

www.booktribu.com

Dario Ciraci

L'onda e l'oceano

**dal Gatto di Schrödinger alla Coscienza
Universale**



Proprietà letteraria riservata
© 2026 BookTribu Srl

ISBN 979-12-5661-178-2

Curatore: Fausto Piccinini

Prima edizione: 2026

Il presente volume ha finalità informative e divulgative.
Le informazioni, i dati e le analisi contenuti nel testo sono stati elaborati con la massima cura sulla base delle fonti disponibili e aggiornate alla data di redazione dell'opera.

Le opinioni e le interpretazioni espresse sono attribuibili esclusivamente all'autore e non impegnano in alcun modo l'editore né eventuali enti, organizzazioni o soggetti citati.

L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per eventuali errori od omissioni, nonché per l'uso che venga fatto delle informazioni contenute nel volume.

Il contenuto dell'opera non costituisce in alcun modo consulenza professionale, legale, medica, fiscale o di altra natura specialistica.

Eventuali riferimenti a persone reali e a casi concreti sono riportati a fini di analisi, studio o documentazione; ove necessario, nomi e dettagli identificativi sono stati modificati al fine di tutelare la privacy degli interessati.

BookTribu Srl
Via Guelfa 5, 40138 – Bologna
P.Iva: 04078321207
contatti: amministrazione@booktribu.com

PREFAZIONE

Per secoli ci siamo cullati nell'illusione rassicurante dell'universo-orologio di Newton, dove il tempo scorre in una sola direzione. Un mondo solido, fatto di ingranaggi prevedibili, un luogo nel quale il futuro è solo una conseguenza meccanica del passato. Eppure, chiunque si sia fermato a guardare un tramonto chiedendosi perché quel rosso “faccia sentire qualcosa”, o per chiunque abbia percepito una connessione istantanea con il tutto, quella fisica non è mai stata abbastanza.

Quando mi è capitato tra le mani il libro di Dario ho avuto chiara la sensazione di aver trovato un testo che non si limitasse a descrivere la stranezza dei quanti con formule asettiche, ma che ne cogliesse la portata esistenziale. E Dario ci riesce con una tesi audace: le crepe che la fisica quantistica ha aperto nella nostra certezza del reale non sono “errori di calcolo”, ma porte d’accesso alla nostra vera natura. L’autore ci conduce per mano attraverso l’assurdità di un gatto simultaneamente vivo e morto per mostrarcì che noi non siamo spettatori passivi di un teatro cosmico, ma partecipanti attivi che, osservando, co-creano la scena. In questo libro troverete la riconciliazione tra il rigore di Heisenberg e la profondità di Rumi, tra i teoremi di Gödel e l’intuizione del non-sé.

Leggendo queste pagine, scoprirete che la vostra incompletezza e i vostri punti ciechi non sono difetti di fabbricazione, ma le condizioni necessarie per la vostra libertà. Vi invito ad abbandonare la pretesa di “capire tutto” per abbracciare la meraviglia di “sentire tutto”. Perché, come scoprirete, siete onde che non hanno mai smesso, nemmeno per un istante, di essere oceano.

Fausto Piccinini

Introduzione

Un invito al risveglio

Questo libro nasce da una domanda semplice: cosa significa davvero esistere? La risposta, come scoprirai nelle pagine seguenti, è molto più complessa e affascinante di quanto avessi mai immaginato. È un viaggio che parte da un paradosso scientifico e arriva a mettere in discussione la natura stessa di chi sei.

Perché questo libro

C'è un momento nella vita in cui le risposte convenzionali smettono di soddisfare. La scienza dice che tu sei neuroni che sparano segnali elettrici. Va bene, ma perché sento qualcosa quando guardo un tramonto? Perché c'è qualcuno "qui dentro" che fa esperienza di tutto questo? La spiritualità ti parla di illuminazione e risveglio. Affascinante, ma poi cosa? Come si integra nella vita quotidiana? E soprattutto: devo aspettare decenni di meditazione o c'è qualcosa che posso comprendere ora? La filosofia ti dà sistemi elaborati. Bellissimi, ma spesso così astratti che ti chiedi: e questo cosa cambia nel modo in cui vivo domani mattina? Questo libro prova a fare qualcosa di diverso. Non è un libro di fisica, anche se parleremo di fisica quantistica. Non è un libro di spiritualità, anche se toccheremo le domande più profonde dell'esistenza. Non è filosofia accademica, anche se useremo il rigore del pensiero critico. È un tentativo di tessere insieme scienza, filosofia e intuizione in una comprensione più ampia - una comprensione che puoi usare, non solo contemplare.

