamo continuamente, spesso in modo inconsapevole, i mondi in cui pensiamo di vivere e la nostra identità.

Quasi sempre le persone hanno capacità e valore molto superiori a quello che pensano di se stesse, e costruiscono mondi che potrebbero essere molto, molto più gratificanti e generosi.

È vero che ancora non possediamo il “manuale di istruzioni” del nostro cervello, ma possiamo lo stesso fare molto per cambiare positivamente la percezione del mondo e di noi stessi:

- Migliorare la conoscenza del nostro cervello.
- Utilizzare le conoscenze scientifiche e le buone pratiche per mantenere il nostro cervello efficiente ed elastico.
- Utilizzare in maniera produttiva la magia della nostra immaginazione.
- Aumentare la Consapevolezza con le pratiche di Mindfulness e Meditazione Trascendentale.
- Scoprire la Ri-Conoscenza e iniziare a vedere intorno a noi più bellezza e miracoli che minacce, prede e nemici.
- Capire e accettare la diversità degli altri e scoprire che è un grande Valore.

Attraverso l'immenso potere computazionale del nostro inconscio "scannerizziamo" incessantemente la realtà con l'obiettivo di intercettare possibili minacce o prede coerentemente alla direttiva numero uno del cervello: la sicurezza e la sopravvivenza... la bellezza e i miracoli non sono né minacce né prede, e quindi sono meno "rilevanti".

La parte più antica e primordiale del nostro cervello è predominante e usa la paura per garantire sopravvivenza e sicurezza.

Tutto quello che può minacciare il nostro territorio, realmente o nella nostra immaginazione, è un nemico da eliminare o da evitare scappando. Per milioni di anni l'"altro" ha rappresentato "il nemico".

Con la formazione della neocorteccia cerebrale e i suoi "doni", l'immaginazione e la creatività, assieme a uno sviluppo e un progresso stupefacenti abbiamo moltiplicato i territori da difendere: territori fisici, culturali, ideologici, religiosi; siamo diventati i predatori più potenti del pianeta e gli assassini più efferati.

Ma anche esseri sublimi capaci di esplorare gli universi della pura consapevolezza alla ricerca della nostra realtà profonda.

Da Hitler a San Francesco, dai campi di sterminio a Suor Teresa di Calcutta, dai genocidi all'accettazione e all'accoglienza, dall'odio al perdono, dall'ottusa paura animale all'illuminazione, dalla cieca predazione della terra alla ricerca di una nuova alleanza col nostro pianeta

C'è qualcosa di grandioso nel fatto che esistiamo, siamo esseri straordinari e abbiamo la responsabilità della felicità nostra e del mondo che ci ospita e ci nutre.

Non esistono vite banali o straordinarie, ma solo modi banali e straordinari di vivere la vita (Claudio Scalco).

Possiamo vivere come se niente fosse un miracolo, oppure come se tutto fosse un miracolo (Einstein).

Introduzione

Questo libro nasce essenzialmente per 3 motivi:

1. Mantenere una promessa fatta 37 anni fa a me stesso e al mio Maestro, Maharishi Maesh Yogi, e al mio insegnante di MT, Sergio Petterlini, il giorno nel quale ho iniziato a praticare la Meditazione Trascendentale.
2. Soddisfare questo bisogno profondo di condividere alcune conoscenze ed esperienze con chiunque possa trarne un beneficio fisico e mentale.
3. Manifestare la mia Ri-conoscenza per tutto, tutto quello che sono, che mi è accaduto, mi accade, mi accadrà.

Alcuni risultati che mi auguro di produrre nel lettore sono:

1. La consapevolezza che ogni persona è unica e irripetibile, con il dono di un cervello straordinario.
2. La consapevolezza che ogni persona ha la possibilità di aumentare benessere, consapevolezza e il potere di scegliere e decidere in quale realtà vivere.
3. Suggestire uno strumento per diventare “alchimisti” e trasformare ogni esperienza della propria vita in “oro” (questo è in particolare il tema dell'ultimo capitolo: La “Ri-Conoscenza”).

Mi sono chiesto molte volte perché ho aspettato così tanto a scrivere il mio primo libro, nonostante fosse una cosa che desideravo profondamente (in realtà questo è il terzo, il primo *Atteggiamenti mentali e azioni per il successo* - Franco Angeli Editore - e il secondo, l'e-book *Come partecipare a un corso di formazione*, realizzati assieme a Gianluca Gambirasio sono già stati pubblicati).

Le risposte credo siano identiche a quelle che potrebbero darsi tante altre persone che come me hanno dei sogni e non

iniziano mai a realizzarli.

