

My Life Design in the Holistic-Biocentric Evolutive Model

El dibujo conciente de la vida en el Modelo evolutivo Biocentrico Olistico

di Daniel Lumera

La profonda trasformazione nella coscienza (personale e collettiva) che si avverte oggi può essere considerata, da un punto di vista evolucionistico, come una strategia di sopravvivenza che l'essere umano sta attuando per entrare in un nuovo paradigma evolutivo. Una rivoluzione della coscienza capace di cambiare radicalmente la percezione di se stessi, degli altri e della realtà, che rappresenta la spontanea risposta immunitaria a una società inconsapevole, materialista, competitiva, basata sull'individualismo, sull'antropocentrismo e sullo sfruttamento indiscriminato della natura e delle risorse del pianeta; un antidoto ad un essere umano che vive preferendo il profitto personale al rispetto per tutte le altre forme di vita e per la loro sofferenza. Cooperazione, nuovo senso di responsabilità, benessere dell'uomo e del pianeta, coerenza, attenzione alla qualità della vita e del cibo, meditazione, sviluppo di una economia etica, nuova leadership basata sulla consapevolezza e sull'etica, nuova spiritualità, consapevolezza, questi alcuni dei concetti che stanno, come anticorpi, penetrando sempre più profondamente nel pensiero collettivo.

Le rivoluzioni a cui fino ad ora abbiamo assistito hanno avuto due principali caratteristiche: sono state reattive e sociali.

Reattive perché hanno rappresentato la reazione a una causa scatenante: uno o più fattori esterni che innescano una reazione (una dittatura, un regime, dei soprusi, una crisi, la corruzione, l'oppressione, la povertà, la ricerca di potere, un ideale, un interesse economico o di altra natura, l'ambiente, etc.). Quasi sempre l'essere umano ha avuto bisogno di segnali forti prima di reagire e poter cambiare, ma comunque si è trattato di rivoluzioni caratterizzate da una fase impulsiva e dalla necessità di passare da una determinata condizione a un nuovo status (adottare una strategia reattiva vuol dire reagire a una condizione esistente).

Ora esistono le condizioni sufficienti e necessarie affinché possa manifestarsi la prima rivoluzione proattiva della storia di questo ciclo evolutivo: una ri-evoluzione della coscienza. Per la prima volta è presente nel pianeta una massa critica di persone che presenta un livello di consapevolezza sufficiente per manifestare realmente un nuovo modo di essere umani. Ma affinché l'umanità assista a un cambiamento epocale, differente da tutti i precedenti e basato su parametri assolutamente nuovi, è necessario osare e penetrare alla radice della natura delle nostre percezioni e della nostra coscienza, manifestando attivamente una nuova realtà.

La rivoluzione proattiva è individuale e interiore, riguarda la coscienza dell'individuo e non nasce dall'esigenza di cambiare le cose e la società, non va contro niente e nessuno, ma manifesta l'espressione spontanea di una profonda consapevolezza interiore. Non origina dalla rabbia, dal malcontento, dalla ricerca del potere, denaro, libertà, controllo, ne tantomeno di un nuovo equilibrio. Non vi è alcuna necessità, desiderio o fattore scatenante esterno. È come un fiore che sboccia: non si apre alla luce del sole perché è

indignato, semplicemente segue la natura del suo essere fiore e reagisce alla presenza della luce. Così avviene alla natura umana quando prende coscienza della sua reale essenza: si comporta coerentemente con questa nuova identità. Il suo unico scopo è la “consapevolezza di essere” e tutto il resto è semplicemente la sua spontanea conseguenza.

La rivoluzione della coscienza non è dunque la reazione a una determinata condizione e non appartiene alla dinamica automatica stimolo/risposta: non esiste in essa nessuna lotta (ne interna, ne esterna) per la conquista di qualcosa. La libertà si trasforma da qualcosa per cui lottare e da conquistare alla condizione naturale del nostro essere, quando diviene cosciente di se stesso.