Il viaggio

Inizieremo esplorando i paradossi della meccanica quantistica. E no, non ti chiederò di credere a interpretazioni mistiche della fisica. Ti mostrerò cosa dice davvero la scienza, con tutti i suoi limiti e le sue oneste ammissioni di "non lo sappiamo ancora". Ma poi faremo una domanda più profonda: chi sta osservando? Quando parliamo di "osservatori" nella fisica quantistica, di cosa stiamo parlando veramente? Questo ci porta al mistero della coscienza - forse l'unico vero mistero rimasto. E da lì... beh, da lì le cose si fanno interessanti.

Esploreremo paradossi che cambiano il modo in cui vedi te stesso: Cosa succede se ci sono limiti strutturali a ciò che può essere conosciuto? Cosa significa essere liberi se ogni tua scelta potrebbe essere determinata? Come può la tua ignoranza essere una caratteristica, non un difetto? Questo libro è diviso in quattro parti:

PARTE I: Il risveglio alla realtà misteriosa

La fisica quantistica ci mostra che la realtà è molto più strana di quanto pensiamo.

PARTE II: La coscienza come chiave

Esploriamo il mistero della coscienza e del suo possibile ruolo nell'universo.

PARTE III: La libertà nell'illusione

Affrontiamo il paradosso del libero arbitrio in modi che forse non hai mai considerato.

PARTE IV: Il risveglio e la via

Portiamo tutto questo nella vita reale. Cosa cambia quando vedi le cose in modo diverso?

Un invito onesto

Non ti darò risposte definitive. Nessuno può dartele, perché alcune di queste domande richiedono che tu le debba esplorare direttamente. Non ti chiederò di credere ciecamente. Ti inviterò a esaminare, a sperimentare, a vedere da te stesso. E non ti prometto che alla fine avrai "capito tutto". Ti prometto qualcosa di diverso: che alla fine vedrai le domande stesse in modo nuovo. E a volte, una domanda migliore vale più di mille risposte mediocri. Questo è un libro che ti porrà domande. Domande che potrebbero cambiare il modo in cui vedi te stesso, gli altri, e l'universo stesso.

Sei pronto? Allora iniziamo.

PARTE I

IL RISVEGLIO ALLA REALTÀ MISTERIOSA

Capitolo 1

L'assurdo del gatto

C'è un momento nella vita di chiunque si avvicini alla fisica quantistica in cui il cervello si rifiuta di cooperare. Non è una questione di intelligenza o di preparazione matematica. È semplicemente che ciò che la fisica quantistica descrive è così profondamente controintuitivo, così drasticamente lontano dalla nostra esperienza quotidiana, che qualcosa dentro di noi si ribella. Per me, quel momento è arrivato con un gatto. Non un gatto vero, per fortuna. Ma un gatto immaginario, intrappolato in una scatola immaginaria, coinvolto in un esperimento mentale che da quasi novant'anni continua a tormentare fisici, filosofi e chiunque si fermi a pensarci abbastanza a lungo. Il gatto di Schrödinger. Se ne hai già sentito parlare, probabilmente ti è rimasta l'impressione che sia uno di quei paradossi intellettuali divertenti ma sostanzialmente inutili, come 'se un albero cade nella foresta e nessuno lo sente, fa rumore?' Una curiosità da conversazione serale, niente di più. Ma ti sbagli. Il gatto di Schrödinger non è un gioco intellettuale. È una bomba filosofica. È il punto in cui la fisica moderna guarda negli occhi la realtà che ha scoperto e dice: "C'è qualcosa di profondamente sbagliato qui. O nella nostra interpretazione della fisica quantistica, o nella nostra comprensione di cosa significhi esistere". Eppure, dopo quasi un secolo, non abbiamo ancora risolto il problema.

