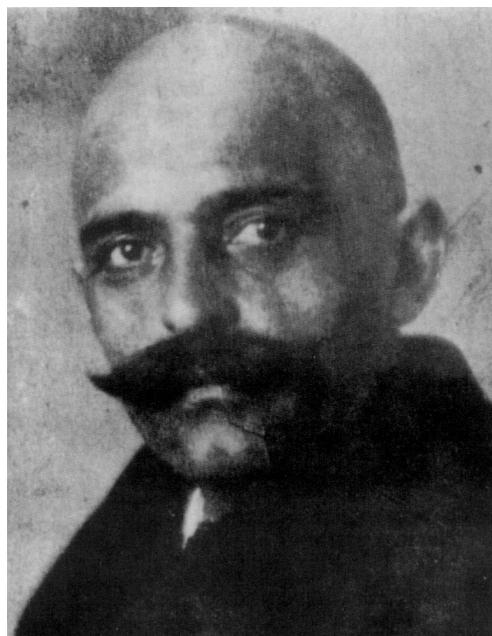


# *George Ivanovitch Gurdjieff*

(1877-1949)



## I CENTRI NELL'UOMO

inoltre:

ACCUMULATORI • I 4 CORPI • IL CORPO ASTRALE • IL SÉ  
I NOVE TIPI DI INFLUENZE • EMOZIONI NEGATIVE  
STUDIO DI SÉ E LAVORO PER ARRIVARE A UN UNICO 'IO'  
RESPINGENTI • COSCIENZA • 'SAPERE' ED 'ESSERE'  
LA PREGHIERA - PADRE NOSTRO  
OSSERVAZIONE DI SÉ • IL RICORDO DI SÉ

*a cura di Marco Olivo*

tratto da:

*Evoluzione interiore dell'uomo*

P.D. Ouspensky - Ed. Mediterranee

*Frammenti di un insegnamento sconosciuto*

P.D. Ouspensky - Ed. Mediterranee

*La quarta via*

P.D. Ouspensky - Ed. Mediterranee

*Vedute sul mondo reale*

George Ivanovitch Gurdjieff - Ed. L'OTTAVA

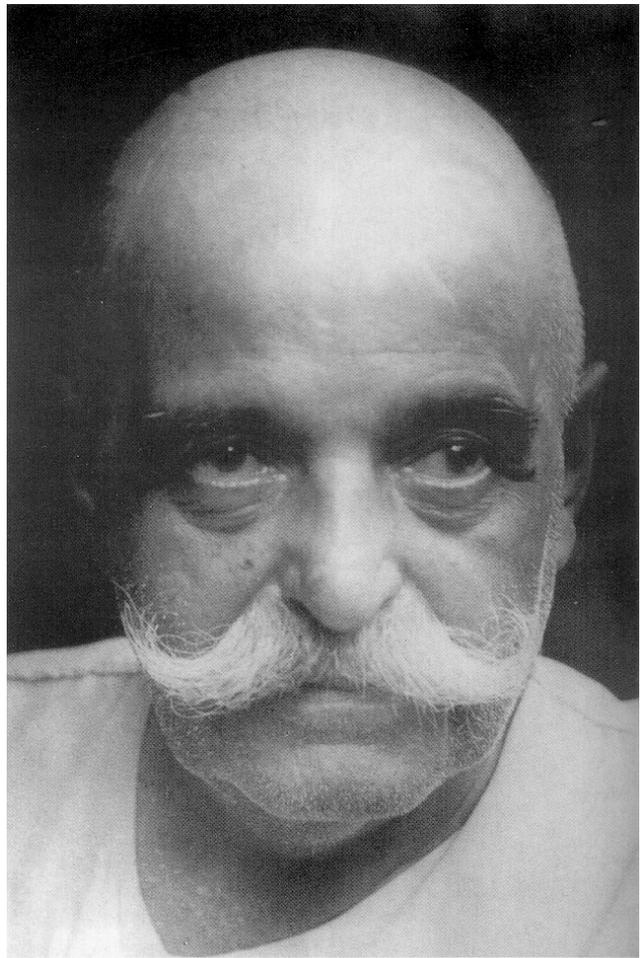
*Il ricordo di sé*

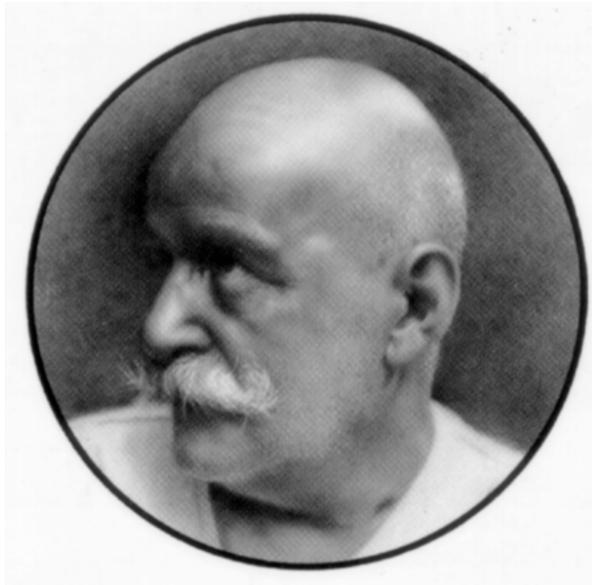
Robert Earl Burton - Ed. Mediterranee

*L'insegnamento di Gurdjieff*

Kenneth Walker - Ed. Mediterranee

1999





*Ouspensky*



**INDICE**

|    |  |
|----|--|
| 7  | <b>PREMESSA</b>  |
| 9  | <b>FUNZIONI DELLA MACCHINA UMANA - CENTRI</b>                                  |
| 10 | <b>CENTRI INFERIORI</b>  |
| 15 | <b>COLLEGAMENTI FRA CENTRI</b>   |
| 17 | <b>VELOCITÀ DEI CENTRI</b>   |
| 19 | <b>PARTE POSITIVA E NEGATIVA NEI CENTRI</b>                                    |
| 22 | <b>SUDDIVISIONE DEI CENTRI IN TRE PARTI</b>                                    |
| 23 | <b>SUDDIVISIONE DELLE TRE PARTI DEI CENTRI IN TRE PARTI</b>                    |
| 24 | <b><i>CENTRO ISTINTIVO</i></b>   |
| 25 | VELOCITÀ   |
|    | POSITIVO - NEGATIVO  |
|    | DIVISIONE IN TRE PARTI   |
|    | J <sup>c</sup> PARTE MECCANICA   |
|    | K <sup>c</sup> PARTE INTELLETTUALE   |
| 27 | <b><i>CENTRO MOTORE</i></b>  |
| 28 | VELOCITÀ   |
|    | POSITIVO - NEGATIVO  |
|    | DIVISIONE IN TRE PARTI   |
|    | J <sup>s</sup> PARTE MECCANICA   |
|    | Q <sup>s</sup> PARTE EMOZIONALE  |
|    | K <sup>s</sup> PARTE INTELLETTUALE   |
| 29 | <b><i>CENTRO EMOZIONALE</i></b>  |
|    | VELOCITÀ   |
|    | POSITIVO - NEGATIVO  |
| 30 | DIVISIONE IN TRE PARTI   |
|    | J <sup>h</sup> PARTE MECCANICA   |
|    | Q <sup>h</sup> PARTE EMOZIONALE  |
| 31 | K <sup>h</sup> PARTE INTELLETTUALE <i>sede principale del CENTRO MAGNETICO</i> |
| 34 | <b><i>CENTRO INTELLETTUALE</i></b>   |
|    | VELOCITÀ   |
|    | POSITIVO - NEGATIVO  |
| 35 | DIVISIONE IN TRE PARTI   |
|    | J <sup>d</sup> PARTE MECCANICA <i>CENTRO FORMATORE</i>                         |
| 36 | Q <sup>d</sup> PARTE EMOZIONALE  |
|    | K <sup>d</sup> PARTE INTELLETTUALE   |
| 37 | <b>LAVORO SCORRETTO DEI CENTRI</b>   |
| 42 | Le QUATTRO ENERGIE che lavorano attraverso di noi                              |
| 45 | DIFFERENZE NELLA PERCEZIONE  |
| 47 | FUNZIONI E STATI DI COSCIENZA  |
| 48 | <b><i>CENTRO SESSUALE</i></b>  |

|     |   |
|-----|---|
| 52  | <b>I CENTRI SUPERIORI</b>                                   |
| 56  | VELOCITÀ DEL CENTRO EMOZIONALE SUPERIORE                    |
|     | VELOCITÀ DEL CENTRO INTELLETTUALE SUPERIORE                 |
| 58  | DROGHE E CENTRI SUPERIORI                                   |
|     | TELEPATIA   |
|     | EMOZIONI NEGATIVE   |
| 59  | SI POSSONO DANNEGGIARE I CENTRI SUPERIORI?                  |
| 60  | <b>ACCUMULATORI</b>   |
| 61  | LAVORO DEGLI ACCUMULATORI                                   |
| 63  | SBADIGLIO E RISO  |
| 64  | <b>I 4 CORPI</b>  |
| 68  | <b>IL CORPO ASTRALE</b>                                     |
| 70  | <b>IL SÉ</b>  |
| 72  | <b>I NOVE TIPI DI INFLUENZE</b>                             |
| 77  | <b>STUDIO DI SÉ E LAVORO PER ARRIVARE A UN UNICO 'IO'</b>   |
|     | <b>RESPINGENTI - COSCIENZA</b>                              |
| 80  | COSCIENZA   |
| 83  | <b>'SAPERE' ED 'ESSERE'</b>                                 |
| 88  | <b>EMOZIONI NEGATIVE</b>                                    |
| 94  | <b>LA PREGHIERA</b>   |
| 96  | <b>PADRE NOSTRO</b>   |
| 101 | <b>OSSERVAZIONE DI SÉ</b>                                   |
|     | OSTACOLI ALL'OSSERVAZIONE DI SÉ                             |
| 103 | PARABOLA DELLA CASA SENZA PADRONE NÉ MAGGIORDOMO            |
| 105 | UOMINI: ESSERI CHE VIVONO AL PIANTERRENO DI UNA CASA        |
| 106 | <b>IL PADRONE - IL COCCHIERE - IL CAVALLO - LA CARROZZA</b> |
| 114 | <b>IL RICORDO DI SÉ</b> (Robert Earl Burton)                |
|     | ESSERE PRESENTI   |
| 119 | L'ATTENZIONE DIVISA   |
| 121 | RISULTATI DEL RICORDO DI SÉ                                 |
| 123 | LA MACCHINA   |
| 124 | FALSA PERSONALITÀ ED ESSENZA                                |
| 126 | I RESPINGENTI E I MOLTI 'IO'                                |
| 129 | IMMAGINAZIONE E IDENTIFICAZIONE                             |
| 131 | L'ATTRITO   |
| 132 | FARE SFORZI   |
| 134 | LA SOFFERENZA   |
| 137 | TRASFORMAZIONE ED EMOZIONI NEGATIVE                         |
| 141 | IL TEMPO  |
| 142 | LA MORTE  |
| 144 | L'UOMO NUMERO QUATTRO                                       |
| 149 | <b>GLOSSARIO</b>  |
| 160 | <b>I CENTRI NELL'UOMO - SUNTO</b>                           |

## PREMESSA

**Libertà, liberazione.** Questo dev'essere lo scopo dell'uomo. Diventare libero, sfuggire alla schiavitù - ecco ciò per cui un uomo dovrebbe lottare allorché è diventato, anche solo per un poco, cosciente della sua situazione. Questa è la sola via di uscita per lui, poiché nient'altro è possibile finché resta uno schiavo, interiormente ed esteriormente. Ma non può cessare d'essere schiavo esteriormente finché resta schiavo interiormente. Così, per diventare libero, deve conquistare la libertà interiore.

La prima ragione della schiavitù interiore dell'uomo è la sua ignoranza, e, soprattutto l'ignoranza di sé stesso. Senza la conoscenza di sé, senza la comprensione del moto e delle funzioni della sua **macchina**, l'uomo non può essere libero, non può governarsi e resterà sempre uno schiavo, in balia delle forze che agiscono su di lui.

Ecco perché, negli insegnamenti antichi, la prima richiesta a chi si metteva sulla via della liberazione, era: *'Conosci te stesso'*.

Queste parole che sono generalmente attribuite a Socrate, si trovano alla base di parecchie dottrine e scuole molto più antiche della scuola socratica. Ma benché il pensiero moderno non ignori l'esistenza di questo principio, non ha che un'idea molto vaga del suo significato e della sua portata. L'uomo ordinario del nostro tempo, anche se si interessa alla filosofia o alle scienze, non comprende che il principio 'Conosci te stesso' si riferisce alla necessità di conoscere la propria macchina, la 'macchina umana'. La struttura della macchina è più o meno la stessa in tutti gli uomini; è quindi questa struttura che l'uomo deve per prima cosa studiare, cioè le funzioni e le leggi del suo organismo. Nella macchina umana tutto è collegato, una cosa dipende a tal punto da un'altra che è del tutto impossibile studiare una qualsiasi funzione senza studiare tutte le altre. La conoscenza di una parte richiede la conoscenza dell'insieme. Conoscere tutto di un uomo è possibile, ma per questo, occorre molto tempo e lavoro, occorre soprattutto applicare il metodo giusto e, cosa non meno necessaria, occorre la giusta direzione di un maestro.

Il principio 'Conosci te stesso' ha un contenuto molto ricco. Esso richiede in primo luogo, all'uomo che vuole conoscersi, di comprendere ciò che questo significa, in quale insieme di relazioni s'inscrive questa conoscenza e da che cosa essa necessariamente dipenda.

La conoscenza di sé è uno scopo molto alto, ma molto vago e distante. L'uomo nel suo stato attuale è molto lontano dalla conoscenza di sé. Questa è la ragione per cui, rigorosamente parlando, lo scopo di un uomo non può essere definito la conoscenza di sé. Il suo grande scopo deve essere lo studio di sé. Per lui sarà ampiamente sufficiente comprendere che deve studiare sé stesso. Ecco lo scopo dell'uomo: cominciare a studiare sé stesso, conoscere sé stesso, nel modo più giusto.

Lo studio di sé è il lavoro, o la via, che conduce alla conoscenza di sé.

Ma per studiare sé stessi, occorre innanzitutto imparare come studiare, da dove cominciare, quali mezzi impiegare. Un uomo deve imparare **come studiare sé stesso**, deve imparare i metodi dello studio di sé.

Il metodo fondamentale per lo studio di sé è l'**osservazione di sé**.

Senza una osservazione di sé eseguita in modo corretto, un uomo non comprenderà mai come le diverse funzioni della sua macchina siano collegate e in correlazione tra loro, non comprenderà mai come e perché, in lui, 'tutto accade'.

Ma la pratica dei giusti metodi di osservazione di sé e dello studio di sé, **richiede una comprensione precisa delle funzioni e delle caratteristiche della macchina umana**. Così, per osservare le funzioni della macchina umana è necessario comprendere le loro giuste divisioni e poterle definire esattamente e subito; inoltre, questa definizione non deve essere verbale, ma interiore: mediante il gusto, mediante la sensazione, nello stesso modo in cui individuiamo le esperienze interiori.

Vi sono **due metodi di osservazione di sé**:

- il primo è il metodo delle *constatazioni*, che consiste semplicemente nel registrare nella propria mente tutto ciò che si osserva nel momento presente.

- Il secondo è *l'analisi*, o i tentativi di analisi, cioè i tentativi di trovare una risposta a queste domande: Da che dipende tale cosa, e perché si verifica?

L'osservazione di sé, soprattutto all'inizio, non deve con nessun pretesto diventare analisi, o tentativo di analisi. *L'analisi non è possibile che molto più tardi, quando si conoscono già tutte le funzioni della propria macchina e tutte le leggi che la governano.*

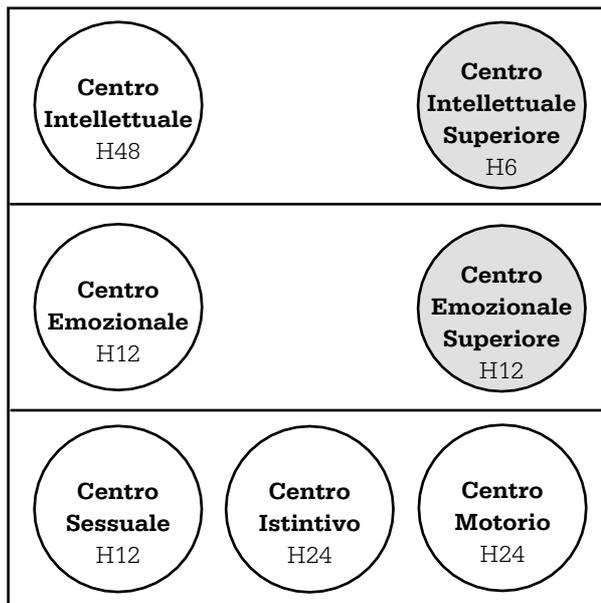
Tentando di analizzare questo o quel fenomeno che l'ha colpito, un uomo si chiede generalmente: 'Che cos'è questo? Perché ciò accade in questo modo e non in un altro?'. Egli comincia a cercare una risposta a queste domande, dimenticando tutto ciò che potrebbe fornirgli delle ulteriori osservazioni. Sempre più assorbito da queste domande, egli perde del tutto il filo della osservazione di sé e finisce per dimenticarne persino l'idea. L'osservazione s'interrompe. È chiaro, perciò, che una sola cosa può progredire: o l'osservazione, oppure i tentativi di analisi.

Pertanto ogni tentativo di analisi dei fenomeni isolati, senza una conoscenza delle leggi generali, è una totale perdita di tempo. *Prima di poter analizzare i fenomeni anche più elementari, un uomo deve accumulare sufficiente materiale sotto forma di 'registrazioni'*. Le registrazioni, risultato di una osservazione diretta di ciò che avviene in un determinato momento, sono il materiale più importante nello studio di sé. Quando le registrazioni siano state raccolte in numero sufficiente e al tempo stesso le leggi siano state studiate e comprese fino a un certo punto, allora l'analisi diventa possibile.

*Fin dal primo inizio, l'osservazione e la 'registrazione' devono essere basate sulla conoscenza dei principi fondamentali dell'attività della macchina umana*. L'osservazione di sé non può essere condotta correttamente senza comprendere questi principi e senza averli costantemente presenti. Perciò l'ordinaria osservazione di sé, nella quale le persone sono occupate durante tutta la loro vita, è completamente inutile e non approda a nulla.

**L'osservazione deve cominciare dalla divisione delle funzioni.**

## **FUNZIONI DELLA MACCHINA UMANA - CENTRI**



La macchina umana ha sette funzioni differenti:

- 1) **Il pensiero** (o intelletto);
- 2) **Il sentimento** (o le emozioni);
- 3) **La funzione istintiva** (tutto il lavoro interno dell'organismo);
- 4) **La funzione motrice** (tutto il lavoro esterno dell'organismo, il movimento nello spazio, ecc...);
- 5) **Il sesso** (funzione dei due principi maschio e femmina, in tutte le loro manifestazioni).

Oltre a queste cinque funzioni ve ne sono altre due che il linguaggio ordinario non può definire e che appaiono soltanto negli stati superiori di coscienza:

- 6) **la funzione emozionale superiore**, che appare nello stato di coscienza di sé,
- 7) **la funzione intellettuale superiore**, che appare nello stato di coscienza obiettiva. Siccome non ci troviamo in questi stati di coscienza non possiamo né studiare né sperimentare queste funzioni; apprendiamo la loro esistenza soltanto in via indiretta, attraverso coloro che ne hanno fatto l'esperienza.

Nell'antica letteratura religiosa e filosofica di differenti popoli, si riscontrano molteplici allusioni agli stati superiori di coscienza e alle funzioni superiori. La comprensione di queste allusioni è resa ancor più difficile dal fatto che noi non siamo in grado di fare distinzione fra gli stati superiori di coscienza. Ciò che si chiama samadhi o stato di estasi o illuminazione, oppure nelle opere più recenti, «coscienza cosmica», può riferirsi a volte a delle esperienze di coscienza di sé, altre volte a delle esperienze di coscienza obiettiva. E per quanto ciò possa sembrare strano, il materiale a nostra disposizione, per avere un'idea del più alto di questi stati, la coscienza obiettiva, è più ricco di quello relativo allo stato intermedio, la coscienza di sé, benché il primo stato non si possa avere che dopo il secondo.

Lo studio di sé deve cominciare dallo studio delle prime quattro funzioni: intellettuale, emozionale, istintiva e motrice.

La funzione sessuale può essere studiata solo molto più tardi, dopo che queste quattro funzioni siano state sufficientemente comprese.

Contrariamente a quanto affermano le teorie moderne, la funzione sessuale viene in realtà dopo le altre, cioè nella vita essa appare più tardi, dopo che le prime quattro funzioni si sono pienamente manifestate, ed è da esse condizionata. Di conseguenza lo studio della funzione sessuale può essere utile soltanto quando le prime quattro sono interamente conosciute in tutte le loro manifestazioni. Al tempo stesso, bisogna capire che qualsiasi irregolarità seria o anormalità nella funzione sessuale rende impossibile lo sviluppo di sé e persino lo studio di sé.

## **CENTRI INFERIORI**

Cerchiamo ora di comprendere le prime quattro funzioni.

Questa divisione in quattro funzioni è soltanto una divisione preliminare, perché ciascuna di esse è ulteriormente suddivisa. Tutto ciò va studiato e compreso mediante l'osservazione, perché lo studio teorico non dà gli stessi risultati, non porta alle stesse conclusioni, non rivela la stessa verità.

Ad esempio, **pochissimi sistemi riconoscono l'esistenza del centro istintivo, o mente istintiva, e nessun sistema da me conosciuto riconosce l'esistenza di una mente motoria indipendente.** Tuttavia la mente motoria ha una funzione importantissima nella nostra vita, sicché l'assenza di questa divisione danneggia gravemente i risultati dell'osservazione ordinaria dell'uomo, particolarmente nella psicologia moderna; perché, dato che questo fatto non è riconosciuto, parecchie cose vengono attribuite a un'origine sbagliata.

Limitatevi ad osservare, senza mai congetturare, e osservate soltanto ciò che potete vedere. Per moltissimo tempo dovrete soltanto osservare e cercare di scoprire tutto quel che potete circa le funzioni intellettuali, emozionali, istintive e motorie. Da ciò potrete arrivare alla conclusione che avete quattro menti ben definite: non una sola, ma quattro menti diverse. Una mente controlla le funzioni intellettuali, un'altra mente completamente diversa controlla le funzioni emotive, una terza controlla quelle istintive, e una quarta, anch'essa del tutto diversa, controlla le funzioni motorie.

Noi le chiamiamo **centri inferiori**:

**centro intellettuale**

**centro emotivo**

**centro motorio**

**centro istintivo.**

- Essi sono **completamente indipendenti**.
- Ciascun centro ha il proprio "cervello", "intelligenza", la propria memoria, la propria immaginazione e la propria volontà.

Dobbiamo imparare a considerare i nostri centri come macchine distinte e indipendenti, provviste di nastri di materia sensibile paragonabili alle **matrici (rulli) dei fonografi**. Tutto quello che ci capita, quello che vediamo, che udiamo, sentiamo e impariamo è registrato su queste matrici. In altri termini, gli avvenimenti interiori ed esteriori lasciano particolari «impressioni» su questi nastri. «Impressione» è un ottimo termine, poiché in questo caso si tratta proprio di una impressione, di una impronta. Ma un'impressione può essere profonda, superficiale, o essere semplicemente un'impressione fugace che scompare ben presto senza lasciare traccia. Profonde o superficiali che siano, si tratta sempre di impressioni. Le impressioni su questi nastri sono tutto ciò che possediamo. Tutto ciò che conosciamo, che abbiamo appreso e che abbiamo provato, è tutto lì, sui nostri nastri. Così tutti i nostri processi di pensiero, i calcoli, le speculazioni, si limitano a paragonare le iscrizioni dei nastri, a rileggerle più e più volte, a tentare di ravvicinarle per comprenderle e così via. Non possiamo pensare nulla di nuovo, nulla che già non sia iscritto su questi nastri. Non possiamo né dire, né fare nulla che non corrisponda a una iscrizione dei nastri. Non possiamo inventare un pensiero nuovo, come non possiamo inventare un nuovo animale; poiché tutte le nostre idee di animali si fondano sull'osservazione di animali già esistenti.

**Le iscrizioni e le impressioni incise sono messe in rapporto dalle associazioni. Le associazioni mettono in rapporto impressioni che sono ricevute simultaneamente e che hanno tra di loro una certa similitudine.**

La memoria dipende dalla coscienza ed effettivamente ricordiamo solo i momenti in cui abbiamo avuto degli attimi di coscienza. È evidente che impressioni diverse, ricevute simultaneamente e perciò collegate tra di loro, resteranno più a lungo nella memoria che non delle impressioni sconnesse. Nel momento di coscienza di sé, o anche al suo approssimarsi, tutte le impressioni del momento si trovano connesse e tali rimangono nella memoria. Lo stesso avviene per le impressioni che sono collegate tra loro da una similitudine interiore. Se l'uomo è più cosciente nel momento in cui riceve delle impressioni, stabilisce un miglior legame tra le nuove impressioni e quelle anteriori a esse somiglianti, di modo che rimangono tutte associate nella memoria.

Se invece l'uomo riceve delle impressioni in stato di identificazione, non le nota nemmeno, e le loro tracce spariscono ancor prima di esser state valutate o associate.

Nello stato di identificazione non vediamo e non sentiamo. Siamo completamente immersi nelle preoccupazioni, nei desideri o nell'immaginazione. Non possiamo separarci dalle cose, dai sentimenti o dai ricordi; siamo tagliati fuori dal resto del mondo.

- **Ogni centro occupa tutto il corpo e compenetra, per così dire, l'organismo intero.**

Non esiste una sola cellula nel nostro corpo che non sia controllata da tutti i centri. Ciò non va preso troppo alla lettera, per esempio, non potete dire che l'intelletto controlla ogni cellula; esistono quindi limitazioni, ma parlando in termini generali, ogni centro controlla l'intero corpo in una maniera diversa. Ma non possiamo conoscere il lato fisico con l'osservazione ordinaria; possiamo studiare comunque le funzioni, e ciò ci fornisce tutto il materiale che ci è necessario.

- Al tempo stesso ciascun centro possiede quel che vien detto il suo «centro di gravità»:
  - il centro di gravità del centro intellettuale è nel cervello;
  - il centro di gravità del centro emozionale è nel plesso solare;
  - i centri di gravità del centro motorio e del centro istintivo si trovano nel midollo spinale.

Occorre capire che, allo stato attuale delle nostre conoscenze, non abbiamo alcun mezzo per verificare questa asserzione, anzitutto perché ogni centro possiede numerose proprietà del tutto ignorate dalla scienza moderna e persino dall'anatomia. Questo può sembrare strano, ma è un fatto che l'anatomia del corpo umano è ben lontana dall'essere una scienza completa.

Quindi, poiché i centri sono per noi inaccessibili, il loro studio deve cominciare dall'osservazione delle loro funzioni, che si offrono interamente alle nostre ricerche.

Questo è del resto un modo di procedere del tutto corrente. Nelle varie scienze - fisica, chimica, astronomia, fisiologia - quando non possiamo raggiungere fatti, oggetti o materie che vogliamo studiare, dobbiamo cominciare dallo studio dei loro risultati o tracce. In questo caso avremo a che fare con le funzioni stesse dei centri, di modo che tutto ciò che stabiliremo a proposito delle funzioni si potrà applicare ai centri.

Dovete capire una legge molto importante. In linea generale, **in ogni momento della nostra vita, lavora un solo centro**: la mente o il sentimento. Il nostro sentimento si comporta in un certo modo solo quando nessun altro centro l'osserva, quando il potere di critica è assente. **Un centro in quanto tale non ha coscienza né memoria**; è un pezzo di carne senza sale di tipo particolare, un organo, una certa combinazione di sostanze che **ha semplicemente la particolare capacità di registrare**.

Infatti, un centro è perfettamente paragonabile alla banda sensibile di un nastro da registrazione. **Se gli comunico qualcosa, in seguito esso può riprodurla. È completamente meccanico, organicamente meccanico. I centri sono leggermente diversi per quanto riguarda la loro sostanza, ma le loro proprietà sono identiche.**

Se dico a un centro che voi siete belli, ci crede. Se gli dico che questo è rosso, ci crede. Però non capisce: la sua comprensione è completamente soggettiva. In seguito, se gli faccio una domanda, risponde ripetendo ciò che gli ho detto. Non cambierà mai, né in cento né in mille anni. Resterà sempre lo stesso. La nostra mente in se stessa non ha capacità critica, non ha coscienza, niente. E tutti gli altri centri sono uguali.

**Allora in che cosa consiste la nostra coscienza, la memoria, la capacità critica?** È molto semplice: *è ciò che entra in azione quando un centro ne osserva un altro, quando esso vede e sente ciò che succede nell'altro e, nel vederlo, registra tutto dentro di sé.*

*Esso riceve delle nuove impressioni; in seguito, se vogliamo sapere ciò che è successo in precedenza nel secondo centro, saremo in grado di saperlo cercando nel primo. La stessa cosa vale per la nostra capacità critica: un centro ne osserva un altro. Con un centro, sappiamo che questa cosa è rossa, ma un altro centro la vede blu. Ogni centro cerca sempre di convincere l'altro. Ecco cos'è la capacità critica.*

*Se due centri restano a lungo in disaccordo a proposito di una certa cosa, il disaccordo ci impedisce di pensarvi ulteriormente.*

*Se non interviene l'osservazione di un secondo centro, il primo continua a pensare allo stesso modo.* Molto raramente noi osserviamo un centro a partire da un altro centro: ci succede solo per qualche attimo, forse un minuto al giorno. Quando dormiamo, non osserviamo mai un centro con un altro, e quando siamo svegli lo facciamo solo sporadicamente.

Nella maggioranza dei casi, ogni centro vive la propria vita, crede a tutto ciò che sente, senza discernimento, e registra ogni cosa così come l'ha sentita. Se ascolta qualcosa che non è una novità, si limita a registrare. Se sente qualcosa di discordante, per esempio una cosa che prima era rossa adesso è blu, allora fa resistenza, non perché vuole sapere la verità, ma semplicemente perché sul momento non ci crede. Ma poi crede, crede a tutto. Se qualcosa cambia, gli occorre solo un po' di tempo per risistemare le sue percezioni. Se in quel momento nessun altro centro lo sta osservando, esso mette il blu sul rosso. Così blu e rosso restano sovrapposti. In seguito, quando consultiamo la registrazione, esso comincerà col rispondere «rosso». Ma è altrettanto probabile che risponda «blu».

È possibile assicurarci una percezione critica di ogni nuova impressione, se facciamo in modo che, durante la percezione, un altro centro si trovi presente e percepisca quelle informazioni da un'altra angolazione. Supponiamo che in questo momento io stia dicendo delle cose nuove. Se mi ascoltate con un solo centro, in ciò che dico per voi non ci sarà niente di nuovo. Dovete ascoltare in maniera diversa. Altrimenti, come non c'era niente prima, non ci sarà niente nemmeno dopo. Tutto ha lo stesso valore: il blu è rosso, il rosso è blu, e ancora una volta non c'è conoscenza. Il blu può anche diventare giallo.

Se volete sentire delle cose nuove in modo nuovo, dovete ascoltare in modo nuovo. È necessario usare questo sistema non solo nel lavoro, ma anche nella vita. Potete diventare un po' più liberi, un po' più sicuri nella vita, se cominciate a interessarvi a tutte le cose nuove, ricordandovele con un nuovo metodo: un metodo non più completamente automatico, ma semiautomatico, e facile da capire. Ecco in che cosa consiste: quando il pensiero è già presente, cercate di sentire con l'emozione; quando sentite con l'emozione, cercate di dirigere i pensieri sul sentimento. Finora, pensieri e sentimenti sono rimasti separati.

Cominciate a osservare la vostra mente: sentite emotivamente ciò che pensate. Preparatevi per il domani e salvaguardatevi dalle delusioni. Non comprenderete mai ciò che voglio trasmettervi, se vi limitate ad ascoltare nel solito modo.

Provate a considerare tutto ciò che sapete, tutto ciò che avete letto, tutto ciò che avete visto, tutto ciò che vi è stato mostrato: sono certo che non ci capite nulla. Se vi chiedete sinceramente: «Capisco perché due più due fanno quattro?» scoprirete che non ne siete affatto sicuri. L'avete sentito dire da qualcuno, e ripetete ciò che avete sentito. E non capite nulla non solo dei problemi della vita quotidiana, ma anche delle questioni di ordine superiore. Nulla di ciò che avete vi appartiene.

In voi c'è un bidone della spazzatura, e finora vi avete gettato tutto dentro alla rinfusa. Esso è pieno di cose preziose che potreste utilizzare. Ci sono degli specialisti che raccolgono ogni sorta di rifiuti dalla spazzatura; in questo modo alcuni si arricchiscono. Nel vostro bidone della spazzatura avete materiale a sufficienza per poter comprendere ogni cosa. Se riuscirete a comprendere, saprete tutto. Ma non c'è comprensione: il posto della comprensione è vuoto.

Immaginate di avere una grossa somma di denaro che non vi appartiene: per voi sarebbe molto meglio averne meno, anche solo cento dollari, purché fossero vostri. Purtroppo, nulla di ciò che avete vi appartiene.

Una grande idea si può accogliere solo con una grande comprensione. Ma noi siamo in grado di comprendere solo delle piccole idee, e nemmeno quelle.

È molto meglio avere una piccola cosa dentro di noi, che una grande all'esterno.

Prendetevi tutto il tempo necessario. Potete partire da qualunque cosa, e pensarci su; ma pensate in maniera diversa da come avete fatto finora.

**Comprendere è una funzione combinata di tutti i centri.** Separatamente, ciascun centro può soltanto sapere; allorché essi mettono assieme tutto il loro sapere, ciò dà conoscenza. Per comprendere qualcosa uno ha bisogno perlomeno di tre centri.

L'intelletto ha una parte importantissima perché cominciamo con esso. È l'unico centro che obbedisce a se stesso. Ma lo sviluppo dell'intelletto può arrivare fino a un certo limite. Opererete ancora meglio se impiegate tutte le parti intellettuali dei centri, e non soltanto una, ma due o tre contemporaneamente. Ma le vere possibilità risiedono nel centro emozionale; la parte che esso ha in ciò è importantissima in quanto **non ci può essere profonda**

### comprensione senza energia emozionale.

Prima dovete avere un'idea su quale linea, su quale scala, su quale intero, state pensando. Poi, se parlate o pensate di qualche cosa separata, dovete comprendere la cosa separata in relazione all'intero. Soltanto questo è comprendere: trovare il posto di questa cosa, il suo significato, la relazione che questa ha con voi stessi e con le altre cose. Provatelo, ma vi accorgete che non è tanto facile come sembra.

Per quanto riguarda sapere ciò che volete, immaginatevi di andare in un gran negozio con parecchi reparti diversi. Dovete sapere ciò che volete comprare. Come potete ottenere qualcosa se non sapete ciò che volete? Ma prima di tutto dovete sapere cosa c'è nel negozio, altrimenti vi potrà capitare di chiedere delle cose che non vi vengono vendute. Ecco il modo di affrontare questo problema.

È necessario un certo atteggiamento al fine di comprendere una cosa. È un processo di pensiero, di mettere le cose assieme: tutte le cose che già sappiamo, tutte le idee e i principi che abbiamo appreso, ed essere capaci di vedere i fatti da un punto di vista nuovo. Pensare in maniera nuova è cosa difficilissima, perché il vecchio modo di pensare è mantenuto da vecchie abitudini di pensare, vecchie associazioni, vecchi atteggiamenti e dalla stessa influenza delle cose. Supponiamo che abbiate un certo atteggiamento verso qualcosa e che questa stessa cosa cerchi di mantenere in voi quest'atteggiamento con tutti i mezzi possibili. Allora, se lo cambiate, se lo dirigete, farete un gran passo.

A volte si sente una cosa che non si può comprendere: allora è sensazione, non comprensione. La comprensione emozionale a volte è ottima, soltanto che non potete verificarla. Ma se potete osservare una cosa dal punto di vista di un centro, di un altro centro e di un terzo centro, allora comprendete realmente. **E persino la direzione dei centri non è sufficiente da sola, perché è necessaria la conoscenza. Soltanto quando la conoscenza è connessa con la direzione dei centri essa è comprensione.**

La comprensione arriva sempre all'improvviso, comprendete, poi cessate di comprendere. **Ma se tutti i tentativi di comprendere qualcosa falliscono, provate a non pensarci e cercate di ricordare voi stessi, di essere cioè emozionali: a suo tempo comprenderete.** Il comprendere non diviene permanente di colpo; come in qualsiasi altra cosa, esistono parecchi gradini e voi potete comprendere qualcosa un giorno e non comprenderla il giorno successivo, in quanto potete essere più consapevoli nelle stesse circostanze un giorno e più addormentati il successivo. Perciò possono trascorrere parecchi giorni prima che esso diventi vostro

Ma la cosa principale è ricordare se stessi. Più ricordate voi stessi meglio penserete, perché troverete nuove macchine. Se siete consapevoli di voi stessi, vi accorgete che non avete bisogno di questa mente. Questa vi servirà per pensare ai tavoli e alle sedie, ma se volete pensare a cose più grandi, sarete capaci di usare macchine migliori.

## COLLEGAMENTI FRA CENTRI

I nostri quattro centri, intellettuale, emozionale, motorio e istintivo, sono così coordinati che **un movimento in un centro produce immediatamente un movimento corrispondente in un altro centro.**

Alcuni movimenti o alcune posture sono collegati con alcuni pensieri; certi pensieri sono collegati con certi sentimenti, sensazioni, emozioni: tutto è collegato. Come siamo, con tutta la volontà che possiamo concentrare, possiamo acquisire qualche grado di controllo su un centro, ma soltanto su uno, e anche questo solamente per un breve periodo di tempo. Ma altri centri andranno avanti da sé, corromperanno immediatamente il centro che vogliamo controllare, e lo porteranno di nuovo alla reazione meccanica. Supponete che io sappia tutto ciò che dovrei sapere, e supponete che decida di pensare in una maniera nuova. Comincio a pensare in una maniera nuova, ma sto seduto nella postura ordinaria, o fumo una sigaretta nella solita maniera, mi ritrovo ancora nei vecchi pensieri.

È la stessa cosa che con le emozioni; uno decide di sentire in una maniera nuova qualcosa. Poi pensa nella maniera vecchia e così le emozioni negative vengono di nuovo come prima, senza controllo.

**Azioni identiche possono avere origine in centri differenti.** Un buon esempio è quello della giovane recluta e del vecchio soldato alle esercitazioni. Il primo deve impiegare il suo centro intellettuale per maneggiare il fucile, il secondo lo fa molto meglio con il suo centro motore.

**Al fine di cambiare, dobbiamo cambiare le cose contemporaneamente in tutti e quattro i centri,** e ciò è impossibile in quanto non abbiamo volontà per controllare quattro centri. Nella scuola esistono metodi speciali per ottenere questo controllo, **ma senza una scuola ciò non può esser fatto.** Complessivamente, la nostra macchina è pensata molto abilmente. Da un punto di vista ha meravigliose possibilità di sviluppo, da un altro punto di vista questo sviluppo è reso difficilissimo. *Comprenderete perché è fatta così quando finalmente vi renderete conto del significato di consapevolezza e volontà, e allora capirete che né consapevolezza né volontà possono svilupparsi meccanicamente.* Ogni piccola cosa deve essere sviluppata con la lotta, altrimenti non sarebbe né consapevolezza né volontà. Deve essere resa difficile.

Il lavoro fisico - non lo sport, ma il lavoro duro, di un tipo per una persona, di un altro tipo per un'altra - mette a posto i centri. I centri sono collegati in un determinato modo e le energie sono distribuite in un determinato modo. Quando la gente è oziosa, i centri cercano di fare uno il lavoro dell'altro, proprio perciò il lavoro fisico è un metodo sicurissimo per farli lavorare meglio. Questo metodo è largamente usato nelle scuole.

In alcune scuole esistono speciali esercizi fisici, ma in assenza di questi, il lavoro fisico prende il loro posto. Tutto ciò si riferisce alla seconda linea: questa deve essere lavoro organizzato. L'idea è questa: quando un certo numero di persone lavora assieme, nella casa, nel giardino, con gli animali, ecc., ciò non è facile. Individualmente esse possono lavorare, ma lavorare assieme è difficile. Esse si criticano a vicenda, si intralciano a vicenda, si prendono le cose a vicenda. Questo è un ottimo aiuto per ricordare se stessi. Se una persona è interessata nell'idea, la può provare, ma solamente se sente di averne bisogno. Non dovete pensare che sia una sorta di aiuto magico. Lavoro significa azione. Teoricamente, il lavoro con gli altri è seconda linea, ma non dovete pensare che essere nella stessa stanza con altra gente o fare lo stesso lavoro sia già seconda linea. Voi non sapete ancora cosa sia la seconda linea di lavoro.

Tutto il lavoro è in realtà concentrato nella consapevolezza. Nel lavoro sui centri cerchiamo soltanto di arrestare in maniera definitiva il lavoro sba-

gliato. **Non esistono esercizi per aumentare il lavoro dei centri: tutto il lavoro è sulla consapevolezza.** Quando la consapevolezza è accresciuta, i centri si adatteranno. Ma il lavoro sbagliato dei centri deve essere arrestato perché se rimanessimo anormali e divenissimo consci, i nostri centri impazzirebbero - non sarebbero capaci di resistere. Ma ciò non può succedere: non si può divenire consci inconsciamente. La gente spesso chiede: cosa si guadagna a divenir consci? Ciò è perché essa ignora quale sia il risultato della consapevolezza. Quando siamo consapevoli ci colleghiamo con i centri superiori e allora cambia tutta la situazione.

**Ciascun centro non è solamente una forza di impulso, ma anche un 'apparecchio ricevente' che capta influenze diverse e talvolta molto distanti.** Quando pensiamo alle guerre, le rivoluzioni, le migrazioni dei popoli, ecc., quando ci rappresentiamo come le masse umane potevano muoversi sotto il controllo di influenze planetarie, intravediamo il nostro errore fondamentale nel determinare le azioni individuali. Noi consideriamo le azioni di un individuo come aventi origine in lui stesso. Non immaginiamo che le 'masse' possono essere formate da automi che obbediscono a stimoli esterni e possono muoversi, non sotto l'influenza della volontà, della coscienza o delle tendenze degli individui, ma sotto l'influenza di stimoli esteriori, provenienti anche da molto lontano.

## VELOCITÀ DEI CENTRI

I centri hanno molti punti comuni, ma allo stesso tempo ciascun centro possiede caratteristiche particolari che non dobbiamo mai perdere di vista.

Uno dei principi più importanti che dobbiamo capire è la grande differenza che esiste tra le velocità dei centri, cioè tra le rispettive velocità delle loro funzioni.

Il più lento è il **centro intellettuale**.

In seguito, sebbene molto più rapidi, vengono i **centri istintivo e motore**, che hanno, più o meno, la stessa velocità.

Il centro intellettuale non è mai capace di seguire il lavoro del centro motore. Noi non possiamo seguire i nostri propri movimenti, né quelli di altre persone, a meno che essi non siano artificialmente rallentati. Ancor meno siamo in grado di seguire il lavoro interno del nostro organismo: le funzioni istintive, il pensiero istintivo, che costituisce in qualche modo un aspetto del centro motore.

Il più rapido di tutti è il **centro emozionale** che però, nella condizione di «sonno in stato di veglia», non lavora che molto raramente a una velocità che si avvicina alla sua reale; **in genere lavora alla velocità dei centri istintivo e motore**.

Cercate, per esempio, di confrontare la velocità dei processi mentali con quella delle funzioni motrici. Cercate di osservarvi quando dovete fare simultaneamente numerosi rapidi movimenti: guidando in una strada affollata, galoppando su una strada accidentata o facendo qualsiasi altro lavoro che richieda una decisione pronta e dei riflessi istantanei. Vedrete subito che non potete osservare tutti i vostri movimenti, che dovete o rallentare, oppure lasciarvi sfuggire la maggior parte dell'osservazione, altrimenti rischierete un incidente e con ogni probabilità l'avrete se persistete a osservarvi. Si potrebbero fare molte altre constatazioni di questo genere, in modo particolare sul centro emozionale, che è ancora più rapido. Tutti abbiamo fatto simili constatazioni sulla differenza di velocità delle funzioni, ma ben raramente siamo capaci di riconoscere il valore delle nostre osservazioni ed esperienze. Soltanto quando conosciamo il principio, cominciamo a comprendere le nostre precedenti osservazioni.

Quindi le funzioni motorie, istintive ed emozionali sono assai più rapide del pensiero ed è perciò impossibile cogliere le emozioni col pensiero. Quando ci troviamo in uno stato emotivo, esse si succedono così rapidamente da non darci il tempo di pensare.

Sappiate tuttavia, che tutti i dati relativi a queste differenti velocità sono conosciuti dalle scuole e dimostrati dal loro insegnamento. Come vedrete più tardi, il rapporto di velocità dei centri si esprime con *un numero sorprendente che ha un senso cosmico, cioè rientra in numerosi processi cosmici o per meglio dire divide uno dall'altro e uno per l'altro numerosi processi cosmici. Questo numero è 30.000*.

Il che vuol dire che i centri motore e istintivo sono 30.000 volte più rapidi del centro intellettuale, e che il centro emozionale, quando lavora alla velocità che gli è propria, è 30.000 volte più rapido dei centri motore e istintivo.

È difficile credere che ci sia una così grande differenza di velocità fra le funzioni di uno stesso organismo. In realtà, questo vuol dire che i diversi centri hanno ciascuno un tempo del tutto differente.

|                                |   |                          |
|--------------------------------|---|--------------------------|
| centro istintivo               | $V_{is} \cong V_{mo} =$                         | $30.000 \times V_{in}$   |
| centro motorio                 | $V_{mo} \cong V_{is} =$                         | $30.000 \times V_{in}$   |
| centro emozionale              | $V_{em} = 30.000 \times V_{is}$ (o $V_{mo}$ ) = | $30.000^2 \times V_{in}$ |
| centro intellettuale           | $V_{in}$  |                          |
| centro emozionale superiore    | $V_{E.S.} = V_{em}$                             |                          |
| centro intellettuale superiore | $V_{I.S.} = 30.000 \times V_{em} =$             | $30.000^3 \times V_{in}$ |

I centri motore e istintivo hanno un tempo 30.000 volte più lungo di quello intellettuale, e il centro emozionale ha un tempo 30.000 volte più lungo dei centri motore e istintivo.

Capite chiaramente che cosa significa un «tempo più lungo?». Significa che, per ogni lavoro che ha da fare, un centro dispone di più tempo di quanto ne abbia un altro. Per quanto ciò sembri strano, il fatto della grande differenza nella velocità dei centri spiega un gran numero di fenomeni ben noti, che la scienza ordinaria non può spiegare e che generalmente passa sotto silenzio o semplicemente rifiuta di discutere.

Mi riferisco alla stupefacente velocità, in apparenza inspiegabile, di certi processi fisiologici.

Ad esempio, un uomo beve un bicchiere d'alcool e allo stesso istante, in meno di un secondo, prova ogni sorta di sensazioni nuove. Una sensazione di calore, di distensione, di sollievo, un sentimento di pace, di appagamento, di benessere o al contrario d'angoscia, di irritazione e così via. Ciò che egli prova può variare a seconda dei casi, ma avviene sempre che il corpo reagisce allo stimolante molto rapidamente, quasi istantaneamente.

Non c'è neppure bisogno di parlare di alcool o di qualche altro stimolante; se un uomo ha molta sete o molta fame, un bicchiere d'acqua o un pezzo di pane produrranno in lui lo stesso effetto immediato.

Si possono constatare dei fenomeni simili, che mettono in evidenza l'enorme velocità di certi processi, osservando i sogni. Alcune di queste osservazioni sono riportate nel libro «Un nuovo modello dell'universo» (P.D. Ouspensky).