La strategia evolutiva di questa rivoluzione è innovativa perché non consiste nel cambiare i sistemi esistenti, ma si focalizza completamente nel cambiamento personale e radicale dell'individuo: la sua identità, le sue percezioni, le sue emozioni, la sua forza vitale, le qualità dei suoi pensieri, etc. Ogni stimolo esterno, ogni problema, ogni cambiamento divengono il semplice mezzo per interiorizzarsi, conoscersi più profondamente e seguire la spontanea natura del proprio essere. In questo consiste il reale potere insito nella natura umana: un potere non soggetto a logiche di convenienza, ma espressione di una profonda felicità esistenziale e sottomesso solo alle meccaniche della saggezza e dell'amore, che si manifestano spontaneamente quando avviene l'esperienza cosciente della nostra natura autentica. Il cambiamento esterno sarà un semplice effetto collaterale dell'accresciuto livello di consapevolezza interiore e non rappresenta l'obiettivo del processo in atto, ma una conseguenza. Siamo in un'area di sperimentazione innovativa poiché l'impulso originante della rivoluzione della coscienza non è la necessità di cambiamento (che comunque avviene come semplice conseguenza di un lavoro interiore sulla consapevolezza) ma la consapevolezza stessa e fine a se stessa.

FOCUS

La rivoluzione proattiva si basa sulla consapevolezza e sulla responsabilità individuale assoluta: il focus è posto completamente nell'individuo come autore della realtà. La strategia di cambiamento consiste nel lavoro su se stessi: il cambiamento interiore diviene l'unica reale possibilità di generare un cambio nel mondo esterno (persone, relazioni, società, etc.). Per questo possiamo dire che è una reale rivoluzione delle coscienze: consiste nella piena realizzazione che il mondo esterno è un semplice riflesso della propria condizione interiore e che è inutile cercare di cambiarlo reagendo ai suoi stimoli, poiché l'esterno cambia tanto più l'individuo lavora nella propria coscienza, alla radice della percezione della realtà, per esprimere e sperimentare la propria natura. Il cambiamento esterno non sarà più l'obiettivo o la necessità primaria ed anzi ogni stimolo, necessità o problema esterno diverranno semplici risorse per sviluppare più consapevolezza interiore, grazie alla quale si manifesteranno spontaneamente le corrette azioni, pensieri e parole.

La rivoluzione proattiva si basa sulla consapevolezza e sulla responsabilità individuale assoluta: il focus è posto completamente nell'individuo come autore della realtà. La strategia di cambiamento consiste nel lavoro su se stessi: il cambiamento interiore diviene l'unica reale possibilità di generare un cambio nel mondo esterno (persone, relazioni, società, etc.). Per questo possiamo dire che è una reale rivoluzione delle coscienze: consiste nella piena realizzazione che il mondo esterno è un semplice riflesso della propria condizione interiore e che è inutile cercare di cambiarlo reagendo ai suoi stimoli, poiché

l'esterno cambia tanto più l'individuo lavora nella propria coscienza, alla radice della percezione della realtà, per esprimere e sperimentare la propria natura. Il cambiamento esterno non sarà più l'obiettivo o la necessità primaria ed anzi ogni stimolo, necessità o problema esterno diverranno semplici risorse per sviluppare più consapevolezza interiore, grazie alla quale si manifesteranno spontaneamente le corrette azioni, pensieri e parole.

Ad essere finito, fondamentalmente, è un modello evolutivo, quello antropocentrico, basato sulla percezione dell'essere umano come apice della scala evolutiva universale. L'interpretazione errata di questa prospettiva ha creato delle importanti distorsioni percettive, prima fra tutte quella di sentirsi in un certo modo separati o superiori alla natura e non parte inscindibile di essa e di un complesso sistema profondamente interconnesso.

La strategia evolutiva spontanea prevede il passaggio da un modello antropocentrico patriarcale a un modello biocentrico olistico, incentrato sul rispetto della vita in tutte le sue forme e manifestazioni e fondato sulla consapevolezza di essere intimamente connessi con ogni forma di esistenza: uno con ogni forma di vita.