L'esperimento impossibile

Erwin Schrödinger, fisico austriaco e uno dei padri fondatori della meccanica quantistica, propose questo esperimento nel 1935¹. Ma attenzione: non lo propose perché pensasse fosse una buona idea. Lo propose per dimostrare quanto fosse assurda l'interpretazione dominante della fisica quantistica.

¹ Schrödinger, E. (1935). "Die gegenwärtige Situation in der Quantenmechanik", Naturwissenschaften, 23(48), pp. 807-812.

Immagina questo. Prendi una scatola opaca, completamente sigillata. All'interno metti:

- Un gatto vivo
- Una fiala di veleno letale
- Un atomo radioattivo instabile
- Un rilevatore di radiazioni collegato a un martelletto

Il meccanismo è diabolicamente semplice. L'atomo radioattivo ha una probabilità del 50% di decadere nell'arco di un'ora. Se decade, il rilevatore lo sente e fa cadere il martelletto sulla fiala. Il veleno si libera nell'aria. Il gatto muore. Se l'atomo non decade, non succede nulla. Il gatto sopravvive. Chiudi la scatola. Aspetti un'ora. Ora viene la parte interessante. Secondo le leggi della fisica quantistica - quelle stesse leggi che hanno permesso di costruire computer, laser, smartphone, e praticamente tutta la tecnologia moderna - finché non apri la scatola, l'atomo radioattivo non è né decaduto né intatto. È in una sovrapposizione di entrambi gli stati contemporaneamente. E se l'atomo è in sovrapposizione, allora anche il resto della catena di eventi deve esserlo. Il rivelatore ha sia scattato che non scattato. Il martelletto è sia caduto che rimasto fermo. La fiala si è sia rotta che intatta. E il gatto... Il gatto è simultaneamente vivo e morto. Non 'forse vivo, forse morto'. Non 'non sappiamo se è vivo o morto'. Ma letteralmente, matematicamente, fisicamente: vivo e morto allo stesso tempo. Solo quando apri la scatola e guardi dentro - solo nell'istante preciso in cui osservi - tutta quella sovrapposizione di possibilità 'collassa' in una singola realtà definita. Il gatto diventa o vivo o morto.

Leggi questa frase di nuovo, lentamente: la tua osservazione fa collassare la realtà da uno stato di possibilità multiple a uno stato definito.

Se tutto questo ti sembra completamente folle, congratulazioni: la pensi come Schrödinger.

La critica nascosta

Perché Schrödinger propose questo esperimento così macabro? Non certo perché credesse che i gatti potessero essere vivi e morti allo

stesso tempo. Lo propose come una reductio ad absurdum - una dimostrazione per assurdo. Stava dicendo: "Guardate dove ci porta la vostra interpretazione della meccanica quantistica. Se prendete sul serio quello che state dicendo sulle particelle subatomiche, allora dovete anche accettare che questo gatto sia simultaneamente vivo e morto. E questo è chiaramente ridicolo. Quindi c'è qualcosa che non va nella vostra interpretazione". Il bersaglio della sua critica era l'Interpretazione di Copenaghen², sviluppata principalmente da Niels Bohr e Werner Heisenberg. Secondo questa interpretazione, prima della misurazione, le particelle quantistiche non hanno proprietà definite. Esistono in una 'nube di probabilità', in una sovrapposizione di tutti gli stati possibili. Solo l'atto della misurazione - dell'osservazione - fa 'collassare la funzione d'onda' in uno stato specifico.

Ma Schrödinger vedeva un problema enorme: dove finisce il mondo quantistico e inizia quello classico?

Le particelle subatomiche possono essere in sovrapposizione - va bene, abbiamo le prove sperimentali. Ma un atomo? Un gruppo di atomi? Una molecola? Un virus? Una cellula? Un gatto? Dov'è esattamente il confine magico dove le regole quantistiche smettono di valere e iniziano le regole 'normali' del mondo che vediamo intorno a noi? E ancora più inquietante: perché l'osservazione umana dovrebbe essere necessaria per far collassare la realtà in uno stato definito? Il gatto stesso non è forse un 'osservatore'? Quando la fiala si rompe (o non si rompe), il gatto non sta forse 'osservando' cosa succede? E se sì, la realtà collassa per lui prima che noi apriamo la scatola? O dobbiamo credere che l'universo intero aspetti pazientemente che un essere umano con un titolo di studio in fisica apra una scatola prima di decidere se un gatto è vivo o morto?

