

# Prefazione di Ken Wilber

al libro: *The Translucent Revolution*  
*How people like just you are waking up and changing the world*

di Arjuna Ardagh

New World Library 2005  
Novato, California

*Libera traduzione dall'inglese di Giovanna Visini*

NOTA: Che cosa intende l'autore con la parola "translucent", traslucido? Egli lo chiarisce nel terzo capitolo del libro. Il dizionario definisce "traslucido" come qualcosa che lascia passare la luce, ma che non è trasparente. Un oggetto trasparente, come una lastra di vetro è quasi invisibile. Si può vedere qualunque cosa attraverso una lastra di vetro quasi come se non ci fosse. Un oggetto opaco, per altri versi, blocca completamente la luce. Un oggetto traslucido permette alla luce di passare attraverso, ma in modo diffuso, mentre l'oggetto mantiene la sua forma e la sua struttura. Gli altri oggetti, inoltre, non sono chiaramente distinguibili. Un cristallo è traslucido. E lo è anche una scultura di ghiaccio - se il sole la illuminasse da dietro, potreste vedere la luce passare attraverso quella scultura, sembrerebbe brillare dall'interno. Le persone traslucide sembrano anch'esse brillare dall'interno. Hanno accesso alla loro natura profonda piena di pace, senza limiti, libera, immutabile, e allo stesso tempo rimangono completamente immersi negli eventi della loro vita personale. Pensieri, paure e desideri vanno e vengono ancora; la loro vita è ancora caratterizzata da sofferenze, avversità e stress. Ma la storia personale non è più opaca: è capace di riflettere qualcosa di più profondo, più luminoso e duraturo che risplende attraverso di essa.

Viviamo in un'epoca alquanto straordinaria, persino storica, non solo per i pericoli, ma per la promessa che annuncia. Dei pericoli, ne sono certo, avete sentito parlare in abbondanza. Questo, invece, è un libro sulla promessa, certamente un libro tra i più interessanti e pieni di talento. Parla della possibilità del risveglio, di un risveglio radicale a chi e a ciò che siete veramente, oltre il chiacchierio della mente quotidiana e oltre la cronica contrazione dell'ego che ostacola il sorgere di un domani più luminoso. Dopo aver letto questo libro avrete, credo, un'innequivocabile percezione di una consapevolezza più ampia – in voi stessi, nella società e nel mondo.

La ragione per cui questa promessa è così straordinaria la troviamo nella storia degli ultimi tre decenni, la storia di quello che è noto sotto il nome di "movimento per il potenziale umano". A partire dagli anni 60, vi è stata una vera e propria esplosione di interesse per le religioni orientali, la meditazione, i gruppi di incontro, le esperienze psichedeliche, l'esercizio della consapevolezza, i seminari "est" di crescita personale, lo yoga, la New Age e quant'altro. Alcune cose erano buone,

altre cattive, altre ancora stupide. E, credetemi, nessuno di noi è stato immune dalla stupidità; l'ho anche raccontato nel mio libro *Boomeritis*. Ma da questo eccezionale periodo pieno di esperienze di tutti i tipi – e che ha prodotto, nella sua forma più seria, la Psicologia Umanistica e la Psicologia Transpersonale – abbiamo imparato almeno tre cose importanti sulla crescita e sul potenziale umano.

Primo: Ci sono differenti *stati di coscienza*. Stati ordinari, stati alterati, stati meditativi, stati ipnotici, stati di sogno, stati sciamanici, stati senza forma, stati non duali, stati ipnagogici, stati prodotti dalla sincronizzazione delle onde cerebrali, esperienze di vetta, stati di flusso (*flow states*), stati risvegliati – e da tutto questo abbiamo imparato che: “ci sono più cose in cielo e in terra di quante ne abbia mai sognato la tua filosofia”. Differenti stati di coscienza dischiudono mondi del tutto differenti, e l'esplorazione di questi mondi differenti è cominciata.

Poiché la maggior parte degli stati di coscienza e delle esperienze di vetta sono variazioni dei tre o quattro stati naturali di veglia, sogno, sonno profondo senza sogni e unità, essi sono stati spesso raggruppati in quelle quattro categorie generali e chiamati: *stati grossolani* (veglia), *sottili* (sogno), *causali* (senza forma) e *non duali* (unità). Questo libro esplora, in particolare, varie esperienze riguardanti lo stato di coscienza di unità o risvegliato – esperienze di risveglio o di vetta e il loro impatto drammatico sulla vita delle persone, incluso - e il sottotitolo del libro lo sottolinea - persone come voi.