FIGURA A
Modello Evolutivo Antropocentrico Patriarcale

La figura A è un cono ed è l'espressione della percezione dell'evoluzione secondo il modello patriarcale antropocentrico che segue una scala gerarchica con l'uomo all'apice. Subito sotto la donna con i mammiferi e a scalare tutte le altre forme di vita. Su questo modello si è sviluppata la ricerca sfrenata del successo ad ogni costo, la necessità di sentirsi superiori, la frustrazione nel sentirsi inferiori, l'autorità che sostituisce l'autorevolezza, il concetto di evoluzione fondato sulla legge del più forte, l'utilizzo della violenza come mezzo di realizzazione, del predominio e della sottomissione come risultato della competizione. L'educazione del passato è stata profondamente influenzata da questa prospettiva.

Per essere capaci di proporre nuovi ed autentici modelli educativi è innanzitutto necessario rivoluzionare se stessi e le proprie convinzioni. Come si può avere la pretesa di ripulire il mondo e la società se prima di tutto non si inizia dalla propria "igiene interiore"? La radice della costruzione della realtà e della società inizia dalla percezione che abbiamo

di noi stessi e della vita, dalla qualità delle nostre emozioni e dei nostri pensieri, dalla capacità che abbiamo di essere felici indipendentemente dagli avvenimenti esterni.



FIGURA B
Modello Evolutivo Biocentrico Olistico (M.E.B.O.)

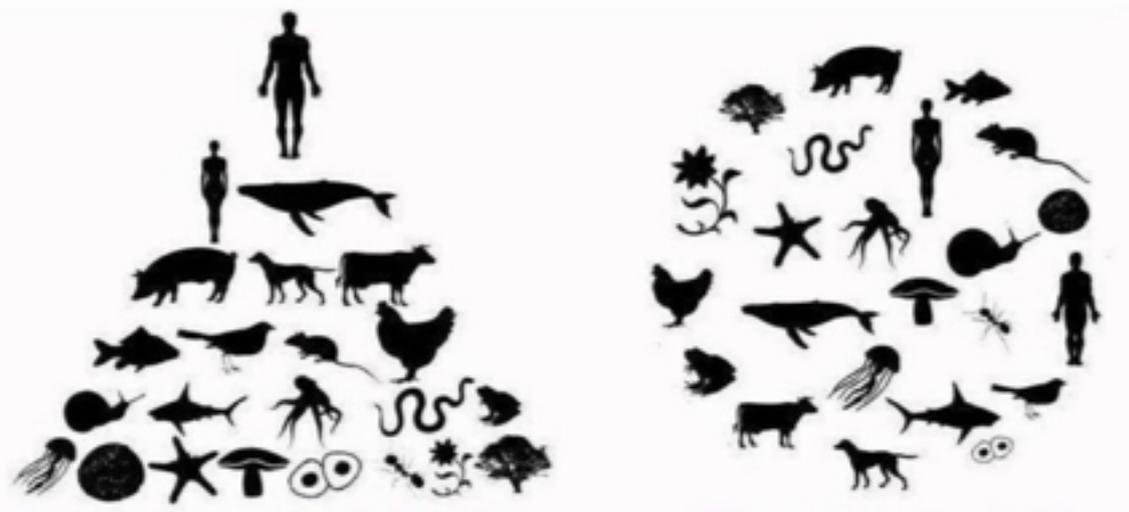
La figura B rappresenta il modello evolutivo biocentrico e offre una nuova dimensione delle cose e di noi stessi. Non più un vertice e una base ma un cerchio, dove l'essere umano è uno degli aspetti, un tassello di uno straordinario sistema interconnesso fin nei minimi particolari. L'unico approccio che possa permettere una comprensione globale di questo sistema è quello olistico, capace di relazionare e collegare le varie componenti multidimensionali. "Olos" in greco vuol dire intero, tutto, e olistico indica un modo globale e sistemico di considerare la realtà, dove il focus viene posto nelle molteplici interrelazioni tra fenomeni appartenenti a differenti livelli di esistenza. Il fulcro del nuovo paradigma olistico biocentrico consiste in una profonda consapevolezza dell'interconnessione fra tutti i piani di esistenza (fisico, biologico-vitale, emozionale, psichico, relazionale, sociale, causale e spirituale) di un sistema interdipendente, in cui ogni sua singola parte non è separata o isolata, ma connessa da un filo conduttore apparentemente invisibile eppure manifesto, rappresentato dalla coscienza. Sappiamo che l'azione del singolo individuo, e addirittura del singolo processo, può influenzare avvenimenti anche a migliaia di chilometri di distanza. Questa accresciuta consapevolezza influenza e rivoluziona il nostro concetto di responsabilità individuale e collettiva, dandoci l'opportunità di essere anziché degli sfruttatori insensibili, dei garanti consapevoli, capaci di preservare l'equilibrio attraverso cui diviene possibile la sopravvivenza del mondo naturale.