2 Sviluppata principalmente da Niels Bohr e Werner Heisenberg tra il 1925 e il 1927. Il nome deriva dalle conferenze tenute da Bohr all'Università di Copenaghen. Per una discussione approfondita: Heisenberg, W. (1927). "Über den anschaulichen Inhalt der quantentheoretischen Kinematik und Mechanik", Zeitschrift für Physik, 43, pp. 172-198.

Il cuore del paradosso

Qui arriviamo al nucleo dell'intero problema. La tua intuizione ti dice che il gatto è già vivo o morto prima che tu apra la scatola. Ovviamente. La tua osservazione non cambia la realtà, la rivela semplicemente. Il gatto non sta aspettando che tu guardi per decidere se è morto. È già in uno stato definito; tu semplicemente non sai quale. Ma la meccanica quantistica, nella sua formulazione ortodossa, sembra dire qualcosa di molto diverso. Sembra dire che la tua osservazione **crea letteralmente la realtà che osservi**.

E non è solo teoria astratta. Abbiamo prove sperimentali che a livello quantistico, l'osservazione cambia davvero il comportamento delle particelle. Il famoso esperimento della doppia fenditura³ lo dimostra in modo inequivocabile: quando osservi attraverso quale fenditura passa un elettrone, si comporta come una particella. Quando non osservi, si comporta come un'onda che passa attraverso entrambe le fende simultaneamente. L'atto di osservare cambia letteralmente ciò che succede. Ma allora, se questo vale per gli elettroni, perché non dovrebbe valere per i gatti? Per le persone? Per le galassie? Siamo davvero noi - con i nostri occhi, i nostri strumenti, la nostra coscienza - a tirare la realtà fuori da un mare di possibilità e renderla concreta?

La domanda che cambia tutto

Il gatto di Schrödinger non è davvero un problema sul gatto.

È un problema su cosa significa esistere.

È un problema su cosa sia la realtà.

È un problema su cos'è la coscienza e che ruolo gioca nell'universo.

Quando Schrödinger propose il suo esperimento mentale nel 1935, pensava di aver dimostrato l'assurdità dell'Interpretazione di Copenhagen. Pensava che i fisici avrebbero visto il paradosso, avrebbero riso dell'ovvia ridicolaggine, e avrebbero cercato una spiegazione migliore. Ma non è andata così. Invece, quasi novant'anni dopo, il paradosso del gatto di Schrödinger è ancora vivo

³ Jönsson, C. (1961). "Elektroneninterferenzen an mehreren künstlich hergestellten Feinspalten", Zeitschrift für Physik, 161, pp. 454-474. Versioni moderne: Arndt, M., et al. (1999), Nature, 401, pp. 680-682.

(per così dire). È ancora dibattuto. E ancora non abbiamo una risposta che soddisfi tutti. Perché? Perché ogni tentativo di rispondere solleva domande ancora più profonde. Se dici 'il gatto è già in uno stato definito, semplicemente non lo sappiamo' allora devi spiegare perché le particelle quantistiche non sembrano avere stati definiti prima della misurazione. Se dici 'il mondo quantistico è diverso dal mondo macroscopico' allora devi dire esattamente dove e come avviene questa transizione. E nessuno è mai riuscito a individuarla con precisione. Se dici 'l'osservazione cosciente collassa la funzione d'onda' allora devi spiegare cos'è la coscienza, perché ha questo potere cosmico, e se anche gli animali possono farlo. Se dici 'il collasso è un processo fisico oggettivo che non richiede osservatori' allora devi modificare le equazioni della meccanica quantistica, e finora tutti i tentativi hanno avuto problemi. Ogni strada porta a un vicolo cieco filosofico. O almeno, a domande che vanno ben oltre la fisica per entrare nel territorio della metafisica, della filosofia della mente, e forse persino della spiritualità.

