



BIBLIOTECA
ESOTERICA

LA COSCIENZA INTERIORE



WILLIAM WALKER ATKINSON

UNA PUBBLICAZIONE DI
ADVANCED HOLISTIC ACADEMY

LA COSCIENZA INTERIORE

*Corso di lezioni sui piani interiori della mente, l'intuizione, l'istinto, la mentazione automatica e
altri straordinari aspetti dei fenomeni mentali*

Titolo originale: The Inner Consciousness

WILLIAM WALKER ATKINSON

Edizione italiana

Biblioteca Esoterica

Una pubblicazione di Advanced Holistic Academy

Copyright e note legali

Titolo originale: The Inner Consciousness

Autore: William Walker Atkinson

L'opera originale è di pubblico dominio.

© 2026 Advanced Holistic Academy per la presente edizione italiana.

Traduzione, revisione editoriale e impaginazione dell'edizione italiana a cura di Advanced Holistic Academy.

La presente traduzione e gli elementi originali di questa edizione sono protetti dalla normativa sul diritto d'autore. È vietata la riproduzione, distribuzione o diffusione, totale o parziale, salvo nei casi consentiti dalla legge.

Nota: i contenuti di questo volume sono proposti esclusivamente a scopo culturale e informativo e riflettono concezioni psicologiche, filosofiche ed esoteriche proprie dell'epoca e dell'autore.

INDICE

Lezione I. La coscienza interiore.	4
Lezione II. I piani della coscienza.	6
Lezione III. I sotterranei della mente.	8
Lezione IV. Il magazzino mentale.	11
Lezione V. «Rifare» se stessi.	13
Lezione VI. «Il pensiero automatico».	15
Lezione VII. Gli aiutanti della coscienza interiore	18
Lezione VIII. «Il pensiero anticipatore».	20
Lezione IX. Il «Metodo Leland».	23
Lezione X. L'intuizione e oltre.	27

Lezione I.

La coscienza interiore.

UN TEMPO nelle scuole si insegnava che tutta la Mente di un individuo fosse compresa entro i limiti della Coscienza ordinaria; ma da molti anni questa vecchia idea è stata gradualmente sostituita da concezioni più avanzate. Leibniz fu uno dei primi a sostenere la nuova idea e a promulgare la dottrina secondo cui esistono energie e attività mentali che si manifestano su un piano della mente esterno al campo della coscienza ordinaria. Dai suoi tempi, gli psicologi hanno insegnato con sempre maggiore convinzione che gran parte del nostro lavoro mentale si svolge al di fuori del normale campo della coscienza. E, al giorno d'oggi, l'idea di una «Coscienza Interiore» è generalmente accettata dagli psicologi.

Lewes afferma: «L'insegnamento della maggior parte degli psicologi moderni è che la coscienza costituisce soltanto una piccola parte della totalità dei processi fisici. Sensazioni, idee e giudizi inconsci sono chiamati a svolgere un ruolo importante nelle loro spiegazioni. È assolutamente certo che in ogni volizione cosciente — in ogni atto che possa essere così definito — la parte maggiore è del tutto inconscia. È altrettanto certo che in ogni percezione vi sono processi inconsci di riproduzione e inferenza: vi è una zona intermedia di subcoscienza e uno sfondo di incoscienza». E Sir William Hamilton afferma: «Non esito ad affermare che ciò di cui siamo coscienti è costruito a partire da ciò di cui non siamo coscienti; che tutta la nostra conoscenza, in effetti, è composta dall'ignoto e dall'inconoscibile. La sfera della nostra coscienza è soltanto un piccolo cerchio al centro di una sfera molto più vasta di azione e passione, della quale siamo coscienti soltanto attraverso i suoi effetti». E Taine, a proposito dello stesso pensiero, ha detto: «Gli eventi mentali impercettibili alla coscienza sono di gran lunga più numerosi degli altri, e del mondo che costituisce il nostro essere noi percepiamo soltanto i punti più elevati — le cime illuminate di un continente i cui livelli inferiori rimangono nell'ombra. Al di sotto delle sensazioni ordinarie vi sono le loro componenti, vale a dire le sensazioni elementari, che devono combinarsi in gruppi per raggiungere la nostra coscienza. Fuori da un piccolo cerchio luminoso si estende un vasto anello di penombra, e al di là di esso una notte indefinita; ma gli eventi di questa penombra e di questa notte sono reali quanto quelli racchiusi nel cerchio luminoso». A ciò Maudsley aggiunge la propria testimonianza: «Esaminate da vicino e senza pregiudizi le ordinarie operazioni mentali della vita e scoprirete certamente che la coscienza non svolge neppure un decimo della funzione che comunemente le si attribuisce. In ogni stato cosciente sono all'opera energie coscienti, subcoscienti e infracoscienti, e le ultime sono indispensabili quanto le prime».