Fenomeni come internet, facebook, twitter e in generale tutti i social network sono l'espressione di una coscienza collettiva che sta finalmente prendendo consapevolezza di se stessa e che porta alla luce tutto ciò che di conscio e inconscio esiste a livello mentale ed emozionale. Una nuova dimensione più consapevole dell'interconnessione che si riflette anche in una sempre crescente necessità di interdisciplinarietà e di una visione capace di integrare scienza e coscienza, spiritualità e materialità, etica e tecnologia. Si sta verificando spontaneamente una espansione nella coscienza individuale ed un risveglio della coscienza collettiva che porterà ad allargare la percezione ed i confini che abbiamo di noi stessi, includendo in essi gli altri, la natura, il mondo e l'universo: capaci di vivere "l'esterno" come un'aspetto intimo di sé, comprendendo autenticamente che "il tuo benessere corrisponde al mio benessere, la tua felicità corrisponde alla mia felicità; il tuo

successo corrisponde al mio successo” e anche che “il mio benessere equivale al benessere collettivo e viceversa”. Questa trasformazione ha necessità di nuovi modelli di educazione, di nuove chiavi di lettura della realtà e di nuove strade di conoscenza che possano esprimere liberamente un più elevato livello di coscienza, una nuova etica, un nuovo agire. Nel paradigma olistico biocentrico e nella vera cultura ed educazione alla pace è necessario eliminare alla radice della percezione il senso di separazione dalla natura, dalle cose, dagli altri, poiché in quella separazione esiste l'origine di ogni conflitto: liberarsi dal senso di superiorità o inferiorità rispetto a chiunque e qualunque cosa; il sentirsi più o meno evoluti degli altri, migliori o peggiori. La polarità superiore/inferiore viene sostituita dal concetto di “complementarietà”, permettendo di strutturare la propria identità attraverso il contatto con la diversità, intesa come risorsa necessaria per potersi comprendere. Il modello evolutivo olistico presuppone una educazione basata su una consapevolezza unitaria e sull'esperienza dell'unione: sentirsi uno, sperimentarsi uno con ogni forma di vita e con la vita stessa.

Il paradigma biocentrico olistico emergente presuppone un livello superiore di consapevolezza interiore e dunque un cambiamento radicale nella concezione e nella percezione di se stessi e della realtà. Essendo cambiati i modelli evolutivi è necessario un uomo nuovo, con una struttura cognitiva e percettiva differente, libero dai vecchi parametri di misura.

Bisogna avere il coraggio di riformulare completamente i concetti basilari che hanno definito ciò che chiamiamo realtà e la parola chiave di questa ri-evoluzione è una soltanto: consapevolezza.



Osservando i due modelli è necessario ricordare che essi sono prima di tutto semplici percezioni di un sistema cognitivo. La domanda che sorge spontanea a questo punto è: quale dei due modelli evolutivi è quello corretto per garantire la salvaguardia della specie e uno sviluppo più armonico?

La risposta che verrebbe da dare è il secondo, quello biocentrico olistico. Tuttavia è necessario fare una riflessione più profonda e riconoscere che il vero errore non sta nel modello ma nella mancanza di consapevolezza di chi osserva ed è dunque su questa consapevolezza che bisogna lavorare se si vuole arrivare a una reale comprensione delle cose. Proviamo ad osservare le due figure recuperando una visione trascendente.