BIBLIOGRAFIA SELEZIONATA E COMMENTATA

Nota dell'autore

Questa bibliografia non pretende di essere esaustiva, ma rappresenta una selezione ragionata di opere che hanno informato e ispirato questo libro. Ho incluso solo i testi che ritengo essenziali per chi volesse approfondire i temi trattati. Per ogni opera, ho aggiunto un breve commento che spiega perché l'ho inclusa e cosa può offrire al lettore.

PARTE I: FISICA QUANTISTICA

Opere fondative

Schrödinger, Erwin. *Che cos'è la vita?* (1944). Adelphi, 2008. Il fisico austriaco che diede il nome al famoso “gatto” esplora le implicazioni della meccanica quantistica per la biologia e la vita. Un classico accessibile che mostra come i grandi scienziati pensano oltre i confini delle loro discipline.

Heisenberg, Werner. *Fisica e filosofia.* Il Saggiatore, 2003. Heisenberg, creatore del principio di indeterminazione, riflette sulle implicazioni filosofiche della meccanica quantistica. Uno dei pochi fisici quantistici che ha preso sul serio le questioni metafisiche sollevate dalla sua scienza.

Interpretazioni della meccanica quantistica

Bell, John S. *Speakable and Unspeakable in Quantum Mechanics.* Cambridge University Press, 2004. (In inglese)

Bell ha dimostrato che nessuna teoria a variabili nascoste “locale” può riprodurre le predizioni della meccanica quantistica. Questo lavoro ha reso il problema dell'entanglement quantistico impossibile da ignorare. Tecnico ma fondamentale.

Rovelli, Carlo. *Helgoland.* Adelphi, 2020.

Il fisico italiano presenta l'interpretazione relazionale della meccanica quantistica in modo accessibile e poetico. Rovelli è uno dei migliori divulgatori contemporanei e questo libro è una gemma.

Divulgazione accessibile

Greene, Brian. *La realtà nascosta*. Einaudi, 2012.

Esplorazione dei multiversi e delle interpretazioni più radicali della fisica contemporanea. Greene rende accessibili concetti difficilissimi senza banalizzarli.

PARTE II: COSCIENZA E FILOSOFIA DELLA MENTE

L’“Hard Problem”

Chalmers, David J. *The Conscious Mind*. Oxford University Press, 1996. (In inglese)

Il testo fondamentale che ha definito l’“hard problem of consciousness”. Chalmers articola con precisione perché l’esperienza soggettiva resiste alla spiegazione fisica. Filosofia analitica al suo meglio.

Searle, John. *La mente*. Cortina Raffaello, 2005.

> Searle difende una posizione di “naturalismo biologico”: la coscienza è un fenomeno biologico reale e irriducibile. Chiarissimo e provocatorio.

Coscienza e fisica quantistica

Radin, Dean. *Entangled Minds*. Paraview, 2006. (In inglese) Psicologo presenta evidenze sperimentali controverse su fenomeni psi e connessioni con la fisica quantistica. Importante leggere criticamente, ma gli esperimenti meritano attenzione. Include meta-analisi rigorose.

Libet, Benjamin. *Mind Time*. Harvard University Press, 2004. (In inglese)

Il neuroscienziato che ha scoperto il “readiness potential” e scatenato decenni di dibattito sul libero arbitrio. I suoi esperimenti sono fondamentali per capire il rapporto tra intenzione cosciente e azione.

PARTE III: ESPERIENZE DI PRE-MORTE E STATI NON-ORDINARI

van Lommel, Pim et al. “Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands.” *The Lancet* 358.9298 (2001): 2039-2045.

Lo studio originale pubblicato su *The Lancet* che ha portato le NDE all’attenzione della comunità scientifica mainstream. Metodologia rigorosa, risultati sorprendenti.

van Lommel, Pim. *Coscienza oltre la vita.* Amrita, 2012. Espansione del lavoro di ricerca di van Lommel con riflessioni più ampie sulle implicazioni delle NDE per la nostra comprensione della coscienza. Scritto da un cardiologo scettico convertito dai dati.

Blackmore, Susan. *Dying to Live: Near-Death Experiences.* Prometheus Books, 1993. (In inglese)

La critica scettica più seria alle interpretazioni “sopravvivenzialiste” delle NDE. Blackmore propone spiegazioni neurologiche alternative. Essenziale per evitare il pensiero desiderativo.