La stessa differenza di velocità esiste tra il centro istintivo e il centro intellettuale, come pure tra il centro motore e il centro intellettuale. Ma siamo talmente abituati a questi fenomeni che non notiamo neppure quanto siano strani e incomprensibili.

Naturalmente, per un uomo che non abbia mai rivolto l'attenzione su di sé e che non abbia mai tentato di studiarsi, non vi è nulla di strano, né in questo, né d'altronde in qualsiasi altra cosa. Ma in realtà, dal punto di vista della fisiologia ordinaria, questi fenomeni sembrano quasi miracolosi.

Un fisiologo sa quanti complicati processi si effettuano tra il momento in cui si beve un sorso d'alcool o un bicchiere d'acqua e il momento in cui se ne risentono gli effetti. Ogni sostanza che dalla bocca entra nell'organismo deve essere analizzata, sottoposta a diversi controlli prima di essere accettata o rifiutata. E tutto questo accade in meno di un secondo.

È un miracolo e al tempo stesso non lo è. Perché se noi conosciamo la differenza di velocità dei centri e se ricordiamo che il centro istintivo, al quale spetta questo lavoro, dispone di un tempo 30.000 volte maggiore di quello del centro intellettuale, di cui ci serviamo per misurare il nostro tempo ordinario, comprenderemo come ciò possa avvenire. Questo significa che il centro istintivo dispone non di un secondo, ma di più di otto ore del suo proprio tempo per fare questo lavoro, e in otto ore questo lavoro può certamente essere eseguito in un comune laboratorio senza inutile fretta. La nostra idea della straordinaria rapidità di questo processo è quindi una semplice illusione, dovuta al fatto che **consideriamo il nostro tempo ordinario, o tempo del centro intellettuale, come il solo che esista.**

## PARTE POSITIVA E NEGATIVA NEI CENTRI

Ciascun centro è diviso in due parti, positiva e negativa. La metà positiva affemina, e spinge la persona verso quelle cose che sembrano vantaggiose per quella parte di quel centro. La metà negativa nega e allontana la persona dalle cose che sembrano dannose e pericolose per quella parte di quel centro.

Questa divisione è particolarmente chiara per il centro intellettuale e per il centro istintivo.

### CENTRO INTELLETTUALE

Tutto il lavoro del centro intellettuale si divide così in due parti: affermazione e negazione, sì e no.

Ad ogni istante nei nostri pensieri, uno dei due aspetti prevale sull'altro oppure sono entrambi di egual forza: da qui l'indecisione.

Tutto il lavoro del centro intellettuale consiste nel confrontare.

La parte negativa del centro intellettuale è utile quanto la positiva, e la minima diminuzione di forza dell'una in rapporto all'altra provoca dei disturbi mentali.

### CENTRO ISTINTIVO

Nel lavoro del centro istintivo, la divisione è pure molto chiara e le due parti, negativa e positiva, sono ambedue necessarie a un giusto orientamento nella vita.

**Le sensazioni positive o piacevoli**, di gusto, di odorato, di tatto, di calore, di frescura, di aria pura, attestano tutte condizioni salutari all'esistenza; **le sensazioni negative o spiacevoli**, di gusto cattivo, di cattivo odore, di contatto sgradevole, l'impressione di calore soffocante o di freddo eccessivo, indicano tutte condizioni nocive all'esistenza.

Si può dire insomma che *non è possibile un giusto orientamento nella vita se mancano sensazioni sia piacevoli che spiacevoli*. Esse sono la guida sicura di tutta la vita animale sulla terra, e se subissero la minima alterazione, ne risulterebbe una mancanza di orientamento con conseguente pericolo di malattia e di morte.

Pensate come farebbe presto un uomo a avvelenarsi se perdesse completamente il senso del gusto o dell'odorato, o se in qualche modo artificiale superasse il suo naturale disgusto per le sensazioni sgradevoli.

### CENTRO MOTORE

Nel centro motore la divisione in due parti, positiva o negativa, non ha che un senso logico: **il movimento in opposizione al riposo**. Essa è priva di utilità per l'osservazione pratica.

### CENTRO EMOZIONALE

Nel centro emozionale, a tutta prima, la divisione è semplice ed evidente. Considerando che le emozioni piacevoli come gioia, simpatia, affetto, fiducia in sé derivano dalla parte positiva, e che le emozioni sgradevoli come noia, irritazione, gelosia, invidia e paura derivano dalla parte negativa, le cose parrebbero molto semplici; in realtà esse sono molto più complicate.

Innanzitutto **non c'è parte negativa naturale nel centro emozionale**. La maggior parte delle emozioni negative sono artificiali, non appartengono al centro emozionale propriamente detto e sono basate su delle emozioni istintive, completamente estranee a esse, ma che sono snaturate dall'immaginazione e dall'identificazione.

Questo è il reale significato delle teorie di James e di Lange, molto conosciute a una certa epoca. Entrambi insistevano sul fatto che *tutte le emozioni sono in realtà delle sensazioni che accompagnano i cambiamenti che avvengono negli organi interni e nei tessuti, cambiamenti anteriori alle sensazioni e che ne sono le vere cause*. Essi volevano dire che **non sono gli avvenimenti esteriori e i processi interni a produrre l'emozione. Gli avvenimenti esteriori e i processi interni provocano dei riflessi interni i quali a loro volta producono delle sensazioni e queste sono interpretate come emozioni**.

D'altra parte **le emozioni positive** come «amore», «speranza», «fede», nel senso in cui sono comprese abitualmente, ossia come delle emozioni permanenti, **non sono accessibili all'uomo nel suo stato ordinario di coscienza**. Esse richiedono più elevati stati di coscienza; esigono l'unità interiore, la coscienza di sé un «IO» permanente e la volontà.

**Le emozioni positive sono delle emozioni che non possono divenire negative**. Ora, tutte le nostre emozioni piacevoli, come gioia, simpatia, affetto, fiducia in sé, possono a ogni istante degenerare in noia, irritazione, invidia, timore, ecc... L'Amore si può volgere in gelosia o in paura di perdere ciò che si ama o in collera e in odio; la speranza può cambiarsi in sogni e aspettativa di cose impossibili, e la fede in superstizione e accettazione passiva di sciocchezze confortanti.

Persino una pura emozione intellettuale, come il desiderio di conoscere, o un'emozione estetica (per esempio: un sentimento di bellezza o di armonia), non appena cade nell'identificazione, si associa immediatamente a emozioni d'ordine negativo quali orgoglio, vanità, egoismo, amor proprio e così via.

Si può dunque dire senza timore di sbagliare che non possiamo avere emozioni positive. Allo stesso tempo è altrettanto vero che **non abbiamo emozioni negative che possano esistere senza immaginazione o identificazione**.

Non si può negare naturalmente che accanto a molteplici sofferenze fisiche, appartenenti al centro istintivo, l'uomo ha molte sofferenze morali che appartengono al centro emozionale. Vi sono molti dispiaceri, fastidi, timori, apprensioni, eccetera, che non possono essere evitati e che sono intimamente legati alla vita dell'uomo quanto la malattia, il dolore e la morte. Tuttavia queste sofferenze morali non hanno niente a vedere con le emozioni negative basate sull'immaginazione e l'identificazione.

Ciò che è stato detto dimostra che ci troviamo in una strana situazione riguardo al nostro **centro emozionale. Esso non ha parte positiva né parte negativa**. La maggior parte delle sue funzioni negative sono inventate e vi sono molte persone che in tutta la vita non hanno mai provato una emozione reale, talmente la loro esistenza è occupata dalle emozioni immaginarie.

Non possiamo dunque dire che il nostro centro emozionale sia diviso in due parti, positiva e negativa: possiamo dire soltanto di avere emozioni piacevoli ed emozioni sgradevoli, e che tutte le emozioni che non sono negative al momento stesso possono divenirlo alla minima provocazione, o anche senza alcuna provocazione.

Questo è il quadro della nostra vita emozionale, e se noi ci osserviamo sinceramente, dobbiamo renderci conto che fin tanto che coltiveremo e ammireremo in noi stessi tutte queste emozioni avvelenate, non potremo sperare di essere capaci di sviluppare l'unità o la coscienza o la volontà. Se tale sviluppo fosse possibile, tutte queste emozioni negative si integrerebbero al nostro nuovo essere e diventerebbero permanenti in noi. Questo

significherebbe che non potremmo mai più sbarazzarcene. Per nostra fortuna una simile eventualità è esclusa.

Nella nostra presente condizione l'unico lato buono è che in noi non vi è nulla di permanente. Se qualcosa diviene permanente nel nostro stato attuale è segno di pazzia. Solo gli alienati possono avere un ego permanente.

Nella descrizione dell'uomo in questo sistema ci si scontra con l'impossibilità di descrivere le cose come sono: esse possono essere descritte soltanto in maniera approssimativa. Proprio come su mappe a piccola scala non può essere mostrata la grandezza relativa delle cose. In alcuni casi, nella descrizione della macchina umana, le differenze sono così grandi che è meglio dire che una cosa non esiste affatto piuttosto che una cosa è grande e un'altra piccola. Questo si riferisce al centro emozionale. **Esistono emozioni che non sono negative, eppure dolorosissime, ed esiste un centro per esse, ma questo occupa una parte così infinitesimale in confronto alle emozioni negative non reali che è meglio dire che il centro emozionale non ha parte negativa.**

Dal punto di vista del lavoro è possibile trovare almeno una forma logica di soluzione del **problema della grande quantità di sofferenza che esiste al mondo**. Nella vita organica l'uomo va considerato come un esperimento del Grande Laboratorio. In questo laboratorio vengono fatti tutti i possibili tipi di esperimenti, e questi debbono essere fatti per mezzo del soffrire per determinare qualche sorta di fermento. *In qualche maniera il soffrire è necessario a questo; tutte le cellule di questo esperimento debbono soffrire, e a causa di ciò, la loro tendenza è di evitare il soffrire, di averne il meno possibile, o di evadere. Se qualcuna di queste cellule spezza questa tendenza e accetta volontariamente la sofferenza, essa se ne può liberare e divenire libera.* La sofferenza, la sofferenza volontaria, può divenire lavoro-scuola. **Niente è più difficile e tuttavia niente può creare tanta forza quanto la sofferenza volontaria.** L'idea dello sviluppo è di creare una forza interiore, e come può un uomo mettere se stesso alla prova senza soffrire? Questo soffrire è il prodotto superiore, il resto è solamente sottoprodotto; quello superiore è sempre il più importante.

Siamo lontani dal comprendere l'idea del soffrire, ma se ci rendiamo conto che piccole cose possono essere ottenute con poca sofferenza, e cose grandi con grande sofferenza, comprenderemo che ciò sarà sempre proporzionato. Dobbiamo però ricordare una cosa: *non abbiamo il diritto di inventare il soffrire. Inoltre, uno ha il diritto di accettare la sofferenza per se stesso, ma non ha il diritto di accettarla per altri.* In base alla propria visione della vita, uno aiuta altre persone; bisogna comprendere però che l'aiutare non può diminuire il soffrire, che non può cambiare l'ordine delle cose.

Si dovrebbe lavorare per alleviare la sofferenza quanto più si può, ma c'è sofferenza che può essere alleviata e sofferenza che non può essere alleviata perché dipende da causa più grande. Gli individui addormentati debbono soffrire; forse esiste un grande disegno cosmico in questo soffrire, in quanto soltanto il soffrire può in seguito destarli. Se essi possono combinare la loro vita in maniera tale da essere felici e soddisfatti nel sonno, non si sveglieranno mai.

## SUDDIVISIONE DEI CENTRI IN TRE PARTI

Oltre alla divisione in due parti, positiva e negativa, che come abbiamo visto, non è uguale nei differenti centri, ciascuno dei quattro centri è suddiviso in tre parti.

**J** La prima parte è «**meccanica**» e include i principi istintivo e motore, con o senza la predominanza di uno di essi, è quella che viene usata più spesso, generalmente usiamo soltanto le parti meccaniche dei centri.

**Q** La seconda è «**emozionale**», viene usata soltanto occasionalmente.

**K** La terza «**intellettuale**», viene usata assai raramente in condizioni ordinarie. Ciò mostra come noi limitiamo noi stessi, come usiamo soltanto una piccola parte, la più debole, del nostro organismo.

Fra centri e parti può essere qualsiasi cosa. Supponete di lavorare col centro motorio allora può interferire il centro emotivo, o un'altra parte del centro motorio. Oppure, se sentite in un centro e poi cominciate a parlare, passate in un altro centro e vi può persino capitare di dimenticare quello che desideravate dire.

Ogni centro, nelle sue tre parti, ha la sua propria memoria, le sue proprie associazioni e il suo proprio pensiero. Noi non sappiamo quasi nulla su questo lato della nostra natura. Non conosciamo che una parte di ciascuno dei nostri centri. Ma l'osservazione di sé ci mostrerà molto rapidamente che la vita dei nostri centri è molto più ricca, o, in ogni caso, che contiene possibilità molto maggiori di quanto pensiamo.

È facilissimo distinguere queste tre parti allorché cominciamo a osservare noi stessi.

**Il criterio dell'attenzione** sarà per noi fondamentale nello studio delle differenti parti dei centri.

Se li consideriamo dal punto di vista dell'attenzione, sapremo subito in qual parte del centro ci troviamo.

**J - Senza attenzione** o con una attenzione vagabonda ci troviamo nella **parte meccanica**: le parti meccaniche non hanno bisogno di attenzione.

**Q - Con un'attenzione attirata e trattenuta** dal soggetto dell'osservazione o della riflessione, ci troviamo nella **parte emozionale**: le parti emozionali richiedono grande interesse o identificazione, attenzione senza sforzo o intenzione, in quanto l'attenzione è presa e mantenuta dall'attrazione dell'oggetto stesso. È particolarmente importante osservare le parti emozionali e studiare le cose che attraggono e mantengono l'attenzione, perché queste producono immaginazione. Se controllate la vostra attenzione non potete immaginare, perché l'immaginazione procede nelle parti meccaniche dei centri senza attenzione. Se l'attenzione è fissa su qualcosa, l'immaginazione si arresta.

**K - Con l'attenzione controllata e mantenuta** sul soggetto dalla volontà, siamo nella **parte intellettuale**: qui dovete controllare la vostra attenzione.

Si può incoraggiare il centro intellettuale a lavorare coltivando l'attenzione. Vedrete che allora dà risultati diversi. Pensate con attenzione. Non lasciatevi trascinare a pensare meccanicamente. Il pensiero meccanico si trasforma in immaginazione.

Allo stesso tempo questo metodo indica come far lavorare le parti intellettuali dei centri. Osservando l'attenzione e cercando di controllarla, ci costringiamo a lavorare nelle parti intellettuali dei centri, benché per noi non sia così facile distinguere le parti intellettuali, in particolare nel centro istintivo, la cui parte intellettuale non richiede per il suo lavoro un'attenzione percepibile o controllabile.

Quando vi siete abituati a controllare l'attenzione, vedrete immediata-

mente ciò che intendo dire. Per prima cosa il carattere dell'attenzione vi mostrerà in quale centro vi troviate, poi l'osservazione dell'attenzione vi mostrerà la parte del centro.

Lo studio dell'attenzione è una parte importantissima dello studio di sé, e se cominciate a osservare questa divisione di centri in parti, in aggiunta alla divisione dei centri stessi, ciò vi darà la possibilità di arrivare ai più piccoli particolari e vi aiuterà a studiare l'attenzione.

È possibile per voi, così come siete, prestare attenzione a qualcosa senza essere identificati, soltanto dovete **distinguere attenzione da identificazione**. *L'attenzione può essere controllata; l'identificazione è meccanica*. L'attenzione è il massimo del controllo, l'identificazione è il minimo del controllo. Nell'identificazione non esiste possibilità di controllo.

L'attenzione è una; non c'è altra attenzione:

- ma a volte può capitarvi di agire senza attenzione: potete fare delle cose, anche normali, logiche, senza la minima attenzione
- in altri casi l'attenzione è presa e mantenuta dall'attrazione della cosa stessa
- e nel terzo caso l'attenzione è controllata.

Esercitare l'attenzione controllata e ricordare se stessi sono più o meno sulla stessa linea, tuttavia l'attenzione controllata è possibile nella vita ordinaria. A volte, le persone possono controllare la loro attenzione e svolgere un lavoro interessante senza saper nulla del ricordare se stesse. Sebbene l'attenzione controllata sia molto vicina al ricordare se stesso, c'è una differenza. *L'attenzione può essere soltanto in un centro, mentre il ricordare se stessi ha bisogno dell'opera di tre, o addirittura quattro centri*.

### SUDDIVISIONE DELLE TRE PARTI DEI CENTRI IN TRE PARTI

Come abbiamo visto ogni centro è suddiviso in due parti, positiva e negativa e ognuna di esse si suddivide in altre tre: meccanica, emozionale e intellettuale. Ognuna di queste sei parti a sua volta si suddivide in tre: meccanica, emozionale e intellettuale.

Tutto questo è raffigurato nel **mazzo di carte da gioco**.

Ogni seme rappresenta un centro: **c** fiori, il centro istintivo **A<sup>c</sup>**  
**s** picche, il centro motorio **A<sup>s</sup>**  
**h** cuori, il centro emozionale **A<sup>h</sup>**  
**d** quadri, il centro intellettuale **A<sup>d</sup>**

Le figure rappresentano le parti:

**J** i fanti, le parti meccaniche  
**Q** le regine, le parti emozionali  
**K** i re, le parti intellettuali

Le carte numerate rappresentano le suddivisioni delle parti:

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>8</b> la parte meccanica                         | <b>5</b> la parte meccanica                              | <b>2</b> la parte meccanica                           |
| <b>9</b> la parte emozionale                        | <b>6</b> la parte emozionale                             | <b>3</b> la parte emozionale                          |
| <b>10</b> la parte intellettuale<br>del re <b>K</b> | <b>7</b> la parte intellettuale<br>della regina <b>Q</b> | <b>4</b> la parte intellettuale<br>del fante <b>J</b> |

L'asso **A** rappresenta il centro nella sua totalità.

## **CENTRO ISTINTIVO**

Le parole: «istinto», «istintivo» sono generalmente usate in senso sbagliato e molto spesso senza alcun senso. In particolare si attribuiscono all'istinto delle manifestazioni esteriori che sono in realtà inerenti alla funzione motrice, e talvolta a quella emozionale.

Pensate che potremmo esser vivi anche soltanto per mezz'ora se non funzionasse il centro istintivo? Questo conosce la funzione giusta e sbagliata di ciascun organo. Esso cerca sempre di farli funzionare correttamente. Noi pensiamo che gli organi lavorino da soli; questa è immaginazione. Essi sono controllati dal centro istintivo. Questo è 'istinto' nel senso reale in relazione all'uomo. Il centro istintivo ha lo scopo di proteggere l'organismo durante la sua vita sulla terra.

La funzione istintiva, nell'uomo, comprende quattro specie di funzioni:

1) **Tutto il lavoro interno dell'organismo**, tutta la fisiologia, per così dire; la digestione e l'assimilazione del cibo, la respirazione, la circolazione del sangue, la digestione, tutto il lavoro degli organi interni, la costruzione di nuove cellule, l'eliminazione dei residui, il lavoro delle ghiandole a secrezione interna e così via. Le sole funzioni esterne appartenenti a questa categoria sono i riflessi.

2) **I cosiddetti «cinque sensi»**, la vista, l'udito, l'odorato, il gusto, il tatto e tutti gli altri, come il senso del peso, della temperatura, della secchezza e dell'umidità, ecc..., vale a dire tutte le sensazioni indifferenti, sensazioni che, di per sé, non sono né gradevoli, né sgradevoli.

3) **Tutte le emozioni fisiche**; cioè tutte le sensazioni fisiche che sono gradevoli o sgradevoli; ogni genere di dolori o di sensazioni sgradevoli, come ad esempio un sapore o un odore sgradevole, e ogni genere di piacere fisico, come i sapori e gli odori gradevoli, e così via.

4) **Tutti i riflessi**, anche i più complicati, come il riso e lo sbadiglio; fra tutti i movimenti esteriori, soltanto i riflessi sono azioni istintive.

**Ogni genere di memoria fisica**, come la memoria del gusto, dell'odore, del dolore che sono in realtà dei riflessi interni.

**Tutte le funzioni istintive, nessuna esclusa, sono innate** e non è necessario impararle per potersene servire.

Il nostro centro istintivo cercherà di controllare l'ambiente circostante attraverso il parlare inutile, dal momento che questa manifestazione occupa spazio.

Non sottovalutate mai il centro istintivo, è sempre pronto a sabotare il ricordo di sé. Il centro istintivo cerca di distruggere la speranza. Prima di poterlo controllare, bisogna conoscerlo, il che richiede lungo studio. Sono poche le persone in grado di cominciare a controllare il centro istintivo, dal momento che è sfuggente e difficile da fotografare. Ouspensky disse che si può fotografarlo solo se si è coscienti o vicini alla coscienza. Controllare le sue manifestazioni richiede la capacità di fare attraverso il controllo della legge dell'accidente.

Al centro istintivo piace mettere delle statue sulle tombe come a dare l'illusione di qualcosa di imperituro. Ma anche le pietre cedono al tempo. Non il ricordo di sé, l'unica cosa che può sconfiggere la morte. Metodi soggettivi di risveglio sono radicati nel centro istintivo e sono, in realtà, a maniera di esprimersi di quel centro.

## VELOCITÀ

È più o meno la stessa di quella del centro motore:

- 30.000 più rapido rispetto al centro intellettuale
- 30.000 più lento rispetto al centro emozionale (alla sua potenza massima che coincide con quella del centro emozionale superiore)
- 30.000<sup>2</sup> più lento rispetto al centro intellettuale superiore

## POSITIVO - NEGATIVO

La divisione positivo-negativo nel centro istintivo è elementare: piacere-dolore. Tutta la vita istintiva è governata da ciò.

Le sensazioni positive o piacevoli, di gusto, di odorato, di tatto, di calore, di frescura, di aria pura, attestano tutte condizioni salutari all'esistenza; le sensazioni negative o spiacevoli, di gusto cattivo, di cattivo odore, di contatto sgradevole, l'impressione di calore soffocante o di freddo eccessivo, indicano tutte condizioni nocive all'esistenza.

Si può dire insomma che non è possibile un giusto orientamento nella vita se mancano sensazioni sia piacevoli che spiacevoli. Esse sono la guida sicura di tutta la vita animale sulla terra, e se subissero la minima alterazione, ne risulterebbe una mancanza di orientamento con conseguente pericolo di malattia e di morte.

Pensate come farebbe presto un uomo a avvelenarsi se perdesse completamente il senso del gusto o dell'odorato, o se in qualche modo artificiale superasse il suo naturale disgusto per le sensazioni sgradevoli.

## DIVISIONE IN TRE PARTI

Il lavoro del centro istintivo resta per noi molto oscuro. Noi non conosciamo realmente (voglio dire: non sentiamo e non possiamo osservare), che la sua parte sensoria ed emotiva.

### J° PARTE MECCANICA

La sua parte meccanica comprende *le sensazioni abituali che il più delle volte non notiamo affatto, ma che servono di base ad altre sensazioni*; essa comprende anche i movimenti istintivi nel significato corretto dell'espressione e cioè tutti i movimenti interni, come *la circolazione del sangue, la digestione e i riflessi interni ed esterni*.

### K° PARTE INTELLETTUALE

La parte intellettuale occupa un posto molto grande e importante. *Nello stato di coscienza di sé, o in prossimità di esso, è possibile entrare in contatto con la parte intellettuale del centro istintivo e raccogliere così molti dati sul funzionamento della macchina e sulle sue possibilità. La parte intellettuale del centro istintivo appare come un cervello dietro tutta l'attività dell'organismo, un cervello che non ha niente in comune con quello del centro intellettuale.*

Lo studio delle parti dei centri e delle loro funzioni specifiche richiede un certo grado di «ricordo di sé». Senza «ricordarsi di sé» non è possibile osservare abbastanza a lungo o con sufficiente chiarezza per sentire e comprendere la differenza tra le funzioni che hanno origine nelle diverse parti dei vari centri.

Lo studio dell'attenzione rivela le parti dei centri meglio di ogni altra cosa; ma lo studio dell'attenzione richiede a sua volta un certo grado di «ricordo di sé».

Molto presto comprenderete che tutto il lavoro su voi stessi dipende dal «ricordarsi di sé» e che senza di questo non è possibile fare alcun progresso. E il «ricordarsi di sé» è un risveglio parziale, o un inizio di risveglio. Naturalmente, e questo dev'essere molto chiaro, nessun lavoro può essere fatto nel sonno.

Ogni centro ha una sua intelligenza. L'uomo è spesso una buona creazione, ma ha un lato oscuro nella parte intellettuale del centro istintivo, il re di fiori. Esso si mostrerà poco interessante per ingannarci e farci pensare che non è astuto. Non dobbiamo sottovalutarlo - le parti più basse cercano di consumare quelle più alte. A prescindere da quanto impegno ci metta, la macchina non può ricordare se stessa e cercherà sempre di impedirci di farlo pur non ricavandone alcun vantaggio. La macchina si ripete per cullarci nel sonno, e non dobbiamo mai supporre che ci abbia mostrato tutti i suoi inganni. Quando qualcuno parla si impadronirà dello spazio cominciando ad avere dei pruriti o formulando degli 'Io' circa quello che vuole esprimere o finendo le frasi altrui.

Nessuna parte del centro istintivo è interessata al risveglio.

Possiamo calmare, fino a un certo punto, la bestia che è in noi dandole del cibo. Dobbiamo inoltre controllare il centro istintivo imponendogli delle restrizioni.

Poiché mangiamo una media di ottantaseimila volte nella nostra vita senza contare gli spuntini - è necessario trovare un modo di ricordare se stessi mentre si mangia. Un altro momento per ricordare se stessi è prima di mangiare, poiché proprio in quel frangente si perde se stessi in favore del centro istintivo. Spesso mangiare porta energia positiva alla macchina, mentre mangiare eccessivamente prepara il terreno per la considerazione interna che soppianta il ricordo di sé. Essere presenti al cibo è uno dei pochi casi in cui il centro istintivo gioca a favore del ricordo di sé.

Il centro istintivo simula la consapevolezza e pensa che possa trattarsi di terzo stato. Aspettarsi che esso sia capace di provare il terzo stato è come chiedere a un asino di volare. Le esperienze del terzo stato appartengono al corpo astrale o all'anima. Ma quando si presta attenzione al cibo, ci si serve del centro istintivo come mezzo per produrre il ricordo di sé.

## **CENTRO MOTORE**

La funzione motrice comprende:

- **tutti i movimenti esteriori**, come camminare, scrivere, parlare, mangiare, e i ricordi che ne restano.
- quei **movimenti** che il linguaggio corrente definisce «**istintivi**», come quello di raccogliere senza pensarci un oggetto che cade.
- Oltre a queste funzioni motrici normali, esistono ancora delle **strane funzioni di movimento che rappresentano il lavoro inutile della macchina umana, lavoro non previsto dalla natura**, ma che occupa un gran posto nella vita dell'uomo e consuma una grande quantità della sua energia. Esse sono: *la formazione dei sogni, l'immaginazione, il fantasticare, il parlare con se stessi, il parlare per parlare, e in genere tutte le manifestazioni che sono incontrollate e incontrollabili; l'imitazione*: una funzione assai importante nell'uomo n.1.

Lo studio della funzione motoria è estremamente importante perché la maggior parte della nostra vita trascorre o in sogni reali o in sogni a occhi aperti e il centro motorio controlla non soltanto i sogni notturni ma anche i sogni allo stato di veglia.

Noi riteniamo che l'aspetto intellettuale ed emotivo siano più importanti, ma in realtà la maggior parte della nostra vita è controllata dalla mente istintiva e motoria. Perciò il centro motorio ha parecchie funzioni utili e parecchie inutili.

Non esiste collegamento tra il comportamento meccanico e il centro motorio, il centro motorio significa soltanto la mente, la cui funzione legittima è quella di controllare i movimenti.

Quindi **'motorio' e 'meccanico' non sono la stessa cosa**. Ogni centro può essere meccanico; ogni funzione può essere più o meno meccanica, più o meno consapevole. Certamente esistono alcuni processi meccanici in noi per i quali non c'è bisogno di divenir consapevoli, quali i processi fisiologici che sono sistemati e controllati dalla loro propria mente. Ma sono le nostre azioni nel loro complesso, sia in relazione a noi stessi che agli altri, che possono divenire dannose se abbandonate a se stesse.

Gurdjieff chiamava **'automatiche' solo le azioni che l'uomo compie in maniera a lui stesso non percepibile**. Le stesse azioni, dal momento che vengono osservate, non possono più essere chiamate 'automatiche'. Quindi le azioni regolate dal centro motore per lui non erano automatiche. Egli attribuiva un gran posto all'automatismo, ma non confondeva funzioni motrici e funzioni automatiche, e, ciò che è più importante ancora, trovava azioni automatiche in tutti i centri: parlava, ad esempio, di 'pensieri automatici' e di 'sentimenti automatici'.

**Nessuna delle funzioni motrici è innata, e occorre acquisirle tutte**, così come il bambino impara a camminare, e come si impara a scrivere e a disegnare.

**Una delle principali proprietà del centro motore è la sua capacità di imitazione**. Il centro motore imita ciò che vede senza ragionare. Questa è l'origine delle leggende sulla meravigliosa 'intelligenza' degli animali, o sull'istinto che, prendendo il posto dell'intelligenza, permette loro di compiere tutta una serie di azioni complesse e perfettamente adeguate.

L'idea di un centro motore indipendente, che non dipende cioè dalla mente, che non richiede la mente, che è di per sé una mente, ma che d'altra parte non dipende neppure dall'istinto e deve prima di tutto educarsi - pone un numero grandissimo di problemi su una base interamente nuova. L'esistenza di un centro motore che funziona per imitazione, spiega il mantenimento dell'ordine esistente negli alveari, nei termitai e nei formicai. Guidata dall'imitazione, una generazione deve assolutamente modellarsi sul sistema della generazione precedente. Non può esservi alcun cambiamento, alcuna deviazione dal modello. Ma l'imitazione non spiega come un tale ordine si sia stabilito all'origine.

## VELOCITÀ

È più o meno la stessa di quella del centro istintivo:

- 30.000 più rapido rispetto al centro intellettuale
- 30.000 più lento rispetto al centro emozionale (alla sua potenza massima che coincide con quella del centro emozionale superiore)
- 30.000<sup>2</sup> più lento rispetto al centro intellettuale superiore

## POSITIVO - NEGATIVO

Nel centro motore la divisione in due parti, positiva o negativa, non ha che un senso logico: il movimento in opposizione al riposo. Essa è priva di utilità per l'osservazione pratica.

## DIVISIONE IN TRE PARTI

### J<sup>s</sup> PARTE MECCANICA

Nel centro motore la *parte meccanica è automatica*.

Appartengono a essa *tutti i movimenti automatici detti, nel linguaggio ordinario, «istintivi», come pure l'imitazione e la capacità di imitare* a cui spetta una così gran parte nella vita.

### Q<sup>s</sup> PARTE EMOZIONALE

La parte emozionale del centro motore corrisponde specialmente al piacere del movimento.

L'amore dei giochi e dello sport, normalmente dovrebbe dipendere da questa parte del centro motore, però è raramente così, perché altre emozioni e l'identificazione vi si mescolano e nella maggior parte dei casi l'amore per lo sport viene a trovarsi nella parte motrice del centro intellettuale e del centro emozionale.

### K<sup>s</sup> PARTE INTELLETTUALE

La parte intellettuale del centro motore è uno strumento importantissimo ed estremamente interessante. Chiunque abbia avuto l'occasione di eseguire bene un qualsiasi lavoro fisico, sa che ogni specie di lavoro richiede molta inventiva. *Occorre inventare per tutto quel che si fa dei propri, piccoli metodi particolari*. Tali invenzioni costituiscono il lavoro della parte intellettuale del centro motore, come molte altre invenzioni dell'uomo. La facoltà che possiedono gli attori di *imitare «a volontà» voce, intonazioni e gesti altrui*, deriva anch'essa dalla parte intellettuale del centro motore (ma allorché questa facoltà di imitazione raggiunge un grado superiore, esige contemporaneamente il lavoro della parte intellettuale del centro emozionale).

La parte intellettuale del centro motorio può controllare tutti i nostri movimenti più complicati, quando dobbiamo inventare nuovi movimenti. Supponiamo che uno inventi una macchina complicatissima, o lavori con una macchina difficilissima, o svolga un intricatissimo lavoro manuale che richieda costante attenzione e persino costante ricordo di sé, se non vuole mandare tutto in rovina; questo sarebbe il lavoro della parte intellettuale del centro motorio.

## **CENTRO EMOZIONALE**

Il sentimento, ovvero le emozioni: gioia, dispiacere, paura, sorpresa, ecc.

Anche se siete certi di comprendere chiaramente come e in che cosa le emozioni differiscano dai pensieri, vi consiglierei di rivedere tutte le vostre idee in proposito. Nel nostro modo abituale di vedere e di parlare, noi confondiamo pensieri e sentimenti. Ma per cominciare lo studio di se stessi è necessario stabilire chiaramente la loro differenza.

La sensazione e l'emozione **non ragionano, non comparano, definiscono solamente una data impressione dal suo aspetto, dal suo carattere piacevole o spiacevole in un senso o nell'altro, dal suo colore, gusto oppure odore. Sono sempre piacevoli o spiacevoli; le emozioni indifferenti non esistono.**

## **VELOCITÀ**

È il più rapido rispetto ai centri istintivo, motore, intellettuale, però, **in genere lavora alla velocità dei centri istintivo e motore.**

La sua velocità potenziale è:

- **30.000** più grande rispetto al centro istintivo e motorio
- **30.000<sup>2</sup>** più grande rispetto al centro intellettuale
- **30.000** più piccola rispetto al centro intellettuale superiore

Se il centro emozionale lavorasse con la sua velocità potenziale, il suo lavoro si collegherebbe a quello del centro emozionale superiore.

Nei casi in cui il lavoro del centro emozionale raggiunge l'intensità di vita e la rapidità data dalla sua potenzialità, si produce un contatto momentaneo con il centro emozionale superiore e l'uomo prova nuove emozioni, nuove impressioni mai conosciute prima per la descrizione delle quali non ha né parole né espressioni. Ma nelle condizioni ordinarie, la differenza tra la velocità delle nostre emozioni abituali e la velocità del centro emozionale superiore è così grande che non vi è possibilità di contatto e che non arriviamo a sentire in noi le voci che parlano e che ci chiamano del centro emozionale superiore.

## **POSITIVO - NEGATIVO**

A uno sguardo superficiale sembra che anche il centro emotivo consista in due metà: emozioni piacevoli e spiacevoli. Ma in realtà non è così. Tutte le nostre emozioni violente e deprimenti e, generalmente, gran parte della nostra sofferenza mentale hanno lo stesso carattere; sono artificiali, non appartengono al centro emozionale propriamente detto e sono basate su delle emozioni istintive, completamente estranee a esse, ma che sono snaturate dall'immaginazione e dall'identificazione. Sono innaturali, e il nostro organismo non ha un vero centro per queste emozioni negative; esse funzionano con l'aiuto di un centro artificiale. Questo **centro artificiale** - una sorta di escrescenza - è gradualmente creato in noi fin dalla prima infanzia, perché un bambino cresce circondato da persone con emozioni negative e le imita.

*Tutte le emozioni sono in realtà delle sensazioni che accompagnano i cambiamenti che avvengono negli organi interni e nei tessuti, cambiamenti anteriori alle sensazioni e che ne sono le vere cause. Non sono gli avvenimenti esteriori e i processi interni a produrre l'emozione. Gli avvenimenti esteriori e i processi interni provocano dei riflessi interni i quali a loro volta producono delle sensazioni e queste sono interpretate come emozioni.*

**Il centro emozionale non ha parte positiva né parte negativa.** La maggior parte delle sue funzioni negative sono inventate e vi sono molte persone che in tutta la vita non hanno mai provato una emozione reale, talmente la loro esistenza è occupata dalle emozioni immaginarie.

Non possiamo dunque dire che il nostro centro emozionale sia diviso in due parti, positiva e negativa: possiamo dire soltanto di avere emozioni piacevoli ed emozioni sgradevoli, e che tutte le emozioni che non sono negative al momento stesso possono divenirlo alla minima provocazione, o anche senza alcuna provocazione.

Questo è il vero quadro della nostra vita emozionale, e se noi ci osserviamo sinceramente, dobbiamo renderci conto che fin tanto che coltiveremo e ammireremo in noi stessi tutte queste emozioni avvelenate, non potremo sperare di essere capaci di sviluppare l'unità o la coscienza o la volontà. Se tale sviluppo fosse possibile, tutte queste emozioni negative si integrerebbero al nostro nuovo essere e diventerebbero permanenti in noi. Questo significherebbe che non potremmo mai più sbarazzarcene. Per nostra fortuna una simile eventualità è esclusa.

Nella nostra presente condizione l'unico lato buono è che in noi non vi è nulla di permanente. Se qualcosa diviene permanente nel nostro stato attuale è segno di pazzia. Solo gli alienati possono avere un ego permanente.

## DIVISIONE IN TRE PARTI

### J<sup>h</sup> PARTE MECCANICA

La parte meccanica comprende *l'umorismo e la battuta spiritosa facile, il senso della comicità grossolana, il gusto dell'eccitamento, il piacere degli spettacoli «sensazionali», dell'esibizione, del sentimentalismo, il piacere di mescolarsi alla folla e di farne parte, l'attrazione per emozioni collettive di ogni sorta, la tendenza a essere sommersi totalmente dalle più basse emozioni semianimali: crudeltà, egoismo, vigliaccheria, invidia, gelosia e così di seguito.*

Le emozioni istintive sono sempre connesse con qualcosa di fisico. Dato che la psicologia moderna non separa le emozioni istintive dalle altre emozioni, ci deve essere per forza qualche difficoltà nel comprendere la differenza. Ma quando sapete che sono differenti, è possibile distinguere tra loro.

### Q<sup>h</sup> PARTE EMOZIONALE

La parte emozionale può essere molto diversa, secondo le persone. Può comportare il senso dell'umorismo e del comico, come pure l'emozione religiosa, l'emozione estetica, l'emozione morale; in tal caso, può condurre al risveglio della coscienza morale. **Ma con l'identificazione può diventare qualcosa di totalmente differente;** può essere molto ironica, sarcastica, beffarda, può essere malvagia, ostinata, crudele e gelosa, anche se in modo meno primitivo della parte meccanica.

È utile darsi lo scopo di controllare la regina di cuori, che è una parte piuttosto inconsistente del nostro essere. Le parti emozionali e meccaniche dei centri si oppongono al ricordo di sé dal momento che, per consentire l'ascesa dei centri superiori devono essere ridotte al minimo.

Se si è infelici a causa di una relazione, significa che l'identificazione si è impadronita della regina di cuori. Se si è spaventati dalle osservazioni della propria meccanicità indica che la regina di cuori ha preso il sopravvento; la macchina cercherà di servirsi di una paura eccessiva per minare il proprio lavoro e, anche questo, non è ricordo di sé; potete immediatamente risolvere il problema ricordando voi stessi.

L'avidità è insaziabile ed è una spiacevole dimensione del centro emozio-

nale. La regina di cuori vuole semplicemente avere dei desideri; questo è uno dei modi in cui essa occupa lo spazio. Dopo averla soddisfatta, vorrà qualcos'altro nel giro di pochi istanti. La regina di cuori è contraddistinta da una mancanza di relatività e va alla ricerca di gratificazioni insignificanti.

La regina di cuori non è inutile, semplicemente non è il proprio sé. Se, in stato di essenza, è accompagnata dall'attenzione divisa, essa è adorabile.

## **K<sup>h</sup> PARTE INTELLETTUALE**

### **sede principale del CENTRO MAGNETICO**

Il re di cuori è lo strumento destinato a produrre i centri superiori.

Lo sviluppo del proprio livello d'essere è proporzionale alla maturità del proprio re di cuori. Il ricordo di sé (*tutti gli 'Io' sono un sostituto del ricordo di sé*) deve aver origine nel re di cuori perché, per produrre la coscienza, non possiamo contare su eventi accidentali.

Il ricordare se stessi è un'esperienza emozionale. Si può controllare il centro emozionale se non si esprime negatività, e alla fine l'essenza subentrerà alle emozioni negative. Il nostro maggiordomo risiede qui e attinge al re di quadri per destare la nostra anima. Il ricordo di sé produce un'unità delle parti intellettuali dei centri. Il sé è ri-membrato, riunito, e ci troviamo in uno stato di unità.

Anche se per svegliarsi occorre essere emozionali, il ricordo di sé non richiede un centro di gravità emozionale; quando si entra nella via, si penetra l'essenza e si diventa veramente emozionali. Le emozioni non collegate al ricordo di sé non sono reali.

La parte intellettuale del centro emozionale (con l'aiuto delle parti intellettuali del centro motore e istintivo) include il potere della *creazione artistica*.

Nel caso in cui le parti intellettuali dei centri motore e istintivo non siano abbastanza educate o non corrispondano nel loro grado di sviluppo alla facoltà creatrice, alla quale sono necessarie, questa può manifestarsi in sogno. Questo spiega la bellezza, talvolta stupefacente, dei sogni di certe persone che per altro non sono affatto artisti.

La parte intellettuale del centro emozionale è anche la sede principale del centro magnetico. Voglio dire che se il centro magnetico esiste soltanto nel centro intellettuale o nella parte emozionale del centro emozionale (**Q<sup>h</sup>**), non sarà abbastanza forte perché la sua azione sia efficace, e sarà sempre suscettibile di commettere errori o di fallire. Ma la parte intellettuale del centro emozionale (**K<sup>h</sup>**), quando è pienamente sviluppata e lavora con tutte le sue facoltà, è una via verso i centri superiori.

Se l'uomo accumula influenze B (vedi Glossario), i risultati di queste influenze si cristallizzano in lui (uso la parola cristallizzarsi nel senso comune) e formano in lui un certo tipo di centro di attrazione che noi chiamiamo centro magnetico. Questa massa compatta di ricordi e queste influenze lo attraggono in una determinata direzione o gli fanno prendere un'altra direzione.

Quando si è formato il centro magnetico in un uomo sarà più facile per lui attirarsi più influenze B e non essere distratto da influenze A. Nelle persone ordinarie le influenze A possono prendere una tale quantità del loro tempo che nulla è lasciato alle altre influenze ed esse sono scarsamente influenzate dalle influenze B. Ma, se questo centro magnetico nell'uomo cresce, allora dopo un po' di tempo egli incontra un altro uomo, o un gruppo di persone, da cui può apprendere qualcosa di diverso, qualcosa che non è incluso nelle influenze B e che noi chiamiamo influenza C.

Bisogna però capire subito che *il termine «centro» in tal caso non ha lo stesso senso che nelle espressioni «centro intellettuale» o «centro motore»;*

*questi appartengono all'essenza. Il centro magnetico appartiene invece alla personalità*; è semplicemente un gruppo di interessi, che, diventando sufficientemente forti, servono entro certi limiti da fattore di orientamento e di controllo. Il centro magnetico convoglia i nostri interessi in una certa direzione e contribuisce a mantenerli.

Tuttavia, **da solo, il centro magnetico non può fare molto; è necessaria una scuola.** Il centro magnetico non può sostituirla, ma può aiutare a prendere coscienza della necessità di una scuola e a mettersi alla sua ricerca; oppure, se l'uomo ne incontra una per caso, può aiutarlo a riconoscerla o a cercare di non perderla. Nulla è infatti più facile da perdersi di una scuola.

La prima esigenza, anche se non espressa, da parte di una scuola è che si possieda un centro magnetico. Un uomo privo di centro magnetico, o con un centro magnetico insignificante, oppure con parecchi centri magnetici contraddittori, ossia contemporaneamente interessato da cose tra di loro incompatibili, quando incontra una scuola non se ne interessa, o la critica prima ancora di saperne qualcosa, oppure il suo interesse sparisce molto rapidamente alle prime difficoltà del lavoro di scuola. Proprio questa è la salvaguardia principale per le scuole stesse. In mancanza di questo, esse sarebbero ingombre di gente non qualificata che farebbe immediatamente deviare l'insegnamento.

Un vero centro magnetico non aiuta soltanto a riconoscere una scuola, ma anche ad assimilarne l'insegnamento, il quale differisce sia dalle influenze A che dalle influenze B, e può essere chiamato influenza C.

L'influenza C può essere trasmessa solo oralmente, con l'insegnamento diretto, con la spiegazione e la dimostrazione.

Quando un uomo incontra l'influenza C e si dimostra capace di assimilarla, si può dire di lui che in un certo punto di sé, ossia nel centro magnetico, è libero dalla legge dell'accidente.

Sin qui il centro magnetico ha fatto la sua parte, ha condotto l'uomo a una scuola e l'ha aiutato a compiere i primi passi. Da questo momento le idee e l'insegnamento della scuola prendono il posto del centro magnetico, cominciano a penetrare lentamente nelle diverse parti della personalità e, col tempo, raggiungono l'essenza.

La parte intellettuale del centro emozionale contiene un meccanismo che può imparare a fruire della bellezza senza essere identificati con la medesima. È una fortuna essere sensibili alla bellezza, ma non a spese del controllo delle nostre emozioni.

Dice la Bibbia: "Adesso vediamo come in uno specchio, in immagine", cosa che esotericamente significa che percepiamo il mondo attraverso il nostro tipo di corpo, centro di gravità, alchimia e caratteristica principale, eppure l'influenza predominante che colora il nostro modo di vedere è probabilmente la cultura in cui siamo cresciuti. Vedere oggettivamente è difficile, ma possibile. Ovviamente, per poter fare delle osservazioni oggettive, è necessaria la conoscenza oggettiva, e una forma così rara di conoscenza è una proprietà della coscienza.

Raggiungere la capacità di vedere la condizione umana oggettivamente richiede un lungo processo, il che spiega perché le scuole siano fatte per i buoni capifamiglia (vedi Glossario) e non per gente senza spessore.

La propria caratteristica principale (vedi Glossario) è rafforzata dal fatto di avere paura degli altri, ecco perché uno agisce con potere, vanità o avidità in qualità di respingenti. La vanità è una caratteristica forte in tutti. La propria macchina vuole occupare spazio, dandosi delle arie, per essere la forza meccanica attiva in una situazione. Più si diventa coscienti meno si occuperà spazio.

La caratteristica principale è alquanto desiderosa di classificare le sue manifestazioni in modo favorevole perché la sua esistenza illusoria può essere messa a repentaglio.

Potete osservare la caratteristica principale solo se ricordate voi stessi. La caratteristica cercherà di sminuire gli altri, specialmente se stanno lavorando su se stessi. Se non stiamo ricordando noi stessi, essa non vuole che nemmeno gli altri attorno a noi lo stiano facendo. Una persona con caratteristica di vanità, per esempio, parlerà eccessivamente per attrarre l'attenzione su di sé. Non c'è nessun vantaggio o svantaggio ad avere questa o un'altra caratteristica principale. Una caratteristica principale è designata per essere trasformata, attraverso il ricordo di sé, in qualcosa di divino: il vostro sé. Pensare di avere la peggiore delle caratteristiche è un effetto della vanità. E se pensate di non avere una caratteristica o non riuscite a trovarla, probabilmente si tratta della vanità.

Non si compiono progressi direttamente sulla caratteristica principale. Ci sono pause e regressioni, mescolati insieme ai movimenti in avanti, e la caratteristica riscuote dal nostro essere il suo pedaggio per molti anni. Quando cerchiamo di resistere a un'area qualunque della meccanicità, un elemento da prendere in considerazione è il tempo.

La caratteristica principale occupa lo spazio che appartiene di diritto al ricordo di sé. Quando si indebolisce la propria caratteristica, a prescindere da quale essa sia, emerge l'essenza.

Non è meraviglioso non provare un impulso che vuole farci essere altrove? La macchina non può essere presente, eppure eccoci qui, tranquilli come fossimo a casa nostra nel presente. Possiamo parlare di qualunque cosa se siamo presenti, perché in quel caso cerchiamo di far agire il ricordo di sé dietro le nostre parole. Non usiamo la parola 'Io' perché il soggetto favorito della macchina è se stessa.