Partiamo dagli occhi di colui che osserva, poiché è attraverso di essi che nasce la percezione della realtà.

Le due figure geometriche che rappresentano i due modelli evolutivi (antropocentrico patriarcale e biocentrico olistico) sono in ultima analisi la stessa figura vista da due prospettive differenti (il cono osservato dall'alto appare come un cerchio): il punto di vista di chi osserva cambia la percezione della realtà e la realtà stessa e questo ci riporta a dover rivalutare l'importanza della responsabilità dell'osservatore, del suo livello di maturità e realizzazione in tutto il processo evolutivo.

Il luogo di controllo, interpretazione e creazione della realtà risulta, in definitiva, sempre interiore e dipende da chi osserva e dalla sua capacità di non cristallizzarsi in un solo punto di vista. La vera questione dunque non è quale modello sia giusto o sbagliato, ma quanta consapevolezza è presente in chi osserva.

Focus
<p>La tendenza dell'essere umano è stata sempre quella di cristallizzare il suo punto di vista su una determinata prospettiva, identificandosi con il modello creato e percepito, arrivando persino ad uccidere per difenderlo.</p> <p>La soluzione ai nostri molteplici problemi non va ricercata in un nuovo modello evolutivo, ma nella consapevolezza dell'individuo e della collettività.</p>

Si arriva dunque alla profonda necessità di una trasformazione personale attraverso un nuovo paradigma educativo basato sulla consapevolezza come via per imparare a creare la propria realtà e poter tracciare il disegno della propria esistenza (My Life Design).

L'educazione dovrebbe preoccuparsi di formare individui "interni" e cioè persone consapevoli, profondamente convinte che il destino sia una scelta e in grado di assumersi la piena responsabilità della propria esistenza. In questi individui il luogo di controllo e creazione della realtà risulta essere interno. Differentemente da questi, i soggetti con il "locus of control" esterno tendono ad attribuire la responsabilità della propria esistenza e di ciò che vivono ad elementi esterni (azienda, familiari, pazienti, destino, sfortuna, governo, politica, colleghi, crisi, etc.) perdendo la centratura e la consapevolezza di sé tipica degli "interni".

Siamo passati da un vecchio modello educativo incentrato nel saper fare, ad un modello che si sviluppa sul saper essere. Il fulcro di questo modello non è più "il saper fare per essere" (saper fare leggi, azioni, regole, professioni, etc), ma "il saper essere per fare": dalla consapevolezza di sé nascono spontanee le corrette azioni, l'etica, i corretti modelli, le giuste soluzioni, che sono il semplice riflesso del proprio livello di autorealizzazione.

La nuova via di apprendimento si basa sulla consapevolezza.

Sono necessarie figure come il **Life Designer**, educatori che facilitino e promuovano una cultura olistica pacifica ed ecosostenibile, capace di migliorare la qualità della vita, il benessere, l'evoluzione e la crescita dell'individuo e della società attraverso la consapevolezza. Il concetto di **Life Design** si fonda sulla capacità di disegnare coscientemente la propria vita (seguendo le esigenze reali e profonde dell'individuo inteso

come espressione della coscienza), all'interno di un modello evolutivo biocentrico ed olistico.

FOCUS

Il modello evolutivo biocentrico olistico (M.E.B.O.) ha bisogno di un uomo nuovo, pienamente consapevole del fatto che la realtà esterna è una semplice proiezione del livello di consapevolezza interiore: individui capaci di rivoluzionare alla radice il concetto stesso di realtà, interiorizzandola completamente, trasformandola attraverso la propria coscienza interiore per poi proiettarla nuovamente come riflesso di un livello superiore di autorealizzazione. Life Designer in grado di tracciare consapevolmente la traiettoria della propria esistenza e il disegno della propria realtà, e di influenzare positivamente, attraverso esso, la collettività.

Esistono tre indicatori significativi che rappresentano maggiormente i tratti caratteristici di questa trasformazione individuale e collettiva.