Cardeña, Etzel. “The experimental evidence for parapsychological phenomena: A review.” *American Psychologist* 73.5 (2018): 663-677.

Rassegna pubblicata dalla rivista ufficiale dell’American Psychological Association che presenta le evidenze per fenomeni psi. Significativo per la fonte (mainstream) non solo per i contenuti.

PARTE IV: DETERMINISMO, LIBERO ARBITRIO, INCOMPLETEZZA

Determinismo classico

Laplace, Pierre-Simon. *Saggio filosofico sulle probabilità* (1814). Disponibile online gratuitamente.

La visione classica dell’universo deterministico: il “demone di Laplace” che conosce posizione e velocità di ogni particella può predire il futuro infinito. Il punto di partenza per capire cosa il libero arbitrio dovrebbe “liberarci da”.

Dennett, Daniel C. *Libertà che evolve.* Cortina Raffaello, 2004. La difesa più sofisticata del “compatibilismo”: il libero arbitrio è compatibile con il determinismo se lo definisci correttamente.

Dennett è brillante nel mostrare perché certe formulazioni del problema sono mal poste.

Incompletezza e limiti della conoscenza

Gödel, Kurt. *Opere 1929-1936.* Bollati Boringhieri, 2006. I teoremi di incompletezza di Gödel in traduzione italiana. Altamente tecnici, ma i teoremi stessi possono essere capiti concettualmente. Dimostrano che ogni sistema formale sufficientemente potente contiene verità indimostrabili al suo interno.

Hofstadter, Douglas. *Gödel, Escher, Bach: un'Eterna Ghirlanda Brillante.* Adelphi, 1984.

Un'esplorazione geniale e divertente dei teoremi di Gödel, del paradosso del mentitore, della ricorsione, e di come tutto questo si collega alla coscienza. Un libro che cambia il modo in cui pensi al pensiero stesso.

Fisica Contemporanea e Libero Arbitrio

Tegmark, Max. *L'universo matematico.* Cortina Raffaello, 2014. Il fisico del MIT esplora l'ipotesi radicale che la realtà fisica sia struttura matematica. Include discussioni su determinismo, multiversi, e natura della coscienza. Ambizioso e stimolante.

PARTE V: TRADIZIONI MISTICHE E SPIRITUALI

Advaita Vedanta (non-dualismo Hindu)

Nisargadatta Maharaj. *Io sono Quello.* Ubaldini Editore, 1981. Dialoghi diretti e senza compromessi con un maestro di Advaita Vedanta. Nisargadatta non indora la pillola: tu non sei quello che pensi di essere. Alcuni trovano il suo approccio troppo radicale, ma è potente.

Ramana Maharshi. *L'insegnamento di Ramana Maharshi.* Edizioni Mediterranee, 2004.

La domanda fondamentale: “Chi sono io?” Ramana invita a investigare direttamente il senso dell’io. Più gentile di Nisargadatta, ma ugualmente profondo.

Buddhismo

Thich Nhat Hanh. *Il cuore dell'insegnamento del Buddha.* Mondadori, 2000.

Introduzione chiara e accessibile ai concetti centrali del Buddhismo: le Quattro Nobili Verità, l'Ottuplice Sentiero, l'interdipendenza. Thich Nhat Hanh ha il dono di rendere profondo ciò che è semplice.

Sufismo (Misticismo Islamico)

Rumi, Jalal al-Din. *Poesie mistiche.* BUR, 2007.

Il grande poeta sufi del XIII secolo. Le sue poesie parlano di dissoluzione dell'io nell'oceano divino, di amore come via alla verità. Bellissimo e accessibile.

Kabir. *Il cammino dell'amore.* Luni Editrice, 2003.

Poeta e santo indiano del XV secolo che univa Hindu e Islam, Kabir parla direttamente all'esperienza universale del divino. Semplice e profondo.

Ibn Arabi. *La sapienza dei profeti.* Edizioni Mediterranee, 2009.

Il più grande metafisico del Sufismo. Ibn Arabi elabora una cosmologia non-duale complessa e affascinante: tutto è manifestazione dell'Uno.