Oggi sappiamo che idee, impressioni e pensieri della «Coscienza Interiore» svolgono una parte importantissima nel mondo mentale di ogni individuo. Dietro ogni azione della coscienza esteriore può trovarsi un vasto sfondo di coscienza interiore. Si sostiene che, dell'insieme dei nostri processi mentali, meno del dieci per cento si svolga nel campo della coscienza esteriore. Come ha espresso molto bene un noto autore: «Il nostro sé è più grande di quanto sappiamo; possiede vette al di sopra e bassopiani al di sotto dell'altopiano della nostra esperienza cosciente». Il prof. Elmer Gates lo ha affermato con forza: «Almeno il novanta per cento della nostra vita mentale è subcosciente. Se analizzerete le vostre operazioni mentali, scoprirete che il pensiero cosciente non è mai una linea continua di coscienza, ma una serie di dati coscienti separati da grandi intervalli di subcoscienza. Ci sediamo e tentiamo di risolvere un problema, senza riuscirci. Camminiamo un po', riproviamo e falliamo ancora. Improvvisamente sorge un'idea che conduce alla soluzione del problema. I processi subcoscienti erano all'opera. Non creiamo volontariamente il nostro pensiero. Esso si svolge in noi. Siamo, in misura maggiore o minore, destinatari passivi. Non possiamo cambiare la natura di un pensiero o di una verità, ma possiamo, per così dire, guidare la nave muovendo il timone».

Ma forse la più bella espressione di questa verità fondamentale è quella di Sir Oliver Lodge, il quale, nel considerare l'argomento, dice: «Immaginate un iceberg che si gloria della propria compatta solidità e delle sue scintillanti guglie, risentito per l'attenzione rivolta alla sua parte sommersa, o alla regione che lo sostiene, o al liquido salino dal quale è sorto e nel quale, a suo tempo, un giorno ritornerà. Oppure, rovesciando la metafora, possiamo paragonare il nostro stato presente allo scafo di una nave immerso in un oceano oscuro fra strani mostri, spinto alla cieca attraverso lo spazio; forse orgoglioso di accumulare molte incrostazioni decorative; capace di riconoscere la propria destinazione soltanto urtando contro il muro del molo; e del tutto ignaro del ponte e delle cabine sopra di sé, degli alberi e delle vele — senza alcun pensiero del sestante, della bussola e del capitano — senza alcuna percezione della vedetta sull'albero o dell'orizzonte lontano. Senza visione degli oggetti molto più avanti — dei pericoli da evitare — delle destinazioni da raggiungere — delle altre navi con cui comunicare con mezzi diversi dal contatto fisico — di una regione

di sole e nuvole, di spazio, di percezione e d'intelligenza del tutto inaccessibile al di sotto della linea di galleggiamento».

Il dott. Schofield ha illustrato l'idea in modo ingegnoso e suggestivo con le seguenti parole: «La nostra mente cosciente, paragonata alla mente inconscia, è stata assimilata allo spettro visibile dei raggi solari, in confronto alla parte invisibile che si estende indefinitamente da entrambi i lati. Oggi sappiamo che la parte principale del calore proviene dai raggi ultrarossi, che non producono luce; e che gran parte dei cambiamenti chimici nel mondo vegetale è il risultato dei raggi ultravioletti all'altra estremità dello spettro, anch'essi invisibili all'occhio e riconoscibili soltanto per i loro potenti effetti. In effetti, così come questi raggi invisibili si estendono indefinitamente da entrambi i lati dello spettro visibile, possiamo dire che la mente comprende non soltanto la parte visibile o cosciente e ciò che abbiamo chiamato subcosciente, cioè quanto si trova al di sotto della linea rossa, ma anche la mente supercosciente che si trova all'altra estremità: tutte quelle regioni della vita superiore dell'anima e dello spirito, delle quali siamo soltanto a tratti vagamente coscienti, ma che esistono sempre e ci collegano alle verità eterne da un lato, così come la mente subcosciente ci collega al corpo dall'altro».