L'imitazione è molto forte dentro di noi. È difficile non prendere a modello tutti quei miliardi di persone che vivono nel mondo, andare contro l'imitazione per svegliarsi. L'imitazione è spesso innocua, ma quando siamo addormentati e non ci rendiamo conto che la stiamo subendo diventa pericolosa. Dobbiamo trovare un modo di dire 'no' all'imitazione.

Bisogna continuamente spingere a forza se stessi nel presente perché la macchina vuole solamente dormire. Occorre passare attraverso il tipo, il centro di gravità, le caratteristiche, l'alchimia e lavorare sulle cose come vengono. Il ricordo di sé si distingue da questi aspetti della nostra meccanicità.

La conoscenza che dividiamo fra di noi è mutevole e la macchina reagirà cercando ancora più disperatamente di mettere al sicuro le proprie illusioni.

La macchina parla e si muove, ma senza il ricordo di sé è solo un'illusione in movimento.

Queste macchine sono un'invenzione delle forze superiori progettate per ricordare se stesse e creare delle anime. Questo vascello che ci è stato dato è veramente una macchina e ha davvero un'anima o facoltà sovrana.

**Se non possiamo controllare la macchina *siamo* la macchina.**

## **CENTRO INTELLETTUALE**

Per «funzione intellettuale» o «funzione del pensiero» si intende:  
*percezione delle impressioni, formazione di rappresentazioni e di concetti, ragionamento, comparazione, affermazione, negazione, formazione di parole, discorsi, immaginazione e così via.*

**La funzione del pensiero lavora sempre per comparazione.** Le conclusioni intellettuali sono sempre il risultato del confronto di due o di più impressioni.

La **formazione** e la **formulazione** sono una funzione propria del centro intellettuale. A proposito di ciò è importante comprendere l'esatto significato della parola 'formazione' e 'formulazione'.

'Formazione' è una conclusione cui si è arrivati per la via della minima resistenza, evitando le difficoltà. È più facile perché si fa da sola: frasi fatte, opinioni fatte, come un bollo. In genere essa è deficitaria tranne che nei casi più semplici.

'Formulazione' è una conclusione cui si è arrivati sulla base di tutto il materiale disponibile; richiede sforzo e qualche volta è difficile, ma è quanto di meglio possiamo fare.

La formazione è, per così dire, appena uno sguardo, a volte completamente sbagliato; mentre formulazione, come ho detto, è allorché voi riunite tutto - ciò che sapete circa un determinato soggetto e cercate di trarne deduzioni.

La qualità dell'intelletto ha un peso sull'acquisizione della consapevolezza, perché è con l'intelletto che dobbiamo cominciare. Il nostro centro intellettuale è sviluppato meglio, o è più sotto il suo proprio controllo. Il centro emotivo è più irresponsabile. Sicché, dato che abbiamo maggior comando del nostro centro intellettuale, dobbiamo servirci di questo finché o diventiamo più consci, o apprendiamo a usare altre funzioni più efficientemente, e a controllarle meglio di quanto non facciamo ora. Attualmente non abbiamo controllo delle nostre funzioni istintive ed emozionali, e solamente un po' sulla funzione motoria. Esse sono mosse da influenze esterne. Non possiamo essere felici o arrabbiati senza causa, e causa significa qualcosa di esterno. Il lavoro successivo dovrà essere sul centro emozionale perché l'energia principale sta in esso. Il centro intellettuale è soltanto ausiliario, ma attualmente è tutto ciò che abbiamo.

### **VELOCITÀ**

È il più lento, la sua velocità è:

- **30.000** più piccola rispetto al centro istintivo e motorio
- **30.000<sup>2</sup>** più piccola rispetto al centro emozionale superiore  
(e al centro emozionale se lavorasse alla sua velocità potenziale)
- **30.000<sup>3</sup>** più piccola rispetto al centro intellettuale superiore

### **POSITIVO - NEGATIVO**

Tutto il lavoro del centro intellettuale si divide così in due parti: affermazione e negazione, sì e no. Ad ogni istante nei nostri pensieri, uno dei due aspetti prevale sull'altro oppure sono entrambi di egual forza: da qui l'indecisione.

La parte negativa del centro intellettuale è utile quanto la positiva, e la minima diminuzione di forza dell'una in rapporto all'altra provoca dei disturbi mentali.

## DIVISIONE IN TRE PARTI

### J<sup>d</sup> PARTE MECCANICA APPARECCHIO FORMATORE (o CENTRO FORMATORE)

La parte meccanica lavora quasi automaticamente, non esige alcuna attenzione; ma proprio per questo non è in grado di adattarsi ai cambiamenti delle circostanze, non può «pensare», continua quindi a lavorare come ha cominciato, anche quando le circostanze sono completamente cambiate.

Nel centro intellettuale, **la parte meccanica include tutto il lavoro della registrazione delle impressioni, dei ricordi e delle associazioni**: un sistema di schedatura nel cervello. Questa parte ha un nome: si chiama «**apparecchio formatore**» o anche «centro formatore». Questo è quello che dovrebbe fare normalmente, se cioè le altre parti facessero il proprio lavoro. È utilissimo al suo posto, ma viene usato per fini sbagliati. Supponiamo, per esempio, che uno getti queste carte in aria e cerchi di trarre deduzioni dal modo con cui cadono; questo sarebbe lavoro sbagliato dell'apparato formatorio: e questo è proprio quello che normalmente facciamo.

Non dovrebbe mai rispondere agli interrogativi che si rivolgono al centro nella sua totalità e neppure tentare di risolvere i problemi, né prendere mai alcuna decisione. Sfortunatamente il fatto è che essa è sempre pronta a decidere e che risponde sempre a tutti i generi di questioni, in maniera molto ristretta e limitata, a frasi fatte, in gergo, con slogan da partito politico. Tutto ciò, e molti altri elementi delle nostre reazioni abitudinarie, costituisce il lavoro della parte meccanica del centro intellettuale.

Se il centro intellettuale funziona normalmente, se cioè altre parti fanno il loro lavoro, il centro formatorio esegue correttamente il proprio lavoro. È un apparecchio da registrazione.

A noi interessa soltanto il suo lavoro sbagliato. Ciò si riferisce non soltanto all'apparato formatore ma a tutte le parti meccaniche dei centri. Solamente quando queste cominciano a funzionare in maniera sbagliata divengono pericolose. Sicché non c'è bisogno di preoccuparsi del lavoro giusto; ciò che dovete cercare di eliminare è il lavoro sbagliato. La parte meccanica del centro emozionale vuol fare il lavoro della parte superiore, e lo stesso accade col centro formatore: esso vuol fare il lavoro del centro intellettuale e, come risultato di ciò, la parte motoria del centro include tutta la vita intellettuale della persona comune.

È sempre possibile riconoscere il pensiero del «centro formatore». Sembra che il centro formatore sappia contare soltanto fino a due. In effetti divide ogni cosa in due: «comunismo e fascismo», «lavoratori e borghesi», «proletari e capitalisti», e così via. Siamo debitori al pensiero del centro formatore della maggior parte dei nostri «clichè» moderni - e non soltanto della maggior parte dei nostri «cliché», ma di tutte le teorie popolari moderne. Forse è possibile dire che, in tutti i tempi, tutte le teorie popolari derivano dall'apparecchio formatore.

Molte persone, soprattutto tra gli uomini n. 1 (vedi Glossario), ossia la grande maggioranza degli uomini, passano tutta la loro vita con il solo apparecchio formatore, senza mai ricorrere alle altre parti del loro centro intellettuale. Per tutti i bisogni immediati della vita, per ricevere le influenze A (vedi Glossario) e rispondere a esse, per deformare o respingere le influenze C, l'apparecchio formatore è del tutto sufficiente.

La maggior parte della gente usa soltanto questa parte; non usa mai le parti migliori del centro intellettuale. Ma le idee di questo sistema, o idee analoghe, non possono essere comprese assolutamente dall'apparato formatorio. L'apparato formatorio ha limiti assai ben definiti.

- Una delle sue peculiarità è che esso confronta soltanto due cose, come se in una linea particolare esistessero soltanto due cose.
- Inoltre il centro formatorio ama pensare per estremi; per esempio, esso sa tutto o non sa nulla.
- Un'altra delle sue peculiarità è quella di cercare immediatamente l'opposto.

Potete trovare parecchi esempi di pensiero formatorio. Ad esempio, se io dico: "Dovete far questo o dovete far quello", la gente risponde: "Ma avete detto che non possiamo fare!" Se dico che ciò richiede forza di volontà, essi rispondono: "E come, se non abbiamo volontà?". Se io parlo di essere più consapevoli o meno consapevoli, la gente dice: "Ma non abbiamo consapevolezza!" Tutti questi sono esempi di pensiero formatorio.

A certe persone capita occasionalmente di vivere nella parte superiore del centro, possono avere un'idea eccezionale: certe combinazioni possono 'accadere', ma noi abbiamo bisogno di controllo, non di una spiegazione delle cose che succedono da sole. Qualsiasi cosa può accadere una o due volte, ma ciò non ha valore o significato pratico, proprio come vi può succedere una o due volte di trovare del denaro per la strada, ma non potete vivere di quello.

#### Q<sup>d</sup> PARTE EMOZIONALE

La parte emozionale del centro intellettuale consiste specialmente di ciò che si chiama **emozione intellettuale**, cioè *desiderio di conoscere, desiderio di comprendere, la soddisfazione di sapere, la insoddisfazione di non sapere, il piacere di scoprire e così via*, benché tutte queste emozioni possano anch'esse manifestarsi a livelli diversissimi.

Il lavoro della parte emozionale esige attenzione, ma in questa parte del centro *l'attenzione non richiede alcuno sforzo*. Viene attirata e trattenuta dal soggetto stesso, il più delle volte attraverso una identificazione, che abitualmente viene chiamata «interesse» o «entusiasmo» o «passione», oppure «devozione».

#### K<sup>d</sup> PARTE INTELLETTUALE

La parte intellettuale del centro intellettuale contiene in sé la facoltà di creare, di costruire, di inventare, di scoprire. Essa non può lavorare senza attenzione, ma *l'attenzione in questa parte del centro deve essere controllata e mantenuta dalla volontà e dallo sforzo*.

## **LAVORO SCORRETTO DEI CENTRI**

L'idea che l'uomo sia una macchina non è nuova; ed è veramente il solo punto di vista scientifico possibile, cioè basato sull'esperienza e sull'osservazione.

Nella seconda metà del XIX secolo, la cosiddetta «psicofisiologia» dava un'ottima definizione della meccanicità dell'uomo. L'uomo era considerato incapace di compiere qualsiasi movimento senza ricevere impressioni dall'esterno. Gli studiosi dell'epoca sostenevano che se fosse stato possibile privare un uomo fin dalla nascita di ogni impressione, esteriore e interiore, pur mantenendolo in vita, egli non sarebbe stato in grado di fare il più piccolo movimento.

Si tratta evidentemente di una esperienza impossibile, persino con un animale, poiché lo stesso processo di conservazione della vita, respirazione, alimentazione, eccetera, produrrebbe ogni sorta di impressioni, tali da mettere in azione vari movimenti riflessi, risvegliando quindi il centro motore.

Questa idea è tuttavia interessante: essa mostra chiaramente che **l'attività della macchina umana dipende dalle impressioni esteriori e comincia con delle reazioni a queste impressioni.**

Nella macchina ogni centro è perfettamente atto a ricevere il genere di impressioni che gli è proprio e a reagire in modo adeguato. Quando i centri lavorano correttamente, è possibile calcolare il lavoro della macchina, prevedere e predire i vari incidenti e le reazioni che si produrranno in essa, così come studiarli e anche dirigerli.

Purtroppo i centri lavorano assai raramente come dovrebbero, anche in un uomo considerato sano e normale: questo perché **i centri sono fatti in modo tale da potersi sostituire in un certa misura l'uno con l'altro.** Nel disegno originale della natura, indubbiamente lo scopo era di assicurare in tal modo la continuità del funzionamento dei centri e di creare una salvaguardia contro eventuali interruzioni nel lavoro della macchina, poiché in certi casi un'interruzione potrebbe essere fatale.

Ma la capacità dei centri di lavorare uno al posto dell'altro in macchine così indisciplinate come quelle che noi tutti siamo, diventa talmente eccessiva che ognuno di essi raramente fa il lavoro che gli è proprio.

Quasi a ogni istante, questo o quel centro abbandona il suo lavoro tentando di fare quello di un altro, che a sua volta cerca di fare il lavoro di un terzo: i tentativi di sentimento del centro intellettuale, o le sue pretese di sentimento, i tentativi di pensiero del centro emozionale, i tentativi di pensiero e di sentimento del centro motore.

**Come ho già detto, i centri possono sostituirsi uno all'altro fino a un certo punto, ma non completamente; e in tal caso inevitabilmente lavorano in un modo molto meno efficace.**

Come ho già accennato, *il lavoro che un centro fa per un altro è utile, in certi casi, per salvaguardare la continuità della vita. Ma questo tipo di sostituzione, diventando abituale, diventa al tempo stesso nocivo perché comincia a interferire con il lavoro corretto, permettendo gradatamente a ciascun centro di trascurare i propri compiti immediati e di fare non ciò che è tenuto a fare, ma ciò che più gli piace al momento.* In un uomo normale, fisicamente sano, ogni centro fa il proprio lavoro, cioè il lavoro al quale è specialmente destinato e che è qualificato a compiere nel modo migliore. Vi sono nella vita delle situazioni nelle quali non possiamo cavarcela se non con l'aiuto del pensiero, e soltanto di esso. Se, in un momento del genere, il centro emozionale comincia a funzionare al posto del centro intellettuale, ne risulterà una confusione generale e le conseguenze di un tale intervento saranno delle più incresciose. **In un uomo non equilibrato, la sostituzione continua di un centro a un altro è precisamente ciò che si definisce 'squilibrio' o 'nevrosi'.** Ogni centro cerca in qualche modo di passare il suo lavo-

ro a un altro e, al tempo stesso, cerca di fare il lavoro di un altro centro, lavoro per il quale esso non è fatto.

Il centro emozionale, quando lavora per il centro intellettuale ( $\mathbf{Q}^d$ ), introduce un nervosismo, una febbre e una fretta inutili nelle situazioni in cui occorrerebbe invece della calma nel giudizio e nella deliberazione.

Il centro intellettuale, da parte sua, quando lavora per il centro emozionale ( $\mathbf{K}^h$ ), si mette a deliberare in situazioni che esigono decisioni rapide e rende impossibile distinguere le particolarità e i punti delicati della situazione. Il pensiero è troppo lento. Esso elabora un certo piano di azione e continua a seguirlo anche quando le circostanze sono cambiate e si rende necessario agire in tutt'altro modo. In certi casi, d'altra parte, l'intervento del centro intellettuale fa nascere delle reazioni del tutto false, perché il centro intellettuale è semplicemente incapace di comprendere le sfumature e le sottigliezze di numerosi avvenimenti. Situazioni del tutto diverse per il centro motore e per il centro emozionale, gli appaiono identiche. Le sue decisioni sono troppo generali e non corrispondono a quelle che avrebbe preso il centro emozionale. Ciò diventa perfettamente chiaro quando ci rappresentiamo l'intervento del pensiero, cioè dello spirito teorico, nell'ambito del sentimento ( $\mathbf{K}^b$ ), o della sensazione ( $\mathbf{K}^c$ ) o del movimento ( $\mathbf{K}^s$ ); in ciascuno di questi tre casi l'intervento del pensiero porta a risultati del tutto indesiderabili.

Il pensiero non può comprendere le sfumature del sentimento. Afferteremo perfettamente questo concetto se immaginiamo un uomo che ragioni sulle emozioni di un altro. Poiché egli stesso non prova nulla, ciò che l'altro prova non esiste per lui. Un uomo sazio non comprende un uomo che ha fame. Ma per quest'ultimo, la sua fame è ben reale. E le decisioni del primo, che sono quelle dell'intelletto non possono in nessun caso soddisfarlo.

Nello stesso modo, il pensiero non può apprezzare le sensazioni ( $\mathbf{Q}^d$ ). Esse sono per lui delle cose morte.

Quanto ai movimenti; il pensiero ( $\mathbf{J}^d$ ) non è capace di controllarli più di quanto non avvenga con le sensazioni. In questo campo, è facilissimo trovare degli esempi. Qualunque lavoro un uomo stia facendo, sarà sufficiente per lui provare a compiere ciascun gesto deliberatamente, con il suo pensiero, seguendo ciascun movimento, per vedere che la qualità del suo lavoro cambierà immediatamente. Provate a scendere una scala osservando ogni movimento, o a eseguire un consueto lavoro manuale calcolando e prevedendo mentalmente ogni piccolo gesto: vedrete immediatamente quanto più difficile diventi ciò che state facendo e fino a qual punto il centro intellettuale sia più lento e maldestro del centro motore. Provate, per esempio, a scrivere pensando a ciascuna lettera, e al modo nel quale la tracciate. Se scrivete a macchina, le dita, comandate dal centro motore, trovano da sole le lettere necessarie, ma se cercate di domandarsi prima di ogni lettera: "Dov'è la C? Dov'è la virgola? Come si sillaba questa parola?", fate subito degli errori o vi mettete a scrivere molto lentamente. Se guidate un'auto con il centro intellettuale, certamente non vi converrà passare in seconda. Il pensiero non può seguire il ritmo di tutti i movimenti necessari a una andatura rapida. Guidare in fretta, specialmente nelle strade di una grande città, con il centro intellettuale, è assolutamente impossibile per un uomo comune.

Questi fatti li constaterete ancora imparando un movimento nuovo. Supponete di imparare a scrivere a macchina o di intraprendere un qualsiasi nuovo lavoro fisico, oppure prendete per esempio un soldato che si eserciti a maneggiare il fucile. Per un certo tempo, tutti i vostri movimenti dipenderanno dal centro intellettuale e soltanto più tardi passeranno al centro motore.

Tutti conoscono il sollievo che si prova quando i movimenti, divenuti abituali sono regolati automaticamente in modo tale che non vi è più bisogno di pensarvi e di calcolarli continuamente. Questo significa che i movimenti sono passati al centro motore, al quale normalmente appartengono.

In certi casi il centro intellettuale può lavorare per il centro istintivo benché non possa compiere che una minima parte di questo lavoro, quella in

relazione ai movimenti visibili: ad esempio il movimento del torace durante la respirazione. È molto pericoloso intervenire nelle normali funzioni del centro istintivo; come nella respirazione artificiale, chiamata talvolta «respirazione yoga», che non deve essere intrapresa senza la sorveglianza di un maestro competente ed esperto.

Il centro motore, quando esegue il lavoro del centro intellettuale ( $K^s$ ), produce come risultato la lettura meccanica o l'ascolto meccanico, quello di un lettore o di un ascoltatore che percepisce solo delle parole e rimane interamente incosciente di ciò che legge o ascolta. Questo succede generalmente quando l'attenzione, cioè la direzione dell'attività del centro intellettuale, è occupata da qualche altra cosa, e quando il centro motore tenta di supplire al centro intellettuale assente; ma questo diventa molto facilmente un'abitudine, perché il centro intellettuale è generalmente distratto non da un lavoro utile, pensiero o contemplazione, ma semplicemente dal sogno o dall'immaginazione.

Il centro motore, può in una certa misura, imitare il lavoro del centro intellettuale, ma non produrrà che dei pensieri molto vaghi, molto slegati, come nei sogni e nel fantasticare.

Il centro istintivo può lavorare per il centro emozionale ( $Q^e$ ) e il centro emozionale ( $A^h$ ) può, all'occasione, lavorare al posto di tutti gli altri centri.

**I centri lavorano spesso simultaneamente**, ma 'simultaneamente' può avere diversi significati. È assai raro che essi lavorino simultaneamente sullo stesso soggetto. Tutte le quattro funzioni possono accadere e accadono simultaneamente, ma possono lavorare su cose diverse. Un esempio di tutte le quattro funzioni lavoranti simultaneamente sullo stesso oggetto potrebbe essere la creazione artistica. I centri, per effetto del loro lavoro simultaneo, spesso divengono assai confusi e tuttavia è possibile distinguerli. Questo è il principio dell'osservazione di sé e della comprensione di sé: dobbiamo comprendere le diverse funzioni e poi cominciare a dividerle.

Tutto il lavoro su noi stessi porta i centri a miglior funzionamento: studio di sé, conoscenza di sé, ricordo di sé. Prima dobbiamo conoscere la macchina e poi dobbiamo imparare a controllarla. Dobbiamo riordinare le funzioni in modo che ciascuna faccia il lavoro che le compete. La maggior parte della nostra attività consiste in un centro che fa il lavoro di un altro centro. La nostra incapacità di arrivare al nostro livello normale risiede nella nostra incapacità di far funzionare correttamente i nostri centri. Parecchie cose inspiegabili che osserviamo sono dovute all'erroneo funzionamento dei centri.

Ci sono **due forme di lavoro sbagliato dei centri**:

- o essi interferiscono, cioè lavora uno invece dell'altro,
- o uno prende energia dall'altro.

Qualche volta i centri devono lavorare uno per l'altro. Se, per una ragione qualsiasi, un centro smette di lavorare, la macchina è organizzata in maniera tale che un altro centro può continuare il suo lavoro per un certo tempo in modo da evitare un'interruzione. L'idea originale di un tale arrangiamento è giustissima, ma nella vita reale è divenuta causa di turbamenti mentali e psichici, perché un centro non può lavorare appropriatamente per un altro. E nello stato di identificazione, essi preferiscono fare il lavoro sbagliato piuttosto che il proprio lavoro. È divenuta una sorta di cattiva abitudine, e *confondendo le funzioni, i centri cominciano a confondere le energie, cercando di ottenere energie più potenti per le quali non sono adatti.*

Potete vederne esempi di funzionamento sbagliato dei centri allorché le persone divengono inutilmente emozionali in relazione a cose che sarebbero fatte meglio senza alcuna emozione.

**Le nostre funzioni sono presentemente condizionate dal nostro stato di consapevolezza.** C'è una lieve variazione: possiamo essere leggermente più consapevoli di quanto siamo: *leggermente* di più o molto meno. Ciò influisce sulle funzioni perché, se siete più desti le funzioni producono risultati migliori, se siete più addormentati producono risultati peggiori. Questo possiamo osservarlo, ma in linea di principio dovete comprendere che **funzioni e stati di consapevolezza sono indipendenti gli uni dagli altri e esistono da soli.** *Lo stato di consapevolezza influenza le funzioni e accresciuta consapevolezza creerà nuove funzioni. Un risveglio reale, completo, produrrà nuove funzioni che ora non abbiamo.*

Un perfetto accomodamento dei quattro centri è il punto di partenza. Dopo di ciò un uomo deve pensare a creare stati superiori di consapevolezza: a essere consapevole di se stesso e poi a essere consapevole delle cose fuori di lui. Questo corrisponderà al funzionamento di centri superiori.

**Un centro non può essere migliorato da solo.** Tutti devono essere migliorati, debbono funzionare normalmente. Vedete, la macchina umana è fatta molto ingegnosamente e ogni cosa in essa può essere usata per qualche scopo. Ma, al livello ordinario, il lavoro dei centri non è pienamente coordinato, essi vivono troppo indipendentemente, e contemporaneamente si intralciano a vicenda e usano l'energia degli altri.

Ogni centro è adatto al lavoro con un certo tipo di energia e riceve esattamente quello di cui ha bisogno; ma ogni centro ruba all'altro e così un centro che ha bisogno di un tipo superiore di energia si riduce a lavorare con un tipo inferiore, oppure un centro adatto a lavorare con un'energia meno potente ne usa una più potente, più esplosiva. Così è come attualmente funziona la macchina.

Vediamo così che il nostro organismo possiede le diverse qualità di combustibile necessario ai differenti centri. **I centri possono essere paragonati a delle macchine che utilizzano dei combustibili di diverse qualità.** Una macchina può lavorare a nafta; un'altra richiede benzina, più raffinata, una terza può funzionare a petrolio. Le sostanze fini del nostro organismo possono essere definite come sostanze di differenti 'gradi di infiammabilità' e l'organismo stesso può essere paragonato a un laboratorio dove i vari combustibili, necessari per i differenti centri, sono preparati a partire dalle differenti specie di materie prime.

Ma, purtroppo qualche cosa nel laboratorio funziona male. Le forze che controllano la ripartizione dei combustibili tra i differenti centri fanno sovente degli errori; i centri ricevono un combustibile o troppo debole o troppo facilmente infiammabile. Inoltre una gran quantità di tutti i combustibili prodotti è consumata in maniera del tutto improduttiva: Vi sono delle fughe ed essi sono semplicemente perduti. Oltre a tutto questo, nel laboratorio sovente hanno luogo delle esplosioni che distruggono d'un colpo tutto il combustibile che era stato preparato per il giorno seguente, o anche per un periodo di tempo molto più lungo, ed esse possono causare dei danni irreparabili all'intera fabbrica.

Occorre notare che l'organismo produce abitualmente nel corso di una sola giornata tutte le sostanze necessarie al giorno seguente. E accade molto sovente che tutte queste sostanze siano usate o consumate da qualche emozione completamente inutile e, in genere, spiacevole. I cattivi umori, le preoccupazioni, l'angoscia nell'attesa di qualcosa di sgradevole, il dubbio, la paura, un sentimento d'offesa, l'irritazione, ciascuna di queste emozioni quando raggiunge un certo grado di intensità, può in una mezz'ora, o anche in mezzo minuto, bruciare tutte le sostanze che erano state preparate per il giorno seguente; mentre una semplice esplosione di collera, o qualche altra emozione violenta, può di colpo far esplodere tutte le sostanze

preparate nel laboratorio, e lasciare un uomo vuoto interiormente per lungo tempo o anche per sempre.

**Tutti i processi psichici sono materiali. Non vi è un solo processo che non esiga il consumo di una certa sostanza corrispondente.** Se questa sostanza è presente, il processo si sviluppa. Ma quando la sostanza è esaurita, il processo si arresta.

*Per ottenere, tra i centri inferiori e i centri superiori, un collegamento corretto e permanente, bisogna regolare e attivare il lavoro dei centri inferiori.*

Inoltre, come è già stato detto, i centri inferiori lavorano male, perché, molto spesso, invece di svolgere rispettivamente le proprie funzioni, l'uno o l'altro di essi prende il lavoro degli altri centri. Tutto ciò riduce considerevolmente la velocità del funzionamento della macchina e rende difficilissima l'accelerazione del lavoro dei centri. **Così, per poter regolare e accelerare il lavoro dei centri inferiori, il primo obiettivo deve essere quello di liberare ciascun centro da ogni lavoro che non sia il suo o che non gli sia naturale, e di riportarlo al suo proprio lavoro, che può compiere meglio di ogni altro centro.**

Una gran quantità di energia è così spesa per un lavoro del tutto inutile e nocivo sotto ogni aspetto: attività delle emozioni spiacevoli, espressione di sensazioni sgradevoli, preoccupazioni, inquietudine, fretta e tutta la serie di atti automatici interamente privi del carattere di necessità.

Innumerevoli esempi di tale attività non necessaria potranno essere trovati facilmente.

Innanzitutto, vi è il flusso incessante dei **pensieri** che non può essere né arrestato, né controllato, e che prende una quantità enorme della nostra energia.

Poi vi è la **tensione continua del tutto superflua dei muscoli** del nostro organismo. I nostri muscoli sono contratti, anche quando non facciamo niente. Per il minimo lavoro, una parte considerevole della nostra muscolatura entra subito in azione, come se si trattasse di compiere il più grande degli sforzi. Per raccogliere da terra un ago, un uomo consuma tanta energia come per sollevare un uomo del suo stesso peso. Per scrivere una lettera di due parole, sprechiamo una forza muscolare sufficiente a scrivere uno spesso volume. Ma il peggio è che consumiamo la nostra energia muscolare continuamente, anche quando non facciamo niente. Quando camminiamo, i muscoli delle nostre spalle e delle nostre braccia sono tesi senza la minima necessità; quando siamo seduti, i muscoli delle nostre gambe, del collo, del dorso e del ventre, sono contratti inutilmente; anche dormendo, contraiamo i muscoli delle braccia, delle gambe, del viso e di tutto il corpo - e non comprendiamo che in questo continuo stato di tensione per un lavoro che non abbiamo da fare, consumiamo molta più energia che per compiere un lavoro utile e reale, durante la nostra vita.

Inoltre, è da rilevare l'**abitudine di parlare incessantemente** di tutto a tutti e, se non vi è nessuno, di parlare a sé stessi; l'**abitudine di nutrirsi di chimere**, di sognare continuamente, il cambiare d'umore, il continuo passaggio da un sentimento all'altro, le infinite cose, completamente inutili, che l'uomo si crede obbligato di sentire, di pensare, di fare o di dire.

Per regolare ed equilibrare il lavoro dei tre centri le cui funzioni costituiscono la nostra vita, **è indispensabile imparare a economizzare l'energia prodotta dal nostro organismo**, non sprecarla in un funzionamento inutile, ma risparmiarla per un'attività che unirà gradualmente i centri inferiori ai centri superiori.

Dobbiamo distinguere QUATTRO ENERGIE che lavorano attraverso di noi:

- 1 **energia fisica o meccanica**, per esempio spostare questa tavola;
- 2 **energia vitale** la quale fa sì che il corpo assorba cibo, ricostruisca tessuti, e così di seguito;
- 3 **energia psichica o mentale** (vi occorre energia psichica per scopi affatto diversi, per esempio, dovete pensare con energia psichica), che fa funzionare i centri,
- 4 e più importante di tutte, **energia di consapevolezza**.

*L'energia di consapevolezza* non è riconosciuta dalla psicologia e dalle scuole scientifiche. La consapevolezza è considerata parte delle funzioni psichiche. Altre scuole negano del tutto la consapevolezza e considerano tutto come meccanico. Qualche scuola nega l'esistenza dell'*energia vitale*. Ma l'energia vitale è diversa dall'energia meccanica, e la materia vivente può essere creata soltanto con materia vivente. Ogni crescita procede con energia vitale. *L'energia psichica* è l'energia con cui funzionano i centri. Essi possono funzionare con o senza consapevolezza, ma i risultati sono diversi, sebbene non tanto diversi che la differenza non possa essere facilmente vista in altri. Si può conoscere la consapevolezza soltanto in se stessi.

**Per ogni pensiero, sentimento o azione, o per essere consapevoli, dobbiamo avere l'energia corrispondente. Se non l'abbiamo, decadiamo e funzioniamo con energia inferiore: conduciamo una vita meramente animale o vegetale. Poi riaccumuliamo energia, abbiamo di nuovo pensieri, possiamo ancora essere consapevoli per un po' di tempo.**

**Nemmeno un'enorme quantità di energia fisica può produrre un pensiero.** Perché il pensiero è differente: per il pensiero è necessaria una soluzione diversa, più forte.

**E la consapevolezza richiede un'energia ancora più rapida, ancora più esplosiva.**

Dovete impiegare energia per mantenere l'attenzione. È un lavoro, e il lavoro richiede energia, sebbene d'altra parte risparmi energia: risparmia spreco di energia in un'altra direzione. Se fate le cose senza attenzione, ciò significa una perdita molto maggiore.

Se non avete elettricità, o se avete una lampadina tascabile con una batteria in cattive condizioni, potete avere un lampo e poi più nulla. **Consapevolezza è luce**, luce è il risultato di una certa energia; se non c'è energia non c'è luce.

Sebbene conservazione e aumento di energia siano importantissimi da soli non sono sufficienti; bisogna sapere come controllarli.

**L'energia è l'aspetto meccanico della consapevolezza.** *Non possiamo cominciare con l'idea di controllo. Al fine di controllare una piccola cosa dobbiamo conoscere l'intera macchina. Prima dobbiamo arrestare lo spreco di energia; poi accaparrarcela mediante il ricordare noi stessi; infine, ordinare le cose.* Non possiamo cominciare in maniera diversa.

L'energia può essere immagazzinata quando siete capaci di immagazzinarla. Ma all'inizio il problema non è quello dell'immagazzinamento ma quello di non sprecarla. Avremo sufficiente energia per qualsiasi cosa desideriamo fare se non la sprecassimo in cose inutili. Per esempio, la ragione per cui siamo tanto formatori è che siamo troppo insensibili, non sentiamo abbastanza. Pensiamo di sentire, ma è un'illusione. E la ragione per cui sentiamo tanto poco è perché non abbiamo energia disponibile per il centro emotivo.

L'immaginazione è una delle cause principali del cattivo lavoro dei centri. Ogni centro ha la sua propria forma d'immaginazione e di sogno, ma di regola, *il centro motore e il centro emozionale si servono ambedue del centro intellettuale* ( $J^d$ ,  $Q^d$ ), sempre pronto a cedere loro il suo posto e a mettersi a loro disposizione a questo scopo, *perché il sogno corrisponde alle sue inclinazioni*. Il sogno è assolutamente il contrario di un'attività mentale 'utile'. 'Utile', in questo caso, significa: diretta verso uno scopo definito. Il sogno non tende ad alcun scopo, non si sforza verso alcun fine. *L'impulso al sogno si trova sempre nel centro emozionale* ( $J^b$ ,  $K^b$ ) *o nel centro motore* ( $Q^s$ ). *Quanto al processo effettivo, esso è assunto dal centro intellettuale* ( $Q^d$ ). *La tendenza a sognare è dovuta da una parte alla pigrizia del centro intellettuale*, cioè ai suoi tentativi di risparmiarsi ogni sforzo legato a un lavoro orientato verso uno scopo definito e verso una direzione definita, *dall'altra alla tendenza dei centri emozionale e motore a ripetersi, a mantenere viventi o a riprodurre delle esperienze piacevoli o spiacevoli, già vissute o 'immaginate'*. I sogni penosi, morbosi, sono caratteristici di uno squilibrio della macchina umana. Dopo tutto, si può comprendere il sogno quando presenta un carattere gradevole, e gli si può trovare una giustificazione logica. Ma il sogno di genere penoso è una pura assurdità. Tuttavia, molta gente passa i nove decimi della propria esistenza a immaginare ogni genere di avvenimenti spiacevoli, tutte le disgrazie che possono piombare su di loro e sulla loro famiglia, tutte le malattie che possono contrarre, tutte le sofferenze che dovranno forse sopportare.

L'immaginazione e il 'sogno' sono esempi del cattivo funzionamento del centro intellettuale. L'osservazione dell'attività dell'immaginazione e del sogno costituisce una parte molto importante dello studio di sé.

In seguito l'osservazione dovrà portarsi sulle **abitudini** in generale. Ogni uomo adulto è intessuto di abitudini, benché il più delle volte non se ne renda affatto conto e possa anche affermare di non avere alcuna abitudine; che è un caso da escludersi. *Tutti e tre i centri sono pieni di abitudini* e un uomo non può mai conoscersi senza aver prima studiato tutte le sue abitudini. La loro osservazione e il loro studio sono particolarmente difficili perché, per vederle e per 'constatarle', occorre sfuggire a esse, rendersene libero non fosse che per un solo momento. Fin tanto che un uomo è governato da un'abitudine particolare, non può osservarla; ma fin dal suo primo tentativo, per quanto debole, di combatterla, egli la sente e la nota. Per tale ragione, **per osservare e studiare le abitudini, occorre cercare di lottare contro di esse**. Questo ci apre una via pratica di osservazione di sé. Ho detto in precedenza che un uomo non può cambiare nulla in se stesso, che può soltanto osservare e 'constatare'. È vero. Ma è anche vero che un uomo non può osservare e 'constatare' nulla se non tenta di lottare contro sé stesso, vale a dire contro le sue abitudini. Questa lotta non può dare dei risultati immediati; essa non può condurre a alcun cambiamento permanente o duraturo. Ma rivela ciò che c'è da vedere. Senza lotta, un uomo non può vedere di che cosa è fatto. La lotta contro le piccole abitudini è molto difficile e molto fastidiosa, ma, senza di essa, l'osservazione di sé è impossibile.

Fin dal primo tentativo di studio dell'elementare attività del centro motore, un uomo viene a urtarsi con le sue abitudini.

Per esempio, può voler studiare i propri movimenti e osservare come cammina ( $J^d$ ). Ma non riuscirà a far questo per più di un istante, se continua a camminare nel modo abituale. Al contrario, se comprende che il suo modo di camminare è fatto di un certo numero di abitudini: passi di una certa lunghezza, una certa andatura, ecc.... e se tenta di cambiarla, cioè di camminare più o meno svelto, di allungare più o meno il passo, sarà capace di osservare sé stesso e di studiare i suoi movimenti quando cammina. Se un uomo vuole osservarsi mentre scrive, deve notare il modo in cui tiene la penna e tentare di tenerla in modo diverso; allora l'osservazione diventa possibile. Per osser-

varsì, un uomo deve cercare di non camminare nel modo in cui è abituato, di sedersi in modo inconsueto, deve stare in piedi quando ordinariamente sta seduto, sedersi quando abitualmente sta in piedi, fare con la mano sinistra i movimenti che è uso a fare con la mano destra e viceversa. Tutto ciò gli permetterà di osservarsi e di studiare le abitudini e le associazioni del centro motore.

Nel campo delle **emozioni**, è molto utile tentare di lottare contro l'abitudine di dare immediatamente espressione alle emozioni sgradevoli. Molte persone trovano assai difficile trattenersi dall'esprimere i loro sentimenti circa il cattivo tempo. E ancora più difficile non esprimere emozioni sgradevoli quando ritengono che l'ordine o la giustizia, così come li concepiscono, sono stati violati.

**La lotta contro l'espressione delle emozioni sgradevoli** non è soltanto un eccellente metodo di osservazione di sé, essa ha pure un altro significato. È una delle rare direzioni nelle quali un uomo può cambiare e cambiare le sue abitudini senza provocarne altre indesiderabili. Per tale ragione l'osservazione di sé e lo studio di sé devono accompagnarsi fin dall'inizio a una lotta contro l'espressione delle emozioni sgradevoli.

Se segue tutte queste regole osservando sé stesso, un uomo scoprirà una quantità di aspetti molto importanti del suo essere. Per cominciare, constaterà con chiarezza indubitabile, il fatto che, le sue azioni, i suoi pensieri, i suoi sentimenti e le sue parole sono il risultato di influenze esteriori, e che nulla proviene da lui. Egli comprenderà e vedrà che è effettivamente un automa che agisce sotto l'influenza di stimoli esterni. Egli sentirà la sua completa meccanicità. Tutto accade, l'uomo non può 'fare' nulla. È una macchina comandata dall'esterno da chocs accidentali. Ogni choc richiama alla superficie uno dei suoi 'io'. Un nuovo choc, e questo 'io' scompare, un altro prende il suo posto. Un altro piccolo cambiamento nel mondo che lo circonda, ed ecco ancora un nuovo 'io'.

L'uomo comincerà da quel momento a capire che non ha il minimo potere su sé stesso, che non sa mai ciò che potrà dire o fare un momento dopo, che non può rispondere di sé stesso, non fosse che per qualche istante. Capirà che, se rimane lo stesso e non fa nulla di inatteso è semplicemente perché non si verifica alcun cambiamento esteriore inatteso. Capirà che le sue azioni sono interamente comandate dalle condizioni esterne e che non ha in sé nulla di permanente dal quale possa venire un controllo, non una sola funzione permanente, non un solo stato permanente.

Il non renderci conto del lavoro scorretto della nostra macchina è abitualmente legato alla **nozione illusoria di una unità in noi**. Non appena comprendiamo sino a qual punto siamo divisi in noi stessi, cominciamo a renderci conto del pericolo che rappresenta il fatto che una parte di noi lavori al posto di un'altra, a nostra insaputa.

Il lavoro scorretto dei centri riempie praticamente tutta la nostra vita. Le nostre impressioni torbide, vaghe, la mancanza di impressioni, la lentezza nel capire molte cose, sovente la nostra identificazione e considerazione, persino la nostra menzogna dipendono dal lavoro sbagliato dei centri.

L'idea di un lavoro sbagliato dei centri non fa parte del nostro modo di pensare, né della nostra comprensione ordinaria; non vediamo tutto il male che ci arreca questo lavoro sbagliato, quanta energia consuma senza necessità, quante difficoltà si crea.

L'uomo che voglia studiarsi e osservarsi dovrà dunque studiare e osservare non solo il lavoro corretto dei centri, ma anche quello sbagliato. È necessario conoscere ogni specie di lavoro sbagliato, e le caratteristiche particolari che esso assume in certi individui. È impossibile conoscersi senza conoscere le proprie imperfezioni e le proprie storture. Oltre ai difetti comuni a tutti, ciascuno di noi ha i suoi difetti particolari, propri a lui solo, che devono essere studiati al momento giusto.



Ogni fenomeno che un uomo osserva in sé stesso si riferisce all'una o all'altra di queste quattro funzioni (intellettuale, emozionale, istintiva e motrice). Perciò, prima di cominciare a osservarsi, un uomo deve comprendere in che cosa le funzioni differiscono; che cosa significa attività intellettuale, che cosa significano attività emozionale attività motrice e attività istintiva. Le quattro funzioni, intellettuale, emozionale, istintiva e motrice

L'osservazione deve cominciare da zero. Tutte le esperienze precedenti, tutti i risultati di tutte le osservazioni anteriori, devono essere lasciate da parte. È possibile che siano contenuti in esse, elementi di grande valore. Ma tutto questo materiale è basato su divisioni erronee delle funzioni osservate e il materiale stesso è diviso in modo non corretto. Perciò non può essere utilizzato; in ogni caso, è inutilizzabile all'inizio dello studio di sé. Ciò che vi è di valido in esso, sarà a suo tempo preso e utilizzato. Ma è necessario cominciare dai principio, cominciare cioè a osservare sé stessi come se non ci si conoscesse affatto, come se non ci fossimo mai osservati prima.

#### DIFFERENZE NELLA PERCEZIONE

La difficoltà di distinguere le funzioni è accresciuta dal fatto che le persone le sentono in modo molto diverso. È ciò che generalmente non comprendiamo. Noi crediamo le persone molto più simili tra loro di quanto non lo siano in realtà. In realtà, vi sono grandi differenze da una persona all'altra per quanto riguarda le forme e le modalità delle loro percezioni. *Alcuni percepiscono principalmente attraverso il pensiero, altri attraverso le emozioni, altri attraverso le sensazioni. È molto difficile, se non impossibile, per uomini appartenenti a categorie diverse e con modi diversi di percezione, comprendersi reciprocamente, perché essi danno nomi diversi a una stessa cosa, e danno lo stesso nome a cose differenti.* Oltre a ciò, ogni sorta di combinazioni sono ancora possibili. Un uomo percepisce attraverso i suoi pensieri e le sue sensazioni, un altro attraverso i suoi pensieri e i suoi sentimenti, e così via. E ogni modo di percezione, quale che sia, è messo immediatamente in relazione con un particolare tipo di reazione agli avvenimenti esterni. Queste differenze nella percezione e la reazione agli avvenimenti esterni producono due risultati: **le persone non si comprendono fra di loro, e non comprendono se stesse.** Un uomo ad esempio definisce molto spesso i suoi pensieri, o le sue percezioni intellettuali, dei sentimenti e chiama i suoi sentimenti pensieri; le sue sensazioni, sentimenti. Quest'ultimo caso è il più frequente.

Per esempio, due persone percepiscono la stessa cosa in modo differente, diciamo che una la percepisce attraverso i sentimenti e l'altra attraverso le sensazioni: esse possono discutere per tutta la vita, senza mai comprendere di che cosa è fatta la differenza dei loro atteggiamenti in presenza di un dato oggetto. Infatti, la prima lo vede sotto uno dei suoi aspetti, la seconda, sotto un altro aspetto.

Per trovare il metodo di discriminazione, dobbiamo comprendere che **ogni funzione psichica normale è un mezzo o uno strumento di conoscenza.** *Con l'aiuto del pensiero, vediamo un aspetto delle cose e degli avvenimenti, con l'aiuto delle emozioni un altro aspetto, con l'aiuto delle sensazioni un terzo aspetto. La conoscenza più completa che ci è possibile avere, di un dato soggetto, può essere ottenuta soltanto se lo esaminiamo simultaneamente attraverso i nostri pensieri, i nostri sentimenti e le nostre sensazioni.* Ogni uomo che si sforza di raggiungere la vera conoscenza, deve tendere alla possibilità di una tale percezione. Nelle condizioni ordinarie, l'uomo vede il mondo attraverso un vetro deformato, irregolare. E, anche se se ne

rende conto, non può farci nulla. Il suo modo di percepire, qualunque esso sia, dipende dal lavoro del suo intero organismo. Tutte le funzioni sono interdipendenti e si equilibrano vicendevolmente, tutte le funzioni tendono reciprocamente a mantenersi nello stato in cui sono. Per questa ragione un uomo che cominci a studiare sé stesso, se scopre in lui qualcosa che non gli piace, deve comprendere che non sarà capace di cambiarla. **Una cosa è studiare, un'altra è cambiare. Ma lo studio è il primo passo verso la possibilità di cambiare in futuro.** E fin dall'inizio dello studio di sé, ci si deve ben convincere che per lungo tempo tutto il lavoro consisterà soltanto nello studiarci.

**Nelle condizioni ordinarie, non è possibile alcun cambiamento, perché, ogni volta che un uomo vuole cambiare una cosa, non vuole cambiare che questa cosa.** Ma tutto nella macchina è collegato e ogni funzione è inevitabilmente controbilanciata da un'altra o da tutta una serie di altre funzioni, benché non ci rendiamo conto di questa interdipendenza delle diverse funzioni in noi. La macchina è equilibrata in tutti i suoi particolari a ogni momento della sua attività. Se un uomo constata in se stesso qualcosa che non gli piace e comincia a fare degli sforzi per cambiarlo, può giungere a un certo risultato. **Ma contemporaneamente a questo risultato, ne otterrà inevitabilmente un altro, che non poteva immaginare.** Sforzandosi di distruggere e di annullare tutto ciò che in lui non gli piace, compiendo degli sforzi a tale scopo, egli compromette l'equilibrio della sua macchina. **La macchina si sforza di ritrovare il suo equilibrio e lo ristabilisce creando una nuova funzione che l'uomo non aveva previsto.**

Per esempio un uomo può osservare che è molto distratto, che dimentica tutto, che perde tutto, ecc. Egli comincia a lottare contro questa abitudine e se è abbastanza metodico e risoluto, riesce, dopo un certo tempo, a ottenere il risultato voluto: smette di dimenticare o di perdere le cose. Questo, egli lo osserva; tuttavia vi è qualcosa che non osserva, ma che gli altri notano, ad esempio, che è diventato irritabile, pedante, litigioso, sgradevole. Ha vinto la distrazione, ma al posto di questa è apparsa l'irritabilità.

Perché? È impossibile dirlo. **Soltanto un'analisi dettagliata delle qualità particolari dei centri di un uomo può mostrare perché la perdita di una qualità ha provocato l'apparizione di un'altra.** Questo non vuol dire che la perdita della distrazione debba necessariamente dare origine all'irritabilità. Anche una caratteristica senza alcuna relazione con la distrazione sarebbe potuta apparire, ad esempio la meschinità, l'invidia o qualche altra cosa.

Per questo, **quando un uomo lavora su di sé in modo giusto, deve considerare i cambiamenti compensatori che possono intervenire e tenerne conto in anticipo.** Soltanto in questo modo potrà evitare i cambiamenti indesiderabili, o l'apparizione di qualità interamente opposte al fine e alla direzione del suo lavoro.

Ma nel piano generale del lavoro e del funzionamento della macchina umana **vi sono certi punti in cui si può apportare un cambiamento senza dare origine ad alcun risultato parassitario.**

È necessario sapere quali sono questi punti e come avvicinarli, perché senza cominciare da questi punti non si otterrà alcun risultato che non sia cattivo o indesiderabile.