Tuttavia, tra coloro che si occupano seriamente di queste ricerche una cosa è certa: il tipo di mondo che voi percepite dipende largamente dallo stato di coscienza in cui vi trovate. Stati differenti di coscienza non solo percepiscono mondi differenti, essi li fanno emergere, li “co-creano”, partecipano allo loro tessitura. Non è che il soggetto si limiti a percepire un oggetto, aiuta a crearlo. In realtà, sapevamo questo fin da Kant e anche prima, ma mai era stato evidente in modo così palpabile a un numero di persone così grande e in così poco tempo. Molti sono stati gli scrittori e i ricercatori seri che hanno sostenuto che non c'è semplicemente un mondo là fuori in attesa di essere percepito. No, amici miei, il mondo che percepite è co-creato dalla vostra coscienza. Cambiate la vostra coscienza e cambierete il vostro mondo.

Secondo: oltre agli *stati* di coscienza, ci sono gli *stadi* di coscienza. Qual è la differenza? Gli *stati* sono temporanei, gli *stadi* sono permanenti. Okay, ma cos'è uno stadio? Gli stadi (o livelli) sono il modo in cui l'evoluzione catapulta fuori dal caos verso sfere di sempre maggior organizzazione e inclusione. Un esempio semplice e chiaro: dagli atomi alle molecole alle cellule agli organismi. Ognuno di essi è uno stadio, e ogni stadio trascende e include gli stadi precedenti, così che l'evoluzione si presenta come una serie di sfere “annidate”, incluse, una nell'altra, o *oloni* – un tutto che è parte di un tutto più grande, e questo, a quanto pare, all'infinito. Quindi l'evoluzione presenta una sua intrinseca direzionalità, dagli atomi alle molecole alle cellule: non troverete mai molecole che emergono prima degli atomi, o cellule prima delle molecole. Non si conoscono eccezioni in nessuna parte dell'universo, quindi “stadi”, “evoluzione” e “crescita” sono di fatto sinonimi.

Sarebbe troppo lungo qui fare una lista degli stadi dell'evoluzione umana perché sono troppo numerosi. Ci sono stadi di sviluppo psicosessuale, di sviluppo linguistico, di sviluppo dell'io, nell'embriologia, nella neuroanatomia, nella fisiologia, e... la lista è davvero infinita. Ma si tratta sempre di diversi tipi di sequenze, come nel caso di lettere, parole, frasi, paragrafi. Ogni stadio in questa sequenza trascende e include gli stadi precedenti in uno svolgimento che è un avvolgimento (*development is envelopment*); vi sono, dunque, totalità e inclusioni sempre più ampie a ogni stadio; e quindi, come per l'evoluzione della natura, vi è anche qui una direzionalità insita nella sequenza – non avrete mai parole prima delle lettere o frasi prima delle parole, e non si conoscono eccezioni in nessuna cultura umana.

Cosa c'entra questo con il potenziale umano? Così come si scoprì che ci sono stati più elevati, si scoprì anche che ci sono *stadi più elevati dello sviluppo umano*, stadi che andavano ben oltre gli stadi convenzionali dello sviluppo considerati possibili dagli psicologi ortodossi. Questi stadi più elevati sono potenzialità intrinseche di tutti gli esseri umani, anche se non tutti li raggiungono.

Abraham Maslow fu uno dei primi grandi ricercatori che si interessarono a questi stadi più elevati del potenziale umano e scoprì che oltre ai tipici, normali stadi posseduti dagli esseri umani – bisogni fisiologici, bisogni di sicurezza, bisogni di appartenenza, bisogni di autostima – ci sono stadi più elevati di autorealizzazione e di autotrascendenza. Chiamò questi ultimi *being needs*, in contrapposizione ai primi *deficiency needs*, perché i primi derivano dalla consapevolezza di una sovrabbondanza, i secondi da sentimenti di mancanza o insufficienza. Come tutti i veri stadi, essi emergono in un ordine che non può essere invertito, e ognuno si basa e include i precedenti.