Stiamo parlando di insicurezze, blocchi e timori che vivono nella profondità della nostra personalità e che si palesano attraverso domande e affermazioni, che in questo caso sono state più o meno le seguenti:

- “Adesso non posso, non ho tempo, ma appena passa questo momento parto!” (E nel fare questa affermazione proietto nel mio cervello, in un futuro assolutamente indefinito, un “film” dove il libro è già stato scritto, è stato un successo, e io sono molto soddisfatto di me stesso. Dal momento che, come vedremo, il cervello non fa differenza tra un’esperienza veramente vissuta e una vividamente immaginata, mi tranquillizzo e non provo nessun senso di colpa a rimandare. Questo è uno dei meccanismi della procrastinazione, la tecnica per non realizzare mai progetti e desideri, è uno stratagemma che il nostro inconscio utilizza per proteggerci dalle conseguenze dolorose di un presunto fallimento e da un possibile senso di colpa derivante dal fatto che non agiamo).
- Ma sono sicuro che queste cose interessano veramente agli altri?
- Ma sono veramente sicuro di essere capace di farlo?
- E se poi risulta un “flop” e nessuno vuole pubblicarlo?
- E se poi non dovesse piacere?
- Ecc. ecc.

Poi, a distanza di pochi giorni, ho cominciato a sentire nella mia testa gli aforismi di due persone famose che stimo molto e che cito spesso nei corsi sulla motivazione. Sono stati come una specie di interruttori interni che continuavano a scattare (evidentemente i tempi erano maturi, io ero pronto, mancava solo una piccola spinta).

Ho cominciato a sperimentare dentro di me una potente determinazione a mettermi a scrivere e la certezza “deliziosa e inebriante” che finalmente lo “volevo veramente” e che la motivazione più forte, importante e congruente era **“fare una cosa per il bisogno e il piacere di farla”** e non **“fare un libro di successo”** (se poi fosse un successo tanto meglio!).

(Le domande che ci facciamo, come dice Anthony Robbins,

sono strumenti potenti per chiarire cosa vogliamo veramente, cambiare e cominciare ad agire.

Mi sono posto davanti a un grande specchio e mi sono chiesto:

“Dimmi la verità, cosa ti impedisce di scrivere questo libro?”

E la risposta è stata: “Perché ho paura di un giudizio negativo e di non essere completamente all'altezza.”

Avrei potuto chiedermi come potevo giustificare quelle paure visto che due libri li avevo già scritti, e sono un giornalista pubblicista, ma ho scelto un'altra domanda: “Ma tu perché lo vuoi scrivere veramente?”

Risposta senza esitazioni: “Perché penso di avere qualcosa da condividere che potrebbe essere utile a qualcuno, e sento che è importante per me restituire al mondo qualcosa di tutto quello che ho ricevuto.”

Domanda: “E questo cosa centra col giudizio degli altri e le tue paure di non essere all'altezza?”

A questo punto mi sono guardato e ho sorriso: “Niente... è magnifico! Via! Parto!”

Realizza i tuoi sogni con la naturalezza di un fiume che conosce il proprio corso e non per essere applaudito.

(Roberto Shinyashiki)

Le frasi che mi hanno ispirato appartengono a due persone: Richard Bandler, geniale psicoterapeuta californiano, fondatore insieme a John Grinder della Programmazione Neuro Linguistica (PNL) e Nelson Mandela, il principale artefice della sconfitta della discriminazione razziale in Sudafrica, che dopo 27 anni di carcere in una minuscola cella di pochi metri quadri, durante i quali i suoi ideali e i suoi valori sono rimasti intatti e integri nonostante le condizioni durissime alle quali era sottoposto, è diventato il primo presidente del suo paese dopo l'abolizione dell'apartheid, e premio Nobel per la pace nel 1993.

La frase di Richard Bandler, raccolta in aeroporto e riportata da un suo amico e collaboratore, è nello stesso tempo semplice e potente: *Sai come devi fare per realizzare una cosa?...*

Falla!

La citazione di Nelson Mandela invece l'ho sentita da uno studente ispanico all'interno di un bellissimo film, *Coach Carter*, di Thomas Carter, ed è la copia quasi esatta di una parte di un suo famoso discorso: *La nostra paura più grande non è quella di essere inadeguati. La nostra paura più grande è quella di essere potenti al di là di ogni misura. È la nostra luce, non la nostra oscurità, che più ci spaventa. Agire da piccolo uomo non aiuta il mondo, non c'è nulla di illuminante nel rinchiudersi in se stessi cosicchè le persone intorno a noi si sentiranno insicure. Noi siamo nati per rendere manifesta la Gloria che c'è dentro di noi. **Non è solo in alcuni di noi, è in tutti noi.** Se noi lasciamo la nostra luce splendere, inconsciamente diamo alle altre persone il permesso di fare lo stesso. Appena ci liberiamo dalla nostra paura, la nostra presenza automaticamente libera gli altri.*

Coach Carter - la nostra più grande paura:

<http://www.youtube.com/watch?v=dQ7LL1Yp7zs>

Anthony Robbins - La forza delle decisioni:

<http://www.youtube.com/watch?v=Aj3c81strJU>

Liberatevi della paura di fallire, della preoccupazione di riuscire, e sarete voi stessi. Rilassatevi. Non guidereste, come state facendo ora, con il piede sul freno. Ecco cosa accadrebbe.