**Avendo fissato nella sua mente la differenza tra funzioni intellettuali, emozionali, e motrici, un uomo, quando osserva se stesso, deve mettere immediatamente in relazione le sue impressioni a questa o quella categoria e per cominciare, deve annotare nella sua mente soltanto le constatazioni sulle quali non ha alcun dubbio, cioè quelle di cui riconosce subito la categoria. Deve tralasciare tutti i casi vaghi o dubbiosi e ricordarsi soltanto quelli che sono incontestabili. Se questo lavoro è fatto in modo corretto, il numero delle constatazioni indubitabili aumenterà rapidamente.**

E ciò che gli sembrava dubbioso all'inizio, gli apparirà presto chiaramente derivante dal primo, dal secondo o dal terzo centro.

Possiamo usare l'intelletto per l'osservazione, questa è l'unica parte di noi che entro certi limiti è sotto il nostro controllo. In seguito, forse potrete addestrare altri centri a fare dell'osservazione, ma ciò non può avvenire che dopo molto tempo. Naturalmente gli altri centri non debbono essere di impedimento. Per esempio, se voi vi identificate emotivamente con qualcosa, ciò vi impedirà di osservare; voi volete pensare a una cosa, ma questa porterà costantemente altri pensieri, altre associazioni. **Per lungo tempo dobbiamo lavorare dal centro intellettuale, tuttavia dobbiamo comprendere che non possiamo andar lontani con esso perché ha limiti ben definiti; esso vi porterà fino a un certo punto oltre il quale non potrete procedere, a meno che possiate usare il centro emozionale. Ma il centro emozionale va prima addestrato.** Dovete apprendere a non esprimere emozioni negative, e soltanto se lo farete per un periodo di tempo sufficientemente lungo, vi potranno essere spiegate altre cose.

*Le quattro funzioni, intellettuale, emozionale, istintiva e motrice, devono innanzitutto essere comprese in ogni loro manifestazione, poi bisogna osservarle in se stessi. Questa osservazione di sé, che deve essere effettuata in base a elementi giusti, con una comprensione preliminare degli stati di coscienza e delle diverse funzioni, costituisce la base dello studio di sé, cioè l'inizio della psicologia.*

#### FUNZIONI E STATI DI COSCIENZA

È molto importante ricordarsi che, **mentre si osservano le differenti funzioni, occorre osservare contemporaneamente la loro relazione con i diversi stati di coscienza.**

Prendiamo i tre stati di coscienza: sonno,  
stato di veglia,  
attimi di coscienza di sé,

e le quattro funzioni: pensiero, sentimento, istinto e movimento.

Queste quattro funzioni possono manifestarsi nel *sonno*, ma allora le loro manifestazioni sono sconnesse e prive di fondamento; esse non possono essere utilizzate in alcun modo, si svolgono automaticamente.

Nello *stato di coscienza di veglia*, o di coscienza relativa, esse possono, entro certi limiti, servire al nostro orientamento. I loro risultati possono essere confrontati, verificati, rettificati, e benché possano creare parecchie illusioni, nel nostro stato ordinario, non abbiamo che queste manifestazioni e dobbiamo farne ciò che possiamo. Se conoscessimo quante osservazioni false, quante false teorie, false deduzioni e conclusioni si fanno in tale stato, cesseremmo del tutto di credere in noi stessi. Ma gli uomini non si rendono conto di quanto le loro osservazioni e le loro teorie possano essere ingannevoli, e continuano a credervi. È questo ciò che impedisce agli uomini di osservare i rari momenti in cui le loro funzioni si manifestano sotto l'effetto di attimi del terzo stato di coscienza, cioè della *coscienza di sé*.

Tutto questo significa che ciascuna delle quattro funzioni può manifestarsi in ciascuno dei tre stati di coscienza. Ma i risultati sono completamente diversi.

Quando avremo imparato a osservare questi risultati e la loro diversità, comprenderemo la giusta relazione fra funzioni e stati di coscienza.

Ma ancor prima di considerare le differenze che una funzione presenta, in relazione con lo stato di coscienza, è necessario comprendere che **la coscienza e le funzioni di un uomo sono due fenomeni di ordine del tutto differente, di natura del tutto differente, dipendenti da cause differenti, e che l'uno può esistere senza l'altro.**

**Le funzioni possono esistere senza la coscienza, e la coscienza può esistere senza le funzioni.**

## **CENTRO SESSUALE**

Ciò di cui parlo si riferisce alla persona reale, cioè, all'essenza. Se le persone potessero vivere nella loro essenza, un tipo d'uomo incontrerebbe sempre il tipo di donna che gli corrisponde e non vi sarebbero unioni di tipi non corrispondenti. Ma le persone vivono nella loro personalità la quale ha i suoi interessi, i suoi gusti. Questi non hanno niente in comune con gli interessi e i gusti dell'essenza. **La personalità, in tal caso, è il risultato di un cattivo lavoro dei centri.** Per questa ragione, a essa può non piacere ciò che all'essenza piace e piacerle precisamente ciò che all'essenza non piace.

È qui che **il conflitto tra la personalità e l'essenza** comincia. L'essenza sa ciò che vuole; ma non può spiegarlo. La personalità non vuole nemmeno ascoltarla, non tiene alcun conto dei suoi desideri. Essa ha i suoi propri desideri, e agisce a modo suo. Ma il suo potere non va oltre. Dopo di ciò, le due essenze, quella dell'uomo e quella della donna, devono in qualche modo vivere insieme. Ed esse si odiano. In questo campo, non sono possibili le commedie: in un modo o nell'altro è l'essenza, il tipo, che prende infine il sopravvento e decide.

In questo caso nulla può essere fatto, né per ragione né per calcolo; e neppure per 'amore', poiché, nel significato reale di questa parola, l'uomo meccanico non può amare; in lui qualcosa ama o qualcosa non ama.

Nello stesso tempo, **il sesso gioca un ruolo enorme nel mantenimento della meccanicità della vita. Tutto ciò che fanno le persone è in relazione con il sesso:** la politica, la religione, l'arte, il teatro, la musica, tutto è 'sesso'.

Credete voi che la gente vada in chiesa per pregare, o al teatro per vedere qualche nuova rappresentazione? No, questi non sono che dei pretesti. La cosa principale, a teatro come in chiesa, è che si possono trovare delle donne e degli uomini. Ecco il centro di gravità di tutte le riunioni. Che cosa è che conduce la gente nei caffè, nei ristoranti, alle feste di ogni sorta? Una cosa sola: il Sesso.

Ecco la principale sorgente di energia di tutta la meccanicità. Tutto il sonno, tutta l'ipnosi, derivano dal sesso.

Cercate di comprendere ciò che intendo dire. La meccanicità è particolarmente pericolosa quando le persone non vogliono prenderla per quello che essa è e tentano di spiegarla con qualcosa d'altro. Quando il sesso è interamente conscio di se stesso, e non si nasconde dietro pretesti, non si tratta più della meccanicità di cui sto parlando. Al contrario, il sesso che esiste per se stesso e che non dipende da niente altro è già un gran risultato. Ma il male consiste in questa continua menzogna a se stessi!

Qualunque sia il soggetto di cui si parla, la gente chiede: 'È ammissibile che sia così e non si possa cambiare questo stato di cose?'. Come se fosse possibile cambiare o fare qualsiasi cosa! Forse cosmiche hanno creato questa situazione, e la comandano. Dio stesso non potrebbe cambiare nulla. Le 48 leggi non possono essere cambiate, ma ci si può liberare da un gran numero di esse, voglio dire che vi è una possibilità di cambiare lo stato delle cose relativamente a se stessi. **Si può sfuggire alla legge generale. In nessun caso però la legge generale può essere cambiata. Ma si può cambiare la propria posizione in rapporto a questa legge;** si può sfuggire a essa, poiché questa legge di cui parlo, cioè il potere del sesso sulle persone, offre molte differenti possibilità. **Il sesso è la principale ragione della nostra schiavitù, ma è anche la nostra principale possibilità di liberazione.**

La 'nuova nascita' di cui abbiamo parlato dipende dall'energia sessuale quanto la nascita fisica e la propagazione della specie.

La trasmutazione totale, cioè la formazione del 'corpo astrale' non è pos-

sibile che in un organismo sano, funzionante normalmente. In un organismo malato o anormale, non vi è possibilità di trasmutazione.

**L'astinenza sessuale** è in effetti necessaria alla trasmutazione, ma soltanto in certi casi, cioè per un certo tipo di uomo. Per altri tipi non è per niente necessaria. E per altri ancora viene da sé non appena incomincia la trasmutazione. Ve lo spiegherò più chiaramente.

Per certi tipi, un'astinenza sessuale lunga e totale è indispensabile affinché cominci la trasmutazione; senza questa lunga e totale astinenza, non può cominciare. Ma non appena il processo è bene avviato, l'astinenza cessa di essere necessaria.

In altri casi, cioè con altri tipi, al contrario, la trasmutazione può benissimo incominciare con una vita sessuale normale; può persino compiersi più presto e svolgersi molto meglio con un grande dispendio esteriore dell'energia sessuale. Nel terzo caso, la trasmutazione inizialmente non richiede l'astinenza ma in seguito essa assorbe tutta l'energia del sesso e mette fine alla vita sessuale normale o al dispendio esteriore dell'energia sessuale.

L'astinenza sessuale è utile per l'uomo se vi è astinenza in tutti i centri. Se vi è astinenza solo in un centro e piena libertà di immaginazione negli altri, non vi potrebbe essere niente di peggio. Inoltre, l'astinenza può essere utile, se l'uomo sa come utilizzare l'energia che risparmia in qualche maniera. Se non lo sa, non può ricavare alcun vantaggio dall'astinenza.

**Nel lavoro, soltanto le persone completamente normali in rapporto al sesso hanno una possibilità.** Ogni genere di 'originalità', tutti i gusti strani, i desideri bizzarri, la paura, l'azione continua degli 'ammortizzatori' devono essere distrutti fin dal principio. L'educazione e il modo di vivere moderno creano un numero incalcolabile di psicopatici sessuali. Essi non hanno, nel lavoro, la minima possibilità.

Parlando in generale, si può dire che **vi sono soltanto due modi legittimi di dispendio dell'energia sessuale: la normale vita sessuale e la trasmutazione.** In questo campo ogni invenzione è molto pericolosa.

**L'astinenza** è stata sperimentata da tempo memorabile. Talvolta, molto raramente, ha dato dei frutti, ma ciò che nella maggior parte dei casi viene chiamata astinenza non è altro che la sostituzione delle sensazioni normali con altre anormali, perché queste ultime si nascondono più facilmente. Tuttavia non è di questo che voglio parlare.

Vorrei farvi comprendere che il male peggiore e il principale fattore della nostra schiavitù non risiedono nel sesso di per se stesso, ma nell'abuso del sesso.

Ma non si comprende quasi mai che cosa significhi l'abuso del sesso. La gente abitualmente pensa agli eccessi o alle perversioni sessuali. Queste non sono che forme relativamente inoffensive dell'abuso del sesso. È invece indispensabile conoscere molto bene la macchina umana per comprendere che cosa è l'abuso del sesso, nel vero senso dell'espressione.

Con '**abuso del sesso**' si intende:

- - il cattivo lavoro dei centri nei loro rapporti con il centro sessuale ovvero l'azione del sesso allorché si eserciti attraverso gli altri centri - e l'azione degli altri centri allorché si esercita attraverso il centro sessuale; oppure, per essere ancora più precisi:
- - il funzionamento del centro sessuale per mezzo dell'energia presa a prestito dagli altri centri, un'energia inutilizzabile, con la quale è incapace di lavorare.
- e il funzionamento degli altri centri per mezzo dell'energia presa a prestito dal centro sessuale.

È una grande cosa quando il centro sessuale lavora con l'energia sua propria, ma questo accade molto raramente.

Il sesso può essere considerato come un centro indipendente, ma praticamente non lavora mai in modo autonomo, ma sempre asservito ad altri centri: intellettuale, emozionale, istintivo e motore.

**I tre centri istintivo, motore e sessuale:**

- lavorano uno in rapporto all'altro come tre forze. Il centro sessuale, normalmente, ha la funzione di forza neutralizzante in rapporto ai centri istintivo e motore che agiscono come forza attiva e passiva.

- sono i centri del piano inferiore. Il centro sessuale agendo come centro neutralizzante in rapporto ai centri istintivo e motore fa sì che il piano inferiore possa esistere di per sé, perché in esso i tre centri sono i conduttori di tre forze. I centri intellettuale e emozionale non sono necessari alla vita.

Il centro sessuale lavora con l'idrogeno 12. Ossia, dovrebbe lavorare con esso. Ma il fatto è che molto raramente lavora con l'idrogeno che gli è proprio.

*Le anomalie nel lavoro del centro sessuale* esigono uno studio speciale.

In primo luogo, occorre notare che, normalmente, nel centro sessuale, proprio come nel centro emozionale superiore e nel centro intellettuale superiore, non vi è la parte negativa.

In tutti gli altri centri, a eccezione dei centri superiori, vale a dire nel centro intellettuale, emozionale, motore e istintivo, vi sono, per così dire, due metà: l'una positiva e l'altra negativa:

- affermazione e negazione, sì e no, nel centro intellettuale;
- sensazioni piacevoli e sensazioni sgradevoli nei centri istintivo e motore.

Ma una tale divisione non esiste nel centro sessuale.

**Non esiste una parte positiva e una negativa.** Non vi sono sensazioni sgradevoli, né sentimenti sgradevoli: o vi è una sensazione piacevole, un sentimento piacevole, oppure non vi è niente, un'assenza di ogni sensazione, la più completa indifferenza.

Ma come conseguenza del cattivo lavoro dei centri, succede sovente che il centro sessuale entri in contatto con la parte negativa del centro emozionale o del centro istintivo. Da quel momento, certi stimoli particolari, o persino uno stimolo qualsiasi del centro sessuale, possono evocare dei sentimenti sgradevoli, delle sensazioni sgradevoli. Coloro che provano queste sensazioni o questi sentimenti, suscitati da idee o immaginazioni legate al sesso, sono portate a considerarli come delle prove di virtù o come qualcosa di originale; in realtà non sono altro che dei malati.

Tutto ciò che è in rapporto con il sesso dovrebbe essere o piacevole, o indifferente. I sentimenti e sensazioni sgradevoli provengono tutti dal centro emozionale o dal centro istintivo.

Questo è l'abuso del sesso. Bisogna però ricordarsi che il centro sessuale lavora con l'idrogeno 12. Ciò significa che è **più forte e più rapido di tutti gli altri centri. Il sesso, infatti, comanda tutti gli altri centri.**

La sola cosa che, nelle circostanze ordinarie, vale a dire quando l'uomo non ha né coscienza né volontà, abbia presa sul centro sessuale è ciò che abbiamo chiamato gli *ammortizzatori*. Essi possono ridurlo letteralmente a nulla, possono cioè impedire le sue manifestazioni normali. Ma non possono distruggere la sua energia. L'energia rimane e passa agli altri centri, attraverso i quali si manifesta; in altre parole, gli altri centri rubano al centro sessuale l'energia che egli stesso non usa.

L'energia del centro sessuale nel lavoro dei centri intellettuale, emozionale e motore, si riconosce per un 'gusto' particolare, per un certo ardore, una veemenza non richiesta.

*Il centro intellettuale* scrive dei libri, ma quando impiega l'energia del

centro sessuale, non si occupa soltanto di filosofia, di scienza o di politica, è sempre impegnato a combattere qualche cosa, a disputare, a criticare, a creare delle nuove teorie soggettive.

*Il centro emozionale* predica il cristianesimo, l'astinenza, l'ascetismo, la paura e l'orrore del peccato, l'inferno, il tormento dei dannati, il fuoco eterno, e tutto questo con l'energia del sesso...

Oppure fomenta rivoluzioni, depreda, brucia, uccide, con la stessa energia sottratta al sesso.

Sempre con questa energia, il centro motore si appassiona allo sport, batte dei records, salta degli ostacoli, scala delle montagne, lotta, combatte ecc...

In tutti i casi in cui i centri intellettuale, emozionale e motore utilizzano l'energia del sesso, si ritrova questa veemenza caratteristica, nel mentre appare l'inutilità del lavoro intrapreso.

**Né il centro intellettuale, né il centro emozionale, né il centro motore potranno mai creare qualcosa di utile con l'energia del centro sessuale. Ecco un esempio dell'abuso del sesso.**

Questo è però solo un aspetto. Un secondo aspetto è rappresentato dal fatto che **quando l'energia del sesso è rubata dagli altri centri e sprecata per un lavoro inutile, non ne rimane niente per il centro sessuale, al quale allora non resta che rubare l'energia degli altri centri, di qualità molto inferiore alla sua e molto più grossolana.**

Cionondimeno il centro sessuale ha una grande importanza per l'attività generale, e particolarmente per la crescita interiore dell'organismo, poiché lavorando con l'idrogeno 12, può beneficiare di un finissimo nutrimento d'impressioni, che nessuno degli altri centri ordinari può ricevere. Questo fine nutrimento di impressioni è importantissimo per la produzione degli idrogeni superiori.

*Ma quando il centro sessuale lavora con un energia che non è la sua, le sue impressioni divengono ben più grossolane, ed esso non ha più nell'organismo la parte che potrebbe avere.*

*Allo stesso tempo la sua unione con il centro intellettuale e l'impiego della sua energia da parte del centro intellettuale provocano un eccesso di immaginazione di ordine sessuale e in aggiunta una tendenza a soddisfarsi di questa immaginazione.*

*La sua unione con il centro emozionale, crea il sentimentalismo o al contrario la gelosia, la crudeltà. Ecco altri aspetti dell'abuso del sesso.*

È altrettanto impossibile spiegare a un uomo, che non ha ancora incominciato a lavorare su se stesso e non conosce ancora la struttura della macchina umana, il significato dell'abuso del sesso, quanto spiegargli il modo di evitarlo.

**Il lavoro su di sé, correttamente condotto, comincia dalla creazione di un centro di gravità permanente.** Quando un centro di gravità permanente è stato creato, tutto il resto, subordinandosi a esso, si organizza a poco a poco. Solo la giusta attitudine di un uomo nei riguardi del lavoro, nei riguardi della scuola, il suo giusto apprezzamento del valore del lavoro e la sua comprensione della meccanicità e della absurdità di tutto il resto, possono creare in lui un centro di gravità permanente.

Il ruolo del centro sessuale, nella creazione di un equilibrio generale e di un centro di gravità permanente, può essere molto grande. Per l'energia che gli è propria, se impiega tale energia, il centro sessuale si situa al livello del centro emozionale superiore. E tutti gli altri centri gli sono subordinati. Sarebbe una gran cosa se esso lavorasse con la sua propria energia. Questo da solo potrebbe indicare un grado d'essere relativamente elevato. E, in questo caso, ossia se il centro sessuale lavorasse con la sua propria energia e al proprio posto, tutti gli altri centri potrebbero lavorare correttamente, al loro posto e con la loro propria energia.

## **I CENTRI SUPERIORI**

L'esistenza in noi di questi centri superiori è un grande enigma, come lo sono quei tesori nascosti che gli uomini che credono al misterioso e al miracoloso hanno cercato fin dai tempi più remoti

Tutti gli insegnamenti mistici e occulti riconoscono nell'uomo l'esistenza di forze e di capacità superiori (benché, in molti casi ammettano queste forze e capacità soltanto in forma di possibilità) e parlano della necessità di sviluppare le forze nascoste nell'uomo. Il presente insegnamento differisce da altri in quanto afferma l'esistenza nell'uomo di centri superiori già pienamente sviluppati e ininterrottamente lavoranti, ma il loro lavoro non riesce mai a raggiungere la nostra coscienza ordinaria.

Sono i centri inferiori che non sono sviluppati. Ed è precisamente questa mancanza di sviluppo dei centri inferiori, o il loro funzionamento imperfetto, che ci impedisce l'uso del lavoro dei centri superiori.

La presenza di centri superiori è una ricompensa sufficiente di per se stessa, perché essi esistono nell'eterno Ora.

Il sistema può essere compreso - e convalidato - solo dai centri superiori.

Il ricordo di sé ci fa appartenere a un altro ordine di creazione.

Cercare di stabilire un contatto con i propri centri superiori è molto più difficile di qualunque altra cosa mai intrapresa prima, perché **l'anima è cosciente e non meccanica**; per questo il processo del risveglio reca il nome di "Gioco Maestro".

*Uno dei segreti del risveglio è che i centri superiori non possono essere evocati se uno è troppo intento a pensare a se stesso.*

Quando vengono prodotti dentro di noi, i centri superiori servono con altruismo. Non possiamo produrre stati immortali che siano egoisti, perché sarebbero per l'universo una sventura piuttosto che un dono. **Affinché i centri superiori vengano alla luce dobbiamo possedere la forza della considerazione esterna.** Di solito, quando cerchiamo di considerarci esternamente a vicenda, le nostre macchine diventano così ansiose di farlo che se, per esempio, c'è una sola sedia e due persone, nessuno dei due vuole sedersi. Dobbiamo essere flessibili per sapere quando è il momento di ricevere e quando quello di dare. Leonardo da Vinci disse: "Non mi stanco mai di servire".

**I centri superiori esordiscono con umiltà.** La prima volta che se ne fa l'esperienza, che può durare solo cinque secondi, dalla propria macchina spunta una semplice presenza senza parole.

**I centri superiori non possono apparire se siete incuranti degli altri.** La considerazione esterna è pratica e umana. Andatene alla ricerca sia nel piccolo che nel grande e la divina armonia che risuona nell'universo farà eco dentro di voi.

**I centri superiori possono emergere solo se uno dimentica se stesso,** si tratta di una legge. La propria vita diventa più interessante nella misura in cui non si parla di se stessi o si pensa a se stessi.

**I centri superiori non possono venire alla luce se si è immersi in problemi immaginari.** Se si può abbandonare questa vana tendenza del proprio essere, i centri superiori possono essere realizzati. Fare troppe domande a proposito del proprio lavoro impedisce di vedere ciò che questo mondo fenomenale ha da offrire. *Per svegliarsi bisogna dimenticare la propria macchina e il suo senso immaginario d'importanza. A quel punto, uno stato compassionevole, abituato a pensare agli altri, potrà finalmente svilupparsi.* Una volta uno studente Zen in Giappone si avvicinò al suo maestro e gli disse che aveva molti problemi. Il maestro gli chiese cortesemente di mette-

re i problemi nella sua mano. Lo studente non poté farlo perché quei problemi non erano reali. I problemi esistono su un piano ristretto di identificazione.

*Stiamo davvero creando delle anime cercando di ricordare noi stessi?*

Precisamente. Questo è il significato della vita sulla terra; tutto il resto è biologico. William Wordsworth scrisse: "il bambino è padre dell'uomo". Col ricordo di sé, l'uomo è padre di suo figlio: i centri superiori.

Energie diverse, quali quelle del centro istintivo e quelle delle parti inferiori del centro emozionale, si travestiranno come fossero il proprio sé. *La nostra vera identità va ricercata nei momenti della nostra vita di cui conserviamo un ricordo, poiché se la memoria era in funzione significa che i centri superiori erano presenti.* Le idee più nobili non possono essere afferrate dai quattro centri inferiori, ma sono riservate ai centri superiori.

Il terzo stato è così inaspettato. È estraneo perché è così reale, mentre gran parte della nostra natura è così meccanica.

*Fortunatamente, possiamo trovare dei modi per introdurre shock emozionali che creano l'energia necessaria per sviluppare i centri superiori. I centri superiori hanno la loro intelligenza e il loro modo di registrare le informazioni.*

Il risveglio è un processo matematico e i risultati sono proporzionali ai propri sforzi. Coloro che entrano nella via sono coinvolti in una lunga, assidua lotta per il loro sé. Se ci vogliono dieci, quindici anni per diventare un artista completo, che cosa dev'essere necessario per creare il proprio sé? I molti 'Io' sembrano a volte come le onde del mare che continuano semplicemente a venirci addosso. Talvolta la settima e più grande onda si frange e uno viene sommerso dagli 'Io'. *La facoltà sovrana - la propria anima - ha un grande vantaggio che i molti 'Io' non potranno mai nemmeno lontanamente eguagliare. I molti 'Io' non sono reali e la facoltà sovrana lo è.*

La conoscenza che abbiamo in comune è potente perché la realtà è un'esperienza estranea. Lo si capisce quando si riesce a stabilire un breve contatto con i centri superiori.

Non c'è una strada facile per i centri superiori. Che ci si svegli in Oriente o in Occidente, le prove da superare sono difficili: Buddha e Socrate morirono entrambi avvelenati. Dei grandi uomini vengono martirizzati in modo che l'umanità possa coltivare i principi da loro sostenuti.

*Il sé è costituito dal centro emozionale superiore e da quello intellettuale superiore?*

Sì. La propria anima è un essere unificato, non solamente maschio o femmina come nel caso della macchina. Platone disse che gli esseri umani sono metà che cercano i loro opposti. **Centro emozionale superiore e centro intellettuale superiore sono etichette per stati divini.**

*Il solo modo di scoprire la propria vera identità è quello di fare l'esperienza dei centri superiori.* Sono momenti così vividi che una persona normale non può dimenticarli. La falsa personalità ci punirà per quelle esperienze. La strega della storia di "Biancaneve" rappresenta la nostra regina di cuori che cerca di eliminare Biancaneve perché vuole essere la "più bella di tutte".

In generale il Mondo 6 è presente in momenti di pericolo e il Mondo 12 in situazioni emozionali. Se preparati in anticipo, il Mondo 6 può essere presente in situazioni emozionali e il Mondo 12 in quelle difficili.

**Un modo di prolungare la presenza dei centri superiori quando fanno la loro comparsa è quello di accettarli.** Quando appaiono, la nostra macchi-

na cercherà di liberarsene prontamente. La falsa personalità potrebbe persino suggerire di fotografare il proprio centro istintivo che è molto riluttante a lasciarsi fotografare. **La macchina cerca disperatamente di sabotare la nascita dei centri superiori.**

Per un uomo numero quattro e cinque non è facile accettare i centri superiori quando appaiono, perché le loro macchine cercano di danneggiare i centri superiori attraverso la paura, l'indifferenza o una vasta gamma di illusioni.

**La comparsa dei centri superiori viene prolungata dal sé che ricorda di essere sveglio.** *Inoltre gli sforzi per ricordare se stessi aumentano e i centri superiori possono crescere di intensità per quindici minuti prima che la loro capacità di essere presenti si esaurisca. In momenti simili bisogna ritornare al proprio maggiordomo perché ci impedirà di scendere troppo in basso.*

Certi stati sono legittimi ma anche ingenui. **I centri superiori possono essere alquanto lucidi, chiari e acuti e fare dei progressi senza che uno se ne renda conto.** Cosa particolarmente importante, possono essere presenti senza bisogno di shock. Dopo qualche tempo cominciano a educare se stessi perché non vogliamo produrre qualcosa d'immortale che non sia intelligente. **Quando cominciano a funzionare, i centri superiori sono come bambini appena nati e ingenui e si è semplicemente grati del loro arrivo.** Più tardi, lo stesso stato legge libri e ascolta musica; comincia a educarsi. Non sto parlando dell'educazione dell'essenza, ma dei centri superiori in collegamento con l'essenza. Essi sono disegnati per servire l'umanità. Quando compaiono, cominciano con la prima linea di lavoro, vale a dire con quello che li riguarda. Quando la gente incontra la scuola è naturale che lavori quasi esclusivamente sulla prima linea e solo in un secondo momento, quando può cominciare a pensare agli altri, lavora sulla seconda e terza linea. **Al loro primo apparire, i centri superiori esistono solo per se stessi, in seguito esistono per servire gli altri.**

Siamo fortunati che esista una via d'uscita e che possiamo usare le parti superiori dei centri per raggiungere i centri superiori. Alcuni studenti crescono più forti se sottoposti a pressione mentre altri appassiscono, ma la pressione deve scorrere senza sosta. *Pressione, solo la pressione può far emergere i nostri latenti centri superiori.*

**I centri superiori sono la quarta dimensione delle nostre macchine e non sono meccanici. La quarta dimensione può essere penetrata solamente dall'essere.** Vale a dire che per capire la quarta dimensione bisogna essere la quarta dimensione. Una delle ragioni per cui a volte il tempo sembra passare così rapidamente è che i centri superiori sono occasionalmente presenti e il tempo non esiste per loro; vale a dire che **sono al di fuori del tempo.**

Per sostenere i centri superiori bisogna essere in grado di controllare il mentire dei quattro centri inferiori. Ognuna delle quattro funzioni inferiori è bramosa di portarsi in primo piano, impedendo ai centri superiori di manifestarsi. Soprattutto ognuna di esse ha una sua identità che è cosa trascurabile se paragonata al proprio sé.

Il ritratto immaginario che abbiamo di noi stessi è molto diverso dalla realtà. Possiamo avere una misura del nostro livello di essere osservando qual è il livello di identificazione che ci rimpicciolisce. La lotta per resistere a piccoli soggetti di identificazione rappresenta la nostra vita interiore reale. Ouspensky notò che l'essere degli uomini differisce e che la maggior parte di loro non ha nemmeno sentito parlare dell'idea del ricordo di sé. Disse anche che il concetto del ricordo di sé è quasi completamente trascurato dalla psicologia occidentale. L'idea dell'essere presenti si trova tuttavia espressa nella poesia occidentale, un tema ricorrente della quale è il saper

godere del momento. Ma anche così, si può notare che la maggior parte dei poeti non valuta veramente quest'idea: scrivono dell'essere presenti con la stessa facilità con cui scrivono di altro. Non possiamo però eliminarli dalle nostre letture per la loro mancanza di scala, perché alcuni elementi delle loro opere sono utili e intensi.

Se in una giornata ricordate voi stessi per un secondo, due, un minuto, o per qualunque durata, aprite una breccia nell'infinito. Siate grati per quei momenti, piuttosto che negativi per non essere presenti più spesso. In mezzo a tutto il resto, quei secondi sono ciò che viene contato, imperituri, vostri per sempre, voi!

Bisogna aspettare con pazienza che il tempo porti il proprio essere e la propria conoscenza allo stesso livello. Essere presenti funziona alla velocità della luce e nulla è paragonabile alla propria luce interiore.

***Qual è la connessione tra l'affidabilità di un uomo numero quattro e l'amore cosciente?***

Essere affidabili significa non deviare dallo scopo che ci dà vita: il risveglio. Ricordate che la parola *love* si legge al contrario evolve.

Piccoli corpi come le comete non dovrebbero teoricamente disgregare il sistema solare, il quale invece si regge su un equilibrio molto precario. *Pur se delicati e leggeri, i nostri centri superiori possono controllare i quattro inferiori. Hanno il grande vantaggio di essere reali, cosa che la macchina non è.* I centri superiori non considerano le manifestazioni di una macchina come espressioni di individualità.

**I sensi sono necessari per produrre i centri superiori. Contemplare la natura o ascoltare musica può evocarli.**

La mente non è l'anima. Gli uomini non sono così vivi come si crede e se li guardiamo dal punto di vista dei centri superiori, molto di ciò che si vede non è reale. Con i centri superiori in funzione, è come essere in grado di vedere in mezzo a ciechi, è veramente un effetto straniante.

*Quando i centri superiori si manifestano, fanno del loro meglio per non essere visti. È difficile non diventare dei reclusi perché aspirano a una vita tranquilla.* Stare da soli e con gli altri sono entrambe cose necessarie. Quando si svegliano, i centri superiori devono servire. George Sand disse: "L'umanità non si interessa a un uomo se egli non si interessa a lei".

Ogni secondo che si è presenti va ad aggiungersi alla propria anima immortale e tutto ha origine nell'essere presenti. Senza ricordo di sé si è governati dalla legge dell'accidente. Ogni giorno riprendiamo l'inesorabile lotta per sgombrare il presente, per far dileguare la nebbia dell'immaginazione. 'Io' difficili ci vengono dati dall'Influenza C per scuoterci dall'immaginazione, ma si impara a utilizzare i pensieri negativi, trasformandoli. Il presente è tutto ciò che abbiamo ed è nostro per sempre.

*Centri superiori significano amore, volontà e coscienza; non ci può essere l'uno senza gli altri.*

**Il ricordo di sé crea i centri superiori che non fanno cosa sia il tempo. Quando entrano in funzione, il tempo cessa di esistere.** Dopo aver scoperto che è limitato, il nostro tempo trascorre più velocemente. Il tempo compirà il suo cammino e comprimerà la nostra vita in pochi secondi. Noi però, avendo creato la nostra anima, avremo l'ultima parola.

Pochi hanno interesse a elevarsi fino al regno sublime della loro anima, ma dobbiamo sacrificare tutto per la nostra anima immortale, dal momento che le scuole non sono progettate per il risveglio relativo.

I centri superiori osservano il mondo così com'è, senza preconcetti. I momenti in cui si fa l'esperienza dei centri superiori, sono imperituri. Cercate di capire la grandezza di quest'idea; significa che si può essere

immortali perché non c'è fine a un'anima in ascesa.

L'anima è più grande delle cose che vede. Per vedere il tutto bisogna essere il tutto, perché bisogna che siano in funzione i centri superiori.

L'immortalità è alla nostra portata. I libri ci educano, ma solo il ricordo di sé ci rende immortali.

Dobbiamo divenir consapevoli e controllare i centri interiori al fine di portarli al loro miglior stato possibile. Allora non ci sarà difficoltà nel prendere contatto con i centri superiori, perché persino nel nostro stato presente, assai occasionalmente, assai raramente, abbiamo barlumi di stati superiori: perlomeno alcuni individui li hanno. Quindi la cosa importante di cui dobbiamo renderci conto è che *i centri superiori non ci faranno aspettare quando siamo desti. Il punto sta nel destarsi e passare a un altro livello di consapevolezza; poi il centro emozionale superiore e, in seguito, il centro mentale superiore risponderanno immediatamente.*

*Se i centri superiori funzionassero in noi come siamo, ci troveremmo in una brutta situazione. Saremmo soltanto macchine cosce senza la possibilità di essere null'altro, in quanto la volontà può essere creata solamente con lo sforzo. Siamo come siamo al fine di divenire differenti. Siamo assai insoddisfacenti, ma per effetto di ciò, possiamo divenire più forti e più consci. Se fossimo collegati con centri superiori nel nostro stato attuale, impazziremmo. Un tal collegamento sarebbe un grande pericolo finché possiamo avere emozioni negative. Per questa ragione esistono nella macchina freni automatici che rendono impossibile il collegamento. Prima dobbiamo preparare i centri inferiori e cambiare lo stato della nostra consapevolezza.*

#### VELOCITÀ DEL CENTRO EMOZIONALE SUPERIORE

Lavora alla stessa velocità del centro emozionale quando si svolge al massimo della sua potenza, rispetto agli altri centri la sua velocità è:

- 30.000 più grande rispetto a quella del centro istintivo e motorio
- $30.000^2$  più grande rispetto a quella del centro intellettuale
- 30.000 più piccola rispetto a quella del centro intellettuale superiore

#### VELOCITÀ DEL CENTRO INTELLETTUALE SUPERIORE

- 30.000 più grande rispetto al centro emozionale superiore (o emozionale alla sua massima potenza)
- $30.000^2$  più grande rispetto al centro istintivo e motorio
- $30.000^3$  più grande rispetto al centro intellettuale

Il centro intellettuale superiore, lavorando a tale velocità, è ancora più lontano da noi, ancor meno accessibile. **Vi è possibilità di contatto con esso solo attraverso il centro emozionale superiore.**

Esempi di tali contatti ci sono dati soltanto dalle descrizioni di esperienze mistiche, di stati estatici, e altri. Questi stati possono essere prodotti da emozioni religiose, a meno che essi non appaiano, per brevi istanti, sotto l'azione di narcotici particolari, o in certi stati patologici quali gli attacchi di epilessia e le lesioni del cervello per traumi accidentali - e in questo caso, è difficile dire quale è la causa e quale è l'effetto, cioè se lo stato patologico risulta da questo contatto, o viceversa.

Se potessimo unire, deliberatamente e volutamente, i centri della nostra coscienza ordinaria al centro intellettuale superiore, questo non sarebbe per noi, nel nostro stato presente, di nessuna utilità. **Nella maggior parte**

dei casi, al momento di un contatto accidentale con il centro intellettuale superiore, l'uomo perde conoscenza. *L'intelligenza è sommersa da un torrente di pensieri, emozioni, immagini e visioni che all'improvviso vi fanno irruzione. E invece di un pensiero chiaro, o di un'emozione vivida, ne risulta al contrario un bianco completo, uno stato di inconscienza. La memoria ricorda soltanto il primo momento, quando il flusso irrompe nella mente, e l'ultimo, quando il flusso si ritira e la consapevolezza ritorna. Ma questi stessi momenti sono così ricchi di colore e sfumature, che non vi è in essi nulla di paragonabile alle sensazioni ordinarie della vita.* Ciò è quanto generalmente rimane delle esperienze dette mistiche o estatiche, che risultano da un contatto momentaneo con un centro superiore. È molto raro che una mente, anche la meglio preparata, riesca ad afferrare e mantenere il ricordo di qualcosa che ha sentito e compreso nel momento di estasi. Tuttavia, anche in tali casi, i centri intellettuale, emozionale e motore si ricordano a loro modo, e trasmettono tutto a modo loro, vale a dire essi traducono, nel linguaggio delle sensazioni quotidiane, sensazioni assolutamente nuove, mai provate prima; essi riducono alle forme del mondo tridimensionale cose che superano interamente il nostro livello ordinario; e in questo modo, essi snaturano ogni minima traccia di ciò che, nella loro memoria, poteva sussistere di questa esperienza straordinaria. I nostri centri ordinari, allorché trasmettono le impressioni dei centri superiori, sono paragonabili a ciechi che parlano di colori, a sordi che parlano di musica.

I centri superiori hanno caratteristiche che noi possiamo considerare straordinarie, per esempio, quella che è chiamata magia può essere la manifestazione di un mondo di un piano superiore o di un piano inferiore. Supponete che il centro superiore emotivo si manifesti a un livello inferiore: sarà un miracolo.

È necessarissimo comprendere la relazione in cui i centri superiori si trovano con i centri inferiori.

**Nel nostro stato i principi intellettuale ed emozionale sono nettamente divisi, ma nei centri superiori questa differenza scompare.**

Inoltre il **centro emozionale superiore non usa parole**: le parole sono troppo goffe, troppo difficili da impiegare, e per giunta il loro significato muta persino nel corso di una generazione e mille anni producono un completo cambiamento di significato. Questo è il motivo per cui non comprendiamo il Nuovo Testamento: non esiste oggi significato analogo di alcune delle sue parole, perciò non possiamo nemmeno indovinare quello che significavano allora.

**Il centro mentale superiore è ancora più rapido e non usa nemmeno forme allegoriche**, come fa il centro emozionale superiore. Possiamo dire che esso **usa forme simboliche. Offre la possibilità di pensiero lungo.** È tutto in noi, ma non possiamo usarlo, perché lavoriamo con una macchina lentissima. **I centri superiori non ci raggiungono: il vuoto è troppo grande tra loro e i centri ordinari. La differenza di velocità è talmente enorme che i centri ordinari non odono i centri superiori.** Essi hanno parecchie funzioni importanti che noi ignoriamo, ma non li possiamo usare come menti: sono troppo rapidi e noi siamo troppo addormentati. Quindi se otteniamo un collegamento con il centro mentale superiore, questo lascia semplicemente un vuoto.

**Nei centri superiori non ci sono parti positive e negative** e, come ho detto, **non c'è divisione tra intellettuale ed emozionale.** Il centro superiore emozionale è soltanto chiamato emozionale. *Nei livelli superiori ciò che è emozionale è anche intellettuale e ciò che è intellettuale è emozionale.* Il lavoro dei centri superiori è assai diverso dal lavoro dei centri ordinari. Qualche volta possiamo osservare questo lavoro e il suo sapore diverso in

momenti di consapevolezza di noi stessi, allorché ci colleghiamo temporaneamente col centro emozionale superiore.

### DROGHE E CENTRI SUPERIORI

L'idea delle droghe non è nuova, le droghe sono state usate nei tempi antichi e medievali: negli antichi Misteri, nella magia e così di seguito. Si è scoperto che stati interessanti risultano da un abile uso delle droghe, ma il sistema disapprova le droghe. L'uso delle droghe non dà buoni risultati perché le droghe non possono influenzare la consapevolezza, non possono aggiungere consapevolezza. Mediante la stupefazione di centri inferiori esse ci possono mettere in contatto con centri superiori; ma ciò non ci sarebbe di nessuna utilità in quanto noi possiamo ricordare soltanto finché abbiamo consapevolezza. Dato che non abbiamo consapevolezza, il collegamento coi centri superiori risulterà soltanto in sogni o in inconsapevolezza.

Tutti questi stati di trance a volte descritti nei libri costituiscono una strada pericolosissima. Il mettersi in stato di trance è collegato con la creazione dell'immaginazione nel centro emozionale superiore e questo è un vicolo cieco. Se vi trovate là, non ne potete uscire e non potete procedere. La nostra idea è di controllare l'immaginazione; se, invece, la trasformate mediante certi metodi in immaginazione nel centro emozionale superiore, ottenete beatitudine, felicità, ma dopo tutto, si tratta soltanto di sonno a un livello più elevato. Lo sviluppo reale deve procedere su due linee: sviluppo della consapevolezza e sviluppo dei centri.

Inoltre, tali esperimenti di solito sono deludenti perché di norma gli individui consumano nel primo esperimento tutto il materiale che hanno per la consapevolezza. La stessa cosa può esser detta di tutti i metodi stupefacenti, meccanici, autoipnotizzanti; essi danno gli stessi risultati delle droghe: mettono a dormire i centri ordinari ma non possono accrescere la consapevolezza. Quando però la consapevolezza è sviluppata, i centri non presenteranno alcuna difficoltà. Il centro emozionale superiore è supposto lavorare nel terzo stato di consapevolezza e il mentale superiore nel quarto.

### TELEPATIA

Per gli uomini 1, 2 e 3 essa non esiste affatto; è immaginazione. Ma uomini di sviluppo molto superiore controllano forze che possono produrre la cosiddetta telepatia, in quanto questa è **una funzione del centro emozionale superiore**. Se uno può, sia pure temporaneamente, controllare il centro emozionale superiore, può produrre effetti telepatici. Ma la mente ordinaria e le emozioni ordinarie non possono farlo.

### EMOZIONI NEGATIVE

Ho detto precedentemente che finché esistono in noi alcune emozioni negative, i centri superiori non possono lavorare e non debbono lavorare, perché altrimenti sarebbe un disastro. Nei soliti libri di teosofia, si trova l'idea che parecchie cose sono occulte perché pericolose. Ma in realtà il pericolo non sta nelle idee ma nella distorsione delle idee. Le persone possono divenire pericolose se ascoltano qualcosa e cominciano ad applicarla in un senso sbagliato. Si possono usare le forze dei centri superiori per rafforzare il proprio lato negativo.

## SI POSSONO DANNEGGIARE I CENTRI SUPERIORI?

È possibile, dormendo troppo. Non intendo nel senso fisico, ma nel senso di essere addormentati e irresponsabili. Allora, poco a poco, la loro possibilità di risveglio è distrutta.

Vedete, tutto il tempo, da lati diversi, arriviamo alla conclusione che l'uomo non funziona bene. Sentiamo di centri superiori, e tuttavia ci viene detto che non siamo collegati con essi, che essi non lavorano per noi o, se lo fanno, non sappiamo nulla del loro lavoro. Ci rendiamo conto che la nostra mente ordinaria non è sufficiente per trattare i problemi che vogliamo risolvere. Esistono parecchie cose che vogliamo conoscere, ma la nostra mente non ci può far nulla. Questo semplice diagramma, e altri diagrammi che studiano in questo sistema, ci mostrano come studiare noi stessi, come migliorare e cosa migliorare in noi. Ma nessun miglioramento è possibile: finché non arrestiamo le perdite, perché **è inutile aumentare la produzione di energie se esistono perdite ovunque.**

*Possiamo arrestare le perdite col ricordare noi stessi.* È necessario sviluppare la consapevolezza e ciò porterà con sé la possibilità di usare organi di percezione e di cognizione migliori. Senza i centri superiori non possiamo far molto, e questo è il motivo per cui l'approccio filosofico non è di grande utilità. Esso può inventare alcune teorie ma poi si ferma. Non sviluppa i centri superiori che soli possono comprendere appieno le idee. La filosofia non li tocca.

## **ACCUMULATORI**

Gli sforzi ordinari non contano. Solo i super sforzi contano. E così per sempre e per tutto. Per coloro che non vogliono fare 'super sforzi', la cosa migliore è che abbandonino tutto e prendano cura della loro salute.

Naturalmente i super sforzi possono essere dannosi, ma è preferibile morire facendo degli sforzi per svegliarsi che vivere nel sonno. Ecco una ragione. D'altronde, non è poi così facile morire per degli sforzi eccessivi. Abbiamo molta più forza di quanto non pensiamo. Ma non ne facciamo mai uso. Occorre comprendere, a questo riguardo, un aspetto della organizzazione della macchina umana.

**L'energia creata nell'organismo è tenuta in un certo grande accumulatore che è collegato con due piccoli accumulatori posti presso ciascun centro**, e ognuno di essi contiene la sostanza particolare necessaria al lavoro di quel centro (in realtà, anche se ho parlato soltanto di due accumulatori presso ciascun centro, questi sono molti di più. Ciascun centro è circondato da accumulatori).

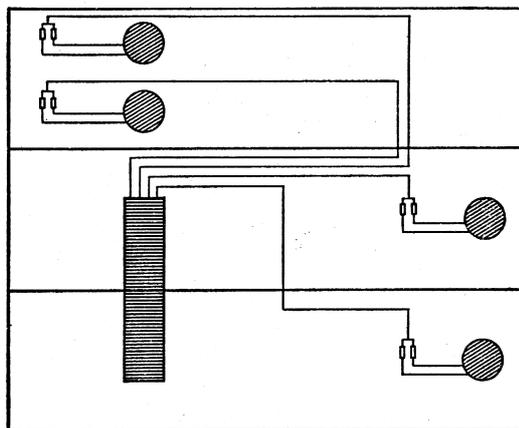
I piccoli accumulatori sono riempiti costantemente. Ma il grande accumulatore è riempito durante il sonno con l'energia derivata dai tre tipi di cibo (quello che l'uomo mangia, l'aria che inspira e le impressioni che riceve). Tutte le energie sono tenute nell'accumulatore grande, sia miste che in una forma superiore. Quando arriva una richiesta, viene inviato un idrogeno corrispondente. Se è prodotta energia, essa è immagazzinata nell'accumulatore grande. Se ne viene prodotta più del necessario per la vita, può essere immagazzinata in parecchi posti.

L'ammontare di energia che va negli accumulatori di ciascun centro dipende dal lavoro abituale. A volte essi non possono essere riempiti, altre volte rifiutano di essere riempiti, e altre volte ancora non hanno bisogno di essere riempiti. Esistono parecchie ragioni per ciò, e voi non le potete controllare. Facendo sforzi, però, o ricordando voi stessi, aumentate la possibilità di controllo.

Quando i centri funzionano in maniera sbagliata non ci può essere accumulo di energia. L'energia richiesta per ricordare se stessi proviene dal corretto funzionamento dei centri, ma questo non è sufficiente. È necessario aumentare la quantità di energia, e questa può essere aumentata soltanto con gli sforzi: piccoli sforzi, quali la lotta contro le abitudini, osservazione di sé, cercare di controllare l'attenzione, ecc. Ognuno ha qualche sforzo particolare che può fare; gli sforzi di una persona possono non essere buoni per un'altra, sono troppo facili, o impossibili.

Sforzi! Sforzi! Più sforzi fate, maggiore energia potete ottenere. Senza sforzi non potete ottenere energia. Anche se essa è in voi può trovarsi nel posto sbagliato. Non pensateci teoricamente; pensate semplicemente di avere molta energia in voi che non usate mai; che dovete compiere sforzi per usarla.

Qualche volta dovete cominciare con piccoli sforzi. Se non fate piccoli sforzi non sarete mai capaci di farne grandi. È esattissimo che l'energia è necessaria, ma l'energia è in noi. Abbiamo sufficiente energia, almeno al principio, e se la usiamo per lavorare non è perduta ma ritorna. Se perdetevi energia in emozioni negative, per esempio, o in azioni meccaniche, nel pensare meccanico, allora è perduta. Se però usate l'energia per lottare contro la meccanicità, la riavete. Questo è il modo con cui l'energia viene accumulata.