Lasciatemi fare un esempio diventato famoso, la concezione degli stadi di Carol Gilligan. Nel suo libro *In a Different Voice* (e nei suoi lavori successivi), Gilligan ha delineato quattro stadi principali di sviluppo morale delle donne, che ha chiamato *egoistico*, *cura*, *cura universale*, *integrato*. Altri modi per definire questi stadi potrebbero essere: *egocentrico* – mi prendo cura solo di me stesso; *etnocentrico* – mi prendo cura della mia tribù, del mio paese, della mia nazione; *mondocentrico* – mi prendo cura di tutti gli esseri umani, senza distinzioni di razza, colore, sesso o credo; e *kosmocentrico* o *integrale* – nel quale integro il maschile e il femminile in me stesso e, aggiungerei io, estendo la cura a tutti gli esseri senzienti senza eccezione. Come per tutti gli stadi, il movimento da egocentrico a etnocentrico a mondocentrico a kosmocentrico è un movimento sequenziale di ampliamento della coscienza, della cura e dell'inclusione. Come per tutte le altre sequenze di stadi che abbiamo esaminato, la natura, in verità, costruisce oloni su oloni su oloni ... una serie di totalità, coscienza, cura e inclusione, avvolgimento, abbraccio che si espande all'infinito.

*Noi non sapevamo che questo sviluppo, che è inclusione e abbraccio, potesse andare in tutte le direzioni all'infinito.* Ma questo è esattamente ciò che il movimento del potenziale umano ha scoperto: nelle più lontane possibilità della natura umana, nelle dimensioni dei bisogni di autotrascendenza, nei più profondi confini del loro vero Sé e del loro sempre presente "Io Sono" (*I Amness*), le persone raccontano di sentirsi uno con il Fondamento dell'Essere, uno con lo Spirito, uno con l'infinito, una profusione radiosa di ciò che tutto abbraccia, chiamatelo come volete...

E non semplicemente come uno stato passeggero, ma come un tratto permanente – uno stadio permanente di acquisizione di competenze. Non è che si sia sempre a quello stadio, ma si ha sempre accesso a esso (ed è questo che lo rende uno *stadio* risvegliato e non solo uno *stato* risvegliato). E' esattamente come con l'acquisizione del linguaggio o qualunque altra competenza inerente a uno stadio: una volta che avete imparato a parlare, significa che avete un accesso permanente a questa competenza, non che state sempre parlando.

Così come ci sono molti modi per classificare gli stati, ci sono molti modi per classificare gli stadi. Alcuni ricercatori hanno usato tre stadi, alcuni cinque, altri sette o più. E sono stati usati anche molti nomi e termini differenti, man mano che i ricercatori esaminavano i differenti aspetti dei vari stadi. Gli studiosi inclusi in questo libro che hanno utilizzato o presentato concezioni riguardanti gli stadi sono: David Deida, Duane Elgin, H.A. Almaas, Jean Houston, Fred Kofman, Jennifer Garcia, Andrew Cohen, Sofia Diaz, Frances Vaughan, e molti altri.

Ma soffermiamoci su alcuni punti importanti: nella concezione moderna, gli stadi sono qualcosa di molto fluido e flessibile, non impilati rigidamente uno sull'altro, ma avvolgenti, avvolgenti e che fluiscono uno nell'altro. Sono spesso chiamati *onde di coscienza* invece che stadi di coscienza per

enfaticamente questa importante scoperta. Un'altra importante scoperta è che sembra che non ci sia uno stadio o un'onda che siano i più elevati in assoluto, si tratta invece di un continuo andare e andare, olone dopo olone, in un arcobaleno di totalità che si dilata senza fine, senza limite ultimo, senza punto omega, solo un orizzonte di coscienza e amore che si espande all'infinito, che raggiunge l'infinito ma che non si arresta mai.

Terzo: Il terzo importante insegnamento che i ricercatori hanno imparato riguarda le modalità con cui stati e stadi si relazionano gli uni con gli altri. Né gli stati né gli stadi presi da soli possono spiegare la realtà. Se consideriamo soltanto le concezioni che si basano sugli stadi, per esempio, crediamo che si possa avere un'esperienza spirituale soltanto se ci si arrampica per tutta la piramide dei bisogni di Maslow fino allo stadio più alto, transpersonale e di autotrascendenza, e finalmente si ottiene il premio. Ma tutti noi conosciamo persone – includendo spesso noi stessi – che hanno avuto esperienze spirituali o esperienze di vetta e possono non aver raggiunto la cima della piramide della crescita!