Essi sono:

1. Consapevolezza

2. Felicità

3. Responsabilità

Seguendoli viene spontaneo sviluppare una educazione che crei una generazione di individui "interni" e cioè capaci di determinare il loro benessere e la loro felicità indipendentemente dagli avvenimenti o da cause esterne, con un profondo senso di auto-efficacia e centratura. Il nuovo essere umano è sempre più cosciente di essere causa della realtà che vive e quindi di poter incidere profondamente in essa.

Il nuovo paradigma educativo fondato sulla consapevolezza si sviluppa essenzialmente su 5 punti:

- **Un essere umano causale**, capace di creare la propria realtà sotto tutti gli aspetti: i propri pensieri, le proprie emozioni, le proprie percezioni, le relazioni, le situazioni che vive, il livello di felicità e di benessere interiore e nell'ambiente circostante.

- **Una scienza della felicità**: una educazione basata sulla felicità nella quale gli individui acquisiscano e sviluppino la capacità di creare la propria felicità e di rifletterla a livello relazionale e sociale.

- **Un essere umano in grado di assumersi la piena responsabilità della propria esistenza**, la cui mente sia in grado di identificare con chiarezza quali siano le cause attraverso cui viene creata la realtà personale e collettiva e permettere una interazione con essa molto più incisiva e profonda, capace di originare un ordine superiore e allineato con le esigenze della nuova umanità.

- **Una cultura basata sulla consapevolezza**, sul saper essere, in cui ogni individuo sia preparato a sviluppare una identità coscienziale e cioè percepirsi e considerarsi come una

coscienza che utilizza il corpo, l'energia vitale, le emozioni, la mente e la sfera spirituale per esprimersi, sperimentare e manifestare l'esistenza in maniera armonica.

Dobbiamo avere il coraggio di educare alla scienza della felicità.

Sempre più persone sentono l'esigenza di una profonda trasformazione personale, di sperimentare nuove vie per conoscere e conoscersi e re-imparare una nuova forma, completamente diversa, di essere umani. L'educazione che ci è stata data ci ha insegnato che il nostro obiettivo è cercare di stare bene e di essere felici, ricercando ciò nel successo, nella famiglia, nell'amore dei e per i figli, nel lavoro, nel denaro, nella salute , nelle amicizie, etc. Tuttavia questo modello educativo non è stato finora capace di spingerci a sperimentare un livello di felicità e benessere che vanno ben oltre gli standard comunemente conosciuti e che non dipende dalla moltitudine dei fattori esterni precedentemente citati. È possibile creare una vera e propria scienza della felicità basata sulla consapevolezza, capace di rivoluzionare il modo di essere individuale e collettivo. È possibile imparare ad essere felici perché oggi esistono le conoscenze scientifiche, psichiche, filosofiche, spirituali e metodologiche per essere gli autori e i protagonisti della propria felicità: educare il proprio corpo e il sistema nervoso a sviluppare i canali neuronali del piacere e a secernere gli ormoni corretti; educare la propria energia vitale a sostenere un livello ottimale di vitalità; educare la propria mente (idee, pensieri, convinzioni, impressioni) e la propria dieta emozionale (la qualità delle proprie emozioni) ad esprimersi secondo parametri superiori ed in grado di supportare un livello di felicità molto elevato.

Tuttavia è necessario chiarire che è possibile sperimentare un nuovo tipo di esperienza, che sinora non siamo stati in grado di esprimere a livello massivo e che invece rappresenta il perno di un nuovo modello evolutivo: la felicità come condizione esistenziale naturale.

Essa non dipende da nessun fattore esterno alla persona (avere o non avere denaro, avere o non avere successo, avere o non avere una relazione soddisfacente, riuscire o non riuscire in qualcosa, etc), ma appartiene a un insieme di emozioni superiori che saranno fondamentali nella nuova educazione emozionale, e rappresenta una eredità che ci spetta per diritto di esistenza.

Una felicità di tipo esistenziale a cui si accede tramite la consapevolezza, capace di perdurare indipendentemente dalle modificazioni esterne e interne, con effetti collaterali straordinari su corpo, mente, emozioni, spiritualità: si è felici per il semplice fatto di essere consapevoli di esistere e di essere vita stessa.