### LAVORO DEGLI ACCUMULATORI

Immaginiamo un uomo che sta lavorando: egli legge, per esempio, un libro difficile e si sforza di comprenderlo; in questo caso, numerosi 'rulli discografici' girano nell'apparecchio intellettuale localizzato nella testa. Oppure supponiamo che stia scalando una montagna, e venga a poco a poco pervaso dalla fatica; in questo caso, sono i 'rulli' del centro motore che girano.

Il centro intellettuale, nel nostro primo esempio, e il centro motore nel secondo, attingono dai piccoli accumulatori l'energia necessaria al lavoro. *Quando un accumulatore è quasi vuoto, l'uomo si sente affaticato.* Egli vorrebbe fermarsi, sedersi se sta camminando, pensare a qualche cosa d'altro se sta risolvendo un problema difficile. Ma, inaspettatamente, sente un afflusso di energia, ed è nuovamente in grado di camminare o di lavorare. Ciò significa che *il centro affaticato si è collegato al secondo accumulatore, dal quale trae nuova energia. Nel frattempo, il primo accumulatore si ricarica, assorbendo energia dal grande accumulatore.* Il lavoro del centro riprende e l'uomo continua a camminare o a lavorare.

*Talvolta, per far sì che avvenga questo collegamento, è necessario un breve riposo. Talvolta occorre uno choc o uno sforzo.*

In entrambi i casi, il lavoro riprende. Ma, dopo un certo tempo, la riserva di energia del secondo accumulatore si esaurisce anch'essa. Allora l'uomo si sente nuovamente affaticato.

Ancora uno choc esteriore, o un istante di riposo, o una sigaretta, o uno sforzo, e il contatto con il primo accumulatore è stabilito.

Può facilmente accadere però che il centro abbia esaurito l'energia del secondo accumulatore così rapidamente che il primo non ha avuto il tempo di riempirsi a spese del grande accumulatore, e che abbia preso solamente la metà dell'energia che poteva contenere; esso è pieno soltanto a metà.

Essendosi messo in collegamento con il primo accumulatore, il centro comincia ad attingere energia, mentre il secondo si collega con il grande accumulatore, per ricaricarsi a sua volta di energia. Ma questa volta, il primo accumulatore non essendo pieno che a metà, il centro esaurisce molto presto la sua energia e durante questo tempo il secondo non è riuscito a riempirsi che di un quarto. Il centro si mette in collegamento con esso, lo svuota rapidamente di tutta l'energia e nuovamente si ricollega con il primo accumulatore, e così di seguito. Dopo un certo tempo, l'organismo è messo in tale stato, che né l'uno né l'altro dei piccoli accumulatori hanno una goccia di energia di riserva. Questa volta, l'uomo si sente realmente affaticato. Non si regge più sulle gambe, casca dal sonno, oppure l'organismo reagisce più morbosamente, con mali di capo, palpitazioni, ecc. ecc. L'uomo si sente male.

Il commutare da un accumulatore all'altro è automatico. Il centro istintivo sa come farlo e può lavorare ottimamente senza il nostro essere consci. La consapevolezza può essere necessaria per lavoro speciale in collegamento con l'accumulatore grande. Quando vogliamo qualcosa di straordinario, qualcosa che non può essere ottenuta nella maniera ordinaria, è necessario inventare nuovi metodi.

Se in quel momento l'uomo fa uno sforzo speciale del tipo giusto, egli può essere collegato direttamente con l'accumulatore grande. Questa è una spiegazione dei miracoli, in quanto egli avrà allora un'enorme riserva di energia. Ma ciò richiede uno sforzo grandissimo: non uno sforzo ordinario. Se esaurisce l'accumulatore grande, egli muore, ma in genere cade nel sonno o diviene inconscio molto prima, perciò non c'è pericolo.

Non vi è perciò ragione di aver paura degli sforzi; il pericolo di morire in conseguenza di essi, praticamente non esiste. È molto più facile morire di inazione, di pigrizia o per paura di fare degli sforzi.

Nella vita ordinaria questa connessione con l'accumulatore grande a volte accade in circostanze straordinarie, come in momenti di estremo pericolo.

Ecco perché c'è questo sistema di piccoli accumulatori. Se uno potesse essere facilmente collegato con l'accumulatore grande, egli potrebbe, per esempio, non cessare mai di essere arrabbiato per una settimana, e allora morirebbe. Sicché generalmente uno non è collegato con l'accumulatore grande finché ha il controllo delle emozioni negative. Le emozioni sono più forti delle altre funzioni, quindi se uno entrasse in un'emozione negativa e avesse energia illimitata ciò sarebbe troppo pericoloso.

Il nostro scopo consisterà dunque nell'imparare a stabilire dei collegamenti tra questo o quel centro col grande accumulatore. Fino a quando non ne saremo capaci, falliremo in ogni nostra impresa, perché cadremo addormentati prima che i nostri sforzi possano produrre il minimo risultato.

*I piccoli accumulatori sono sufficienti per il lavoro ordinario, quotidiano, della vita. Ma per il lavoro su di sé, per la crescita interiore, e per gli sforzi che si esigono da ogni uomo che si impegna nella via, l'energia di questi piccoli accumulatori non è sufficiente.*

**Dobbiamo imparare ad attingere l'energia direttamente dal grande accumulatore. Tuttavia, questo non è possibile senza l'aiuto del centro emozionale. È essenziale comprenderlo. Il contatto con il grande accumulatore può solo stabilirsi per mezzo del centro emozionale. Di per sé stessi, i centri istintivo, motore e intellettuale non possono trarre alimento che dai piccoli accumulatori.**

Questo è precisamente ciò che le persone non comprendono. Eppure, il loro scopo dovrebbe essere lo sviluppo dell'attività del centro emozionale. Il centro emozionale è un apparecchio molto più sottile del centro intellettuale, particolarmente se prendiamo in considerazione che, di tutte le parti del centro intellettuale, la sola che lavora è l'apparecchio formatore, e che molte cose restano per lui assolutamente impossibili. *Se un uomo vuol sapere e comprendere più di quello che sa e comprende oggi, deve ricordarsi che questo nuovo sapere e questa nuova comprensione gli verranno per mezzo del centro emozionale, e non per mezzo del centro intellettuale.*

È possibile entrare in contatto con l'accumulatore grande, ma non siamo ancora nemmeno al primo passo; può essere possibile, diciamo, al ventiduesimo passo, perciò ci sono ventun passi prima di poterlo fare. Ciò che può esser fatto ora è stato tutto spiegato: dovete cercare di ricordare voi stessi, di non identificarvi, di tentare di non esprimere emozioni negative e così di seguito. Queste sono le cose con cui possiamo cominciare.

## SBADIGLIO E RISO

Né l'uno né l'altro possono essere compresi e spiegati correttamente, se si ignora tutto degli accumulatori e del loro ruolo nell'organismo.

Avete osservato che sbadigliate quando siete stanchi. Questo è particolarmente evidente in montagna, quando un uomo che non ne ha l'abitudine fa una ascensione: egli sbadiglia pressoché di continuo. **Sbadigliare significa caricare d'energia i piccoli accumulatori**, significa pompare energia dall'organismo, e questo è fatto in modo che ciascuna funzione ha l'energia necessaria ovunque. Esistono tanti di quegli accumulatori che è sufficiente conoscere il principio che ci sono accumulatori. L'energia è distribuita nella macchina in maniera complicatissima e passa da un accumulatore all'altro, viene diluita, concentrata, ecc.; uno sbadiglio veramente buono può produrre, quando è necessario, un commutamento da un accumulatore all'altro.

Quando i piccoli accumulatori si svuotano troppo rapidamente, in altri termini quando uno di essi non ha tempo di riempirsi mentre l'altro si svuota, lo sbadiglio diviene pressoché continuo. Esistono condizioni che possono condurre all'arresto del cuore, allorché un uomo vuole sbadigliare, ma non lo può; ve ne sono altre in cui la funzione dello sbadiglio non è normale, e allora un uomo può sbadigliare senza interruzione, in pura perdita, cioè senza poterne trarre alcuna energia.

Lo studio e l'osservazione dello sbadiglio fatti da questo punto di vista possono rivelare molte cose nuove e interessanti.

Anche il riso è in rapporto diretto con gli accumulatori, ma **il riso è la funzione opposta allo sbadiglio. Il riso non può introdurre energia in noi, al contrario ne espelle, liberandoci così dall'energia superflua che si trova immagazzinata negli accumulatori. Il riso non esiste in tutti i centri, ma soltanto per quelli divisi in due metà: positiva e negativa.** Non ho ancora parlato di questo aspetto nei particolari; lo farò quando giungeremo a uno studio più approfondito dei centri.

Per il momento prenderemo in considerazione solamente il **centro intellettuale**. Certe impressioni possono cadere contemporaneamente sulle due metà del centro, e suscitare nello stesso istante un 'sì' e un 'no' ben definiti. Questa simultaneità del 'sì' e del 'no' provoca nel centro intellettuale una specie di convulsione, e poiché esso è incapace di armonizzare e di digerire queste due impressioni opposte di uno stesso fatto, il centro comincia a espellere, sotto forma di riso, l'energia che affluisce in lui dall'accumulatore sul quale si trova innestato. In altri casi capita che nell'accumulatore si sia immagazzinata molta più energia di quanta il centro ne possa spendere. Allora ogni impressione, anche la più ordinaria, può essere percepita come duplice; essa può cadere simultaneamente sulle due metà del centro e provocare il riso, cioè liberare energia.

Io vi do qui, comprendetelo, solamente una traccia. Dovete ricordare che **lo sbadiglio e il riso sono entrambi molto contagiosi. Ciò dimostra che sono essenzialmente funzioni dei centri istintivo e motore.**

Il riso è così piacevole perché ci libera di un'energia superflua che, se rimanesse inutilizzata, potrebbe diventare negativa, cioè tossica. Abbiamo in noi una forte dose di questa sostanza tossica. Il riso ne è l'antidoto. Ma questo antidoto è necessario solo finché saremo incapaci di impiegare tutta la nostra energia a un lavoro utile. È stato detto del Cristo che non rideva mai. Ed effettivamente non troverete nei Vangeli una sola allusione al fatto che il Cristo abbia mai riso. Ma vi sono differenti modi di non ridere. Taluni non ridono mai perché sono completamente sommersi dalle loro emozioni negative, dalla loro malvagità, paura, odio, diffidenza. Altri non ridono perché non possono avere emozioni negative. Comprendete bene questo: *nei centri superiori il riso non può esistere, perché nei centri superiori non vi è divisione, non vi è 'sì' e 'no'.*

## I 4 CORPI

L'immortalità è una di quelle qualità che l'uomo si attribuisce senza avere una sufficiente comprensione del loro significato. Altre qualità di questo genere sono l'individualità, nel senso di unità interiore, l'io permanente e immutabile, la coscienza e la volontà. Tutte queste qualità *possono* appartenere all'uomo ma ciò non significa certo che esse già gli appartenano di fatto o possano appartenere a chiunque.

Per comprendere ciò che è l'uomo attualmente, vale a dire al livello attuale del suo sviluppo, è indispensabile potersi rappresentare fino a un certo punto ciò che egli può essere, vale a dire ciò che può raggiungere. Infatti, soltanto comprendendo la sequenza corretta del suo possibile sviluppo, l'uomo cesserà di attribuirsi quanto attualmente non possiede, ma che forse potrà acquistare attraverso grandi sforzi e grandi fatiche.

Secondo un insegnamento antico, del quale sussistono tracce in molti sistemi di ieri e di oggi, **l'uomo che abbia raggiunto il completo sviluppo possibile, un uomo nel pieno senso della parola è composto di quattro corpi**. Questi quattro corpi sono costituiti da sostanze che diventano sempre più sottili, si compenetrano e formano quattro organismi indipendenti aventi tra loro una relazione ben definita, ma capaci di azione indipendente.

Ciò che permette l'esistenza di quattro corpi è il fatto che l'organismo umano, ossia il corpo fisico, ha una organizzazione così complessa che in certe condizioni può svilupparsi in esso un organismo nuovo e indipendente che offra all'attività della coscienza uno strumento molto più adeguato e più sensibile del corpo fisico.

La coscienza manifestata in questo nuovo corpo è in grado di governarlo, e ha pieno potere e pieno controllo sul corpo fisico. In questo secondo corpo, in certe condizioni, un terzo corpo può formarsi, avente anch'esso le proprie caratteristiche.

La coscienza manifestata in questo terzo corpo ha pieno potere e pieno controllo sui primi due; e il terzo corpo può acquistare conoscenze inaccessibili sia al secondo che al primo. Nel terzo corpo, in certe condizioni ne può crescere un quarto che differisce dal terzo quanto il terzo dal secondo e il secondo dal primo.

La coscienza manifestata nel quarto corpo ha pieno controllo sui primi tre corpi e su di sé.

Questi quattro corpi sono definiti in modi diversi dai vari insegnamenti.

Il primo è il **corpo fisico**, **nella terminologia cristiana, il corpo 'carnale'**, il secondo, sempre secondo la terminologia cristiana è il **corpo naturale**, il terzo è il **corpo spirituale**, e il quarto, nella terminologia del Cristianesimo Esoterico, è il **corpo divino**.

**Secondo la terminologia teosofica**, il primo è il **corpo fisico**, il secondo è il **corpo astrale**, il terzo è il **corpo mentale** e il quarto il **corpo causale** (vale a dire il corpo che porta in se stesso le *cause* delle sue azioni: è indipendente da cause esteriori; è il *corpo della volontà*).

|                       |  |                           |  |
|-----------------------|--|---------------------------|--|
| 1° CORPO              | 2° CORPO                               | 3° CORPO                  | 4° CORPO                                 |
| Corpo carnale         | Corpo naturale                         | Corpo spirituale          | Corpo divino                             |
| 'Carrozza'<br>(corpo) | 'Cavallo'<br>(sentimenti,<br>desideri) | 'Cocchiere'<br>(pensiero) | 'Padrone'<br>(Io, coscienza,<br>volontà) |
| Corpo fisico          | Corpo astrale                          | Corpo mentale             | Corpo causale                            |

Nel linguaggio figurato di certi insegnamenti orientali, il primo è la **carrozza** (corpo), il secondo è il **cavallo** (sentimenti, desideri), il terzo è il **cocchiere** (pensiero), e il quarto è il **Padrone** (Io, coscienza, volontà).

Paralleli e raffronti di questo genere si possono trovare nella maggior parte dei sistemi che riconoscono nell'uomo qualche cosa di più che il corpo fisico. Ma quasi tutti questi sistemi, mentre ripetono, in forma più o meno familiare, le definizioni e le divisioni dell'insegnamento antico, hanno dimenticato o ommesso il tratto più importante, ossia che **l'uomo non nasce con i corpi sottili e che questi richiedono una cultura artificiale, possibile solo in determinate condizioni, esteriori e interiori, favorevoli.**

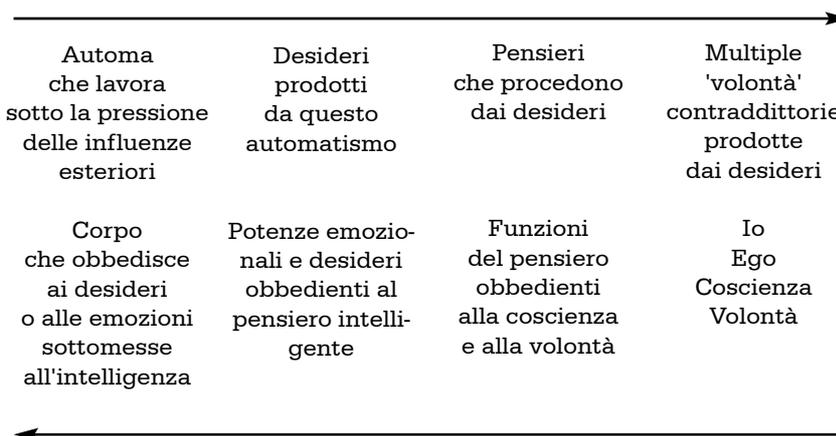
Il **'corpo astrale'** non è un complemento indispensabile per l'uomo. È un gran lusso, che non è alla portata di tutti. L'uomo può vivere benissimo senza corpo astrale. Il suo corpo fisico possiede tutte le funzioni necessarie alla vita. Un uomo senza 'corpo astrale' può anche dare l'impressione di essere un uomo molto intelligente, persino molto spirituale, e ingannare così non soltanto gli altri, ma sé stesso.

Naturalmente, questo è ancora più vero per il **'corpo mentale'** e il **quarto corpo**. L'uomo ordinario non possiede questi corpi, né le funzioni corrispondenti. Ma egli crede spesso di possederle, e riesce a farlo credere agli altri. Le ragioni di questo errore sono, in primo luogo, il fatto che *il corpo fisico lavora con le stesse sostanze di cui sono costituiti i corpi superiori, ma queste sostanze non si cristallizzano in lui, esse non gli appartengono*; in secondo luogo, il fatto che *tutte le funzioni del corpo fisico sono analoghe a quelle dei corpi superiori, pur essendo naturalmente molto diverse.*

La differenza capitale tra le funzioni di un uomo che non possiede che il corpo fisico, e le funzioni dei *quattro corpi* è che, nel primo caso, le funzioni del *corpo fisico* governano tutte le altre; in altre parole, tutto è governato dal corpo che è, a sua volta, governato dalle influenze esteriori. Nel secondo caso, la direzione o il controllo emana dal corpo superiore.

Le funzioni del corpo fisico possono essere considerate parallelamente alle funzioni dei quattro corpi.

Diagramma che rappresentava le funzioni parallele di un uomo avente solo il corpo fisico e di un uomo avente i quattro corpi:



Nel primo caso ossia nel caso delle funzioni di un uomo avente soltanto il corpo fisico, l'automa dipende dalle influenze esteriori, e le tre altre funzioni dipendono dal corpo fisico e dalle influenze esteriori che esso riceve. Desideri o avversioni - 'desidero', 'non desidero', 'mi piace', 'non mi piace' - ossia le funzioni che occupano il posto del secondo corpo, dipendono dagli choc e dalle influenze accidentali. Il pensare, che corrisponde alle funzioni del terzo corpo, è un processo interamente automatico. La 'volontà' manca nell'uomo meccanico: egli ha soltanto desideri; la maggiore o minore per-

*manenza* dei suoi desideri e appetiti, è chiamata una forte o debole volontà.

Nel secondo caso, ossia nel caso di un uomo in possesso dei quattro corpi, l'automatismo del corpo fisico dipende dall'influenza degli altri corpi. In luogo dell'attività discorde e spesso contraddittoria dei differenti desideri, vi è un unico Io, intero, indivisibile e permanente, vi è una **individualità** che domina il corpo fisico e i suoi desideri, e può superare le sue ripugnanze e le sue resistenze. Invece di un processo meccanico di pensiero, vi è la **coscienza**. E vi è la **volontà**, vale a dire un potere non più composto semplicemente da desideri svariati, il più delle volte contraddittori, appartenenti ai differenti 'io', ma derivante dalla coscienza e governato dall'individualità o da un 'Io' unico e permanente. Soltanto questa volontà può essere chiamata 'libera', perché essa è indipendente dall'accidente e non può più essere alterata, né diretta dall'esterno.

Un insegnamento orientale descrive le funzioni dei quattro corpi, la loro crescita graduale e le condizioni di questa crescita, nel modo seguente.

Immaginiamo un vaso o **un alambicco riempito di diverse polveri** metalliche. Tra queste polveri, che sono in contatto le une con le altre, non esiste alcuna relazione definita. Ogni cambiamento accidentale della posizione dell'alambicco modifica la posizione relativa delle polveri. Se si scuote l'alambicco o gli si dà un colpo con un dito, allora la polvere che si trovava in alto può apparire in fondo, a metà, o viceversa. Non vi è nulla di permanente nella situazione rispettiva di queste polveri e in tali condizioni, non può esservi nulla di permanente. È una immagine esatta della nostra vita psichica. A ogni momento, nuove influenze possono modificare la posizione della polvere che si trova in alto e farne venire al suo posto un'altra, di natura assolutamente opposta. Questo stato relativo delle polveri viene chiamato dalla scienza stato di **mescolanza meccanica**. La caratteristica fondamentale delle relazioni reciproche delle polveri in questo stato di mescolanza è la loro variabilità e la loro instabilità.

È impossibile rendere stabili le relazioni reciproche delle polveri che si trovano in uno stato di mescolanza meccanica. Ma **esse possono essere fuse**; la loro natura metallica rende possibile l'operazione. A tal fine, può essere acceso sotto l'alambicco un fuoco speciale, che, scaldando e mescolando le polveri, alla fine le farà fondere insieme. Così fuse, le polveri si trovano allo stato di composto chimico. Da questo momento, non possono più essere separate tanto facilmente come nel loro stato di mescolanza meccanica, quando bastava una piccola scossa per farle cambiare di posto.

Il contenuto dell'alambicco ora è diventato indivisibile, 'individuale'. È un'immagine della formazione del secondo corpo. Il fuoco, grazie a cui la fusione è avvenuta, è il prodotto di una frizione' che a sua volta è il prodotto della lotta tra il 'sì' e il 'no' nell'uomo. Se un uomo non resiste mai ad alcuno dei suoi desideri, o è loro condiscendente, se li lusinga, se arriva persino a incoraggiarli, allora non vi sarà mai un conflitto interiore in lui, non 'frizione', non fuoco. Ma se per raggiungere uno scopo definito egli lotta con i desideri che lo ostacolano, giungerà allora a creare un fuoco che trasformerà gradualmente il suo mondo interiore in un Tutto.

Torniamo al nostro esempio. Il composto chimico ottenuto per fusione possiede certe qualità, un certo peso specifico, una certa conduttività elettrica, e così via. Queste qualità costituiscono le caratteristiche della sostanza in questione. Ma se la si lavora in una certa maniera, il numero delle sue caratteristiche può essere accresciuto, ossia **possono essere date alla lega nuove proprietà** che non le appartenevano prima. Sarà possibile magnetizzarla, renderla radioattiva, ecc.

Il processo mediante il quale sono comunicate alla lega nuove proprietà corrisponde al processo che conduce alla formazione del terzo corpo e all'acquisizione di una nuova conoscenza e di nuovi poteri con l'aiuto di questo terzo corpo.

Quando il terzo corpo è stato formato e ha acquistato tutte le proprietà, poteri e conoscenze che gli sono accessibili, rimane ancora il problema di fis-

**sarle.** Tutte queste nuove proprietà che gli sono state comunicate da influenze di una certa specie, possono in effetti essergli tolte, sia da quelle stesse influenze che da altre. Ma, per mezzo di un lavoro speciale che i tre corpi devono fare insieme, i caratteri acquisiti possono essere resi proprietà permanente e inalterabile del terzo corpo.

Il processo di fissazione di queste proprietà acquisite, corrisponde al **processo di formazione del quarto corpo.**

In verità, soltanto l'uomo che possieda i quattro corpi completamente sviluppati può essere chiamato Uomo nel pieno senso della parola. Così, l'uomo compiuto possiede numerose proprietà che l'uomo ordinario non possiede. Una di queste proprietà è l'immortalità. Tutte le religioni e tutti gli insegnamenti antichi contengono l'idea che con l'acquisizione del quarto corpo l'uomo acquista **l'immortalità**; e tutte indicano delle vie per acquisire il quarto corpo, ossia l'immortalità.

In relazione a ciò, alcuni insegnamenti paragonano l'uomo a una **casa di quattro stanze**. L'uomo vive in una sola, la più piccola e la più povera di tutte, senza supporre minimamente, fino a che non glielo si dice, l'esistenza delle altre, che sono piene di tesori. Quando egli ne sente parlare, incomincia a cercare le chiavi di queste stanze, e specialmente della quarta, la più importante. E quando un uomo ha trovato il mezzo di penetrarvi, diventa realmente il padrone della sua casa, perché è soltanto allora che la casa gli appartiene completamente e per sempre.

La quarta stanza dà all'uomo l'immortalità e tutti gli insegnamenti religiosi si sforzano di indicargli il cammino verso di essa. Vi è un grandissimo numero di strade, più o meno lunghe, più o meno dure, ma tutte, senza eccezione, conducono o cercano di condurre in una stessa direzione, che è quella dell'immortalità.

## **IL CORPO ASTRALE**

Stiamo andando alla ricerca di qualcosa di grande: la creazione di un corpo astrale.

È l'Influenza C che ci fa sapere come sviluppare un corpo astrale **attraverso la non-espressione delle emozioni negative, il bilanciamento dei centri e il non essere in immaginazione**, ma che ci trasmette anche della conoscenza meno intellettuale.

È giusto che il risveglio sia un processo lungo perché ha un valore inestimabile. Nulla dovrebbe richiedere più tempo della creazione di un corpo astrale.

Abbiamo scoperto il significato nascosto della vita sulla terra: creare un corpo astrale **attraverso l'attenzione divisa**. Abbiamo la fortuna di sapere come utilizzare la nostra vita. Non si può impedire che altri sprechino la loro e, quando si prova a farlo, si spreca la propria.

**Col ricordo di sé** non solo si risparmia tempo, ma si crea un corpo astrale che non è soggetto al tempo. Rodney Collin disse di guardare al lavoro dal punto di vista di più di una vita. Nelle prossime vite i nostri corpi saranno gli stessi, ma i nostri centri superiori avranno recitato i nostri ruoli con successo e potranno ascendere a nuovi ruoli. I vecchi ruoli ricorrono, ma non saremo noi a recitarli. Si sale la scala di Giacobbe. Se l'Influenza C sta lavorando con noi è certamente indicativo di qualcosa di buono, poiché significa chiaramente che il paradiso esiste e così pure la vita dopo la morte.

Il desiderio di volare è per l'uomo un surrogato meccanico della creazione di un corpo astrale. Si può veramente volare solo attraverso il ricordo di sé, creando cioè un corpo astrale capace di movimento indipendente attraverso l'universo. Nel quarantaquattresimo sonetto William Shakespeare scrisse: "Può l'agile pensiero varcare mari e terre / Pur al pensare dove essere vorrebbe".

Durante il processo del risveglio si diventa riconoscenti verso coloro che hanno creato corpi astrali, perché *gli esseri coscienti non vivono attraverso gli altri, ma per gli altri*. **Essere presenti porta alla cristallizzazione di un corpo astrale, alla formazione di un'anima immortale**. Non eravamo presenti alla nostra nascita fisica, ma siamo presenti alla nascita del nostro corpo astrale.

Sappiamo che non si può esistere per un altro e che ognuno deve pagare per creare il proprio corpo astrale. Tutto ciò che abbiamo è preso in prestito, persino il nostro corpo. È matematicamente impossibile, alla propria morte, portare qualcosa con sé, tranne la propria anima. Talvolta, mentre stanno passeggiando, fermo gli studenti per dire loro che con l'attenzione divisa possiamo creare un corpo astrale e sfuggire alla vita organica sulla terra. Ricordare se stessi per tre secondi o più a lungo, va ad accrescere il nostro corpo astrale, la nostra anima. La possibilità di creare un corpo astrale attraverso questo corpo fisico è un dato di fatto. La natura offre molti esempi analoghi: la farfalla generata da un bruco, la quercia da una ghianda. La trasformazione di un bruco in farfalla è la poesia degli dèi. L'Influenza C sta esercitando una forte pressione su di noi per produrre i nostri corpi astrali. Non è fantasia ma realtà.

Il corpo astrale può levitare. Esso può respirare nel modo divino che gli è proprio, indipendentemente dal corpo fisico

Le stagioni sono un'illusione che non esiste per i corpi astrali.

Ouspensky disse che il sistema scoraggia la fede ma, come per la verifica, c'è un posto anche per la fede. Uno dei nostri studenti ha detto: "La fede è il risultato delle nostre verifiche". Nell'ultima riga della "Dedica a Faust" si

legge: "E quel che era scomparso mi diventa realtà". Per me, questo significa che l'anima è liberata dal corpo. Ciò che è svanito è il corpo fisico di Goethe e ciò che ora diviene realtà è il suo corpo astrale. Dallo stesso poema è tratto questo verso: "È il mio cuore ancora avvinto a quella strana illusione?. Senza ricordo di sé la propria vita è un'illusione; con il ricordo di sé è realtà.

**Quando siete presenti fate breccia nel tempo, che cessa così di esistere.** Quando sembra solamente cambiare vuol dire che non avete ancora sollevato il velo dell'immaginazione. Attraverso il ricordo di sé, state creando un corpo astrale che è diverso da quello fisico. In ultimo, le forze superiori otterranno la fusione del vostro corpo astrale per il quale il tempo cesserà di esistere. Non importa se non capite perché il ricordo di sé è sempre azione giusta.

La nostra è una scuola pratica, interessata al *come* formare un corpo astrale, non al *perché*. È importante prendere in considerazione la conoscenza teorica, ma in maniera selettiva.

Per evolvere, i nostri corpi astrali hanno bisogno di ricevere impressioni naturali. L'essenza della scuola sta diventando più limpida; si è delineata attraverso la discriminazione, imparando che cosa va ricercato e che cosa va evitato. La bellezza nutre il nostro corpo astrale. Friedrich Schiller disse che agli uomini va insegnato che la bellezza è una necessità. La natura è bella ma seducente e l'uomo deve andare oltre, verso il mondo astrale del proprio sé.

Pochi uomini comprendono quello che sono in grado di conseguire.

La semplice verità è che quando si divide l'attenzione si sta creando un corpo astrale. Il presente è tutto. Possiamo trasformare il nostro corpo fisico in un corpo astrale.

Il corpo astrale di Cristo sorse dai morti: l'umanità. Abbiamo nove vite, l'ultima delle quali immortale. I nostri corpi astrali saranno portati via dagli angeli mentre i nostri corpi fisici saranno lasciati a decomporsi. Un uomo numero quattro deve avere fiducia che, alla sua morte, l'Influenza C prenderà il suo corpo astrale e lo preparerà per il suo prossimo ruolo.

## **IL SÉ**

L'**anima** ha molti nomi, tra questi: il sé, padrone, 'Io' reale, centri superiori, centro intellettuale e centro emozionale superiore, Dio, Figlio dell'Uomo, Regno dei Cieli, testimone, terzo occhio e facoltà sovrana.

Bisogna che ci venga insegnato a riconoscere la nostra anima e a considerarla più importante di ogni altra cosa. Nel corso della vita si ricevono continuamente lezioni senza parole che hanno lo scopo di far pervenire alla nostra anima e aggirare il centro intellettuale.

Non si può ricavare nulla di eterno da questo livello, tranne il proprio sé.

Com'è tumultuosa e patetica la nostra vita interiore! Uno dei modi migliori per interrompere questo caos è praticare l'esercizio del guardare. Possiamo guardare i fiori o le venature del legno del tavolo. **Tutti, a volte, siamo esasperati dagli 'Io'. Ciò che li osserva o, meglio ancora li ignora, è il proprio sé.**

Nulla di ciò che cade sotto i nostri occhi è reale. Confondiamo la forma fisica con la vita, ma anche se la macchina pensa erroneamente di essere reale, niente lo è tranne il ricordo di sé.

Dentro di noi abbiamo sia nemici che alleati. Sei solo tu che ti frapponi fra te e la tua anima.

Internamente si va alla ricerca di qualcosa che si è dimenticato durante il giorno; poi, allarmati, ci si rende conto di aver dimenticato se stessi.

### *Come si può essere più responsabili verso se stessi?*

Ricordandovi di fare il vostro lavoro. Il sistema funziona se lo usate. Nessuno può ricordare in vostra vece. Si tratta di una notizia meravigliosa perché significa che siete voi a possedere la vostra anima. Benché ognuno di noi sia solo, ha comunque l'aiuto degli altri e quello esterno che è implicito a una scuola conscia. **Senza il proprio sé non c'è niente con cui adorare l'Assoluto o aiutarlo a raggiungere i suoi scopi.**

### *Che cosa significa creare il proprio sé?*

C'è un'anima nei nostri corpi e il ricordo di sé ha un effetto cumulativo; l'anima diventa sempre più forte; genera e aumenta se stessa attraverso l'essere presente. L'anima non è mortale.

In verità non c'è nulla che si possa prendere da un altro ma, dentro se stessi, c'è qualcosa da scoprire e da dare. Il problema non è tanto perché io debba rimanere un enigma ai vostri occhi, quanto piuttosto perché voi dobbiate rimanere tali nei confronti di voi stessi. Si può comprendere un altro solo nella misura in cui si comprende se stessi.

Tutto dovrebbe fare da sfondo al proprio sé. Abbiamo fatto risuonare un accordo più profondo di quello della vita ed è questa la ragione per cui siamo qui: per trovare il nostro sé.

In ultimo comprenderai che l'unica cosa che ti trattiene sei tu. Essere sinceri con se stessi rimarrà sempre la più antica attività ricercata sulla terra; è per questo che la terra e l'uomo furono creati.

Il proprio sé è un fenomeno separato dalla macchina, eppure banali identificazioni cercano di impedire la nascita dei centri superiori.

**Mettendo se stessi all'ultimo posto si mette il proprio sé al primo.**

Ci sono molte cose per le quali non si può far nulla. Come osservò Ouspensky, è molto ingiusto che si debba morire o che le nostre macchine debbano spirare. Anche se possiamo fare poco riguardo la nostra morte, possiamo fare molto per il nostro corpo astrale, prima che il corpo fisico perisca. **La finalità nascosta della macchina è di creare un'anima immor-**

tale. L'idea di trasformazione è così profondamente sepolta sotto tanti strati di accessori artificiali, o di respingenti e distrazioni, che è difficile riuscire a entrarvi in contatto.

**L'anima è costituita da una sostanza immortale che diventa permanente.** Simile alla fragranza di una rosa che non possiamo vedere, ma che è lì. **È molecolare. Alla nascita, quando l'anima entra nel corpo fisico, lo spirito entra nella materia.**

Raramente ci chiediamo dove risieda l'anima prima della nascita, anche se talvolta riflettiamo su dove andrà dopo la morte. Dov'è l'anima prima della nascita? Fra trent'anni saremo seduti a questa tavola e ci sarà qualcuno che ne avrà venti. Questa sera la sua anima è in qualche luogo; direi quasi in uno stato divino di riposo chiamato Limbo. Addormentati o svegli siamo avvolti in misteri universali.

### *In che misura l'anima dipende dal corpo fisico?*

Per poter venire alla luce, l'anima deve trasformare la sofferenza del corpo fisico. Essa sarà sempre il risultato delle esperienze del corpo. Ogni fase della propria vita offre sfide e nuove identificazioni che sono da trasformare.

Il valore del nostro corpo fisico risiede in ciò che esso contiene: l'anima. Il ricordo di sé è tutto ciò che abbiamo e anche i nostri corpi sono solo bagagli che dovranno essere abbandonati ai margini della strada.

Sappiamo quanto basta per creare anime, ed è già molto. Sicuramente, chi è alla ricerca di metodi per sviluppare la sua anima è in una posizione migliore di chi non lo è.

### *Se potessimo acuire la nostra percezione e la nostra comprensione, potremmo allora agire in un determinato modo?*

Forse sareste più vicini a ciò che immaginate essere un comportamento superiore. Su questo livello l'anima è del tutto separata ed è innegabilmente se stessa. Se potessimo descriverla adeguatamente, se essa fosse parole anziché se stessa, saremmo perduti. La coscienza è una cosa diversa dalle funzioni; l'anima non è il cervello né il centro intellettuale.

**Un modo per riconoscere l'anima è stabilire quello che non è.** Non è le emozioni negative e non è la propria caratteristica principale. *È piuttosto interessante guardare il nostro braccio come fosse un apparecchio, una gru. Quando si riesce ad avere questa visione, è l'anima che osserva oggettivamente la macchina. Quando stai dividendo l'attenzione la tua anima è presente.*

Dentro di noi abbiamo uno straordinario gioiello: la nostra anima. Le scuole orientali chiamarono l'anima una gemma preziosa. Essa non è ciò che parla. È una piccola anima in un recipiente, che alcuni insegnamenti chiamano "il senza nome".

La storia pone tutti sullo stesso livello poiché tutto ciò che cade sotto i nostri occhi deve inevitabilmente perire. Per questo, dei tanti miracoli su questa terra, quello di gran lunga più importante è **la creazione della propria anima, perché il tempo non l'annienterà.** Ci sono molte persone nella scuola che sarebbero disposte a fare il sacrificio supremo per svegliarsi. Se fosse necessario, darebbero la loro vita per creare un'anima.

Questa sera stiamo vedendo il meglio l'uno dell'altro e, soprattutto, la parte che amiamo di più. Brindiamo alla vostra anima, è qui.

## **I NOVE TIPI DI INFLUENZE**

L'uomo è soggetto a numerose influenze, che si possono suddividere in tre categorie:

**A** - dovute a cause fisiche e chimiche

**B** - di origine associativa, dovute al nostro condizionamento.

**C** - planetarie

**A** Le influenze fisico-chimiche sono di natura materiale, e provengono dalla combinazione di due sostanze che producono qualcosa di nuovo. Queste influenze si formano indipendentemente da noi. Esse agiscono dall'esterno.

Si tratta di influenze dovute alle emanazioni dell'atmosfera del corpo, dei sentimenti, della mente e, in alcune persone, anche dell'etere.

Per esempio, le emanazioni di una persona possono combinarsi con le mie: la miscela dà origine a qualcosa di nuovo. Questo vale per le emanazioni esteriori; ma la stessa cosa succede all'interno dell'uomo.

Forse avrete notato che, quando una persona vi sta seduta accanto, potete sentirvi a vostro agio, oppure a disagio. Quando non c'è accordo, ci sentiamo a disagio.

Ogni uomo ha diverse specie di emanazioni, ciascuna con le proprie leggi e suscettibile di molte combinazioni. Le emanazioni di un centro formano varie combinazioni con le emanazioni di un altro centro. Queste sono combinazioni chimiche. Le emanazioni variano persino in conseguenza del fatto che io abbia bevuto il tè oppure il caffè.

Ho già detto che l'uomo ha parecchi centri. Ho parlato della vettura, del cavallo e del cocchiere, e anche delle stanghe, delle redini e dell'etere.

Ogni cosa ha le proprie emanazioni e la propria atmosfera. Ogni atmosfera ha una natura particolare, perché ogni atmosfera ha un'origine diversa, delle proprietà diverse e un contenuto diverso. Esse si assomigliano, ma le vibrazioni delle loro materie sono diverse.

- 1 - Il nostro corpo, la vettura, ha un'atmosfera con delle proprietà speciali.
- 2 - I sentimenti producono un'atmosfera, le cui emanazioni possono propagarsi a grande distanza.
- 3 - Quando penso in modo associativo, ne risultano delle emanazioni di un altro tipo.
- 4 - Quando il posto vuoto nella vettura è occupato da un passeggero, le emanazioni sono ancora diverse, e si differenziano dalle emanazioni del cocchiere. Il passeggero non è uno zoticone: egli pensa alla filosofia, e non al whisky.

Quattro tipi di emanazioni, ma ogni uomo non necessariamente deve averle tutte. Può avere più emanazioni di un tipo e meno di un altro tipo.

Sotto questo aspetto, gli uomini sono diversi, e uno stesso uomo può essere diverso secondo i momenti. Io ho bevuto un caffè e lui no: l'atmosfera è differente. Io fumo e la signora sospira.

C'è sempre interazione, talvolta nociva e talvolta benefica per me. A ogni istante sono questo o quello, e intorno a me le cose stanno così o così. E cambiano anche le influenze dentro di me. Io non posso cambiare nulla. Sono uno schiavo. Queste influenze le definisco fisico-chimiche.

**B** Le influenze associative sono completamente diverse. Se qualcuno mi urta, oppure piange, l'effetto su di me è meccanico. Questi fatti mi richiamano dei ricordi, e questi ricordi o associazioni richiamano altre associazioni, e così via. A causa di questo shock, i miei sentimenti, i miei pensieri cambiano. **Tale processo non è chimico, ma meccanico.**

1 - La «**forma**». La forma mi influenza. Sono abituato a vedere una forma particolare: quando è assente, ho paura. *La forma dà lo shock iniziale alle mie associazioni.* Anche la bellezza è «forma». In realtà, noi non siamo in grado di vedere la forma così com'è, ma ne vediamo soltanto un'immagine.

2 - **I miei sentimenti, dalle mie simpatie e antipatie.**

I vostri sentimenti mi toccano e i miei reagiscono di conseguenza. Qualche volta è tutto il contrario, dipende dalle combinazioni. O siete voi a influenzare me, o sono io a influenzare voi. **Questa influenza può essere chiamata «relazione».**

3 - «**Persuasione**» o «**suggestione**». Per esempio, un uomo che persuade un altro con delle parole. Qualcuno persuade voi, voi persuadete qualcun altro. Tutti persuadono e tutti suggestionano. Questo tipo di influenza è molto potente. Tutti subiscono l'influenza della suggestione; ognuno suggestiona l'altro. Parecchie suggestioni agiscono su di noi con estrema facilità, soprattutto se ignoriamo di esservi esposti. *Ma anche quando ne siamo consapevoli, la suggestione fa ugualmente il suo effetto.*

4 - **La superiorità di un uomo su un altro uomo.** In questo caso, è possibile che non ci siano influenze della forma o del sentimento. Voi prendete atto che una certa persona è più intelligente, più ricca, capace di parlare di determinate cose; insomma, ha qualcosa di speciale, una specie di autorità. Questo vi tocca perché va al di là dei vostri limiti, e succede anche senza che intervengano i sentimenti.

**C** Questi due tipi di influenze provengono da realtà che ci sono vicine. Ma ci sono anche altre influenze, che ci toccano molto profondamente e che vengono da fonti vaste come la Terra, i pianeti, il Sole, dove operano leggi di un altro ordine. Ogni momento della nostra vita, ogni sentimento, ogni pensiero riceve una colorazione dalle **influenze planetarie**. E ancora una volta siamo degli schiavi. Tuttavia, se siamo totalmente soggetti all'influenza delle piccole cose, parecchie influenze di queste grandi entità non ci possono raggiungere.

La Terra e tutti gli altri pianeti sono in perpetuo movimento, ciascuno a velocità differente. Talvolta si avvicinano e talvolta si allontanano. Per questo motivo, le loro interazioni si rafforzano, si indeboliscono oppure cessano del tutto. Per il momento ci basti sapere che **le influenze planetarie sulla Terra si alternano: ora agisce un pianeta, ora un altro, ora un terzo, e così via.** Un giorno studieremo separatamente l'influenza di ogni pianeta, ma oggi, per darvene un'idea generale, li consideriamo nella loro totalità.

Schematicamente, possiamo descrivere queste influenze nel modo seguente. **Immaginiamo una grande ruota sospesa sopra la Terra, con sette o nove proiettori a luce colorata fissati sul bordo. La ruota gira, e a turno la luce dei vari proiettori illumina la Terra, la quale, di conseguenza, è sempre colorata dalla luce del proiettore che la illumina nel momento considerato.**

*Tutti gli esseri nati sulla Terra  
sono colorati dalla luce che prevale al momento della loro nascita,  
e mantengono questa colorazione per tutta la vita.*

Come non c'è effetto senza causa, così non c'è causa senza effetto. E, senza alcun dubbio, i pianeti hanno un'influenza enorme, tanto sulla vita dell'umanità in generale, quanto sulla vita di ogni individuo in particolare. È un grave errore della scienza moderna non riconoscere questa influenza. Ma questa influenza non è così grande come gli «astrologi» moderni vorrebbero farci credere.

**L'uomo è un prodotto dell'interazione di tre tipi di materia:**

**1 una positiva (l'atmosfera della Terra);**

**2 una negativa (i minerali, i metalli);**

**3 una neutralizzante (le influenze planetarie),** che viene dall'esterno e incontra le prime due materie. Questa forza neutralizzante è quell'influenza planetaria che colora ogni nuova vita che nasce. La colorazione rimane per l'intera esistenza. Se il colore era rosso, quando questa «vita» incontrerà il rosso, si sentirà in corrispondenza con esso.

Certe combinazioni di colori hanno un effetto calmante; altre, un effetto perturbatore; ogni colore ha una particolare proprietà. È una legge, una questione di differenze chimiche. Ci sono, per così dire, delle combinazioni «simpatiche» e delle combinazioni «antipatiche». Per esempio, il rosso stimola la collera, il blu risveglia l'amore. La combattività corrisponde al giallo. Quindi, se sono portato a collere improvvise, è un fatto dovuto all'influenza dei pianeti.

Ciò non significa che voi o io esistiamo effettivamente in questo modo, ma è una possibilità. *Possono intervenire delle influenze più forti. Talvolta dall'interno agisce un'altra influenza, che vi impedisce di avvertire l'influenza esterna; in questi casi potete essere così presi da voi stessi da trovarvi, per così dire, chiusi in una corazza.* E questo fatto non vale soltanto per le influenze planetarie; spesso succede che altre influenze, provenienti ancor più da lontano, non riescano a raggiungervi. *Più l'influenza è distante, più è debole: anche se è inviata apposta per voi, non può toccarvi, perché la vostra corazza glielo impedisce.*

**Più un uomo è sviluppato, più è soggetto alle influenze.** Talvolta, nel tentativo di liberarci dalle influenze, per evitarne una finiamo per subirne molte altre, e così diventiamo ancora meno liberi, ancora più schiavi.

**Abbiamo parlato di nove influenze.**

A ogni istante, tutto ci influenza. Ogni pensiero, ogni sentimento, ogni movimento è il risultato di qualche influenza. Tutto ciò che facciamo, tutte le nostre manifestazioni sono quel che sono perché qualcosa ci influenza dall'esterno. Qualche volta questa schiavitù ci umilia, altre volte no: dipende dalle cose che ci piacciono. Noi subiamo anche parecchie influenze in comune con gli animali. Di tutte queste influenze, possiamo cercare di eliminarne una o due ma, via quelle, ne arrivano altre dieci. Tuttavia esiste un margine di scelta, ossia possiamo conservarne alcune, e liberarci di altre.

**È possibile liberarsi da due tipi di influenze.**

**A** Per liberarsi dalle influenze fisico-chimiche, bisogna essere passivi. Allora si può diventare un po' più liberi. *In questo caso interviene la legge di attrazione: i simili si attraggono, ovvero, ogni cosa va dove ci sono più cose della sua stessa natura. Chi ha molto, riceve ancora di più. Chi ha poco, anche quel poco gli viene tolto.*

Quando sono calmo, le mie emanazioni sono pesanti e non si disperdono; se arrivano altre emanazioni, posso assorbirle finché c'è posto. Ma se sono agitato, non ho abbastanza emanazioni perché, essendo leggere, esse si disperdono verso gli altri.

Quando mi arrivano delle emanazioni, esse occupano gli spazi vuoti, perché sono necessarie là dove c'è del vuoto.

Le emanazioni si fermano dove regna la calma, dove c'è assenza di conflitti, dove c'è dello spazio vuoto. Se non c'è posto, se tutto è già pieno, le emanazioni possono anche arrivare, ma rimbalzano indietro o passano oltre. Quando sono calmo, se ho dello spazio vuoto, posso riceverle; se sono pieno, esse non mi disturbano. Così sono tranquillo in entrambi i casi.

**B** Per liberarsi dalle influenze del secondo tipo, cioè le influenze associative, ci vuole una lotta artificiale. *In questo caso vale la legge di repulsione. Questa legge consiste nel fatto che dove c'è poco viene aggiunto molto, ossia è il contrario della prima legge.* Con le influenze del secondo tipo, tutto si svolge in conformità alla legge di repulsione.

Lo studio di questo tipo di influenze, è più facile in pratica.

Prendiamo ad esempio l'influenza che si esercita attraverso:

**1 - la forma.** O voi influenzate me, o io influenzo voi. Ma la forma è esteriore, come i movimenti, i vestiti, la pulizia o il suo contrario, insomma tutto ciò che chiamiamo generalmente la «maschera». Se lo capite, potete facilmente cambiarla. Supponiamo che un uomo vi gradisca vestito di nero: grazie a ciò potete influenzarlo. Ma volete cambiarvi d'abito per lui solo o per molta altra gente? Alcuni lo fanno solo per lui, altri no. Talvolta un compromesso si rivela necessario. Non prendete niente alla lettera. Dico queste cose solo a titolo d'esempio.