PARTE VI: SINTESI E OPERE CONTEMPORANEE

Scienza e spiritualità

Capra, Fritjof. *Il Tao della fisica.* Adelphi, 2009.

Il classico (1975) che per primo ha esplorato i paralleli tra fisica moderna e misticismo orientale. Alcuni fisici lo criticano per essere troppo speculativo, ma ha aperto una conversazione importante.

Neuroscienze e meditazione

Davidson, Richard & Goleman, Daniel. *La meditazione come cura.* BUR, 2018.

Neuroscienziato di Harvard e psicologo documentano gli effetti misurabili della meditazione sul cervello. Rigoroso scientificamente ma accessibile.

Risveglio - guide pratiche

Tolle, Eckhart. *Il potere di Adesso*. Armenia, 2004. Guida popolare alla presenza e al risveglio spirituale. Alcuni trovano lo stile troppo semplice, ma milioni di persone hanno tratto beneficio da questo libro. Ha il merito di rendere accessibili idee profonde.

Harris, Sam. *Waking Up*. Simon & Schuster, 2014. (In inglese) Neuroscienziato ateo esplora la meditazione e gli stati non-ordinari di coscienza da una prospettiva rigorosamente laica. Particolarmente utile per chi è allergico al linguaggio religioso ma interessato all'esplorazione della coscienza.

Adyashanti. *The End of Your World*. Sounds True, 2008. (In inglese)

Insegnante americano di Zen descrive cosa succede dopo il “risveglio”. Onesto su quanto può essere destabilizzante. Per chi è seriamente interessato al percorso, non solo alla teoria.

OPERE DI RIFERIMENTO ED ENCICLOPEDIE

Blackburn, Simon (ed.). *Dizionario di filosofia*. Einaudi, 2013. Eccellente per chiarire termini filosofici e tradizioni. Ben scritto e accessibile.

Zalta, Edward N. (ed.). *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Online: plato.stanford.edu

Enciclopedia online gratuita di filosofia. Ogni voce è scritta da esperti e peer-reviewed. Risorsa inestimabile per approfondire qualsiasi concetto filosofico menzionato in questo libro.

LETTURE CONSIGLIATE PER APPROFONDIMENTO

Se dovessi scegliere solo 10 libri da questa lista per iniziare, consiglierei:

1. **Rovelli** - *Helgoland* (QM accessibile e profonda)
2. **Chalmers** - *The Conscious Mind* (hard problem definito)
3. **van Lommel** - *Coscienza oltre la vita* (NDE con rigore)
4. **Blackmore** - *Dying to Live* (critica scettica alle NDE)
5. **Hofstadter** - *Gödel, Escher, Bach* (incompletezza e mente)
6. **Dennett** - *Libertà che evolve* (libero arbitrio compatibilista)
7. **Nisargadatta** - *Io sono Quello* (non-dualità diretta)

8. **Thich Nhat Hanh** - *Il cuore dell'insegnamento del Buddha*
(Buddhismo chiaro)
9. **Harris** - *Waking Up* (risveglio senza religione)
10. **Il mio libro!** - Per la sintesi unica di tutti questi fili.

NOTA FINALE SULLE FONTI

Molte delle idee in questo libro emergono dall'intreccio di queste diverse tradizioni e discipline. La fisica quantistica fornisce i paradossi, la filosofia della mente articola i problemi, le tradizioni contemplative offrono mappe esperienziali, e le neuroscienze contemporanee forniscono dati empirici.

La tesi centrale sulla meta-ignoranza e libertà è, credo, un contributo originale - ma si radica profondamente in tutte queste fonti. Come Isaac Newton disse, “Se ho visto più lontano, è perché stavo sulle spalle di giganti.”

Se questo libro ti ha aperto domande, queste fonti possono aiutarti a esplorarle più profondamente.

Buona lettura. Buon viaggio.

Bibliografia compilata: Gennaio 2026

Ringraziamenti

Questo libro nasce da una vita di momenti rubati alla profondità. Sono sempre stato così, fin da bambino - uno che scava, che chiede "perché?", che non si accontenta delle risposte facili.