Focus

È auspicabile che quanto prima la scienza della felicità venga trasmessa come materia fondamentale in tutti i livelli del nuovo paradigma educativo. Una educazione che insegni come servire ed aiutare gli altri attraverso la propria capacità di essere felici.

In questo nuovo modo di essere umani, più cresce il livello di consapevolezza e più matura il concetto di responsabilità: un nuovo standard educativo e pedagogico secondo cui ognuno di noi è responsabile al 100% di tutto ciò che gli succede, che sente, che fa,

delle emozioni che crea, della qualità dei pensieri, delle relazioni, delle situazioni, dei fallimenti e dei successi, delle malattie e delle guarigioni, di aver scelto i propri genitori, il luogo in cui nascere e in cui morire. Un'idea apparentemente molto provocatoria, ma allo stesso tempo un potente motore evolutivo con delle precise funzioni pedagogiche, prime fra tutte lo stimolo a porsi la domanda "Quale parte di sé stessi può affermare di essere totalmente responsabile di ogni cosa che accade in perfetta umiltà?" e cercare una risposta coerente ed autentica, che non sia solo una elucubrazione mentale ma frutto di una reale presa di coscienza. Un vero rompicapo per la mente che può essere compreso a patto che il nuovo essere umano sia capace di rivoluzionare la considerazione di sé e sperimentarsi come una coscienza che utilizza il corpo, la mente, le emozioni, l'energia vitale, il passato e la dimensione spirituale per esprimersi al meglio nell'esistenza e come esistenza. Appare chiaro fin da subito che non è possibile avvicinarsi al tema seguendo i modelli finora conosciuti, ma che è necessario compiere un cambiamento interiore ed entrare in una nuova area di sperimentazione.

Focus

Essere completamente responsabili vuol dire essere esseri causali, ossia origine e causa della propria realtà.

È necessario rivedere completamente molte certezze che fin'ora hanno rappresentato i cardini del nostro pensiero, primo fra tutti il fatto che l'evoluzione si basi sulla competizione: il modello evolutivo basato sulla convinzione "Sopravvive e vince il più forte" ha originato un sistema basato sull'individualismo e sulla giustificazione della violenza come motore evolutivo. Il motore dell'evoluzione è invece la cooperazione, attraverso la quale si sviluppano sistemi più complessi e interdipendenti, in grado di superare difficoltà che per l'individuo isolato sono insormontabili. Alla base della visione evolutiva che ha dato origine alla società attuale vi è sostanzialmente un antiquato sistema percettivo e cognitivo: quello polare, dal quale nasce una percezione del mondo fratturata (interno/esterno) e duale. La nuova educazione dovrà lavorare sul superamento di questa frattura percettiva che risulta, in ultima analisi, l'origine di tutte le distorsioni e problematiche che conosciamo.

Per sintonizzarsi con gli standard di un paradigma evolutivo olistico e biocentrico l'educazione dovrà rivedere la sua struttura dalle fondamenta e ripensare i concetti basilari su cui si fonda, lavorando su 3 concetti chiave:

- 1. Tutto è intimamente interconnesso** e interdipendente. Una nuova idea di rispetto fondata sulla consapevolezza che l'apparente diversità è un aspetto complementare di se stessi.
- 2. Tutto è Uno:** maturare una visione unitaria della realtà e di se stessi, al di là di una percezione polare e duale. Essere Uno, sentirsi unità, sentire che tutto è uno (e maturare responsabilità e rispetto in relazione a questa presa di coscienza). Questa presa di coscienza non deve essere una mentalizzazione né solo frutto di un ragionamento, ma deve essere il risultato di una esperienza interiore personale autentica e diretta.
- 3. L'evoluzione si basa sulla cooperazione** e non sulla competizione: trasmettendo questo concetto possiamo eliminare alla radice l'esigenza della manifestazione della violenza come motore evolutivo e purificare gli aspetti competitivi, individualisti e spietati della società.