**2 - «sentimento» e «relazione»,** dovremmo sapere che l'atteggiamento degli altri nei nostri confronti dipende da noi. Se volete vivere in maniera intelligente, dovete comprendere innanzitutto che la responsabilità di quasi tutti i sentimenti che ispirate, buoni o cattivi, dipende da voi, dal vostro atteggiamento esteriore e interiore. L'atteggiamento degli altri molto spesso riflette il vostro. Voi cominciate e l'altro vi segue. Voi la amate, ella vi ama. Voi siete irritati, ella è irritata. È una legge: ricevete ciò che date.

Ma in altri casi è diverso. Qualche volta bisognerebbe amare questo e non quello. In certi casi, se voi l'amate, ella non vi amerà; ma quando smetterete di amarla, ella comincerà ad amarvi. Ciò è dovuto a leggi fisico-chimiche.

**Ogni cosa è il risultato di tre forze:** dappertutto, c'è affermazione e negazione, catodo e anodo. L'uomo, la Terra, tutto ciò che esiste è come una calamita. La differenza sta solo nella quantità di emanazioni. Ovunque, due forze sono all'opera: una attira, l'altra respinge. Come ho appena detto, anche l'uomo è una calamita. La mano destra spinge, la mano sinistra tira, o viceversa. Certe cose hanno molte emanazioni, altre meno; ma ogni cosa attira o respinge. C'è sempre un tira e molla, o un molla e tira. **Quando il vostro tira-e-molla è in armonia con quello di un altro, allora c'è amore e una giusta intesa.** Ecco perché i risultati possono essere molto diversi. Secondo che vi sia o non vi sia corrispondenza quando io spingo e l'altro tira, il risultato sarà molto diverso. Talvolta entrambi molliamo nello stesso momento. **Se ci si trova d'accordo, l'influenza che ne risulta è calmante. Altrimenti, è l'inverso.**

Ogni cosa dipende da un'altra. Per esempio, io non riesco a essere calmo: io spingo e lui tira. Oppure non posso essere calmo se non riesco a modificare la situazione. Ma possiamo cercare di adattarci.

**C'è una legge secondo la quale dopo ogni spinta c'è una pausa. Se siamo in grado di prolungarla e di non precipitarci sulla spinta successiva, noi possiamo utilizzare questa pausa.** Se sappiamo restare calmi, possiamo trarre beneficio dalle vibrazioni che seguono la spinta.

Tutti possono fermarsi, perché c'è una legge secondo la quale ogni cosa si muove finché dura il suo impulso, dopodiché si ferma. Sia lui sia io possia-

mo fermare il movimento.

Tutto avviene in questo modo. Uno shock al cervello, e le vibrazioni si mettono in moto. Le vibrazioni si prolungano per inerzia come gli anelli sulla superficie di uno stagno in cui sia caduta una pietra. Se l'impatto è forte, passa molto tempo prima che il movimento si calmi. La stessa cosa succede alle vibrazioni del cervello. Se non do continuamente degli shock, esse si fermano, si calmano. Bisogna imparare a fermarle.

*Se agisco coscientemente, l'interazione avviene coscientemente. Se agisco inconsciamente, ogni cosa è il risultato di ciò che emetto.*

Io affermo una cosa; subito l'altro mi contraddice. Io dico che è nero; l'altro sa che è nero, ma ha voglia di discutere e comincia a dire che è bianco. Se deliberatamente gli do ragione, egli cambia bandiera e si mette ad affermare ciò che negava un attimo prima. Egli non può trovarsi d'accordo, perché ogni shock gli provoca la reazione opposta. Se si stanca, può darsi che finisca per darmi ragione esteriormente, ma non interiormente. Per esempio, io guardo una persona, mi piace il suo viso. Questo nuovo shock, più potente della conversazione, mi fa acconsentire esteriormente. Talvolta siete già convinti, ma continuate a discutere.

È molto interessante osservare le conversazioni altrui, a condizione di restarsene al di fuori. È molto più interessante del cinema. Talvolta due persone parlano della stessa cosa, una fa un'affermazione, l'altra non capisce ma si mette a discutere... anche se è dello stesso parere. È tutto meccanico.

Per quanto riguarda le relazioni, la cosa può essere formulata così: **le relazioni esteriori dipendono da noi**. Se prendiamo le misure necessarie, abbiamo la possibilità di cambiarle.

Quindi, per liberarsi dalle influenze fisico-chimiche e associative, ci sono due principi diversi per i due tipi di influenze. Se volete essere liberi, dovete sapere quale principio applicare per ogni singolo caso. Se ricorrete alla «repulsione» quando ci vuole l'«attrazione», siete perduti. Molta gente fa il contrario di ciò che è giusto. Eppure è facile fare la distinzione tra questi due tipi di influenze: si può fare sul momento.

Ma questi due tipi di influenze sono semplici: chiunque, prendendosi il disturbo di osservare, può riconoscere di quale influenza si tratta. Certe persone, pur sapendo che esistono queste emanazioni, non riescono a vederne le differenze. Eppure, osservandole attentamente, è facile distinguerle. È molto interessante dedicarsi a questo studio; ogni giorno si ottengono dei risultati interessanti e si acquisisce il gusto per la discriminazione. Ma è una cosa difficile da spiegare teoricamente.

È impossibile ottenere dei risultati immediati, liberandosi istantaneamente da queste influenze; ma studiarle e riconoscerle è accessibile a tutti.

Il cambiamento è una meta lontana, ed esige molto tempo e molto lavoro. Ma lo studio non prende molto tempo. E, se vi preparate bene, il momento del cambiamento sarà meno difficile, e non avrete più da perdere tempo in discriminazioni.

**C** Per quanto riguarda il liberarsi dalle influenze planetarie, bisogna saperla lunga

da: VEDUTE SUL MONDO REALE (New York, 24 febbraio 1924)

## **STUDIO DI SÉ E LAVORO PER ARRIVARE A UN UNICO 'IO'**

### **RESPINGENTI - COSCIENZA**

Sotto il punto di vista dello studio di sé e del lavoro per arrivare a un unico 'io', dobbiamo comprendere il processo mediante il quale possiamo arrivare da questa pluralità all'unità.

È un processo complicato e ha differenti fasi. Tra il presente stato di pluralità di 'io' e quello di un solo 'io' controllante che vogliamo raggiungere, esistono determinate fasi di sviluppo che dobbiamo studiare.

Ma prima dobbiamo comprendere che esistono certe formazioni in noi, non conoscendo le quali, non possiamo comprendere come alla fine arriviamo dal nostro stato presente allo stato di un solo 'io', sempre che ciò sia per noi possibile.

Sebbene gran parte dei nostri 'io' non siano collegati tra loro e non si conoscano l'un l'altro, tuttavia essi sono divisi in certi gruppi. Ciò non significa che siano divisi consapevolmente, sono divisi dalle circostanze della vita. Questi gruppi di 'io' si manifestano con i ruoli che l'uomo recita nella sua vita. Ognuno ha un certo numero di ruoli: uno corrisponde a una serie di condizioni, un altro a un'altra, e così via. L'uomo stesso raramente nota queste differenze. Ad esempio uno ha un ruolo per il proprio lavoro, un altro per la propria casa, un altro tra i suoi amici, un altro si interessa di sport e così di seguito. Questi ruoli sono più facili da osservare in altre persone che in noi stessi. La gente è spesso così diversa in condizioni differenti che questi ruoli diventano del tutto ovvi e ben definiti; ma qualche volta essi sono occultati meglio o persino recitati solo internamente senza alcuna manifestazione esterna. Tutte le persone, che lo sappiano o no, che lo desiderino o no, hanno determinati ruoli che esse recitano. **Questa recitazione è inconscia.** Se potesse essere conscia sarebbe completamente differente, ma uno non si accorge mai che passa da un ruolo a un altro. Oppure, se se ne accorge, egli persuade se stesso che lo sta facendo apposta, che è un'azione conscia. In realtà il cambiamento è sempre controllato dalle circostanze, non può essere controllato dall'uomo stesso, perché egli stesso non esiste ancora. A volte ci sono evidenti contraddizioni tra un ruolo e l'altro. In un ruolo uno dice una cosa, ha determinate opinioni e convinzioni; poi egli passa in un altro ruolo e ha convinzioni assolutamente differenti e dice cose completamente diverse, senza accorgersene, oppure pensando di farlo apposta.

Esistono cause molto precise che impediscono all'uomo di scorgere la differenza tra un ruolo, o maschera, e un altro. Queste cause sono certe formazioni artificiali chiamate **respingenti**.

'Respingente' è un ottimo nome per questi apparati. *I respingenti tra le carrozze ferroviarie diminuiscono le scosse, impediscono le collisioni, attenuano gli urti.* Accade lo stesso con i respingenti tra i diversi ruoli e i diversi gruppi di 'io' o di personalità. **Le persone possono vivere con personalità differenti senza che esse entrino in collisione** e, se queste personalità non danno manifestazione esteriore, esistono ugualmente all'interno.

È utilissimo cercare di scoprire cosa sono i respingenti. Cercare di scoprire come uno mente a se stesso con l'aiuto dei respingenti.

Supponiamo che uno dica: "Io non discuto mai". Poi, se uno è veramente convinto di non discutere mai, egli discute finché ne ha voglia e non se ne accorge. Questo è il risultato di un respingente. **Se uno ha un certo numero di buoni respingenti, è completamente al sicuro da spiacevoli contraddizioni.** I respingenti sono completamente meccanici; un respingente è come una cosa rigida che non si adatta, ma svolge la sua funzione molto bene: ci impedisce di vedere le contraddizioni.

Ci rendono impossibile il vedere, perciò sono anche dei paraocchi. Se i respingenti sono veramente forti non vediamo mai; ma se ci accorgessimo di quanto essi sono contraddittori, saremmo incapaci di muoverci perché non ci fideremmo di noi stessi. Questo è il motivo per cui i respingenti sono necessari nella vita meccanica. Casi estremi del genere significano sviluppo sbagliato, ma anche negli individui ordinari, in una o nell'altra linea, esistono sempre respingenti profondamente nascosti.

**I ruoli non sono creati; essi non sono consci. Sono adattamenti alle circostanze. Non è questione di smettere di recitare un ruolo, è questione di non identificarsi.**

Non ci sono ruoli buoni o cattivi, possiamo parlare soltanto di consapevolezza e meccanicità. Se un ruolo è meccanico, dobbiamo osservarlo e non identificarci con esso. La cosa più difficile è comportarsi consapevolmente. Cominciamo consapevolmente e poi di solito ci identifichiamo.

Avvertiamo emozioni diverse in tempi diversi, in un momento ci fidiamo, in un altro siamo sospettosi; in un momento amiamo, in un altro detestiamo. Lo scopo è di mettere assieme queste diverse emozioni, altrimenti non ci conosceremo mai. Se avvertiamo sempre soltanto una emozione alla volta e non ricordiamo le altre, siamo identificati con essa. Quando abbiamo un'altra emozione dimentichiamo la prima; quando ne abbiamo una terza, dimentichiamo la prima e la seconda. Molto presto nella vita, mediante imitazione e in diversi altri modi, apprendiamo a vivere in una sorta di stato immaginario per proteggerci dalla spiacevolezza, perciò la gente sviluppa in sé questa capacità di vedere soltanto un'emozione alla volta

Eppure, a volte, vengono momenti in cui possiamo sentire tutte le emozioni sullo stesso soggetto assieme. Soltanto che dovete aspettare finché avete un assaggio di tale momento perché senza un suo assaggio non potrete mai proseguire nella comprensione di ciò che significhi un momento di coscienza. La coscienza può essere fortissima e precisa. Ma nella maggioranza dei casi è addormentata, perché, dato che la maggioranza della gente è addormentata, ogni cosa in essa dorme.

La coscienza va quindi risvegliata. Dobbiamo apprendere a capire la verità emozionalmente in certi casi e lo possiamo fare soltanto non avendo paura di affrontare le contraddizioni in noi.

**I respingenti ci impediscono di vedere la verità su noi stessi e su altre cose, ci dividono in specie di compartimenti a prova di pensiero.** Possiamo avere parecchi desideri, intenzioni, scopi contraddittori e non ci accorgiamo che sono contraddittori perché tra loro ci sono i respingenti che ci impediscono di vedere da un compartimento in un altro. Allorché vi trovate in un compartimento, ritenete che esso sia il tutto, poi passate in un altro e ritenete che questo sia il tutto.

Un respingente prima dovete vederlo; prima di vederlo non potete far nulla. E, se potete far qualcosa dopo averlo visto, dipende dalla grandezza del respingente e da parecchie altre cose. A volte è necessario prendere un martello e sfasciarlo; altre, esso scompare se gettate luce di di lui; i respingenti infatti non amano la luce. **Allorché i respingenti cominciano a sparire e divengono meno forti, comincia a manifestarsi la coscienza. Nella vita ordinaria essa è tenuta giù dai respingenti.**

I respingenti sono assai difficili da descrivere o definire. Come ho detto, essi sono specie di tramezzi in noi che ci impediscono di osservare noi stessi. Potete avere diversi atteggiamenti emozionali (essi si riferiscono sempre a atteggiamenti emozionali) verso la stessa cosa al mattino, a mezzogiorno e alla sera, senza accorgervene. O, in determinate serie di circostanze, avete un tipo di opinioni e in altre circostanze un altro tipo di opinioni; i respingenti sono muri che si ergono tra quelle. **Generalmente ciascuno respingente è basato su qualche sorta di assunto sbagliato su noi stessi,**

sulle nostre capacità, sui nostri poteri, inclinazioni, conoscenza, essere, consapevolezza, ecc. Differiscono dalle ordinarie idee sbagliate perché sono permanenti, in determinate circostanze uno può sempre sentire e vedere la stessa cosa; e voi dovete comprendere che nell'uomo 1, 2 e 3 nulla deve essere permanente. L'unica possibilità di cambiare è che non c'è nulla di permanente in lui. *Opinioni, pregiudizi, idee preconcepite, non sono ancora respingenti, ma allorché divengono assai solidi, sempre gli stessi, e ogni volta fanno lo stesso trucco di impedirci di vedere le cose, diventano respingenti. Se la gente ha qualche sorta di costante atteggiamento sbagliato, basato su informazioni sbagliate, su erroneo lavoro dei centri, su emozioni negative, se si serve sempre dello stesso tipo di scusa, essa prepara i respingenti. E quando un respingente è ben stabilito e diviene permanente, arresta qualsiasi possibile progresso. Se i respingenti continuano a svilupparsi, divengono idee fisse, e ciò è sempre follia, o principio di follia.*

I respingenti possono essere assai diversi. Io, per esempio, conoscevo un uomo che aveva un respingente interessantissimo. Ogni volta che faceva qualcosa di sbagliato, diceva di farlo apposta, per esperimento. Questo è un ottimo esempio di un respingente. Un altro aveva il respingente di non essere mai in ritardo; così, con questo respingente fermamente stabilito, era sempre in ritardo ma non se ne accorgeva mai, e se si richiamava la sua attenzione su ciò, ne era sempre sorpreso e diceva: "Come posso essere in ritardo? Non sono mai in ritardo!"

**I respingenti ci aiutano a fingere di lavorare invece che a lavorare realmente.** Questo è il motivo per cui la gente nello stato ordinario non può avere coscienza, perché se la coscienza venisse all'improvviso, essa impazzirebbe. I respingenti sono utili sotto questo riguardo; contribuiscono a mantenerci addormentati; perché se altri lati non sono sviluppati, se tutto non è messo in un certo equilibrio, non è possibile sopportarci come facciamo normalmente. Perciò non è nemmeno consigliabile distruggere i respingenti prima di essere preparati. Uno prima deve essere pronto. Possiamo sopportare noi stessi soltanto perché non ci conosciamo. Se ci conoscessimo come siamo, ciò sarebbe insopportabile.

Tutti abbiamo respingenti, non potremmo vivere senza di essi; dovremmo essere sempre sinceri e vedere sempre tutto.

Questa disarmonia è lo stato normale dell'uomo n. 1, 2 e 3. Un uomo che dorme non può essere armonioso; se fosse armonioso non ci sarebbe incentivo per lo sviluppo e non ci sarebbe alcuna possibilità.

Si cessa di essere disarmonici quando si cessa di essere come siamo ora. Così come siamo, siamo disarmonici, poi consapevoli della nostra disarmonia, poi di nuovo disarmonici, di nuovo consapevoli, e così di seguito.

Felicità significa equilibrio e l'equilibrio nel nostro stato è impossibile, intendendo equilibrio nel senso di armonicità. Siamo sempre equilibrati in una determinata maniera, ma è una maniera sbagliata. Se fossimo armoniosi nel nostro stato presente, non avremmo motivo di cambiare; perciò la natura ha combinato le cose molto bene impedendoci di essere armoniosi così come siamo, affinché non possiamo essere felici in questo stato. Felicità è armonia tra circostanze esteriori e manifestazioni interiori; ciò per noi è impossibile, se per felicità intendete armonia.

**I respingenti sono dovuti all'educazione e all'ambiente, ma i migliori respingenti sono creati dall'educazione di se stessi.**

Non potete cominciare a lavorarci sopra senza conoscerli, se non ci si osserva nella maniera giusta. Bisogna scoprire le contraddizioni.

In ogni caso essi non vi possono essere indicati finché non avete fatto tutto il possibile per voi stessi. Altrimenti la gente non ci crederebbe mai; essa dice: "Tutto meno che questo!"

Un respingente prende la forma di una forte convinzione. Per esempio, un uomo che conoscevo era convinto di amare tutti gli uomini. In realtà non amava nessuno, ma con la forza di questo respingente, era libero di essere tanto sgradevole quanto gli pareva. Questo è un respingente assai sicuro e credibile.

Si può imparare circa i respingenti osservando gli altri, perché ciò vi può aiutare a scorgere i respingenti in voi stessi. Ma, dato che le cose raramente vengono ripetute letteralmente, uno le scorgerebbe sempre negli altri e mai in se stesso. Se uno però ci è preparato, scoprendo queste cose prima di tutto in se stesso, rendendosi conto della propria meccanicità, egli potrebbe cominciare a scorgere i respingenti.

## COSCIENZA

La coscienza è una sensazione possibile per uomini del tutto ordinari senza una scuola. **È una sorta di sensazione interiore di verità in relazione a una cosa particolare, o a un'altra cosa, o a una terza cosa. La relazione può essere sbagliata, ma la sensazione stessa sarà completamente giusta.**

Ciò che chiamiamo coscienza nel senso ordinario della parola è un 'io' che ne disapprova un altro, ma ciò che io chiamo 'coscienza' è un certo stato in cui possiamo trovarci in seguito. **Quella che è chiamata 'coscienza' nella vita ordinaria sono semplicemente determinate associazioni.** Siamo abituati a pensare e a fare le cose in una certa maniera, e se per qualche ragione agiamo in un modo diverso, abbiamo una sgradevole sensazione che chiamiamo coscienza. **In realtà coscienza è una sensazione molto più profonda e forte, e quando appare la vera coscienza, vi accorgete che non è simile a nessuna delle cose che chiamiamo ora coscienza.**

*La morale è sempre relativa, la coscienza è assoluta.*

**La coscienza è una speciale emozione positiva.** Nel nostro stato presente abbiamo una piccolissima traccia di questa emozione, sufficiente ad avere una sensazione generale che qualcosa può essere giusto e qualcosa può essere sbagliato, ma insufficiente per dire in maniera definitiva ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. Ciò va sviluppato. Attualmente, lo stato di coscienza che possiamo avere non fa distinzione tra grande e piccolo, ma in seguito la coscienza può diventare un metodo completamente diverso di percezione, uno strumento di discriminazione.

**Prima che la coscienza possa essere pienamente aperta, dobbiamo avere volontà, dobbiamo essere capaci di 'fare',** di agire in accordo con i dettami della nostra coscienza, altrimenti, se la coscienza si svegliasse pienamente nell'uomo al suo stato presente, egli sarebbe l'essere più miserevole; sarebbe incapace di dimenticare, incapace di adattarsi alle cose, e incapace di cambiare qualsiasi cosa.

**La maggior parte della gente pensa a cosa fare ma non a come fare.**

Spesso le cose che essa decide di fare sono impossibili, come arrestare le guerre e altre cose del genere.

Quando è stato detto che le cose accadono a tutti e che la gente non può 'far' nulla, ciò si riferiva alle condizioni ordinarie nella vita ordinaria: quella che è chiamata vita normale. Ma nel nostro lavoro stiamo cercando di uscire da questa vita 'normale', perciò dobbiamo già 'fare'. Solamente che **dobbiamo prima imparare ciò che possiamo 'fare',** perché nelle nostre presenti condizioni parecchie cose continueranno a succedere; in certe cose però possiamo già avere una scelta, possiamo mostrare la nostra preferenza, la nostra volontà, nei limiti in cui possiamo avere volontà. Dobbiamo comprendere che al principio la differenza non è tra 'fare' e 'non fare' ma tra cercare di 'fare' e cercare di comprendere, e attualmente tutta la nostra energia deve essere concentrata nel cercare di comprendere. Ciò che potete cercare

di 'fare' deve essere spiegato. Noi stiamo cercando di trovare le cose che possiamo controllare in noi stessi, e se lavoriamo su esse, acquisteremo controllo. Questo è tutto il 'fare' possibile per il momento.

**La coscienza distrugge i respingenti, sicché l'uomo si trova indifeso contro se stesso, e tuttavia non ha volontà, quindi non può cambiare, non può fare ciò che sa essere giusto. Quindi per prima cosa egli deve sviluppare la volontà, altrimenti si troverà in una sgradevolissima situazione, non alla portata del suo controllo. Allorché egli acquisisce controllo, si può permettere il lusso della coscienza, non prima.**

La coscienza è diversa dalla sensazione di rimorso che deriva dall'aver commesso un'azione che si sente sbagliata, è più potente, più capace di abbracciare tutto, ma anche il ricordare momenti di rimorso è utile. Soltanto che è necessario sapere su cosa è basato il rimorso.

Se non si ha uno scopo preciso, se non si lavora per un determinato scopo ben chiaro, la funzione della coscienza è soltanto quella di rovinare la vita della persona tanto sfortunata da averla. Ma se si lavora per uno scopo preciso, allora la coscienza ci aiuta a raggiungere lo scopo.

Una parte inevitabile del processo dello sviluppo di sé è il risveglio della coscienza, e **il risveglio della coscienza impedirà qualsiasi possibilità di usare nuovi poteri per obiettivi o scopi sbagliati.** Ciò va chiaramente compreso proprio fin dal principio, perché la coscienza, quando si desta, non ci consentirà di essere egoisti o contrari agli interessi degli altri, o dannosi a chicchessia: niente, in realtà, che possiamo considerare ingiusto o cattivo. E la coscienza va risvegliata, perché con una coscienza non desta si commettono sempre errori e non si scorgono le contraddizioni in noi.

**La verità** esiste senza di noi, ma uno può conoscere la verità solamente nella consapevolezza obiettiva. Non verità 'assoluta', ma semplice verità, in quanto la verità non ha bisogno di qualificazione. Nel nostro stato non possiamo conoscere la verità tranne che nelle cose semplicissime e anche in queste commettiamo errori.

**Possiamo riconoscere la verità arrivando alle cose semplici.** Nelle cose semplici si può riconoscere la verità; si può riconoscere cos'è una porta e cos'è un muro, e uno può riferire ogni domanda difficile alla stessa cosa. Ciò significa che dovete riconoscere una certa qualità in principi affatto semplici e verificare altre cose mediante questi semplici principi. Questa è la ragione per cui la filosofia - semplice discussione di possibilità o del significato di parole - è esclusa da questo sistema. Dobbiamo cercare di comprendere le cose semplici, e dovete apprendere a pensare in questa maniera; poi sarete capaci di ridurre tutto a cose semplici. Prendete per esempio il ricordare se stesso. Vi vien dato tutto il materiale; se osservate voi stessi, vedrete che non ricordavate voi stessi in quel momento; noterete che in certi momenti ricordate voi stessi di più e in certi momenti di meno; e deciderete che è meglio ricordare voi stessi. Ciò significa che avete trovato una porta, che scorgete la differenza tra una porta e un muro.

Dobbiamo pensare a **come creare lo stato di coscienza**, perché nel nostro stato ordinario non l'abbiamo. Quando la creiamo o risvegliamo, è certamente utile mantenerlo più a lungo, sebbene sia assai sgradevole. Ma non esistono metodi diretti per produrlo, perciò è soltanto facendo tutto il possibile che si può ottenere questo assaggio di coscienza. In generale, una delle prime condizioni è **una gran sincerità verso se stessi.** Non siamo mai sinceri con noi stessi.

Si può imparare ad essere sinceri con noi stessi soltanto col cercare di vedere noi stessi. Limitatevi a pensare a voi stessi, non nei momenti emotivi, ma in quelli di tranquillità, e non giustificatevi perché generalmente noi

giustificiamo e spieghiamo tutto dicendo che era inevitabile, che era colpa di qualche altro, e così via.

Al fine di essere sinceri non è sufficiente soltanto il desiderarlo. In parecchi casi non desideriamo essere sinceri; ma anche se lo desiderassimo, non potremmo: ciò va compreso. La capacità di essere sinceri è una scienza. E persino la decisione di essere sinceri è difficilissima, in quanto abbiamo parecchie riserve.

**Solamente la sincerità e il completo riconoscimento del fatto che siamo schiavi della meccanicità e dei suoi inevitabili risultati ci può aiutare a scoprire e ad annientare i respingenti con l'aiuto dei quali inganniamo noi stessi.** Possiamo comprendere cosa sia meccanicità, e tutto l'orrore della meccanicità, soltanto quando facciamo qualcosa di orribile e ci rendiamo pienamente conto che era la meccanicità in noi a farcelo fare. Per essere capaci di veder ciò è necessario essere assai sinceri con se stessi. Se cerchiamo di coprir ciò, di trovare scuse e spiegazioni, non ce ne renderemo mai conto. Questo ci può fare terribilmente male, ma dobbiamo sopportarlo e cercare di comprendere che, solamente confessandolo interamente a noi stessi, possiamo evitare di continuare a ripeterlo. Possiamo addirittura cambiare i risultati mediante comprensione piena e completa e mediante il non cercare di nasconderla.

Possiamo sottrarci ai tentacoli della meccanicità e infrangere il suo potere **con grandi sofferenze**. Se cerchiamo di evitare le sofferenze, se ne abbiamo paura, se cerchiamo di persuaderci che non è accaduto nulla di veramente cattivo, che, in fin dei conti, ciò non ha importanza e che le cose possono continuare ad andare come prima, non soltanto non ci sottrarremo, ma diverremo sempre più meccanici, e assai presto perverremo ad uno stato in cui non ci sarà per noi una sola possibilità e una sola opportunità.

## 'SAPERE' ED 'ESSERE'

Lo sviluppo dell'uomo si effettua secondo due linee, 'sapere' ed 'essere'. Ma affinché l'evoluzione avvenga correttamente, le due linee devono procedere insieme, parallele l'una all'altra e sostenersi reciprocamente. Se la linea del sapere sorpassa troppo quella dell'essere, e se la linea dell'essere sorpassa troppo quella del sapere, lo sviluppo dell'uomo non può farsi regolarmente; prima o poi deve fermarsi.

La gente afferra ciò che si intende per 'sapere'. Si riconosce che il sapere può essere più o meno vasto e di qualità più o meno buona. Ma questa comprensione non viene applicata all'essere. Per essi l'essere significa semplicemente 'l'esistenza' che contrappongono alla 'non esistenza'. Non comprendono che **l'essere può situarsi a livelli molto differenti e comportare diverse categorie**. Prendete per esempio l'essere di un minerale e l'essere di una pianta. Sono due esseri differenti. L'essere di una pianta e quello di un animale sono anch'essi due esseri differenti, e così pure l'essere di un animale e quello di un uomo. Ma due uomini possono differire nel loro essere più ancora di quanto un minerale e un animale differiscono tra loro. E questo è proprio ciò che le persone non comprendono.

Non comprendono che **il sapere dipende dall'essere**. E non soltanto non lo comprendono, ma non lo vogliono comprendere.

In modo particolare nella civiltà occidentale, si ammette che un uomo possa avere un vasto sapere, che per esempio egli possa essere un illustre sapiente, autore di grandi scoperte, un uomo che fa progredire la scienza, e nello stesso tempo possa essere, e abbia il diritto di essere, un povero piccolo uomo egoista, cavilloso, meschino, invidioso, vanitoso, ingenuo e distratto. Sembra normale che un professore debba dimenticare dappertutto il suo ombrello. Eppure è proprio questo il suo essere. Ma si ritiene, in occidente, che il sapere di un uomo non dipende dal suo essere. Le persone accordano un valore massimo al sapere, ma non sanno accordare all'essere un valore eguale e non si vergognano del livello inferiore del loro essere. Non si comprende neppure ciò che questo significhi. Non si comprende che il grado del sapere di un uomo è in funzione del grado del suo essere.

**Allorché il sapere sorpassa di troppo l'essere, esso diventa teorico, astratto, inapplicabile alla vita; può anche diventare nocivo**, perché invece di servire la vita e aiutare le persone nella lotta contro le difficoltà questo sapere comincia a complicare tutto; di conseguenza non può che apportare nuove difficoltà, nuovi turbamenti e ogni sorta di calamità che prima non esistevano.

La ragione di ciò è che il sapere, quando non è in armonia con l'essere, non potrà mai essere abbastanza grande, o per meglio dire, **sufficientemente qualificato per i reali bisogni dell'uomo**. Sarà il sapere di una cosa legato all'ignoranza di un'altra; sarà il sapere del particolare legato all'ignoranza del tutto, **il sapere della forma che ignora l'essenza**.

Una tale preponderanza del sapere sull'essere può essere constatata nella cultura attuale. L'idea del valore e dell'importanza del livello dell'essere è stata completamente dimenticata. Non si comprende più che il livello del sapere è determinato dal livello dell'essere. Effettivamente **a ogni livello di essere corrispondono determinate possibilità di sapere, ben definite**. Nei limiti di un certo 'essere' la qualità del sapere non può essere cambiata; solo è possibile l'accumularsi di informazioni di una sola e medesima natura. *Un cambiamento della natura del sapere è impossibile senza un cambiamento nella natura dell'essere.*

Preso in sé, l'essere di un uomo presenta molteplici aspetti. Quello dell'uomo moderno si caratterizza soprattutto per l'assenza di *unità in se stesso* e per l'assenza della benché minima traccia di quelle proprietà che spe-

cialmente ama attribuirsi: la 'lucidità di coscienza', la 'volontà libera', un 'Ego permanente' o 'Io' e la 'capacità di fare'. Sì, per stupefacente che ciò possa sembrarvi, vi dirò che la caratteristica principale dell'essere di un uomo moderno, e ciò spiega tutto ciò che gli manca, è il sonno.

**L'uomo moderno vive nel sonno**; nato nel sonno, egli muore nel sonno. Del sonno, del suo significato e della parte che ha nella vita, parleremo più tardi, ora riflettete soltanto su questo: che cosa può conoscere un uomo che dorme? Se ci pensate, ricordandovi nello stesso tempo che il *sonno* è la caratteristica principale del nostro essere, subito vi diverrà evidente che un uomo, se vuole realmente conoscere, deve innanzi tutto riflettere sulla maniera di svegliarsi, cioè sulla maniera di cambiare il suo *essere*.

Esteriormente l'essere dell'uomo ha molti differenti aspetti: attività o passività; veracità o malafede; sincerità o falsità; coraggio, vigliaccheria; autocontrollo, sfrontatezza; irritabilità, egoismo, disposizione al sacrificio, orgoglio, vanità, presunzione, assiduità, pigrizia, senso morale, depravazione; tutte queste caratteristiche e molte altre compongono l'essere di un uomo.

Ma tutto questo nell'uomo è interamente *meccanico*. Se egli mente, questo significa che egli non può fare a meno di mentire. Se dice la verità, questo significa che non può fare a meno di dire la verità, e così è per tutto. Tutto *accade*; un uomo non può *fare* niente, né interiormente né esteriormente.

Ci sono tuttavia dei limiti. Come regola generale, l'essere dell'uomo moderno è di qualità molto scadente. Di una qualità alle volte talmente scadente che non c'è possibilità di cambiamento per lui. Non bisogna mai dimenticarlo; coloro il cui essere può venire ancora cambiato possono considerarsi fortunati. Ve ne sono tanti che sono definitivamente malati, macchine guaste di cui non si può più fare niente. E sono la maggioranza. Rari sono gli uomini che possono ricevere il vero sapere; se ci riflettete, comprenderete perché gli altri non lo possono: il loro essere vi si oppone.

In generale **l'equilibrio dell'essere e del sapere è anche più importante di uno sviluppo separato dell'uno o dell'altro**. Poiché uno sviluppo separato dell'essere o del sapere non è in alcun modo desiderabile. Benché sia precisamente questo sviluppo unilaterale che sembra attrarre particolarmente la gente.

**Allorché il sapere predomina sull'essere, l'uomo sa, ma non ha il potere di fare. È un sapere inutile. Al contrario, quando l'essere predomina sul sapere, l'uomo ha il potere di fare, ma non sa che cosa deve fare.** Così l'essere che egli ha acquisito non può servirgli a nulla e tutti i suoi sforzi saranno stati inutili.

Nella storia dell'umanità, troviamo numerosi esempi di intere civiltà che perirono sia perché il loro sapere superava il loro essere, sia perché il loro essere superava il loro sapere.

Lo sviluppo della linea del sapere senza uno sviluppo corrispondente della linea dell'essere produce un debole Yogi, voglio dire un uomo che sa molto, ma che non può far niente, un uomo che *non comprende* ciò che egli sa, un uomo che non ha possibilità di apprezzamento, voglio dire: incapace di valutare le differenze fra un genere di sapere e un altro. E lo sviluppo della linea dell'essere senza uno sviluppo corrispondente del sapere produce uno stupido santo. È un uomo che può fare molto, ma non sa cosa fare, né con che cosa; e se fa qualche cosa, agisce schiavo dei suoi sentimenti soggettivi che lo possono far sbagliare, fargli commettere gravi errori, in realtà, fargli fare il contrario di ciò che vuole. Nell'uno e nell'altro caso, tanto il debole Yogi che lo stupido santo arrivano a un punto morto. Essi sono diventati incapaci di ogni ulteriore sviluppo.

*Per afferrare questa distinzione e in generale la differenza di natura del*

*sapere e dell'essere e la loro interdipendenza, è indispensabile comprendere il rapporto del sapere e dell'essere presi insieme, con la comprensione.*

**Il sapere è una cosa, la comprensione è un'altra.** Ma la gente confonde spesso queste due idee, oppure non vede nettamente dove sta la differenza.

**Il sapere di per sé stesso non dà comprensione. E la comprensione non potrebbe essere aumentata da un accrescimento del solo sapere. La comprensione dipende dalla relazione tra il sapere e l'essere. La comprensione risulta dalla congiunzione del sapere e dell'essere. Di conseguenza l'essere e il sapere non debbono divergere troppo, altrimenti la comprensione risulterebbe molto distante dall'uno dall'altro.**

Ripetiamo: la relazione tra il sapere e l'essere non cambia per un semplice accrescimento del sapere. Essa cambia solamente quando l'essere cresce parallelamente al sapere. In altri termini, **la comprensione non cresce che in funzione dello sviluppo dell'essere.**

Le persone, sovente confondono questi concetti e non afferrano chiaramente qual è la differenza tra di essi. Pensano che se si sa di più, si deve comprendere di più. Questo è il motivo per cui esse accumulano il sapere o quello che chiamano così, ma non sanno come si accumula la comprensione e non se ne preoccupano.

Tuttavia una persona esercitata all'osservazione di sé, sa con certezza che in differenti periodi della sua vita ha compreso una stessa idea, uno stesso pensiero, in modo totalmente diverso. Sovente le sembra strano, di aver potuto comprendere così male ciò che adesso crede di comprendere così bene. E, ciononostante, si rende conto che il suo sapere è rimasto lo stesso, e che oggi non sa niente più di ieri. Che cosa dunque è cambiato? È il suo essere che è cambiato. Quando l'essere cambia, anche la comprensione deve cambiare.

La differenza tra il sapere e la comprensione ci diventa chiara quando ci rendiamo conto che **il sapere può essere funzione di un solo centro. La comprensione, invece, risulta dalla funzione di tre centri.** Così l'apparecchio del pensiero può *sapere* qualcosa. Ma **la comprensione appare soltanto quando un uomo ha il *sentimento* e la *sensazione* di tutto ciò che si ricollega al suo sapere.**

Abbiamo già parlato della meccanicità. Un uomo non può dire di comprendere l'idea della meccanicità quando la *sa* soltanto con la testa. La deve *sentire*, con tutta la sua massa, con l'intero suo essere. Allora la comprenderà.

Nell'ambito delle attività pratiche le persone sanno molto bene fare la differenza tra il semplice sapere e la comprensione. Esse si rendono conto che **sapere e saper fare sono due cose del tutto diverse, e che saper fare non è frutto del solo sapere.** Ma fuori dal campo della loro attività pratica le persone non comprendono più che cosa significa: 'comprendere'.

Come regola generale, **quando le persone si rendono conto che non comprendono una cosa, cercano di trovarle un nome, quando hanno trovato un nome, dicono che 'comprendono'; ma 'trovare un nome' non significa comprendere.** Purtroppo, la gente si soddisfa abitualmente dei nomi e un uomo che conosce un gran numero di nomi, cioè un gran numero di parole, ha la reputazione di comprendere molto, eccetto naturalmente nella sfera delle attività pratiche in cui la sua ignoranza non tarda a diventare evidente.

Una delle ragioni della divergenza nella nostra vita fra la linea del sapere e la linea dell'essere, in altri termini, **la mancanza di comprensione che è in parte causa e in parte effetto di questa divergenza, si trova nel linguaggio parlato dalla gente.** Questo linguaggio è pieno di concetti falsi, di classificazioni false, di associazioni false. Soprattutto le caratteristiche essenziali del pensare ordinario, la sua vacuità e la sua imprecisione fanno

si che ogni parola può avere migliaia di significati differenti, secondo il bagaglio di cui dispone colui che parla, e l'insieme di associazioni in gioco al momento stesso. Le persone non si accorgono quanto il loro linguaggio sia soggettivo e quanto le cose che dicono siano diverse, benché impieghino tutte le stesse parole. Non vedono che ognuno parla una lingua sua propria, non comprendendo affatto o solo in modo vago quella degli altri, e non avendo la minima idea del fatto che gli altri parlano sempre in una lingua a loro sconosciuta. Le persone sono assolutamente convinte di avere una lingua comune e di comprendersi reciprocamente, ma, in realtà, questa convinzione non ha il minimo fondamento. Le parole delle quali fanno uso sono adattate ai bisogni della vita pratica; possono in tal modo scambiarsi delle informazioni di carattere pratico, ma non appena passano in un campo un po' più complesso, si smarriscono e cessano di comprendersi, benché non se ne rendano conto. Le persone credono spesso, o addirittura sempre, di comprendersi o comunque immaginano che potrebbero comprendersi se soltanto volessero darsene la pena; immaginano anche di comprendere gli autori dei libri che leggono e di non essere le sole capaci di questo. È ancora una delle illusioni che si fanno e in mezzo alle quali vivono. In effetti, nessuno capisce gli altri. Due uomini possono, con una profonda convinzione, dire la stessa cosa, ma con parole diverse, e discutere all'infinito senza sospettare che il loro pensiero è esattamente lo stesso. Oppure inversamente, due uomini possono usare le stesse parole e immaginare allora di essere d'accordo e di comprendersi, mentre in realtà dicono cose assolutamente diverse e non si comprendono affatto.

Prendiamo le parole più semplici, quelle che ritornano costantemente sulle nostre labbra e cerchiamo di analizzare il senso che viene loro dato: noi vedremo che a ogni istante un uomo mette in ogni parola un senso speciale che un altro uomo non vi mette mai e che non sospetta neppure.

Prendiamo la parola 'uomo', per esempio, e immaginiamo una conversazione in cui questa parola ricorra sovente. Senza esagerare, ci saranno per la parola 'uomo' tanti significati quante sono le persone presenti, e questi significati non avranno tra loro nulla di comune.

Pronunciando la parola 'uomo', ognuno se la prospetterà involontariamente dal punto di vista dal quale egli guarda l'uomo in generale, o dal quale egli lo guarda attualmente per tale o tal'altra ragione. Così una persona può essere preoccupata dalla questione sessuale. Allora la parola 'uomo' perderà per essa il suo senso generale e ascoltandola si domanderà subito: Chi? Uomo o donna? Un altro può essere devoto, e la sua prima domanda sarà: cristiano o non cristiano? Il terzo può essere medico, e il concetto 'uomo' si ridurrà per lui a sano o malato... e, beninteso, dal punto di vista della sua specialità! Uno spiritista penserà all'uomo dal punto di vista dal suo 'corpo astrale' e della 'vita dell'aldilà', ecc., e dirà, se lo si interroga, che vi sono due qualità di uomini, i medium e i non medium. Per un naturalista, il centro di gravità dei suoi pensieri sarà l'idea dell'uomo dal punto di vista del tipo zoologico, egli avrà dunque particolarmente in vista la struttura del cranio, la distanza interoculare, l'angolo facciale... Un uomo di legge vedrà nell'uomo un'unità statistica, o un soggetto per l'applicazione della legge, un criminale in potenza o un possibile cliente. Un moralista quando pronuncerà la parola 'uomo' non mancherà di introdurre l'idea del bene e del male. E così di seguito senza fine.

La gente non nota tutte queste contraddizioni, non vede che parla sempre di cose differenti, che non si comprende mai. **È evidente che per degli studi ben condotti, per uno scambio esatto di pensieri, un linguaggio esatto è necessario, un linguaggio che renda possibile esprimere effettivamente ciò che si vuol dire, che permetta di includere ogni volta una indicazione del punto di vista dal quale si considera un concetto dato, affinché il centro di gravità del concetto sia ben determinato.** Questa idea è perfettamente chiara e ogni ramo della scienza si sforza di elaborare e di

stabilire un linguaggio esatto. Ma non esiste una lingua universale. La gente continua a confondere le lingue delle differenti scienze, e non può mai stabilire i loro giusti rapporti. Anche in ciascun ramo della scienza preso isolatamente, nuove terminologie, nuove nomenclature appaiono continuamente. E più vanno avanti le cose, peggio diventano. L'incomprensione reciproca, lungi dal diminuire, non fa che crescere, e vi sono tutte le ragioni per pensare che ciò non farà che amplificarsi sempre nello stesso senso. Le persone si comprenderanno sempre meno.

**Per una comprensione esatta, un linguaggio esatto è necessario.** E lo studio dei sistemi dell'antica conoscenza, comincia con lo studio di un linguaggio che permetterà di precisare immediatamente ciò che viene detto, da quale punto di vista è detto, e sotto quale rapporto. Questo linguaggio nuovo non contiene per così dire termini nuovi, né nuove nomenclature, ma **la sua struttura si basa su un principio nuovo: il principio di relatività. In altri termini esso introduce la relatività in tutti i concetti e rende così possibile una determinazione precisa dell'angolo del pensiero.** Giacché il linguaggio ordinario difetta maggiormente proprio nei termini esprimenti la relatività.

Quando un uomo ha assimilato questo linguaggio nuovo, allora col suo aiuto possono essergli trasmesse tutte le conoscenze e informazioni che non possono essere trasmesse attraverso il linguaggio ordinario, anche con un grande apporto di termini filosofici e scientifici

**La proprietà fondamentale di questo nuovo linguaggio consiste nel fatto che tutte le idee si concentrano attorno a una sola idea; vale a dire esse sono tutte prospettate nella loro relazione reciproca, dal punto di vista di una idea unica. Questa idea è l'idea dell'evoluzione.** Naturalmente, non nel senso di una evoluzione meccanica, poiché questa non esiste, ma nel senso di una evoluzione cosciente e volontaria. Questa è la sola possibile.

Non vi è nulla nel mondo, dal sistema solare fino all'uomo e dall'uomo fino all'atomo, che non salga o non scenda, che non si evolva o non degeneri, che non si sviluppi o non decada. Ma **nulla si evolve meccanicamente. Solo la degenerazione e la distruzione procedono meccanicamente.** Ciò che non può evolversi coscientemente, degenera. L'aiuto esterno non è possibile che nella misura in cui è apprezzato e accettato, anche se esso lo è all'inizio solo dal sentimento.

Il linguaggio che permette la comprensione, si basa sulla conoscenza del rapporto dell'oggetto che si esamina con la sua evoluzione possibile, sulla conoscenza del suo posto nella scala evolutiva.

## **EMOZIONI NEGATIVE**

Il più importante fattore in ogni funzione è:

**“Sta sotto il nostro controllo o no?”.**

Quando l'immaginazione è sotto il nostro controllo, non la chiamiamo nemmeno immaginazione; le diamo vari nomi: visualizzazione, pensiero creativo, pensiero inventivo; possiamo trovare un nome per ciascun caso speciale. Ma quando questa viene da sola e ci controlla, sicché siamo in suo potere, allora la chiamiamo immaginazione.

Ancora una volta esiste un altro aspetto dell'immaginazione che ci sfugge nella comprensione ordinaria. Esso è che **immaginiamo cose inesistenti**: per esempio, capacità inesistenti. Ci attribuiamo poteri che non abbiamo, immaginiamo di essere consci di noi stessi sebbene non lo siamo. Abbiamo poteri immaginari, immaginaria consapevolezza di noi stessi, e immaginiamo di essere un 'io' unico, mentre in realtà siamo tanti 'io' differenti. Esistono parecchie cose del genere che immaginiamo di poter 'fare', di avere una scelta; non abbiamo scelta, non possiamo 'fare': le cose semplicemente ci accadono.

**Perciò, in realtà, immaginiamo noi stessi.**

**Non siamo ciò che ci immaginiamo di essere.**

Il controllo delle emozioni è cosa difficilissima. È una parte assai importante dello studio di sé, ma non possiamo cominciare col controllo delle emozioni perché non comprendiamo abbastanza circa le emozioni.

Mi spiegherò: **ciò che possiamo fare proprio fin dal principio dell'osservazione della funzione emozionale è cercare di arrestare una particolare manifestazione in noi stessi. Dobbiamo cercare di arrestare la manifestazione di emozioni sgradevoli.** Per molta gente questa è una delle cose più difficili, perché le emozioni spiacevoli vengono espresse così rapidamente e così facilmente da non poterle afferrare. Eppure, se non ci provate, non potete veramente osservare voi stessi, perciò, proprio fin dall'inizio, quando osservate le emozioni, dovete cercare di arrestare l'espressione di emozioni spiacevoli. Questo è il primo passo. In questo sistema diamo a tutte queste sgradevoli, violente e deprimenti emozioni, il nome di **emozioni negative**.

Le emozioni negative sono un fenomeno terribile. Esse occupano un posto enorme nella vita. Si potrebbe dire che per molta gente, tutta la vita è regolata, controllata e infine rovinata dalle emozioni negative. Al tempo stesso le emozioni negative non rappresentano alcuna utilità nella nostra vita. Non servono al nostro orientamento, non ci apportano alcuna conoscenza, non ci guidano mai in maniera sensata. Al contrario guastano tutti i nostri piaceri, fanno della nostra vita un peso e oppongono degli ostacoli veramente reali al nostro possibile sviluppo, perché nulla è più meccanico nella vita che le emozioni negative.

L'uomo nel suo stato ordinario non può mai dominare le proprie emozioni negative. Coloro che credono di poter controllare le proprie emozioni negative e manifestarle quando lo vogliono non fanno che ingannarsi.

**Le emozioni negative dipendono dall'identificazione. Ogni qualvolta l'identificazione è distrutta, esse scompaiono.**

La cosa più strana e più fantastica riguardo alle emozioni negative è che la gente le adora. Penso che per un uomo ordinario e meccanico, la cosa più difficile da ammettere sia che tanto le proprie emozioni negative quanto quelle degli altri, non hanno il minimo valore e non contengono niente di nobile, di bello o di forte. In realtà le emozioni negative non contengono che debolezza e sovente sono l'inizio dell'isterismo, della follia e del crimine. Il

loro unico lato buono è che, essendo perfettamente inutili e create di sana pianta dall'immaginazione e dall'identificazione, possono essere distrutte senza alcun pregiudizio. Ed è questa la sola possibilità che l'uomo ha di salvarsi.