Il compianto Frederic W. H. Myers, dopo anni di attento studio e ricerca sugli stati «fuori dalla coscienza», formulò l'ipotesi di un «sé secondario», o, come lo chiamava, un «Sé Subliminale», al quale attribuiva certi poteri esercitati in una certa misura indipendentemente dall'ordinario «sé» cosciente. Forse la migliore spiegazione della sua ipotesi è quella data dallo stesso Myers nel suo libro intitolato «Human Personality», nel quale afferma: «L'idea di una soglia della coscienza — di un livello al di sopra del quale la sensazione o il pensiero deve elevarsi prima di poter entrare nella nostra vita cosciente — è semplice e familiare. La parola Subliminale — che significa “al di sotto della soglia” — è già stata usata per definire quelle sensazioni che sono troppo deboli per essere riconosciute individualmente. Propongo di estendere il significato del termine, in modo che comprenda tutto ciò che avviene al di sotto della soglia ordinaria, o, se si preferisce, del margine ordinario della coscienza: non soltanto quelle deboli stimolazioni la cui stessa debolezza deve mantenerle sommerse, ma molto altro che la psicologia ancora riconosce appena; sensazioni, pensieri, emozioni che possono essere forti, definite e indipendenti, ma che, per la costituzione originaria del nostro essere, raramente confluiscono in quella corrente Supraliminale di coscienza che abitualmente identifichiamo con noi stessi. Poiché percepisco che questi pensieri e queste emozioni sommerse possiedono le caratteristiche che associamo alla vita cosciente, mi sento obbligato a parlare di una Coscienza Subliminale, o Ultramarginale: una coscienza che vedremo, per esempio, pronunciare o scrivere frasi altrettanto complesse e coerenti di quelle che potrebbe produrre la coscienza supraliminale. E poiché percepisco inoltre che questa vita cosciente al di sotto della soglia o oltre il margine non sembra essere qualcosa di discontinuo o intermittente; che non soltanto questi processi subliminali isolati sono paragonabili a processi supraliminali isolati — come quando un problema viene risolto, durante un sogno, attraverso qualche procedimento sconosciuto — ma che esiste anche una continua catena subliminale di memoria, o più di una catena, che implica proprio quel tipo di persistente e individuale riemergere di vecchie impressioni e di risposta a quelle nuove che comunemente chiamiamo un Sé, ritengo lecito parlare di Sé subliminali o, più brevemente, di un sé subliminale. Usando questo termine non presumo affatto che in ciascuno di noi esistano sempre due sé correlativi e paralleli. Per Sé Subliminale intendo piuttosto quella parte del Sé che è abitualmente subliminale; e concepisco la possibilità che vi siano non soltanto molte cooperazioni fra queste correnti di pensiero quasi indipendenti, ma anche emersioni e alternanze della personalità di molti tipi, così che ciò che un tempo era sotto la superficie possa, per un periodo o permanentemente, elevarsi al di sopra di essa. E concepisco inoltre che nessun Sé di cui possiamo avere qui conoscenza sia in realtà più di un frammento di un sé più vasto, rivelato in modo al tempo stesso mutevole e limitato attraverso un organismo non costituito in modo da consentirne la piena manifestazione».

Vi abbiamo presentato i diversi punti di vista di queste rispettive autorità non perché intendiamo adottare in esclusiva una qualsiasi delle teorie o ipotesi proposte, ma semplicemente affinché possiate vedere che la questione di una «Coscienza Interiore» non è una vaga teoria propria di alcuni mistici e metafisici; al contrario, è una questione che ha attirato l'attenzione e la seria considerazione di uomini di scienza e di accurati ricercatori nel campo della psicologia. In questo libro avremo ben poco a che fare con le teorie: sono i Fatti che cerchiamo di presentarvi perché li prendiate in considerazione, lasciandovi liberi di costruire una vostra teoria o ipotesi personale. Preferiamo occuparci del «come» delle cose piuttosto che del «perché». E così, con questa spiegazione, passeremo ora a considerare i fenomeni e le leggi della Coscienza Interiore.