(Anthony De Mello)

Avete notato quanto siamo bravi a criticarci e quanto poco tempo dedichiamo a manifestarci apprezzamenti e lodi? Nei miei corsi di formazione mi capita di chiedere ai partecipanti "Quando è stata l'ultima volta che vi siete messi davanti allo specchio e vi siete fatti delle "coccole" o dei complimenti?" E invariabilmente non solo la risposta è "Non me lo ricordo", ma spesso le persone mi fissano con uno sguardo del tipo "Ma cosa stai dicendo? Delle coccole?" A questo punto spesso mi rivolgo alle donne e chiedo ancora "Quando è stata l'ultima volta che vi siete guardate allo specchio e vi siete dette: "Sei bellissima!?" Ogni volta scoppiano risate come se avessi detto una cosa davvero comica e anche un po' assurda, poi di solito c'è

Indice

Il cervello consapevole e ri-conoscente

Presentazione	7
Introduzione	9

Il cervello umano 15

1.1 <i>Strumenti di indagine</i>	16
1.2 <i>Struttura generale</i>	19
1.3 <i>Potenza operativa</i>	22
1.3.1 Scheda riassuntiva	30
1.4 <i>Alcune considerazioni</i>	32

Ogni cervello è straordinario 35

2.1 <i>Successo ed eccellenza</i>	37
2.2 <i>Chiarezza di obiettivi</i>	40
2.3 <i>Obiettivi ben formati</i>	42
2.4 <i>Scheda riassuntiva</i>	45

Salute cerebrale e qualità di vita 47

3.1 <i>Neuroplasticità e neurogenesi</i>	49
3.2 <i>Cambiare, fare cose nuove</i>	55
3.2.1 Scheda riassuntiva	65
3.3 <i>Attività Fisica</i>	67
3.3.1 Scheda riassuntiva	76
3.4 <i>Alimentazione e cervello</i>	77
3.4.1 Scheda riassuntiva	97

3.5 <i>Il riposo notturno</i>	100
3.5.1 Scheda riassuntiva	105
3.6 <i>Respirazione e cervello</i>	106
3.6.1 Scheda riassuntiva	113
3.7 <i>Ridere</i>	115
3.7.1 Scheda riassuntiva	121
3.8. <i>Suono e musica</i>	122
3.8.1 Scheda riassuntiva	127
Meditazione, mindfulness e meditazione trascendentale	129
4.1. <i>Mindfulness</i>	129
4.1.1 Scheda riassuntiva	155
4.2 <i>Meditazione: perché, dove, quando, quanto, come</i>	157
4.2.1 Dove	158
4.2.2 Quando	160
4.2.3 Quanto	161
4.2.4 Come	161
4.3 <i>La Meditazione Trascendentale</i>	165
4.3.1 Scheda riassuntiva	175
4.4 <i>Cosa fa male al cervello</i>	177
Conscio e inconscio	180
5.1 <i>Un oceano servitore e padrone</i>	186
5.2 <i>Programmazione e auto programmazione inconscia</i>	191
5.3 <i>Diventare più liberi</i>	195
5.3.1 Scheda riassuntiva	200
I tre cervelli	204
6.1 <i>Rettiliano, paleo mammifero, neo mammifero</i>	204
6.2 <i>Perché il cervello rettile è ancora così predominante</i>	221
6.3 <i>Scheda riassuntiva</i>	233

Le caratteristiche cibernetiche del nostro cervello	238
7.1 <i>Non fa differenza tra immaginazione e realtà</i>	238
7.1.1 Scheda riassuntiva	244
7.2 <i>Non riconosce il “non”</i>	245
7.2.1 Scheda riassuntiva	247
7.3 <i>È un servo meccanismo programmato per il successo</i>	247
7.3.1 Ritoccare, con la PNL, la nostra immaginazione	249
7.4 <i>Le sue intenzioni sono positive</i>	255
7.4.1 L’effetto “placebo” e “nocebo”	262
7.5 <i>Tutto deve avere una spiegazione</i>	274
7.6 <i>Il cervello è “letterale”</i>	278
7.7 <i>Il cervello non ha la cognizione del tempo</i>	279
7.8 Scheda riassuntiva	281
Programmazione cerebrale “La mappa non è il territorio”	284
8.1 Scheda riassuntiva	300
La Ri-Conoscenza	302
9.1 <i>Vivere nella consapevolezza o nella paura</i>	306
9.2 <i>La consapevolezza che trasmuta il mondo</i>	312
9.3 <i>Vedere il miracolo</i>	317
9.4 <i>Niente ci appartiene, niente</i>	319
9.5 Scheda riassuntiva	334
Conclusione	336
Bibliografia	338
Claudio Scalco	342