Nel linguaggio delle scuole esiste un precetto relativo alla lotta contro le emozioni negative: **l'uomo deve sacrificare la sua sofferenza**.

«Che cosa è più facile da sacrificare?», si dirà. Ma in realtà, la gente sacrificerebbe qualunque cosa piuttosto che le sue emozioni negative. Non vi è piacere né gioia che l'uomo non sia pronto a sacrificare per delle ragioni futili, ma non sacrificherà mai la propria sofferenza. In un certo senso questo è spiegabile.

Illuso da una vecchia superstizione, l'uomo aspetta sempre qualche cosa dal sacrificio dei suoi piaceri, ma non s'aspetta niente dal sacrificio della propria sofferenza. Egli è pieno di idee false sulla sofferenza, continua a pensare che la sofferenza gli è inviata da Dio, o dagli dei, per suo castigo o per sua edificazione e avrà persino paura di venire a sapere che è possibile sbarazzarsi della propria sofferenza in modo tanto semplice. Ciò che rende questa idea ancora più difficile da capire, è l'esistenza di molte sofferenze di cui l'uomo non può davvero liberarsi, senza contare tutte quelle sofferenze basate sull'immaginazione, alle quali l'uomo non può né vuole rinunciare, come l'idea dell'ingiustizia e la credenza nella possibilità di sopprimerla.

Inoltre c'è il fatto che molta gente non ha che emozioni negative. Tutti i loro «io» sono negativi. Se toglieste loro le emozioni negative essi, semplicemente, crollerebbero e svanirebbero in fumo.

E che cosa avverrebbe di tutta la nostra vita senza le emozioni negative? Che avverrebbe di ciò che noi chiamiamo «arte», del teatro, del dramma, della maggior parte dei romanzi?

Sfortunatamente non c'è alcuna eventualità che le emozioni negative spariscano da sole. Le emozioni negative possono essere dominate e possono sparire soltanto con l'aiuto delle scuole, della loro scienza e dei loro metodi. La lotta contro le emozioni negative fa parte della disciplina delle scuole ed è strettamente legata a tutto il lavoro delle scuole.

Qual è dunque l'origine delle emozioni negative, se esse sono artificiali, anormali, e inutili? Dato che non conosciamo l'origine dell'uomo, non siamo in grado di discutere tale questione, e non possiamo parlare delle emozioni negative e della loro origine, se non riferendoci a noi stessi e alle nostre vite.

Per esempio, osservando i **bambini**, possiamo vedere come siano loro insegnate le emozioni negative e come le imparino da soli imitando gli adulti e i bambini più grandi.

Se fin dai primissimi giorni di vita, un bambino potesse essere circondato da persone prive di emozioni negative, egli probabilmente non ne avrebbe alcuna o così poche che potrebbero essere facilmente dominate con una educazione corretta. Ma nella vita attuale succede ben altrimenti, e grazie a tutti gli esempi che può vedere e udire, grazie alle letture, al cinema, eccetera, un bambino di dieci anni conosce già tutta la gamma delle emozioni negative e può immaginarle, riprodurle e identificarsi con esse come un adulto.

Negli **adulti**, le emozioni negative sono alimentate dalla letteratura e dall'arte, che continuamente le giustificano e le glorificano, come pure dall'autogiustificazione e dall'indulgenza verso se stessi. Persino quando diventano insopportabili, non riusciamo a credere che sia possibile liberarcene completamente.

In realtà, abbiamo sulle emozioni negative un potere ben maggiore di quanto pensiamo, soprattutto dal momento in cui ci rendiamo conto di quanto siano pericolose e di quanto sia urgente lottare contro di esse. Ma

noi le giustifichiamo eccessivamente e nuotiamo in un mare di egoismo o di autocompatimento, a seconda dei casi, trovando difetti dappertutto eccetto che in noi.

**La peggiore di tutte le perdite di energia è l'espressione di emozioni negative. Se potete arrestare l'espressione di emozioni negative, risparmierete energia e non ne sentirete mai la mancanza.** Possiamo soltanto sperare di divenire esseri consapevoli se usiamo nella maniera giusta l'energia che ora spendiamo in maniera sbagliata. La macchina può produrre abbastanza energia, ma voi potete sprecarla arrabbiandovi o irritandovi o qualcosa del genere, e allora ve ne rimane assai poca. **L'organismo normale produce energia più che sufficiente non soltanto per tutti i centri ma anche per l'immagazzinamento. La produzione va bene, la spesa è sbagliata.** Queste perdite vanno studiate perché con determinati tipi di perdite non vale la pena di procedere finché queste non vengono arrestate, perché quanta più energia uno accumula, tanta più ne perde. Sarebbe come versare acqua in un setaccio. Alcune emozioni negative producono esattamente tali perdite. In determinate situazioni alcune persone passano attraverso un'intera gamma di emozioni negative talmente abituali che non se ne accorgono nemmeno. Queste possono occupare soltanto cinque minuti o cinque secondi, ma possono essere sufficienti a spendere tutta l'energia che il loro organismo ha prodotto in 24 ore.

È necessario rendersi conto che non esiste una sola emozione negativa utile, utile in qualsiasi senso. Le emozioni negative sono tutte segni di debolezza. Successivamente dobbiamo renderci conto che possiamo lottare con esse; possono essere conquistate e distrutte perché **non esiste un centro reale per loro.** Se avessero un centro reale, come le emozioni istintive, non ci sarebbe per noi una sola possibilità; rimarremmo per sempre in potere delle emozioni negative. Sicché è una fortuna per noi che non abbiamo un centro reale; **è un centro artificiale quello che lavora e questo centro artificiale può essere abolito.** Quando ciò è fatto ci sentiamo molto meglio per averlo fatto. Persino il rendersi conto che ciò è possibile è già moltissimo, ma noi abbiamo parecchie convinzioni, pregiudizi, e persino 'principi' sulle emozioni negative, perciò è difficilissimo liberarsi dell'idea che sono necessarie.

**Non abbiamo emozioni positive; chiamiamo emozione positiva una emozione che non può diventare negativa,** e tutte le nostre emozioni, persino le migliori che possiamo avere nel nostro stato presente, possono diventare negative in qualsiasi momento. Inoltre, a causa del loro scopo, le nostre emozioni sono troppo piccole per le emozioni positive. **Le emozioni positive includono moltissimo, mentre le nostre emozioni sono assai ristrette.** Perciò attualmente non abbiamo emozioni positive, ma soltanto emozioni negative. **Se ci liberiamo delle emozioni negative allora possiamo avere emozioni positive.**

*Alcune emozioni negative possono essere semplicemente distrutte, ma alcune altre possiamo eliminarle soltanto trasformandole in positive.* Ciò però è molto lontano da noi ora, attualmente non lo possiamo fare; **ora possiamo soltanto preparare il terreno per ciò, principalmente creando atteggiamenti giusti, perché il lavoro mentale viene per primo. Creiamo atteggiamenti mentali giusti comprendendo che le emozioni negative non hanno alcuno scopo utile e ci rendiamo conto di quanto perdiamo consentendoci il piacere di averle.** Allora forse avremo abbastanza energia per far qualcosa con essa.

Dobbiamo cominciare con la giusta comprensione, col giusto atteggiamento; finché pensiamo che le emozioni negative sono inevitabili, o addirittura

tura utili per l'espressione di noi stessi, o qualcosa del genere, non possiamo far nulla. **È necessaria una certa lotta mentale** per renderci conto che esse non hanno alcuna funzione utile nella nostra vita e che nondimeno tutta la vita è basata su loro.

Esistono parecchie cose strane in noi. In primo luogo ci sono cose che potrebbero essere consapevoli e non lo sono; secondariamente, roviniamo la nostra vita con le emozioni negative alle quali la natura non ha nemmeno fornito un centro, sicché dobbiamo crearne uno artificialmente.

**Due cose sono sempre presenti nelle emozioni negative: identificazione e immaginazione negativa.** Senza immaginazione negativa e identificazione non possono esistere emozioni negative.

**Crediamo che le emozioni negative siano prodotte dalle circostanze, mentre tutte le emozioni negative sono in noi, dentro di noi.** Questo è un punto importantissimo. Pensiamo sempre che le nostre emozioni negative siano prodotte per colpa di altra gente o per colpa delle circostanze. Pensiamo sempre così. Le nostre emozioni negative sono in noi stessi e sono prodotte da noi stessi. Non esiste assolutamente una sola ragione inevitabile per cui l'azione di qualcun altro o qualche circostanza debba produrre un'emozione negativa in me. È soltanto la mia debolezza. **Nessuna emozione negativa può essere prodotta da cause esteriori se noi non lo vogliamo. Abbiamo emozioni negative perché le permettiamo, le giustifichiamo, le spieghiamo con cause esterne, e in tal modo non lottiamo contro di esse.**

**Siamo troppo abituati a esse;** e non possiamo dormire senza di esse. Cosa farebbero tante persone senza emozioni negative? Questa abitudine è talmente forte che è necessario un lavoro speciale per liberarsene.

**Da principio il lavoro sulle emozioni negative è duplice: studiare e cercare di non esprimerle.** Il vero lavoro sulle emozioni negative viene più tardi. Non potete studiarle se le esprimete. Se cercate di impedire di esprimerle, allora potete vederle e studiarle.

**L'idea è di creare resistenza, altrimenti non possiamo osservare.** E questa creazione di resistenza è l'introduzione allo studio delle emozioni. Non possiamo scorgerle senza di essa.

La soppressione non può mai essere d'aiuto, perché prima o poi le emozioni negative salteranno fuori. **Se vi limitate a sopprimerle, mantenete l'identificazione ed eliminate soltanto l'espressione esteriore.** È un problema di trovare le ragioni, di pensare correttamente, perché l'espressione di emozioni negative è sempre basata su qualche tipo di pensiero erroneo.

Dovete comprendere che il vostro unico controllo sulle emozioni è per mezzo della mente: ma esso non è immediato. **Se pensate in maniera giusta per sei mesi, allora esso influenzerà le emozioni negative.** Se cominciate a pensare correttamente oggi, esso non cambierà domani le vostre emozioni negative.

Si ricava una sensazione di sollievo esprimendo rabbia o irritazione perché c'è un verme in voi che vuole esprimere se stesso. Quando esso esprime se stesso voi provate sollievo, ma in questo modo esso diviene più forte e ha sempre maggior controllo su voi. Quando vi rendete conto che nessun altro è responsabile della vostra irritazione, poco a poco comincerete a sentire in maniera diversa. Abbiamo molto maggior potere sulle espressioni delle emozioni negative di quanto pensiamo, e possiamo apprendere a non esprimerle. Persino nella vita ordinaria non esprimiamo sempre emozioni negative; in determinate condizioni sappiamo che ciò potrebbe essere pericoloso. E, se possiamo controllare la loro espressione in certe condizioni, possiamo controllarla in qualsiasi condizione, se ci proviamo.

**Ora non abbiamo vita emozionale, ma soltanto un'imitazione. L'idea è**

di avere una vera vita emotiva. Le reali possibilità di conoscenza stanno nel centro emotivo.

Si tratta, come ho detto, di un lavoro lungo e questo non può essere cambiato immediatamente. Se uno ha emozioni negative costanti, ricorrenti emozioni negative dello stesso tipo, egli cade sempre allo stesso punto. Se osservasse meglio se stesso, egli saprebbe che questa sta per arrivare, o è arrivata, e se avesse pensato in maniera giusta preventivamente, potrebbe opporre qualche resistenza. Ma se uno non ha l'atteggiamento giusto, se non pensa correttamente, allora egli è indifeso, e l'emozione negativa avviene di nuovo allo stesso tempo, nella stessa maniera. Questo è uno dei metodi per controllare le emozioni per mezzo del centro intellettuale. Però gli atteggiamenti vanno creati non al momento dell'esplosione emotiva ma molto prima. Allora, poco a poco, le esplosioni emotive cadranno sotto il controllo dell'intelletto. I pensieri possono essere più permanenti. Possiamo creare pensieri permanenti, atteggiamenti permanenti che a suo tempo agiranno sui sentimenti. Ma prima che ciò possa divenir possibile occorre mettere una certa disciplina nelle nostre emozioni ed è necessario acquisire una certa conoscenza allo scopo di lavorare sulla mente emotiva.

**Le emozioni negative influenzano tutti i centri.** I centri sono così collegati che voi non potete avere una emozione negativa forte o violenta - e con l'aiuto dell'identificazione tutte diventano forti - senza influenzare tutti i centri. **Non potete avere un'emozione negativa, e tuttavia fare bene qualche altra cosa, o persino pensare correttamente.** Mangiate in maniera sbagliata, respirate in maniera sbagliata, camminate in maniera sbagliata, lavorate in maniera sbagliata: fate tutto in maniera sbagliata.

**Tutte le emozioni hanno la loro origine nel centro istintivo.** In un bambino i centri non sono divisi. **Le emozioni negative sono create dal materiale preso dal centro istintivo.** Questo materiale appartiene legittimamente al centro istintivo ed è erroneamente preso in prestito da questo. **Ci troviamo in uno stato assai strano, perché le emozioni positive non appartengono al nostro centro emozionale ordinario ma al centro emozionale superiore e le emozioni negative non appartengono al centro emozionale ordinario ma esistono in un centro artificiale.** Il centro emozionale prende materiale in prestito da quello istintivo, e, con la metà negativa del centro istintivo e con l'aiuto di immaginazione e identificazione, esso crea emozioni negative. Distruggerle è un lavoro difficilissimo; ma dovete rendervi conto che, finché esistono emozioni negative nessun sviluppo è possibile, perché sviluppo significa sviluppo di tutto quanto esiste nell'uomo. Le emozioni negative non si possono sviluppare; sarebbe veramente disastroso se lo potessero. Sicché, se uno sta cercando di creare consapevolezza, egli deve contemporaneamente lottare contro le emozioni negative, perché o ve le tenete o vi sviluppate: non potete avere tutte e due le cose assieme.

Come ho detto, **il più forte metodo per controllare le emozioni negative è apprendere a non esprimerle.** Dobbiamo quindi prima lottare contro l'espressione delle emozioni negative e poi contro quelle emozioni con cui possiamo lottare. Quando abbiamo appreso a non esprimerle, parleremo del primo passo. Non potete controllare le emozioni negative finché queste hanno libera espressione.

Vorrei comprendeste che **impedire l'espressione delle emozioni negative e lottare contro le stesse emozioni negative sono due pratiche completamente diverse.** Viene prima il cercare di impedire l'espressione. Se esprime un'emozione negativa siete in suo potere, in quel momento non potete far nulla. Quando avrete appreso a non esprimerla, potrete cercare di non identificarvi, di creare un atteggiamento giusto, e di ricordare voi stessi.

Se qualche volta riuscite a non esprimere all'inizio un'emozione negati-

va, ma questa continua a tentare di venir fuori ciò significa che avete arrestato soltanto la manifestazione esterna, e dovete cercare di arrestarne la causa. Non intendo l'emozione stessa, ma la causa dell'espressione. C'è differenza. **L'emozione è una cosa, l'espressione un'altra. Cercate di vedere la differenza.**

**Il cercare di controllare le emozioni spiacevoli le elimina gradualmente perché parecchie di esse possono esistere soltanto quando non c'è controllo; appena comincia il controllo molte diventano facili da eliminare.**

**Arriverete a non provare emozioni spiacevoli mediante la non identificazione. L'identificazione è la causa generale di tutte le emozioni negative.**

L'atteggiamento giusto come arma contro le emozioni negative è qualcosa di più della non identificazione: è **pensare giustamente su un soggetto preciso**. Per esempio, quasi tutte le nostre emozioni negative personali sono basate sull'accusa; qualcun altro è colpevole. Se, col continuo pensare, ci rendiamo conto che nessuno può essere colpevole contro di noi, che noi siamo la causa di tutto quanto ci accade, ciò cambia le cose, certamente non di colpo, perché parecchie volte questa percezione arriverà troppo tardi. Ma dopo un po' di tempo, questo pensiero giusto, questa creazione di un atteggiamento o punto di vista giusto può divenire un processo permanente; allora le emozioni negative non appariranno occasionalmente. Proprio perché è permanente questo processo del giusto pensare ha potere sulle emozioni negative: le coglie all'inizio.

## **LA PREGHIERA**

La preghiera di chi? Se una macchina prega, quale può essere il risultato? Quale preghiera?

La preghiera non significa necessariamente supplica.

La maggior parte delle preghiere ha come obiettivo il tenere la mente su determinate idee: è una forma di meditazione.

Se uno potesse realmente pregare continuamente, ciò creerebbe consapevolezza di sé. Tutta la faccenda è che non possiamo. Un uomo decide di pregare e, anche minuti dopo, ciò diviene una ripetizione meccanica di parole. Se uno potesse pregare, la preghiera potrebbe farlo, ma uno non può, perché uno non è. L'uomo potrebbe fare parecchie cose se egli fosse, vale a dire se egli fosse permanente. Come è, uno comincia, un altro continua.

D. La vera preghiera è contatto con poteri superiori?

R. Non discuterò contro questo, ma sappiamo assai concretamente che nei centri ordinari abbiamo soltanto i poteri che gli appartengono. Tuttavia apprendiamo che i centri superiori hanno parecchi poteri che i centri ordinari non hanno. Quindi posso rispondere nel linguaggio del sistema che se questo contatto è possibile, è possibile solamente attraverso i centri superiori. Il nostro problema è come accostare i centri superiori. Non possiamo avere contatto ora, ma i centri superiori possono averlo. Nessuno può garantirlo, perché persino le nostre aspettative possono essere sbagliate. In ogni caso sappiamo - e alcune persone hanno avuto le loro brevi esperienze di ciò - che i centri superiori hanno nuovi poteri, quindi tutto quanto possiamo fare è cercare di essere connessi coi centri superiori studiando come divenire consci. Quando diveniamo consci, avremo contatto con i centri superiori, e allora potremo avere nuovi poteri e nuova conoscenza.

D. Ma abbiamo già barlumi del centro emozionale superiore?

R. Alcune persone li hanno, ma sono soltanto barlumi che esse non possono controllare. Solamente l'uomo n. 5 può controllare queste cose, e noi siamo soltanto uomini n. 1, 2 e 3.

D. Secondo qualche insegnamento esoterico la mente dell'uomo è come uno stagno. Quando è calmo egli può vedere le cose con chiarezza e ascoltare «la voce del silenzio».

R. Ci sono parecchi pericoli in ciò. È talmente facile confondere la vera «voce del silenzio» con una voce immaginaria; talmente facile confondere verità e immaginazione. Questa può essere la strada per alcuni individui, non è però la strada per noi. Noi vogliamo sapere con maggior precisione come evolvere, per noi tutte queste definizioni sono pericolose, perché non esiste strumento col quale possiamo separare l'immaginazione in esse dalla realtà. Ciò è quanto dovete ricordare in questo sistema: che imparate come separare l'immaginario dal reale proprio fin dal principio, allorché imparate a distinguere in voi stessi immaginazione da realtà. In seguito, a livelli superiori di consapevolezza, sarete capaci di separarla nel mondo obiettivo. Parecchie di queste strade mistiche accrescono soltanto la confusione. Invece di condurre l'uomo più vicino alla verità, lo allontanano da essa.

D. L'uomo allora dovrebbe continuamente cercare eccitazioni?

R. Perché eccitazioni? Voi prendete ciò per scontato e poi cercate di trovare gli opposti. Potete tentare per tutta la vostra vita e non ottener nulla, se lavorate nella maniera sbagliata. Dovete però tentare, nella maniera giusta, di ricordare voi stessi, di non identificarvi, di acquistare controllo.

Nessuno ha abbastanza controllo. Non siamo padroni di noi stessi, e questo è perché non possiamo cominciare a fare questo e a non fare quello. Prima dobbiamo studiare e prima dobbiamo comprendere. Dobbiamo studiare noi stessi e qualche volta possiamo mutare una piccola cosa e un'altra piccola cosa; e in tal modo cominciamo a cambiare. Non si può cominciare con questa grande calma. Uno vuole esser calmo, se uno non è calmo, ma questa è la stessa cosa che parlare di quei principi cristiani come l'amare i vostri nemici.

D. Non è forse l'A B C di tutta la conoscenza esoterica la morte del seme?

R. Possiamo prenderla in questa maniera. In realtà, in relazione a ciò, c'è un'altra cosa che può forse spiegare la nostra situazione. Ricordo che tanto tempo fa il signor Gurdjieff disse a proposito di quest'espressione ripetuta due o tre volte nel Nuovo Testamento che, allo scopo di germinare e produrre una pianta, un seme deve morire, che non era completa in relazione all'uomo. In rapporto all'uomo essa va amplificata. Parlando in generale del lavoro, delle sue possibilità e della direzione del lavoro, il signor Gurdjieff ce lo spiegò così: prima dobbiamo renderci conto di essere addormentati; poi dobbiamo svegliarci. Quando siamo svegli dobbiamo morire; quando moriamo possiamo nascere. Questo è il processo nei particolari e la direzione. È utile riflettere su ciò, utile comprendere cosa significhi sonno, cosa significhi risveglio, cosa significhi morire e cosa significhi nascere. Supponete che vogliamo nascere. Non possiamo nascere finché non moriamo, e non possiamo morire finché non ci destiamo. Non ci possiamo destare finché non ci rendiamo conto che siamo addormentati. Perciò non esistono passi precisi.

D. Cosa significa morire nel senso in cui ne parlate?

R. 'Morire' significa morire, sparire, non essere, non esistere. È inutile morire nel sonno perché allora non potete nascere. Prima dovete svegliarvi.

## **PADRE NOSTRO**

Dovete comprendere prima di tutto che tutte le ordinarie parole semplici non possono spiegar nulla in relazione al Padre Nostro. È necessaria una certa comprensione preparatoria, in seguito potrà venire ulteriore comprensione, ma solamente come risultato di sforzo e di giusto atteggiamento.

Il Padre Nostro può essere preso come un esempio di un problema insolubile. È stato tradotto in ogni lingua, imparato a memoria, ripetuto quotidianamente, eppure la gente non ha la più pallida idea di cosa significhi. Questa incapacità di comprendere il suo significato è collegata con la nostra incapacità generale di comprendere il Nuovo Testamento. L'intero Nuovo Testamento è stato dato come un esempio di arte obiettiva, vale a dire come opera di mente superiore. Come possiamo allora aspettarci di comprendere con la nostra mente ordinaria ciò che è stato formulato e dato da una mente superiore?

Ciò che possiamo fare è cercare di elevare la nostra mente al livello di pensare della mente superiore; e sebbene non ce ne rendiamo conto, ciò è possibile in parecchie maniere diverse. Nella matematica, per esempio, possiamo avere a che fare con gli infiniti: con l'infinitamente piccolo e con l'infinitamente grande che non significano nulla alla nostra mente ordinaria. E ciò che è possibile in matematica è possibile per noi se cominciamo nella maniera giusta e continuiamo nella maniera giusta.

Una delle prime cose che vanno comprese e ricordate, prima che sia possibile uno studio del Padre Nostro, è la differenza tra il linguaggio religioso e il linguaggio del sistema

Cos'è religione? Questa parola viene usata spessissimo; ci sono persone che l'usano ogni giorno, ma non possono definire cosa è inteso per religione.

Nel sistema abbiamo sentito che la religione è diversa per individui diversi, che c'è una religione dell'uomo n. 1, una religione dell'uomo n. 2, una religione dell'uomo n. 3, ecc. Come possiamo quindi definire la differenza tra loro? Prima di arrivare alle definizioni dobbiamo comprendere innanzitutto che l'elemento più necessario in tutte le religioni da noi conosciute è l'idea di Dio: un Dio con cui possiamo essere in una relazione personale, con cui possiamo, per così dire, parlare, che possiamo invocare per chiedergli aiuto, e nella cui possibilità di aiuto possiamo credere. Una parte inseparabile della religione è la fede in Dio, cioè in un Essere Superiore, onnipotente e onnipresente, che ci può aiutare in qualsiasi cosa desideriamo o vogliamo fare.

Io non parlo dal punto di vista se ciò è giusto o sbagliato, possibile o impossibile. Dico semplicemente che la fede, vale a dire il credere in Dio e nel suo potere di aiutarci, è una parte essenziale della religione.

Anche la preghiera è una parte inseparabile di qualsiasi religione; ma la preghiera può essere assai differente. La preghiera può essere un'invocazione di aiuto in qualsiasi cosa possiamo intraprendere, e inoltre, tramite il lavoro-scuola, la preghiera può divenire l'aiuto stesso. Può divenire uno strumento di lavoro che può essere usato per ravvivare le idee del sistema, che può essere usato per ricordare se stessi e per ricordarci il sonno e la necessità del risveglio.

Tuttavia le espressioni del linguaggio religioso non possono essere tradotte con esattezza nel linguaggio del sistema. Prima, per effetto dell'elemento della fede nella religione, e in secondo luogo, per effetto dell'accettazione nella religione e nel linguaggio religioso di fatti e affermazioni che nel sistema sono considerati illogici e incongruenti. Nonostante ciò, sarebbe sbagliato dire che religione e sistema siano incompatibili o contraddittori;

soltanto che dobbiamo imparare a non confondere i due linguaggi. Se cominciamo a confonderli, rovineremo ogni utile conclusione che potrebbe essere tratta in ognuna delle due linee.

Tornando all'idea di Dio, un'idea che è inseparabile dalla religione e dal linguaggio religioso, dobbiamo prima chiedere a noi stessi come le religioni possono essere divise in una maniera generale o storica. Esse possono essere divise in religioni con un Dio e religioni con parecchi dei. Ma anche in questa divisione va ricordato che esiste una gran differenza tra questa ordinaria comprensione di monoteismo e politeismo e la comprensione del sistema delle stesse idee. Anche se esistono certe differenze tra gli dei come, per esempio, nella mitologia greca - nella ordinaria comprensione di politeismo tutti gli dei stanno più o meno allo stesso livello. Dal punto di vista del sistema, che include l'idea di scale differenziate e leggi differenti, a livelli differenti, si ha una comprensione completamente diversa della interdipendenza degli dei.

Se prendiamo l'Assoluto come Dio, possiamo accorgerci che non ha rapporto con noi. L'Assoluto è Dio per gli dei; esso ha relazione solamente col mondo successivo, cioè con Mondo 3. Mondo 3 è Dio per il mondo successivo, cioè Mondo 4, e anche per i mondi successivi, ma in grado sempre minore. Poi la Galassia, il Sole, i Pianeti, la Terra e la Luna sono tutti dei, ciascuno includendo in se stesso dei più piccoli. Il Raggio di Creazione come un tutto, preso come una triade, è anch'esso Dio: Dio il Santo, Dio l'Incrollabile, Dio l'Immortale.

Perciò dobbiamo scegliere su quale livello desideriamo prendere il nostro Dio se vogliamo usare la parola 'Dio' nel senso religioso, cioè nel senso di un Dio avente diretto accesso alle nostre vite. Dal punto di vista del sistema non abbiamo nulla a dimostrazione che una qualsiasi di queste parole possa avere una relazione personale con noi; esiste però un posto per Dio nel sistema.

Nell'ottava laterale, che ha inizio nel sole come 'do', esistono due punti completamente sconosciuti a proposito dei quali non abbiamo alcun materiale per pensare. L'ottava comincia come do nel Sole, poi passa nel si al livello dei Pianeti. Sulla Terra essa diviene la-sol-fa, che costituisce la Vita Organica compreso l'uomo. Allorché ciascun essere individuale nel regno umano, animale e vegetale, muore, il corpo - o i resti del corpo - va alla Terra e diviene parte della Terra e l'anima va alla Luna e diviene parte della Luna. Da ciò possiamo comprendere mi e re; ma a riguardo di si e do non sappiamo assolutamente nulla. Queste due note possono dare origine a parecchie supposizioni riguardanti il possibile posto di un Dio o dei aventi qualche relazione con noi nel Raggio di Creazione.

Ora, ricordando tutto quanto è stato appena detto, possiamo arrivare allo studio del **Padre Nostro**.

La prima cosa è scoprire perché e quando è stato dato. Sappiamo che è stato dato per sostituire parecchie preghiere inutili.

La cosa successiva sta nel notare parecchie caratteristiche interessanti nello stesso Padre Nostro e nella sua specialissima costruzione, e dalla nostra comprensione di questa costruzione, e specialmente dalla nostra conoscenza della Legge del Tre, possiamo essere capaci di renderci conto che, dal punto di vista del sistema, esiste una possibilità di sviluppo e comprensione attraverso la nostra comprensione del Padre Nostro.

Come per parecchi problemi matematici, lo studio del Padre Nostro deve cominciare con una corretta disposizione o arrangiamento delle parti separate del problema. Notiamo immediatamente due cose interessanti:

- prima, che il **Padre Nostro è diviso in tre volte tre**,
- e seconda, che nel **Padre Nostro esistono certe parole-chiave, parole cioè che spiegano altre parole cui si riferiscono**.

Non possiamo chiamare la divisione in tre volte tre 'triade', perché non conosciamo la loro relazione di una con l'altra e non possiamo vedere le forze. Possiamo vedere soltanto che ci sono tre parti.

Se leggete le prime tre suppliche assieme, come una parte sola, vedrete parecchie cose che non potete vedere se le leggete alla maniera ordinaria.

1. Padre nostro che sei nei cieli sia santificato il Tuo nome
2. Venga il Tuo regno
3. Sia fatta la Tua volontà come in cielo così in terra.

Nella prima supplica, *“Padre nostro che sei nei cieli sia santificato il Tuo nome”*, la domanda immediata è chi è 'Padre nostro'?

La parola-chiave è 'cieli'. Cosa significa 'nei cieli'?

Se cerchiamo di rispondere a questa domanda dal punto di vista del Raggio di Creazione, possiamo essere capaci di comprendere qualcosa. Viviamo sulla Terra, perciò 'cieli' deve significare livelli superiori, cioè i Pianeti, il Sole o la Galassia. L'idea di 'cieli' presuppone determinate forze, o una certa mente o menti in quei livelli superiori cui, in un certo modo, il Padre Nostro consiglia di rivolgerci; 'cieli' non può riferirsi a nessuna cosa a livello della Terra. Ma se ci rendiamo conto che le forze cosmiche collegate con la Galassia, il Sole e i Pianeti sono troppo grandi per avere una qualsiasi relazione con noi, allora possiamo cercare il posto del nostro «Padre nei cieli» nel do o si dell'ottava laterale: oppure ancora una volta possiamo lasciarlo nelle regioni superiori.

Nelle parole che seguono non c'è nulla di personale. *“Sia santificato il Tuo nome”* è l'espressione di un desiderio dello sviluppo del giusto atteggiamento verso Dio e di una migliore comprensione dell'idea di Dio, o Mente Superiore, e questo desiderio di sviluppo ovviamente si riferisce all'intera umanità.

La seconda supplica, *“Venga il Tuo regno”*, è l'espressione di un desiderio per la crescita dell'esoterismo. In *A New Model of the Universe* ho cercato di spiegare che il Regno dei Cieli poteva significare soltanto esoterismo, vale a dire una certa parte interiore dell'umanità sotto leggi particolari.

La terza supplica, *“Sia fatta la Tua volontà come in cielo così in terra”*, è l'espressione di un desiderio per la transizione della Terra a un livello superiore, sotto la volontà diretta della Mente Superiore. *“Sia fatta la Tua volontà”* si riferisce a qualcosa che può accadere ma non è ancora accaduto. Queste tre suppliche si riferiscono a condizioni che possono venire ma che non sono state ancora adempiute.

La prima supplica della seconda parte del Padre Nostro è:

*“Dacci oggi il nostro pane quotidiano”*.

La parola 'quotidiano' non esiste nei più antichi testi conosciuti greci e latini. La parola corretta, che in seguito è stata sostituita da 'quotidiano', è 'supersubstantialis' o 'supersustanziale'. Il testo corretto dovrebbe essere: *«Dacci oggi il nostro pane supersustanziale»*. 'Supersustanziale', o *“spirituale”* come dicono alcuni, si può riferire a cibo superiore, idrogeni superiori, influenze superiori o superiore conoscenza.

Le due successive suppliche nella seconda parte:

*“Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori”* e *“Non indurci in tentazione ma liberaci dal male”* sono le più difficili da comprendere e da spiegare. Sono particolarmente difficili perché il loro significato ordinario, come viene generalmente accettato, non ha nulla a che vedere col significato reale. Quando la gente pensa alle parole *“Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori”* nella maniera ordinaria, essa immediatamente comincia a fare errori logici e psicologici. Prima di tutto, essa prende per scontato di poter rimettere i debiti, e che

dipenda da lei se li rimetterà o non li rimetterà; e in secondo luogo essa crede che sia ugualmente bene rimettere i debiti e che i suoi propri debiti siano rimessi. Questo è un errore e non ha fondamento di sorta. *Se essa pensa a se stessa, se studia se stessa, se osserva se stessa, si accorgerà assai presto che essa non può rimettere alcun debito esattamente come non può far nulla.*

Al fine di fare e al fine di rimettere uno deve prima di tutto essere capace di ricordare se stesso, si deve svegliare e deve avere volontà. Come siamo ora, abbiamo migliaia di volontà diverse, e anche se una di queste volontà vuole rimettere, ce ne sono sempre parecchie altre che non vogliono farlo e che pensano che la remissione è una debolezza, un controsenso e persino un delitto. E la cosa più strana è che a volte il rimettere è realmente un delitto. Arriviamo qui a un punto interessante. Noi non sappiamo se sia bene rimettere o no, se sia bene rimettere sempre, o se in alcuni casi sia meglio rimettere e in altri sia meglio non rimettere. Se riflettiamo maggiormente su ciò, possiamo giungere alla conclusione che anche se potessimo rimettere, forse sarebbe meglio aspettare finché ne sappiamo di più, cioè finché sappiamo in quali casi è meglio rimettere e in quali è meglio non rimettere.

A questo punto dovremmo ricordare ciò che è stato detto a proposito degli atteggiamenti positivi e negativi e dovremmo renderci conto che gli atteggiamenti positivi non sono sempre corretti, che atteggiamenti negativi sono a volte necessari per una giusta comprensione. Quindi, se 'rimettere' significa sempre avere un atteggiamento positivo, allora rimettere può essere a volte completamente sbagliato.

Dobbiamo comprendere che rimettere indiscriminatamente può essere peggio che non rimettere affatto; e questa comprensione ci può portare alla giusta visione della nostra posizione in rapporto ai nostri debiti. Supponiamo per un momento che ci sia realmente stata una qualche benevola o piuttosto stupida divinità che potesse rimettere i nostri debiti, e che potesse realmente condonarli e cancellarli. Questa sarebbe la più grande disgrazia che ci potrebbe capitare. Non ci sarebbe incentivo allora per il lavoro e nessuna ragione per lavorare. Potremmo continuare a fare le stesse cose sbagliate e alla fine queste ci verrebbero tutte perdonate. Una tale possibilità è completamente contraria all'idea del lavoro. Nel lavoro dobbiamo sapere che non ci sarà rimesso nulla. Solamente questa conoscenza ci darà un reale incentivo al lavoro, e perlomeno ci impedirà di ripetere le stesse cose che già sappiamo essere sbagliate.

È interessante osservare le scuole da questo punto di vista e confrontare le scuole con la vita ordinaria. Nella vita la gente può aspettarsi remissione, o perlomeno può sperare in essa. Nella scuola nulla è rimesso. Questa è una parte importante del sistema della scuola, del metodo della scuola e dell'organizzazione della scuola. Le scuole esistono precisamente per non rimettere, e per effetto di questo fatto uno può sperare e attendersi di ottenere qualcosa da una scuola. Se le cose fossero rimesse nelle scuole, non ci sarebbe alcuna ragione per la loro esistenza.

Il significato interiore di *“Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori”* si riferisce in realtà alle influenze, cioè alle influenze da livelli superiori. Possiamo attirarci influenze superiori solamente se trasferiamo ad altre persone le influenze che riceviamo o che abbiamo ricevuto. Esistono parecchi altri significati per queste parole, ma questo è il principio della strada per comprenderli.

La terza supplica di questa seconda parte è:

*“Non indurci in tentazione ma liberaci dal male”.*

Qual è la nostra più grande tentazione? Assai probabilmente è il sonno; quindi le prime parole sono comprensibili: *“Aiutaci a dormire meno, o aiuta-*

*ci a risvegliarci qualche volta”.*

La parte successiva è più difficile. Dice: *“ma liberaci dal male”*. Probabilmente dovrebbe essere *“E liberaci dal male”*. Esistono parecchie interpretazioni di questo *‘ma’*, nessuna di esse però è completamente soddisfacente come è tradotta nel linguaggio ordinario, quindi per il momento la lascio da parte.

Il problema principale è: cosa significa *‘male’*? Una possibile interpretazione è che in relazione alla tentazione ordinaria, che è soltanto sonno, significhi lasciarsi andare di nuovo nel sonno quando uno ha già cominciato a destarsi. Può significare rinunciare al lavoro quando uno ha già compreso la necessità di lavorare, rinunciare agli sforzi quando uno ha già cominciato a fare sforzi e come è già stato detto, cominciare a fare cose sciocche o persino dannose, come quella di andare contro le regole della scuola e di giustificare se stesso di farlo. Parecchi esempi interessanti di cose di questo tipo possono essere trovati nelle azioni delle persone che abbandonano il lavoro e specialmente nelle loro spiegazioni del perché lo fanno.

Da ultimo, la terza parte del Padre Nostro dovrebbe essere presa come riferentesi ad un futuro ordine delle cose e non all'ordine presente

1. Perché Tuo è il regno
2. La potenza
3. E la gloria nei secoli. Amen,

presuppone che il desiderio espresso nella prima parte del Padre Nostro sia già stato soddisfatto, abbia già avuto luogo. In realtà queste parole possono riferirsi soltanto al futuro.

In conclusione, tutto il Padre Nostro può essere preso come una triade. Non può essere preso nel senso che una parte è forza attiva, un'altra parte forza passiva e una terza parte forza neutralizzante, perché tutte le relazioni cambiano probabilmente col cambiamento nel centro di gravità dell'attenzione. Ciò significa che, da sola, ciascuna di queste tre divisioni o parti può essere presa come una forza e che assieme possono formare una triade.

\* \* \*

Queste grandi idee sono messe sotto forma di una preghiera.

Quando decifrate questa idea di preghiera, preghiera nel senso di supplica, essa scompare.

D. Qual è la differenza tra perdonare e essere perdonato?

R. Soggetto e oggetto. Ma non possiamo essere perdonati. Abbiamo fatto qualcosa, e in base alla legge di causa ed effetto, sarà prodotto un certo risultato. Non possiamo cambiare la legge, ma possiamo divenire liberi: evadere da essa. Possiamo cambiare il presente, attraverso il presente il futuro, e attraverso il futuro il passato. Dobbiamo pagare i nostri debiti. Pagandoli cambiamo il passato, ma esistono diversi modi di pagare.

D. Quali sono i diversi modi di pagare i nostri debiti?

R. Meccanicamente o consapevolmente. Li paghiamo in ogni caso: con l'attendere i risultati delle cause e pagando così, o col cambiare il passato e pagare in un altro modo. Oggi è il risultato di qualche passato. Se cambiamo oggi, cambiamo il passato.

D. Cambiare il passato è lottare contro il modo con cui accadono le cose?

R. Questo è soltanto il principio. Sono necessarie emozioni positive e influenze superiori. Non possiamo cambiar nulla senza di esse. Ci sono parecchie fasi. Ciò non viene immediatamente; è necessario lavorare. Io ho posto alcuni principi: è necessario vedere come possiamo arrivare a questo.

In ciò esistono parecchie cose interessanti. Per esempio, nel Padre Nostro non esiste la parola *‘io’* o *‘me’*. Ciò significa che non ci possono essere favori personali: tutte le persone si trovano nello stesso rapporto con le forze superiori, tutte hanno bisogno delle stesse cose.

## OSSERVAZIONE DI SÉ

L'osservazione di sé non può essere impersonale in quanto noi siamo personalmente interessati nel corretto funzionamento della nostra macchina. Il giusto funzionamento dell'organismo è vantaggioso per noi, quello sbagliato è dannoso. Bisogna avere un semplice atteggiamento commerciale verso la propria vita e le funzioni interiori e bisogna sapere ciò che è profitto e ciò che è perdita, così è possibile osservare se stessi affatto imparzialmente, come eventi storici che sono accaduti mille anni fa. Quando un uomo adotta questo atteggiamento verso se stesso egli è pronto a iniziare lo studio pratico di sé, in quanto studio pratico di sé significa studio delle cose più meccaniche.

Alcune funzioni in noi possono divenire consce, altre non possono mai divenire consce. Le funzioni istintive, ad esempio, non hanno bisogno di divenire consce, ma ne esistono parecchie altre - tutta la nostra vita ne è piena - che è importantissimo rendere consce o che, se non possono divenire consce, è necessario arrestare o eliminare, poiché sono veramente dannose. Queste non sono meramente meccaniche nel senso che sono automatiche; esse sono dovute al funzionamento sbagliato della macchina che si è protratto per lungo tempo. Perciò esse hanno già causato danni evidenti; le cose o si sono rotte o contorte o lacerate.

Studiate in voi stessi ciò che è in voi, sia esso reale o irreali. Non potete studiare soltanto ciò che è reale, dovete studiare ciò che è là. Non è un ostacolo allo studio di sé il non trovare nulla di reale: dovete studiare ciò che trovate. In realtà avete completamente ragione che nulla è reale, ma uno deve studiare se stesso e studiare gli ostacoli.

### OSTACOLI ALL'OSSERVAZIONE DI SÉ

**Il principale ostacolo al raggiungimento della consapevolezza di sé è che pensiamo di averla.** Non avremo mai consapevolezza di noi stessi finché crederemo di averla.

Ci sono parecchie altre cose che pensiamo di avere e che per questa ragione non possiamo avere. C'è l'**individualità** o unità: noi crediamo di essere uno, indivisibili. **Crediamo di aver volontà**, o che se anche non l'abbiamo sempre, possiamo averla, e altre cose. Esistono molti aspetti di ciò perché, **se non abbiamo una cosa, non possiamo averne un'altra.** Crediamo di avere queste cose e ciò accade perché non conosciamo il significato delle parole che usiamo.

#### *il mentire*

Esiste un ostacolo ben definito, una ragione ben precisa per cui non possiamo avere consapevolezza così come siamo. Questo ostacolo principale sulla via dello sviluppo è il mentire. Ho già accennato al mentire, ma dobbiamo parlarne più diffusamente in quanto non sappiamo cosa significhi mentire perché non abbiamo studiato seriamente questo problema. Eppure la psicologia del mentire è veramente la parte più importante dello studio dell'essere umano. *Se un uomo potesse essere descritto come un tipo zoológico, sarebbe definito l'"animale bugiardo".*

Lascerò da parte il mentire esterno e **mi atterrò soltanto all'uomo che mente a se stesso su se stesso.** Questa è la ragione per cui ci troviamo nello stato in cui siamo attualmente e perché non possiamo conoscere la verità in quanto questa può essere raggiunta soltanto in uno stato di consapevolezza obiettiva. Perciò non possiamo definire ciò che è verità; ma se assumiamo che mentire è l'opposto di verità, possiamo definire il mentire.

**Il mentire più serio è quando sappiamo perfettamente bene di non sapere, e di non poter sapere, la verità sulle cose e tuttavia non agiamo**

**conseguentemente. Pensiamo e agiamo sempre come se conoscessimo la verità.** Questo è mentire. Quando io so di non sapere qualcosa e al tempo stesso dico di saperlo, o agisco come se lo sapessi, ciò è mentire. Per esempio, non sappiamo nulla di noi stessi, e veramente sappiamo di non saper nulla, tuttavia non riconosciamo mai o ammettiamo questo fatto; non lo confessiamo mai nemmeno a noi stessi, agiamo, pensiamo e parliamo, come se sapessimo chi siamo. Questa è l'origine, il principio del mentire.

Quando comprendiamo questo e seguiamo questa linea, e quando tentiamo di collegare quest'idea con tutto ciò che pensiamo, vediamo, facciamo, cominceremo a rimuovere gli ostacoli che si frappongono al cammino verso la consapevolezza. Ma la psicologia del mentire è assai più difficile di quanto pensiamo, perché esistono parecchi tipi differenti di mentire e alcune forme assai sottili, difficili da scoprire in noi. Negli altri le vediamo con relativa facilità, non in noi stessi.

Voi sapete di non poter conoscere la verità, e se diceste di saperlo, o di poterlo sapere, questa sarebbe una bugia, perché nessuno può sapere la verità nello stato in cui siamo. Non pensate filosoficamente, prendete ciò in relazione ai fatti. La gente parla di tutto come se sapesse. Se domandate a un uomo se c'è gente sulla luna, egli avrà un'opinione su ciò. E così su qualsiasi altra cosa. **Abbiamo opinioni su tutto, e tutte queste opinioni sono bugie, specialmente riguardo a noi stessi.** Non sappiamo sugli stati di consapevolezza, o sulle differenti funzioni, o sulla velocità delle funzioni, o sulle loro reciproche relazioni. Non sappiamo nulla, eppure pensiamo di sapere circa noi stessi. Tutto ciò che abbiamo sono opinioni, e queste sono tutte bugie.

**La prima bugia che diciamo a noi stessi è quando diciamo "IO".** È una bugia perché dicendo "IO", presumiamo determinate cose: presumiamo una certa unità e un certo potere. E se io dico "IO" oggi e dico "IO" domani, questo è supposto essere lo stesso "IO" mentre in realtà non c'è rapporto tra loro.

Ci troviamo nello stato presente a causa di certi ostacoli o certi fatti in noi stessi, e il fatto più importante che non comprendiamo è che non abbiamo il diritto di dire "IO" perché sarà una bugia. Quando cominciate a osservare voi stessi vedrete che è proprio così: **esistono "IO" in voi che non si conoscono l'un l'altro e non vengono mai a contatto.** Per esempio, cominciate a studiare le vostre simpatie e antipatie e vedrete che vi può piacere una cosa in un dato momento e un'altra in un altro momento, e che le due sono talmente opposte tra loro da farvi capire immediatamente che questi "IO" non si incontrano mai. Se osservate le vostre decisioni, vedrete che un "IO" è quello che decide e un altro "IO" è quello che esegue la decisione, e quest'ultimo o non vuole eseguirla o non ne ha mai sentito parlare. Se scoprite una sola cosa sulla quale non mentite a voi stessi, sarete eccezionalissimi. Noi, circondati da queste bugie nati ed educati in queste bugie, non possiamo essere diversi da come siamo; siamo proprio il risultato, il prodotto, di queste menzogne.

**C'è soltanto una cosa in comune a tutti gli "IO": sono tutti meccanici.** Essere meccanico significa dipendere dalle circostanze esterne.

Può sembrare difficile, da ciò che ho detto, studiare se stessi senza mentirsi, ma il mentire deve cessare. Dovete ricordare il principio: **le bugie possono produrre soltanto bugie.**

Soltanto quando conoscete i principali tipi di mentire sarete capaci non dico di lottare con essi, ma di **osservarli. La lotta viene dopo.** Sono necessarie parecchie cose al fine di lottare con qualcosa in noi, per lungo tempo possiamo soltanto studiare. Quando conosciamo il generale ordinamento e la classificazione delle cose in noi stessi, soltanto allora viene la possibilità di lottare con qualcosa. Così come siamo non possiamo cambiar nulla, perché l'uomo è una macchina assai bene equilibrata: equilibrata nel senso

che una cosa condiziona l'altra. Le cose appaiono sconnesse ma nella realtà dei fatti sono connesse, perché ogni cosa è equilibrata da parecchie altre cose.

In termini generali, bisogna comprendere che è necessaria una completa rivalutazione di tutti i valori sotto il profilo della loro utilità; senza rivalutazione non possiamo mai spostarci dal punto in cui ora ci troviamo. Abbiamo parecchi valori sbagliati: dobbiamo essere coraggiosi e cominciare questa rivalutazione.