La stragrande maggioranza degli esseri umani ha un sistema percettivo e cognitivo polare, alla base del quale vi è una frattura percettiva con tutto ciò che li circonda: molti individui sono incapaci di sentire l'unità che esiste alla base della creazione e vivono in uno stato di subcoscienza dove tendono solo a soddisfare i desideri sensoriali ed istintuali. La realtà viene creata basandosi su percezioni polari: dentro/fuori, giusto/sbagliato, vita/morte, etc. Recuperare una visione unitaria e olistica diventa un passaggio fondamentale in un processo di cambiamento così profondo.

La rivoluzione della coscienza troverà espressione attraverso una educazione olistica, in grado di considerare l'essere umano come un sistema complesso e profondamente interconnesso con l'ambiente circostante attraverso 7 livelli: fisico, vitale, emozionale, mentale, causale, spirituale e coscienziale. Ognuno di questi livelli dovrebbe essere sviluppato equilibratamente e non, come fino ad ora è avvenuto, preferire un approccio prevalentemente mentale.

Il paradigma olistico si orienta verso un'educazione capace di sviluppare in equilibrio tutti e 7 i livelli come sistema globale interconnesso e interdipendente, trasmettendo realmente una differente percezione di se stessi e della realtà. Di seguito un breve esempio di alcune tematiche che potrebbero essere sviluppate per la comprensione di ogni livello in un contesto olistico:

4. **Il livello fisico:** conoscenza e salute del corpo come parte integrante della natura e non come entità separata da essa. Interconnessione tra processi fisiologici, vitali, emozionali e mentali.
5. **Il livello vitale:** conoscenza delle energie vitali e della loro funzione nella salute; sviluppo della capacità di rinnovare la propria energia vitale; comprensione della interconnessione tra questo livello e gli altri.
6. **Il livello emozionale:** comprensione della natura e origine delle emozioni; importanza delle dinamiche emozionali per la nostra salute ed equilibrio psicofisico; come regolare la qualità delle emozioni e la propria dieta emozionale; sviluppo dell'abilità nel creare emozioni positive che contribuiscano al benessere individuale e collettivo.
7. **Il livello mentale:** sviluppo dei processi logici e razionali; conoscenza della natura della mente e delle sue dinamiche; origine dei pensieri, delle idee, delle convinzioni, delle impressioni mentali e loro armonizzazione; sviluppo di una dieta mentale equilibrata; comprensione dell'interconnessione e interdipendenza tra mente, emozioni, energia vitale, corpo e coscienza; comprensione di come pensieri e credenze creino e influenzino la realtà interna, esterna, personale e collettiva.
8. **Il livello causale:** conoscere le cause interiori che strutturano la percezione della realtà individuale e collettiva; consapevolezza della totale responsabilità e causalità individuale nella creazione della realtà.
9. **Il livello spirituale:** pratica della meditazione e comprensione dei suoi benefici (nell'educazione dovrebbero essere incluse tutte le pratiche meditative basilari per il controllo dello stress e per la gestione della conflittualità); studio esperienziale degli stati superiori di coscienza. Questo livello, come gli altri, dovrebbe focalizzarsi sullo sviluppo di metodologie pratiche che permettano all'individuo di maturare una dimensione esperienziale concreta relativa alla sfera spirituale ed essere capace di applicarne i benefici alla vita quotidiana (sfera personale, relazionale e lavorativa).
10. **Il livello coscienziale:** maturare una nuova identità coscienziale in grado di utilizzare gli altri sei livelli (fisico, vitale, emozionale, mentale, causale, spirituale) come strumenti e mezzi di espressione, senza più identificarsi in essi.

È bello pensare e vedere un essere umano consapevole e causale; capace di creare la propria realtà in maniera armonica ed allineata con le proprie esigenze profonde; capace di creare la propria felicità e attraverso essa offrire servizio agli altri e alla società; consapevolmente interconnesso con tutte le forme di vita circostanti; cosciente di essere uno con la vita stessa; capace di comprendere l'importanza del benessere collettivo e percepire le esigenze della coscienza collettiva come le proprie esigenze; garante della salvaguardia del mondo naturale e delle risorse del pianeta; pienamente responsabile di se stesso e del suo ruolo individuale e universale. Un essere umano che ha veramente compreso che per cambiare il mondo deve iniziare da se stesso.