Molti teorici, per converso, soprattutto agli inizi, conclusero che allora non ci sono stadi di sviluppo, e affermarono che esistono soltanto gli stati di coscienza e nient'altro. Ma si capì ben presto che gli stati da soli non potevano funzionare, perché questo implicava che, per essere spirituali, non fosse necessario altro se non avere qualche sconvolgente esperienza di risveglio. Ma i ricercatori scoprirono che in realtà qualsiasi persona può avere quelle esperienze di vetta o di risveglio, anche persone che si trovano allo stadio etnocentrico, e ciò che accade allora è che questo li rende ancora più etnocentrici. Non è una buona cosa.

Questa è stata, quindi, la terza principale scoperta, la relazione tra stadi e stati: più precisamente, *potete avere una profonda esperienza di stato alterato di coscienza qualsiasi sia lo stadio in cui di fatto vi troviate*. Per semplicità, utilizziamo i quattro stadi di Carol Gilligan (egocentrico, etnocentrico, mondocentrico, kosmocentrico) e i quattro stati principali (grossolano, sottile, causale, non duale). Potete avere una di quelle esperienze di stato alterato in qualsiasi stadio di sviluppo vi troviate. Questo ci dà sedici tipi di possibili esperienze, e la ricerca ha trovato le prove che tutti di fatto esistono.

Per esempio, se siete allo stadio di sviluppo etnocentrico e avete un'esperienza di vetta di unità, cioè di essere uno con il tutto o uno con il fondamento dell'essere, potete interpretare questo come un'esperienza di unità con Gesù e concludere che nessuno può essere salvato a meno che accetti Gesù come il suo personale salvatore (da cui si evidenzia la natura "etnocentrica" dell'interpretazione – devi appartenere a questo gruppo per essere salvato). Ma se vi trovate a uno stadio egocentrico e avete quella stessa esperienza, potete credere che voi stessi siete Gesù Cristo. E se siete a uno stadio kosmocentrico o integrale e avete quell'esperienza di unità, probabilmente concluderete che voi e tutti gli esseri senzienti senza eccezione siete uno con lo spirito nel qui e ora senza tempo.

Come funziona questa griglia di possibilità? Potete trovarvi di fatto a qualsiasi stadio di coscienza e avere un'esperienza di vetta di qualsiasi stato di coscienza – e, altrettanto importante, interpreterete lo stato in accordo con lo stadio. La griglia è oggi chiamata Matrice di Wilber-Combs, dal nome mio e di un altro sorprendentemente brillante studioso che, indipendentemente da me, si è imbattuto in questo modello. (Per gli stadi di sviluppo, vedi *Integral Psychology* che presenta schemi di più di cento modelli di sviluppo, orientali e occidentali; per la Matrice Wilber-Combs, vedi *The Eye of Spirit*.)

Cercherò, ora, di mettere insieme tutto questo. Ho sottolineato, prima, che in molti casi se le persone hanno intense esperienze di risveglio o altri tipi di intense esperienze di vetta, esse tendono

a rinforzare lo stadio in cui si trovano. Per esempio, ho menzionato che una persona che si trovi allo stadio etnocentrico può avere una esperienza di risveglio e questo lo rende ancora più etnocentrico, Tutti conosciamo esempi di Cristiani rinati che hanno avuto potenti esperienze di stati alterati; essi risplendono, sono radiosi, pieni di luce, e sono... fascisti. Questo perché sono ancora a uno stadio etnocentrico, e pensano che Gesù sia l'unica e sola via.