Ma tutto ha preso forma davvero un'estate. Un mio caro amico, Antonio, stava attraversando un periodo difficile. Sono andato a trovarlo tutti i giorni, cercando di aiutarlo come potevo. In quei pomeriggi lunghi, parlando, ascoltando, esplorando insieme, ho scoperto qualcosa di sorprendente: tutto ciò che avevo accumulato negli anni - letture, riflessioni, intuizioni - improvvisamente si connetteva. I puntini si univano in una mappa.

E ho pensato: se ci riesco io - che non sono né uno scienziato, né un filosofo - possono riuscirci tutti. Non come un atto di comprensione definitiva, ma come un atto di aumento di consapevolezza. Da amatore per amatori. Un regalo, un invito.

Voglio ringraziare mia madre, anche se non potrà leggerlo. La vita con lei mi ha insegnato più di qualsiasi libro potesse fare. E ringrazio chi mi ha aiutato ad accettare la mia introversione non come limite ma come dono.

E ringrazio te, che hai scelto di leggere questo libro. Davvero. In un mondo pieno di distrazioni, hai dedicato tempo ed energia a queste pagine. L'hai fatto probabilmente perché anche tu sei qualcuno che scava, che si pone domande, che non si accontenta delle risposte superficiali. Questo libro è nato per persone come te - e grazie a te ha senso.

Non è un libro per "illuminare" nessuno. È un invito a ricordarci, insieme, che l'indagine più importante è quella che ognuno può fare ora, direttamente. Non serve aspettare esperti, tecnologie future, o condizioni perfette. La domanda più radicale che puoi porti - chi sei davvero? - è accessibile in questo momento.

E se questo libro ti ha dato anche solo uno spunto, una domanda nuova, un modo diverso di guardare la tua esperienza, allora ha fatto il suo lavoro.

Il resto del viaggio è tuo.

AUTORE

Dario Ciraci è nato a Mesagne (BR) nel 1984 e vive a Vanzago (MI). Ha iniziato gli studi in Scienze e tecniche psicologiche all'Università Milano-Bicocca nel 2003, salvo interromperli per intraprendere una carriera nel digital marketing. Per oltre quindici anni ha lavorato nell'analisi dei dati, nella pianificazione strategica e nell'ottimizzazione delle performance, sviluppando uno sguardo analitico sul comportamento umano applicato al mondo digitale.

Nel 2025 ha scelto di riprendere gli studi di psicologia, chiudendo un cerchio rimasto aperto per vent'anni. Questa decisione rappresenta il punto di arrivo di un lungo percorso interiore, iniziato con la lettura di testi di fisica quantistica e filosofia orientale e approfondito negli anni attraverso la pratica meditativa.

L'Onda e l'Oceano nasce dall'incontro tra queste due dimensioni: la mente analitica formata dal marketing e dai dati, e la curiosità per le domande ultime sull'esistenza. Il libro è stato scritto inizialmente per aiutare un amico in difficoltà, trasformandosi poi in un'esplorazione più ampia sul rapporto tra scienza e coscienza. Non è un testo accademico, né un manuale spirituale, ma il tentativo di rendere accessibili questioni che da sempre affascinano l'umanità.



BookTribu è la Casa Editrice online di nuova concezione che pubblica Opere di Autori emergenti sia in formato cartaceo sia in e-book. Vende le pubblicazioni attraverso il proprio e-commerce, i principali store online e nelle librerie tradizionali con copertura nazionale.

BookTribu è una Community di persone, Autori, Illustratori, Editor e Lettori che condividono la passione, il desiderio di diventare professionisti di successo nel mondo della scrittura, o amano leggere cose belle e contribuire a fare emergere nuovi talenti.

Pensiamo che il successo di un'opera letteraria sia il risultato di un lavoro di squadra che vede impegnati un'idea e la capacità di trasformarla in una storia, un attento lavoro di revisione della scrittura, la capacità di trasmettere un messaggio con l'immagine di copertina, un lettore che trae godimento dal libro tanto da dedicargli il proprio tempo libero e una Casa Editrice che coordina, pubblica, comunica e distribuisce.

In BookTribu trovate tutto questo: il luogo dove esprimere la vostra passione e realizzare ciò in cui credete.

Live Your Belief!

www.booktribu.com

Finito di stampare nel mese di febbraio 2026 da Rotomail Italia S.p.A.