

Prof. Franco Franceschini

E-mail: franceschini@ilpensierovivo.org

Sito web: <http://www.essereconsapevoli.it/>

Data: 26 luglio 2009

LA CONSAPEVOLEZZA DI ESSERE CONSAPEVOLI

Da dove proviene il **desiderio** di essere consapevoli?

Se intendiamo la consapevolezza nel suo aspetto più generale, cioè rivolta sia alla realtà pratica che a quella più astratta, una risposta può essere quella che **si identifica con un bisogno esistenziale che in qualche modo può essere paragonato ad un nutrimento**. Infatti la consapevolezza può essere paragonata **all'assimilazione** di una o più **verità**. La verità è il **cibo**; la consapevolezza esprime **il mettere in circolo tale nutrimento** e renderlo quindi partecipe alla vita. La consapevolezza di essere consapevoli esprime il fatto del rendersi conto di ciò e quindi di far propria la **ricchezza nutrizionale** contenuta nella consapevolezza.

Come si dice: **"l'appetito vien mangiando"** il che traslato in quanto detto sopra equivale ad educare i propri bisogni **"di nutrizione"** con **"un'alimentazione"** adeguata nella quantità, qualità e tempo. Ciò corrisponde ad imparare ad ascoltare **sé stessi e gli altri**, ad informarsi attraverso i vari organi soffermandosi sulla fase **riflessiva** e se necessario di **approfondimento**. In questo modo la consapevolezza di essere consapevoli si illumina di una luce che esprime la sua **indispensabilità** nel rendere il **banale meraviglioso**, nel trasformare una semplice **esistenza in vita**.

Non va scordato che i risultati di tale processo divengono anche strumento di aiuto per gli altri e quindi al servizio dell'intera collettività.