Ma le ricerche hanno anche messo in luce un fatto davvero affascinante: quanto più ci si immerge negli stati alterati, non ordinari, meditativi, tanto più velocemente si progredisce lungo qualsiasi tipo di sequenza degli stadi di sviluppo che sia stato testato. In altri termini, se, per esempio, praticate la meditazione che vi espone, *in modo continuativo*, a stati risvegliati e poi vi sottoponete, diciamo, al testo di Loevinger – un test sugli stadi di sviluppo molto conosciuto e ben documentato – non eviterete quegli stadi (non ci sono esempi documentati che sia possibile saltare degli stadi, per la stessa ragione per cui non potete passare dalle lettere alle frasi e saltare le parole). *Ma progredirete attraverso quegli stadi molto più velocemente.* Non è inconsueto trovare che la percentuale della popolazione che si trova ai due stadi più elevati del modello di Loevinger (che sono una versione dello stadio integrale) che è normalmente del 5 per cento, si innalza a circa il 40 per cento dopo quattro anni di meditazione. Con nessun'altra tecnica – né la psicoterapia, né la respirazione, né il lavoro sul corpo, né l'analisi junghiana, né la psicoanalisi, né la Gestalt, né nient'altro – è stato possibile provare un tasso così accelerato di sviluppo. E, infatti, queste scoperte sono diventate la base della pratica e della formazione integrale (vedi [www.integralinstitute.org](http://www.integralinstitute.org)).

Cosa significa questo? Molto semplicemente che quanto più siete immersi negli stati risvegliati, tanto più diventerete traslucidi e luminosi . E il libro che avete ora nelle vostre mani è un libro che tratta questa semplice ma profonda equazione.

Questo è un libro che tratta della rivoluzione traslucida (*translucent revolution*), una rivoluzione che è iniziata negli anni sessanta ma che è maturata in una comprensione che si impernia nei tre fattori che ho menzionato. Un libro che può davvero cambiare voi stessi e cambiare il mondo, se si tengono in considerazione quei tre fattori. Questo libro non parla di stadi di coscienza, e questo potrebbe sembrare una carenza, viste le pretese del libro. Ma penso che, sebbene la critica sia giusta, non coglie ciò che questo libro cerca di comunicare. Il punto non è preoccuparsi di quale sia lo stadio in cui vi trovate su questa o quella linea di sviluppo. Se decidete di crescere, di muovervi lungo le linee evolutive, dovete aprirvi a esperienze più vaste, a verità più profonde, a realizzazioni più elevate; impegnatevi, spronate voi stessi, o semplicemente cominciate a praticare, così che si dispieghino stati di coscienza, attitudini e prospettive più ampie e profonde.

Ciò che rende prezioso e munifico questo libro è non solo il fatto che ogni capitolo descriva un aspetto o tratto diverso di questa rivoluzione traslucida e come questo riguardi direttamente la vostra vita, ma che offra anche una meravigliosa serie di esercizi esperienziali – che l'autore chiama "*nudges*" – che possono aiutarvi a progredire verso stati o attitudini più ampie; e quindi l'effetto cumulativo di questi esercizi è di aiutare, non importa a quale onda o stadio vi troviate, la vostra crescita ed evoluzione verso onde più elevate, più vaste e più profonde, dove ogni onda non solo diventa un tutto più inclusivo, ma anche più traslucido e brillante .

Traslucido rispetto a cosa? Bene, amici miei, leggete questo libro e troverete la risposta. Questo libro suscita meraviglia e piacere, illumina e libera, e voi potrete trovare il vostro vero sé diventando sempre più traslucidi, man mano che progredite nella sua lettura. Dopo di che, all'inizio oscuramente intravista all'orizzonte, tremolante e incerta nelle nebbie di memorie velate di un Sé realizzato ma non ancora riconosciuto, troverete la risposta insieme a un senso di liberazione e di riconoscimento che saranno profondamente vostri eppure condivisi da tutti. In questo infinito sempre realizzato e che sempre sposta il suo estremo limite, potrete cogliere il segreto dei tre storici

fattori presi nel loro insieme: potete cominciare a cambiare il mondo cambiando la vostra coscienza più profonda, così che la rivoluzione traslucida raggiunga la temperatura di ignizione nell'unico luogo dove essa può davvero cominciare: il solo e unico Spirito che sta leggendo queste pagine – proprio qui, proprio ora, proprio *tu* – ma un tu che va oltre se stesso verso l'infinito, un tu che decide di seguire il flusso evolutivo di cui vi ho parlato, con onde e correnti, stadi e stati, veglia e sogni, un flusso che si lancia impetuoso verso l'oceano sempre presente dell'Io Sono.