**Vi è una suddivisione dell'uomo che ha un grande valore pratico: la divisione tra l'Io osservante in noi e la cosa che l'Io osservante vede, cioè Ouspensky, Robinson, Walker o qualunque altra persona.**

Tutti quelli tra noi che stanno lavorando veramente sono composti di due personaggi interamente diversi:

- la persona che ancora gira per il mondo chiamando se stessa Io e credendo d'essere un'unità,
- e la piccola ma ben più reale parte di noi che guarda e vede le pretese dell'altra parte.

Questa distanza tra l'Io, che il Vedanta chiama il testimone, e Ouspensky, Robinson e Walker è una distanza sensibile ed estremamente reale.

Tuttavia un pericolo particolarmente sottile si nasconde anche in questi momenti vitali di 'separazione'. Sebbene all'inizio vi sia sempre un vero Io osservante, il processo può essere continuato da qualcosa che è molto diverso, e invece di essere vera autosservazione possono esservi soltanto Ouspensky, Robinson e Walker che sognano di vedere se stessi all'opera. Dobbiamo stare molto attenti a questa astuta sostituzione del genuino da parte del falso.

Questa esperienza di 'separazione' — cioè, la consapevolezza emotiva della distanza esistente tra l'Io osservante e tutto ciò che è compreso sotto il nome di Kenneth Walker — divenne per me sempre più importante col passar del tempo. All'inizio l'autosservazione significò che l'uno o i due Io che erano interessati nei lavoro, tenevano d'occhio gli altri Io che invece se ne disinteressavano, ma poco a poco la natura dell'"osservatore" mutò, sicché sembrò porsi a un livello leggermente diverso dal resto di me. E così doveva essere, poiché l'"autosservazione" conduce all'autoricordo, e autoricordare significa essere meno addormentati di quanto si è abitualmente. In uno stadio ancora successivo il carattere dell'Io osservante sembrò alterarsi di nuovo, e tutto ciò era in accordo con una parabola che Ouspensky ci aveva raccontato in uno dei primissimi incontri.

È anche un'ottima allegoria orientale sulla creazione dell'"IO".

#### **PARABOLA DELLA CASA SENZA PADRONE NÉ MAGGIORDOMO**

L'uomo è paragonato a una casa occupata da una moltitudine di **servitori** che hanno interamente dimenticato i loro doveri: nessuno vuole fare ciò che deve. La casa è in uno stato di caos completo, perché tutti i servi cercano di fare il lavoro di qualcun altro senza essere capaci di farlo: il cuoco nel giardino, il giardiniere in cucina, il cameriere nella stalla e così via. Ognuno cerca di essere il padrone, non fosse che per un momento, e, in questa specie di anarchia, la casa è minacciata dai più gravi pericoli. La sola speranza di salvezza è che un gruppo di servitori più sensati si riuniscano ed eleggano fra di loro **un maggiordomo interinale** che possa mettere gli altri servitori al loro posto, e costringere ognuno a fare il proprio giusto lavoro: il cuoco in cucina, il cocchiere nella scuderia, il giardiniere in giardino, e così via. In questo modo, la 'casa' può essere pronta per l'arrivo del **vero maggiordomo** (che rimpiazzerà il maggiordomo interinale), il quale a sua volta preparerà la casa per l'arrivo del **Padrone**.

Il paragone dell'uomo con una casa che aspetta l'arrivo del padrone è frequente negli insegnamenti orientali che hanno conservato tracce dell'antica conoscenza e, come sapete, questa idea appare sotto varie forme, anche in molte parabole dei Vangeli.

Ma anche se l'uomo comprendesse nel modo più chiaro le sue possibilità, questo non lo farebbe progredire di un solo passo verso la loro realizzazione. Per essere in grado di realizzare queste possibilità, deve avere un desiderio di liberazione molto forte, deve essere pronto a sacrificare tutto, a rischiare tutto per la propria liberazione.

Quest'allegoria ci aiuta a comprendere il principio della possibilità di creare un "IO" permanente.

Sotto il punto di vista dello studio di sé e del lavoro per arrivare a un unico io, dobbiamo comprendere **il processo mediante il quale possiamo arrivare da questa pluralità all'unità**. È un processo complicato e ha differenti fasi. Tra il presente stato di pluralità di "IO" e quello di un solo "IO" controllante che vogliamo raggiungere, esistono determinate fasi di sviluppo che dobbiamo studiare. Ma prima dobbiamo comprendere che esistono certe formazioni in noi, non conoscendo le quali, non possiamo comprendere come alla fine arriviamo dal nostro stato presente allo stato di un solo "IO", sempre che ciò sia per noi possibile.

Vedete, sebbene gran parte dei nostri "IO" non siano collegati tra loro e non si conoscano l'un l'altro, tuttavia essi sono divisi in certi gruppi. Ciò non significa che siano divisi consapevolmente; sono divisi dalle circostanze della vita. **Questi gruppi di "IO" si manifestano con i ruoli** che l'uomo recita nella sua vita. Ognuno ha un certo numero di ruoli: uno corrisponde a una serie di condizioni, un altro a un'altra, e così via. L'uomo stesso raramente nota queste differenze. Ad esempio, uno ha un ruolo per il proprio lavoro, un altro per la propria casa, un altro tra i suoi amici, un altro si interessa di sport e così di seguito. Questi ruoli sono più facili da osservare in altre persone che in noi stessi. La gente è spesso così diversa in condizioni differenti che questi ruoli diventano del tutto ovvi e ben definiti; ma qualche volta essi sono occultati meglio o persino recitati solo internamente senza alcuna manifestazione esterna. Tutte le persone, che lo sappiano o no, che lo desiderino o no, hanno determinati ruoli che esse recitano. **Questa recitazione è inconscia**. Se potesse essere conscia sarebbe completamente differente, ma uno non si accorge mai che passa da un ruolo a un altro. Oppure, se se ne accorge, egli persuade se stesso che lo sta facendo apposta, che è un'azione conscia. In realtà il cambiamento è sempre controllato dalle circostanze, non può essere controllato dall'uomo stesso perché egli stesso non esiste ancora. A volte ci sono evidenti contraddizioni tra un ruolo e l'altro. In un ruolo uno dice una cosa, ha determinate opinioni e convinzioni; poi egli passa in un altro ruolo e ha convinzioni assolutamente differenti e dice cose completamente diverse, senza accorgersene, oppure pensando di farlo apposta.

Esistono cause molto precise che impediscono all'uomo di scorgere la differenza tra un ruolo, o maschera, e un altro. Queste cause sono certe formazioni artificiali chiamate '**respingenti**'. 'Respingente' è un ottimo nome per questi apparati. I respingenti tra le carrozze ferroviarie impediscono le collisioni, attutiscono gli urti. Accade lo stesso con i respingenti tra i diversi ruoli e i diversi gruppi di "IO" o di personalità. Le persone possono vivere con personalità differenti senza che esse entrino in collisione e, se queste personalità non danno manifestazione esteriore, esistono ugualmente all'interno.

È utilissimo cercare di scoprire cosa sono i respingenti. **Cercare di scoprire come uno mente a se stesso con l'aiuto dei respingenti**. Supponiamo che uno dica: «Io non discuto mai». Poi, se uno è veramente convinto di non

discutere mai, egli discute finché ne ha voglia e non se ne accorge. Questo è il risultato di un respingente. Se uno ha un certo numero di buoni respingenti, è completamente al sicuro da spiacevoli contraddizioni. I respingenti sono completamente meccanici; un respingente è come una cosa rigida che non si adatta, ma svolge la sua funzione molto bene: ci impedisce di vedere le contraddizioni.

I ruoli non sono creati; essi non sono consci. Sono adattamenti alle circostanze.

Non è questione di smettere di recitare un ruolo, è questione di non identificarsi. Possiamo parlare soltanto di consapevolezza e meccanicità. Se un ruolo è meccanico, dobbiamo osservarlo e non identificarci con esso. La cosa più difficile è comportarsi consapevolmente. Cominciamo consapevolmente e poi di solito ci identifichiamo.



#### **UOMINI: ESSERI CHE VIVONO AL PIANTERRENO DI UNA CASA**

Gurdjieff aveva anche raffigurato gli uomini come esseri che vivono al pianterreno di una casa, del tutto inconsapevoli del fatto che esistono delle stanze superiori molto migliori e a cui potrebbero accedere.

Ma affinché ciò accada, coloro che dimorano al pianterreno debbono soddisfare un certo numero di condizioni:

- in primo luogo, rendersi conto di come e dove stanno vivendo, e che sopra esistono stanze molto migliori;
- secondo, ottenere l'aiuto di qualcuno che sa come salire in questi locali migliori;
- e terzo, essere preparati a compiere il giusto tipo di sforzo e per un periodo molto lungo di tempo.

Una volta soddisfatte tutte queste condizioni, il mutamento diviene possibile.



Accade qualche volta che i corpi siano buoni e in ordine, ma che i 'legami' non si producano. A che serve allora l'insieme di questa organizzazione? Come succede per i corpi non sviluppati, la totalità dell'organizzazione è allora inevitabilmente comandata dal basso, ossia non dalla volontà del padrone, ma in modo accidentale.

Le redini stanno a indicare i mezzi con cui la mente può controllare le emozioni. Ma in che modo il Centro Intellettuale può riuscire a controllare il Centro Affettivo? *Il cavallo non comprende il linguaggio del cocchiere perché questi si serve di parole, mentre il centro affettivo non si esprime in parole ma in simboli.*

Sappiamo fin troppo bene quanto sia inutile dire a noi stessi prima di un difficile colloquio: 'Non voglio lasciarmi irritare da questa persona qualunque cosa mi dica, perché l'irritazione non giova ai miei scopi'. Il ragionare tra noi stessi in questo modo non avrà nessuno effetto, perché le nostre emozioni si comportano del tutto irrazionalmente. Reagiamo alle seccature come vi abbiamo sempre reagito, qualunque cosa possiamo esserci detti poco prima.

Il parlare non avrà nessun effetto sul cavallo, e *nel nostro abituale stato semidesto non vi sono redini tra il cocchiere e il cavallo. È soltanto nello stato superiore dell'autoricordo che possiamo esercitare un qualche controllo sulle nostre reazioni meccaniche e le nostre emozioni. Nel nostro consueto stato di sonno siamo cocchieri privi di redini con cui controllare i cavalli.*

Poiché le nostre personalità determinano i nostri pensieri, i nostri sentimenti e le nostre azioni, è necessario che le sottoponiamo a un intenso studio.



L'uomo è come una carrozza a cavalli.

Il cavallo che c'è in noi obbedisce a ordini esterni.

E il nostro pensiero è troppo debole per avere un'autorità effettiva: interiormente, anche se il pensiero dà ordine che tutto si fermi, non si ferma un bel niente.

### ***il cocchiere***

Noi educiamo soltanto la mente. Sappiamo come comportarci con Tizio o con Caio. «Buongiorno.» «Come va?» Ma solo il cocchiere lo sa. Appollaiato a cassetta, su questo argomento ha letto tutto ciò che gli è capitato per le mani.

### ***il cavallo***

Il cavallo, da parte sua, non ha ricevuto alcuna educazione. Non gli è stato nemmeno insegnato l'alfabeto, non conosce nessuna lingua, non è mai andato a scuola. Eppure, anche il cavallo era in grado di imparare, ma ce ne siamo completamente dimenticati... Di conseguenza, è cresciuto come un orfanello abbandonato. Capisce soltanto due parole: «destra» e «sinistra».

**La trasformazione interiore riguarda esclusivamente la necessità di un cambiamento nel cavallo.** Se cambia il cavallo, possiamo cambiare anche esternamente. Se il cavallo non cambia, tutto resta immutato, anche se passiamo cent'anni a studiare.

Vi riesce facile decidere di cambiare quando siete tranquillamente seduti nella vostra stanza. Ma, nel momento in cui incontrate qualcuno, il cavallo si mette a tirare calci.

In noi c'è un cavallo. È il cavallo che deve cambiare.

Se qualcuno pensa che lo studio di sé ci aiuti e ci metta in grado di cambiare, si sbaglia di grosso. Quand'anche leggessimo tutti i libri, studiassimo per secoli, possedessimo un gran sapere, sondassimo tutti i misteri, non ser-

virebbe a niente.

Infatti, tutte quelle conoscenze apparterrebbero solo al cocchiere. E **il cocchiere, malgrado tutte le sue conoscenze, non può tirare la carrozza senza il cavallo**: è troppo pesante. Innanzitutto, occorre vi rendiate conto che voi non siete voi stessi. Potete esserne certi, credetemi.

**Voi siete il cavallo.** Se volete lavorare, dovete cominciare a insegnare al cavallo un linguaggio con cui parlargli, con cui dirgli ciò che sapete e dimostrarli la necessità, per esempio, di cambiare atteggiamento. Se ci riuscite, anche il cavallo, col vostro aiuto, comincerà a imparare.

Ma il cambiamento è possibile solo interiormente.

### **la carrozza**

Per quanto riguarda la carrozza, **la sua esistenza è stata completamente dimenticata.** Eppure anche la carrozza è una parte, e una parte importante, del tiro. Essa ha una propria vita, che è la base stessa della nostra vita. **Ha la propria psicologia. Anche la carrozza pensa, ha fame, desidera, partecipa all'impegno comune. Anch'essa avrebbe dovuto essere educata e mandata a scuola, ma nessuno se ne è occupato,** nemmeno i genitori. Solo il cocchiere ha avuto un'istruzione: conosce alcune lingue, sa dove si trova questa o quell'altra via ma, da solo, non è in grado di arrivarci.

In origine, la nostra vettura era stata costruita per un certo tipo di città; tutte le parti della sua meccanica erano state progettate per adattarsi a un certo tipo di strade. Questa vettura ha molti piccoli ingranaggi. L'idea era che le difformità stesse della carreggiata avrebbero distribuito l'olio lubrificante in modo uniforme, così da ingrassare bene tutti gli ingranaggi. Ma tutto era stato calcolato per un tipo di città con strade non troppo agevoli. Con l'andar del tempo la città è cambiata, ma la vettura è rimasta la stessa.

**Essa era stata progettata per trasportare bagagli, ma oggi trasporta passeggeri. E percorre sempre la stessa via, cioè i grandi viali del centro. Alcuni pezzi, restando inutilizzati, si sono arrugginiti. Se, per qualche ragione, la carrozza deve percorrere un'altra strada, quasi sempre si verifica un guasto,** a seguito del quale si rende indispensabile una revisione più o meno generale. Dopodiché, essa può ancora circolare alla meno peggio sui grandi viali, ma per viaggiare su altre strade deve prima subire una trasformazione.

**Ogni vettura ha un proprio impulso di moto ma, in un certo senso, possiamo dire che la nostra vettura l'ha perduto. E senza impulso di moto non può lavorare.**

Inoltre, il cavallo può tirare soltanto, diciamo, cinquanta chili, mentre la carrozza può portare un carico di cento chili. Per questa ragione, pur volendo, non possono lavorare insieme.

**Certi veicoli sono danneggiati in maniera irreparabile.** Non resta che venderli. Altri possono ancora essere riparati. Ma occorre molto tempo, perché alcuni pezzi sono estremamente deteriorati. È necessario smontare la meccanica, e tutti i pezzi metallici vanno passati nella benzina, ripuliti e poi rimontati. Alcuni andranno sostituiti. Certi pezzi sono a buon mercato ed è possibile acquistarli, ma altri sono troppo cari. Talvolta costa meno comprare una vettura nuova che riparare la vecchia.

### **il cocchiere**

È molto probabile che tutti coloro che sono qui presenti, desiderino e possano desiderare soltanto con una parte di se stessi.

Ancora una volta, è solo il cocchiere che desidera, perché ha letto o sentito dire qualcosa. Egli ha molta immaginazione e nei suoi sogni vola fin sulla luna.

Ripeto, coloro che ritengono di poter agire su se stessi, compiono un

grave errore. Cambiare qualcosa interiormente è estremamente difficile. Ciò che sapete, lo sa solo il cocchiere. Tutto il vostro sapere non è che manipolazione. Un vero cambiamento è difficilissimo.

### **il cavallo**

Perché il cavallo non è stato educato?

Il nonno e la nonna, a poco a poco, se ne sono dimenticati, e così tutti gli altri parenti. L'educazione richiede tempo e richiede sofferenza: la vita diventa meno tranquilla. All'inizio, non l'hanno educato per pigrizia; poi, non ci hanno nemmeno più pensato.

Qui, ancora una volta vale la **Legge del Tre**. Tra i principi positivo e negativo dev'esserci frizione, sofferenza. **La sofferenza conduce al terzo principio**. Essere passivi è cento volte più facile ma, in tal caso, sia la sofferenza che il risultato si producono esternamente, e non al nostro interno. Il risultato interiore si produce soltanto se tutto avviene dentro di noi.

Esteriormente, possiamo essere «attivi» o «passivi». Per un'ora siamo attivi, per un'altra passivi. Quando siamo «attivi», consumiamo la nostra energia; quando siamo «passivi», ci riposiamo.

Ma quando tutto avviene al vostro interno, non potete riposarvi: la legge agisce costantemente. Anche se non soffrite, non siete tranquilli.

Tutti gli uomini detestano soffrire, tutti vogliono la tranquillità. Ognuno sceglie ciò che gli viene più facile, ciò che gli procura meno fastidi, e cerca di non pensare troppo.

*Gradatamente, i nostri nonni han preso gusto a riposarsi. Ogni giorno un po' di più: il primo giorno cinque minuti, il successivo dieci, e così via. Ben presto metà del loro tempo è diventato riposo. E la legge è tale per cui, se una cosa aumenta di un'unità, un'altra diminuisce di un'unità. Dove c'è di più viene aggiunto, dove c'è di meno viene tolto.*

*Poco alla volta, i nostri nonni si sono dimenticati di provvedere all'educazione del cavallo. E ora nessuno se ne ricorda più.*

**Per iniziare un cambiamento interiore bisogna iniziare insegnando al cavallo un nuovo linguaggio, preparandolo al desiderio di cambiare.**

### **le redini**

La vettura e il cavallo sono collegati. Anche il cavallo e il cocchiere sono collegati: sono collegati mediante le redini. Il cavallo capisce due parole: «destra» e «sinistra». Talvolta il cocchiere si trova nell'impossibilità di dare ordini al cavallo, perché **queste redini hanno la proprietà di accorciarsi o allungarsi: non sono redini di cuoio**. Quando le redini si allentano, il cocchiere non può controllare il cavallo. Il cavallo capisce solo il linguaggio delle redini. Il cocchiere ha un bel gridare a squarciagola: «A destra, canaglia!» Il cavallo non si muove.

*Se il cocchiere tira le redini, il cavallo capisce. Può darsi che anche il cavallo conosca un linguaggio, ma non è quello del cocchiere.*

### **le stanghe, le redini, la voce - le tre sostanze**

Esiste una situazione analoga tra il cavallo, la carrozza e le stanghe. Ma essa richiede un'ulteriore spiegazione. In noi c'è una specie di magnetismo. Questo magnetismo, che consiste non di una sola, ma di parecchie sostanze, si forma in noi quando la macchina lavora, ed è un elemento importante della nostra costituzione.

Quando abbiamo parlato di nutrimento, abbiamo parlato di una sola ottava. Ma qui si tratta di tre ottave. Un'ottava produce una certa sostanza, le altre producono altre sostanze.

1. Quando la macchina lavora meccanicamente, si produce la prima sostanza, che corrisponde alle stanghe.
2. Quando lavoriamo subconsciamente, si produce un'altra sostanza,

che corrisponde alle redini; in assenza di un lavoro subconscio, questa sostanza non viene prodotta.

3. E quando lavoriamo coscientemente, si produce una terza sostanza, che permette al cocchiere di sentire la voce del padrone. Voi sapete che il suono non si propaga nel vuoto; ci deve essere un mezzo che lo trasmetta.

Inoltre, dobbiamo capire che c'è differenza tra il passeggero occasionale e il padrone della carrozza. «Io» è il padrone, se abbiamo un «Io». Se non l'abbiamo, in carrozza c'è sempre qualcuno che dà ordini al cocchiere.

Tra il passeggero e il cocchiere c'è una sostanza che consente al cocchiere di sentire. Che questa sostanza ci sia o no, dipende da alcuni fattori ambientali. Può essere assente.

Se è presente, il passeggero può dare ordini al cocchiere; può darsi però che il cocchiere non sia in grado di comandare il cavallo: talvolta sì, talvolta no. Questa sostanza è il risultato di molte cose. Oggi voi non avete potere, domani sì. Tutto dipende dalla sostanza presente.

*Una di queste sostanze si forma quando soffriamo. Noi soffriamo quando smettiamo di essere meccanicamente tranquilli.*

Ci sono diversi modi di soffrire. Per esempio, mi viene voglia di raccontarvi una certa cosa, ma sento che è meglio non dir nulla. Una parte di me desidera parlare, l'altra vuole mantenere il silenzio. **Il conflitto produce una sostanza. Questa sostanza si accumula in maniera progressiva in una determinata zona.**



Il padrone è fuori discussione perché non c'è; di conseguenza, possiamo parlare soltanto del cocchiere.

La nostra mente è il cocchiere.

Supponiamo che la mente voglia fare qualcosa, si prenda l'impegno di lavorare in modo diverso da quanto ha fatto finora: voglia ricordare se stessa. Ma l'interesse che abbiamo al cambiamento e alla trasformazione di noi stessi, appartiene soltanto al cocchiere, cioè è unicamente mentale.

Quanto al corpo e al sentimento, queste altre parti non sono minimamente interessate a mettere in pratica il ricordo di sé. E invece, **è essenziale cambiare non nella mente, ma nelle parti che non sono interessate. La mente può cambiare molto facilmente, ma la trasformazione non si ottiene con la mente; se è mentale, è del tutto inutile.**

**Ecco perché si deve insegnare, e si deve imparare, non attraverso la mente, ma per mezzo del sentimento e del corpo. Nello stesso tempo, il sentimento e il corpo non usano il nostro linguaggio, e non hanno la nostra comprensione.**

Essi non capiscono né il russo né l'inglese; il cavallo non capisce il linguaggio del cocchiere, né la vettura quello del cavallo. Se il cocchiere dice in inglese: «Gira a destra», non succede proprio niente. Il cavallo capisce il linguaggio delle redini, e gira a destra solo obbedendo alle redini. Oppure svolta senza redini, se viene toccato in posti dove è abituato a essere toccato, come succede con gli asini addestrati in Persia.

**La stessa cosa vale per la vettura: essa ha una propria struttura.** Se le stanghe girano a destra, le ruote posteriori vanno a sinistra. Poi un altro movimento, e le ruote vanno a destra. Siccome la vettura capisce solo quel tipo di movimento, reagisce a modo suo. Quindi, il cocchiere deve conoscere i lati deboli, ossia le caratteristiche della vettura: in tal caso può guidarla nella direzione voluta. Se però se ne sta semplicemente seduto a cassetta, dicendo nel proprio linguaggio «a destra» o «a sinistra», la carrozza non si

muoverà mai, dovesse anche gridare per un anno.

Noi siamo la copia esatta di questa carrozza. La mente da sola non può essere considerata un uomo, come un cocchiere seduto al bar non può essere considerato un cocchiere che svolge la sua funzione. *La nostra mente è simile a un cocchiere di professione che se ne stia seduto a casa o al bar, sognando di portare vari clienti a destinazione.* Proprio come la sua corsa non è una vera corsa, così il tentativo di lavorare solo con la mente non conduce da nessuna parte. Si diventa soltanto dei teorici, delle specie di pazzi.

**Il potere di trasformazione non sta nella mente, ma nel corpo e nel sentimento.** Purtroppo, il nostro corpo e il nostro sentimento sono cosiffatti che, quando stanno bene, non si preoccupano di nulla. Essi vivono alla giornata, e hanno la memoria corta. Solo la mente vive in vista del futuro. **Ogni parte ha i suoi meriti. Il merito della mente è quello di prevedere. Ma solo le altre due possono «fare».**

Finora, la maggior parte dei desideri e degli sforzi è stata accidentale. Prodotti dalla mente, esistevano solo nella mente. In coloro che sono qui, è casualmente emerso un desiderio di ottenere o di cambiare qualcosa. Ma solo nella mente. In essi non è ancora cambiato nulla. Non è che un'idea nella loro testa: ma ognuno è rimasto quel che era. Anche se uno lavora mentalmente per dieci anni, studia giorno e notte, cerca di ricordare se stesso e di lottare mentalmente, non combina niente di utile o di vero, perché mentalmente non c'è niente da cambiare. **È l'atteggiamento del cavallo che deve cambiare. Il desiderio dev'essere nel cavallo, e la capacità nella vettura.**

Ma a causa dell'errata educazione e del fatto che l'assenza di relazioni tra corpo, mente e sentimento non è stata riconosciuta fin dall'infanzia, succede che **la maggior parte della gente è così deformata da non possedere un linguaggio comune tra una parte e l'altra.**

Ecco perché ci riesce così difficile stabilire una relazione tra tutte le nostre parti, e ci riesce ancora più difficile costringerle a cambiare il loro modo di vita. **Di conseguenza, siamo costretti a metterle in comunicazione attraverso un linguaggio particolare, che è diverso da quello previsto dalla natura** attraverso cui queste diverse parti si sarebbero rapidamente riconciliate una con l'altra, e avrebbero raggiunto, con una comprensione e degli sforzi concertati, lo scopo prefisso, comune a tutte.

Per la maggior parte di noi, questo linguaggio comune è irrimediabilmente perduto. L'unica cosa da fare è stabilire un collegamento mediante una via traversa, «illegale». **E questi collegamenti indiretti, artificiali, «fraudolenti», sono necessariamente molto soggettivi, poiché dipendono dal carattere e dalla forma del condizionamento interiore di ciascuno.**

**Quindi dobbiamo scoprire questa soggettività, e mettere a punto un programma di lavoro atto a stabilire un collegamento con le altre parti.** *Scoprire questa soggettività è una cosa complicata che non si può realizzare a prima vista; in ogni caso, non prima che un uomo sia stato analizzato a fondo e smontato pezzo per pezzo, non prima di aver verificato ogni cosa, risalendo «fino alla nonna».*

Di conseguenza, da una parte continueremo a cercar di individuare la soggettività di ciascuno separatamente, dall'altra cominceremo un lavoro generale valido per tutti, sotto forma di esercizi pratici. **Ci sono dei metodi soggettivi e dei metodi generali.** Quindi cercheremo di mettere a punto dei metodi soggettivi, e contemporaneamente di applicare quelli generali.

Quando diciamo «ricordare noi stessi», vogliamo proprio dire «noi stessi». Ma noi, noi stessi, «io», siamo i nostri sentimenti, il nostro corpo, le nostre sensazioni. Io non sono la mia mente, non sono i miei pensieri. La mente non è noi, è una piccola parte di noi. È vero che questa parte ha una relazione con noi, ma è una relazione molto parziale, sicché la nostra orga-

nizzazione le accorda pochissimo materiale. *Se il corpo e il sentimento ricevono l'energia e i vari elementi indispensabili per la loro esistenza in una proporzione, diciamo, di venti parti, la mente, invece, non ne riceve che una. La nostra attenzione è il prodotto di questi elementi, di questo materiale. Le nostre diverse parti hanno ciascuna la propria attenzione; la durata e il potere di tale attenzione, sono proporzionali al materiale ricevuto. La parte che riceve più materiale, dispone di più attenzione.*

*Poiché la mente è alimentata da poco materiale, la sua attenzione, cioè la sua memoria, è corta, ed è efficace finché dura il materiale.* Infatti, se vogliamo (e insistiamo a volere) ricordare noi stessi soltanto con la mente, per quanto intensamente lo sogniamo o lo desideriamo, e qualunque misura possiamo prendere, saremo incapaci di farlo più a lungo di quanto ci consenta il nostro materiale. Quando il materiale è finito, l'attenzione svanisce. È esattamente come un accumulatore, che è capace di far restare accesa una lampadina finché è carico. Quando l'energia è finita, la lampadina non può più emettere luce anche se è in perfetto stato. La luce della lampadina è la nostra memoria. *Ecco perché un uomo non riesce a ricordare se stesso più a lungo: effettivamente non può, perché questa memoria particolare è corta, e sempre lo sarà.* Così stanno le cose.

È impossibile dotarsi di un accumulatore più potente, o caricarlo di una quantità di energia superiore alla sua capacità. Però *è possibile aumentare il nostro ricordo di sé, non ingrandendo l'accumulatore, ma mobilitando le altre parti coi loro accumulatori, facendole partecipare al lavoro generale. In tal caso, tutte le parti si metteranno al lavoro, e si aiuteranno reciprocamente* nel tenere la luce accesa.

Poiché abbiamo fiducia nella mente, e poiché la mente è arrivata alla conclusione che il ricordo di sé è una cosa buona ed è indispensabile anche per le altre parti, dobbiamo fare tutto il possibile per risvegliare il loro interesse, e convincerle che il risultato desiderato è utile e necessario anche per loro.

**Le diverse parti del nostro «io», salvo qualche eccezione, non provano il minimo interesse per il ricordo di sé. Peggio ancora, non sospettano nemmeno che nella loro sorella mente possa albergare un desiderio del genere. Di conseguenza, dobbiamo cercare di farglielo sapere. Se esse provano un impulso a lavorare in questa direzione, metà del lavoro è fatto. In tal caso possiamo cominciare a istruirle e aiutarle.**

Purtroppo, con loro non è possibile comunicare subito in maniera comprensibile, poiché, data la scarsissima educazione, il cavallo e la vettura non conoscono un linguaggio degno di un gentiluomo. La loro vita e i loro pensieri sono istintivi, come negli animali, ed è quindi impossibile dimostrare logicamente a queste parti dove sono i loro futuri interessi, e quali sono le loro enormi potenzialità. **All'inizio, tutto ciò che si può fare è di metterle al lavoro con metodi indiretti, «fraudolenti». In seguito potranno anche sviluppare il proprio buon senso, perché a esse logica e buon senso non mancano: però queste doti non sono state coltivate.**

La loro condizione è paragonabile a quella di un uomo che sia stato costretto a vivere lontano dai suoi simili, senza alcuna possibilità di comunicazione. Un uomo del genere non sarebbe in grado di pensare logicamente come facciamo noi. Noi possediamo tale capacità, perché fin dall'infanzia abbiamo vissuto e abbiamo avuto a che fare con altri uomini. Proprio come quell'uomo cresciuto lontano dagli altri, così le mie diverse parti hanno vissuto solo con l'istinto animale, senza pensiero né logica.

**Di conseguenza, queste capacità sono degenerare, e le loro qualità intrinseche si sono smussate e atrofizzate. Tuttavia, grazie alla loro natura originaria, l'atrofia di queste capacità non ha conseguenze irreparabili, ed è possibile farle rivivere nella forma iniziale.**

Beninteso, occorre un'enorme quantità di lavoro per distruggere la corazza di abitudini viziose già cristallizzate. Prima di iniziare un nuovo lavoro, bisogna correggere i vecchi difetti.

Per esempio, io voglio ricordare me stesso il più a lungo possibile. Ma ho constatato che dimentico molto rapidamente l'impegno che mi sono preso, perché la mente ha pochissime associazioni a questo proposito.

Altre associazioni assorbono le associazioni legate al ricordo di sé. Nel nostro apparato formatore, le associazioni sono provocate dagli shock ch'esso riceve dai centri. Ogni shock genera delle associazioni particolari; la forza di queste associazioni dipende da ciò che le ha prodotte.

Se il centro intellettuale produce delle associazioni di ricordo di sé, queste associazioni desiderabili vengono riassorbite da altre associazioni simultanee di diverso carattere, le quali provengono da altre parti, sono del tutto estranee al ricordo di sé, e sono più numerose perché arrivano da molti posti diversi.

In questo momento sono seduto qui. Il mio problema è quello di portare tutte le parti di me stesso al punto in cui il mio centro mentale sia capace di prolungare lo stato del ricordo di sé il più a lungo possibile, senza che l'energia si esaurisca immediatamente.

A questo punto tengo a sottolineare che il ricordo di sé, per quanto pieno e totale, può essere di due tipi: cosciente o meccanico, e cioè può consistere nel ricordare se stessi consapevolmente, o nel ricordare se stessi per associazione. Il ricordo meccanico, cioè associativo, non può portare alcun vantaggio essenziale, ma ha un grandissimo valore per chi è all'inizio. In seguito esso non deve più essere usato, perché un ricordo di questo tipo, per quanto completo, non produce alcuna manifestazione reale e concreta. Ma, all'inizio, anch'esso è necessario.

A ogni buon conto, esiste un altro ricordo di sé, un ricordo cosciente che non è meccanico.

## IL RICORDO DI SÉ

(Robert Earl Burton)

### ESSERE PRESENTI

Non c'è miracolo più grande dell'essere presenti.  
Tutto ha origine da questo e in virtù di questo niente ha mai fine.

**Cosa significa il termine ricordo di sé?  
Significa che il vostro sé addormentato  
si sta ricordando di essere sveglio.**

La fine è un'illusione perché il presente è eterno.

Essere presenti dove si è, questa è la semplice storia della propria vita. Ogni piccolo momento, privo di apparente importanza, è la nostra vita; semplicemente essere seduti cercando di essere presenti.

È difficile essere presenti, eppure nella nostra vita tutto permane incerto tranne il presente. Guardiamo al futuro pensando di poterci trovare più di quanto sia qui. Inseguendo il futuro elusivo o indugiando nel passato, l'uomo finisce per aggirare il presente. Quello che dovremmo desiderare è il presente, ma **quello che la macchina vuole è tutto tranne il presente**. Dobbiamo continuare, incessantemente, a ritrovare il presente; abbiamo dedicato le nostre vite a questo scopo.

Quando ho degli 'Io' che vorrebbero essere da un'altra parte, ho imparato a convertirli immediatamente nell'essere presente, perché la macchina non è mai soddisfatta di dove si trova. In un certo senso è una fortuna che gli 'Io' si ripetano e siano chiaramente così privi di spessore. Gli 'Io' rendono ovvia la sostanza della vita; poiché le cose più assurde cercheranno di portarci via dal presente. Più assurde sono meglio è, perché allora ci rendiamo conto che non vale la pena di perseguirle.

**La macchina non può essere presente, così va in cerca di alternative; questo è il suo destino.** Benché la macchina sia di solito insoddisfatta del presente, questo giorno è importante quanto qualsiasi altro giorno da qui a trent'anni; almeno oggi è certo.

**Tutto, tranne il proprio sé, è relativo e soggettivo. Quando si è presenti si è oggettivi, nel senso che l'unico obiettivo che si ha è il proprio sé.**

È importante essere diligenti nel cercare di essere presenti, ma senza forzare troppo perché potreste diventare un ostacolo per voi stessi. Fate tutto ciò che potete per essere presenti, ma senza eccessiva tensione perché anche questo mette a repentaglio il ricordo di sé.

**Gli sconvolgimenti emozionali sono un'occasione per essere presenti e fare dei progressi.** Nel momento in cui provate una forte emozione negativa non dimenticate che passerà. Spesso ci auguriamo di essercelo ricordato durante e non dopo la tempesta. Quando le emozioni negative vi sommergono, non esistete. Ricordatevi inoltre che anche il nobile re di cuori è destinato alla fine a fare fiasco per dare la possibilità ai centri superiori di emergere.

**Alcuni shock sono così incomprensibili che uno è costretto a rivolgersi al ricordo di sé.** L'impulso immediato è di essere presenti e il ricordo di sé diventa autodifesa. Goethe disse: "...ma chi sa cogliere il momento, quello sì che è un uomo in gamba". Sei tu che devi cogliere il momento, o qualcun altro lo farà.

Cerca di non distorcere il presente in qualcosa che non è; accettalo nei

suoi termini inconfutabili.

Plutarco disse: "Il presente si offre a noi solo per un istante e poi elude i sensi". Elude i sensi perché la consapevolezza non è le funzioni. I nostri centri superiori non sono i sensi ma cerchiamo di servirci dei nostri sensi per creare i centri superiori. Il semplice guardare una composizione floreale, rimanendo consapevoli di se stessi, produce i centri superiori.

**Ricordare se stessi significa abbracciare il presente, qualunque cosa esso contenga;** vale a dire assaporare il proprio vino o guardare la bella disposizione floreale di tulipani bianchi. Ouspensky disse che «tutte le idee del sistema sono impennate su quest'unica idea». Il ricordo di sé è il mozzo della ruota, tutte le altre idee sono dei raggi.

Siamo stati messi insieme dall'Influenza C - cerchiamo di godere gli uni degli altri. Chiunque può essere in immaginazione, chiunque può perdersi d'animo, chiunque può essere negativo. Cercate di evitare l'immaginazione, l'identificazione, le emozioni negative. Abbiamo il presente.

Tutto, tranne il presente, è illusione.

La maggior parte degli uomini pensa di non avere tempo per essere presenti; immagina che sia riservato a speciali circostanze. Cercate di essere dove siete e non lasciate che il passato si infiltri nel presente. Il passato non è altro che una parola, ma il presente è una realtà mutevole. Potete abbandonare il passato solo attraverso il presente e per mezzo di questo lavorare per il futuro. Il nostro lavoro è sempre ora. Non abbiamo nessun altro posto dove andare se non il presente, poiché tutte le strade portano al momento perenne.

Continuate a ritornare al presente. La sola idea realizzabile sulla terra è essere presenti, è veramente l'unica cosa possibile e non è meccanica.

Finché c'è respiro è sempre tempo di ricordare se stessi. Il proprio sé: questa semplice parola cela la natura incredibile dell'impresa.

**Per essere presenti dovete trovare quello che vi circonda più interessante dell'immaginazione.**

Non è facile parlare del ricordo di sé, poiché nella sua forma più alta è un processo non verbale. È un'idea che fino al ventesimo secolo non era mai effettivamente apparsa col suo nome.

**Mentre uno ricorda se stesso, sta nel contempo creando il proprio sé, creando un corpo astrale.** Le nostre vite si compongono di tanti momenti ordinari, tanti comuni miracoli. Gran parte del ricordo di sé consiste nel riconoscere ciò che di sublime vi è nell'ordinario. Dobbiamo ricordarci di apprezzare la natura semplice, non declamata del ricordo di sé. È il contrario della vita, che a gran voce reclama la nostra attenzione indivisa.

Ouspensky disse che dobbiamo renderci conto di aver scoperto il punto debole nel muro della meccanicità, il **'tallone di Achille' della macchina**. L'idea fondamentale offerta da questo sistema è il ricordo di sé, un'idea completamente trascurata dalla psicologia occidentale. Nell'ambito di tutta la cultura occidentale, è solo in letteratura che c'imbattiamo nel concetto di penetrare il presente.

**Uno dei modi migliori per lavorare sul ricordo di sé è di liberarsi da tutto ciò che non lo è.** Paradossalmente, per poterlo fare, occorre ricordare se stessi.

Il ricordo di sé è uno sforzo da diciotto ore al giorno. Bisogna lavorare con qualche ostacolo ogni ora del giorno: se non si tratta di non-esistenza o potere, saranno l'immaginazione, la considerazione interna o l'identificazione. Non esistono sostituti per il ricordo di sé, il che, per noi, è una realizzazione al contempo difficile e positiva.

Poiché il linguaggio è il suo unico mezzo di comunicazione, per rendere partecipi gli altri delle esperienze, il centro intellettuale ne parla. Per questo

dobbiamo usare le parole per penetrare uno stato divino che è al di là delle parole. Ouspensky ci rammenta che **il ricordo di sé non è un'attività mentale** e non può essere sostituito dalla conoscenza. La funzione corretta del centro intellettuale è descrivere e classificare i fenomeni, sebbene le descrizioni che attribuiamo agli oggetti non siano gli oggetti stessi. Quando questa attività intralcia il ricordo di sé, diviene lavoro sbagliato.

Ouspensky osservò che siamo abituati all'irreale.

Gurdjieff intitolò una delle sue ultime opere *La vita è reale solo quando "To sono"*. Per noi e per lui, ciò significa che la vita è reale solo quando si ricorda se stessi.

**Il ricordo di sé non procede per inerzia; è necessario fare degli sforzi, momento dopo momento.** Quando compare il terzo stato, cercate di approfondirne l'esperienza invece di limitarvi semplicemente a parlarne.

Non si può trovare la via di uscita parlando, mangiando, ridendo o piangendo; ma si può trovarla ricordando. Ricorda te stesso un poco per volta. Se stai ricordando te stesso senza che gli altri se ne accorgano, vuol dire che lo stai facendo con successo. Se la falsa personalità recita come fosse ricordo di sé, stai svalORIZZANDO te stesso.

Generalmente la natura umana non sa vedere l'ovvio, motivo per cui le verità esoteriche sono state spesso presentate sotto forma di fiabe. Le fiabe iniziano spesso con la frase "C'era una volta...", a indicare che le storie si svolgono nel tempo e finiscono con un principe e una principessa (Mondo 6 e Mondo 12) che "vivono per sempre felici e contenti", ossia nell'eternità-immortalità.

Lo sviluppo del proprio livello d'essere è proporzionale alla maturità del proprio re di cuori. **Il ricordo di sé deve avere origine nel re di cuori perché, per produrre la coscienza, non possiamo contare su eventi accidentali.** Abbiamo tutti bisogno di quanto più aiuto possibile, sia che provenga dai nostri sforzi o dalla legge dell'accidente o dall'Influenza C.

Dante Alighieri disse che **una piccola scintilla può divampare in una grande fiamma.** Il metodo da usare è il ricordo di sé. Eppure, non c'è nulla di più elusivo del ricordo di sé e noi dobbiamo riandarvi, coi nostri deboli mezzi, ogniqualevolta possiamo. Uno stato neutrale non è una condizione vegetativa, ma uno stato di non attaccamento che rifugge dall'immaginazione; è uno stato di ricordo di sé. I momenti della nostra vita di cui conserviamo un ricordo vivido sono momenti di ricordo di sé. E comunque **il ricordo di sé ha gradi**; viaggiando in un paese straniero si può essere presenti a centinaia di alberi senza ricordarne la maggior parte. Dove c'è memoria, dove c'è attenzione divisa, c'è il tuo sé.

I momenti di memoria costituiscono la nostra vita. Mentre la si passa in rassegna, i momenti che si ricordano veramente, rivelano che i propri centri superiori erano presenti. Quanto agli altri momenti, Ouspensky disse, sappiamo solo che sono accaduti.

Il ricordo di sé è la ricompensa di se stesso.

È un processo immortale non annunciato con clamore, né sensazionale. **Ogniqualevolta ricordate voi stessi produce un bagliore di eternità che non morirà, mentre tutto ciò che è fisico è destinato a morire.** È da stolti anteporre ciò che è tangibile a ciò che non lo è. Il ricordo di sé deve incessantemente ricominciare nel corso della vostra vita; è sempre alla vostra portata.

Momento dopo momento dobbiamo separarci da ciò che non è ricordo di sé e creare così, per via indiretta, il nostro sé. **A proposito della scultura, Michelangelo disse che egli rimuoveva ciò che non era necessario.** Lo stesso vale per il ricordo di sé. Le nostre vite sono come sculture dalle quali, ogni giorno, eliminiamo a colpi di scalpello ciò che è inutile. Dobbiamo

essere in grado di discriminare tra il sonno e il risveglio. Lo sforzo per risvegliarsi è espresso esotericamente nella favola di «Biancaneve e i sette nani». I nani lavoravano nei labirinti delle miniere alla ricerca di pietre preziose, che sono come i momenti di ricordo di sé perché risplendono nell'oscurità. Può essere utile chiedersi: «Questo è ricordo di sé?». Se non lo è, scartatelo.

Quasi tutta l'immaginazione è negativa perché prende il posto del proprio sé. È difficile ricordarsi di provare a ricordare se stessi. Cercare di ricordare se stessi comunque non è ancora ricordo di sé, sebbene, rispetto al sonno, sia una condizione ben più felice. Il pieno ricordo di sé si realizza quando sono in funzione i centri superiori; il sé si ricorda di essere sveglio.

Quante cose non sono ricordo di sé! Le parole «Sii presente» non sono lo stato, sebbene siano parole a noi care nell'ambito del nostro scopo di svegliarci. **Se state lavorando su ciò che non è il vostro sé, allora state lavorando sul vostro sé.** Cercate di rammentarvi che è possibile farlo, ed è stato fatto.

**Il ricordo di sé non è una sensazione.** William Blake disse: «Io guardo attraverso i miei occhi, non con i miei occhi».

È curioso che quello che dobbiamo chiamare studio di sé, in verità non è lo studio del proprio sé, bensì quello delle caratteristiche della propria macchina. **Positivo o negativo che sia, ciò che viene osservato non è il proprio sé. Quello che osserva è il proprio sé.**

**Il risveglio è un processo emozionale e l'attrito dev'essere emozionale.**

La sofferenza che proviamo dev'essere reale perché gli stati che creiamo sono reali. Verificarlo non è piacevole, ma è un dono del cielo. L'attrito può sembrare una maledizione fino a quando non cominciamo a renderci conto della grande idea che lo sottende. Qual è questa grande idea? L'immortalità. C'è qualcosa che le possa essere paragonato?

Bisogna chiedersi: «Sto ricordando me stesso?». Se siete negativi e cambiate l'oggetto dei vostri pensieri o della vostra conversazione, potrete osservare che la macchina si idenuficherà e diventerà negativa con eguale veemenza riguardo il nuovo oggetto. È quindi l'origine della negatività che dovete controllare e imparerete a riconoscerla osservando l'oggetto. Capiremo il ricordo di sé superando prove ed errori.

Benché la falsa personalità voglia renderlo complicato, il risveglio è davvero molto semplice. **Il ricordo di sé è impercettibile: i propri centri superiori sono contemporaneamente consapevoli di se stessi e di ciò che vedono.**

Riportare in vita ciò che è morto è il vero significato del ricordo di sé.

Ci si può fidare ben poco della memoria. Una delle ragioni per cui è difficile ricordare i particolari è che, invece di far questo, stiamo cercando di ricordare noi stessi. **Per sviluppare un corpo superiore è necessaria la considerazione esterna.**

**Per potersi svegliare ci dev'essere tensione nella propria macchina.**

Col promuovere il giusto lavoro dei centri, il ricordo di sé riduce la tensione. Si può cercare di controllare il centro motorio rilassando i muscoli facciali, dato che una bocca rigidamente chiusa, cosa che raramente si osserva nei bambini, è segno di tensione.

Generalmente il ricordo di sé deve avere origine nella parte intellettuale del centro emozionale, perché ricordare se stessi è un'esperienza emozionale. Si può controllare il centro emozionale se non si esprime negatività, e alla fine l'essenza subentrerà alle emozioni negative.

Cercate di non essere addormentati di fronte ai miracoli quotidiani. **Fortunatamente è possibile creare essere senza conoscenza.** Per comprendere la natura del ricordo di sé è necessario un certo numero di anni. **È possibile comprendere pienamente il ricordo di sé solo quando il proprio sé si ricorda di essere presente.**

Il sé non dipende dal soggetto.

Persino gli 'Io' di lavoro non sono ricordo di sé.

**Una delle bellezze del ricordo di sé è che può sempre manifestarsi indipendentemente dal soggetto, è questione di dividere l'attenzione.**

Parlare del ricordo di sé non è ricordo di sé. Il sistema ci insegna a trascendere le parole.

**Il tempo sembra essere immobile quando si ricorda se stessi; in realtà, ci si muove al massimo della velocità semplicemente essendo dove si è.**

Quando mangi, gusta il tuo cibo. Quando ascolti, fai lavorare le tue orecchie, non lasciarle semplicemente appese lì a oziare. Guarda con occhio attivo, non passivo. Sarà il tuo cuore a guidarti e lui sa quello che è giusto.

**L'affermazione dello scopo di ricordare te stesso è la prima forza;  
l'inerzia della macchina è la seconda, o forza contraria,  
e la trasformazione della sofferenza è la terza forza.**

La parte intellettuale del centro intellettuale, il re di quadri, è un timido strumento che usiamo raramente.

Il ricordo di sé, un processo creativo, richiede il suo intervento.

Il nostro maggiordomo, che risiede nella parte intellettuale del centro emozionale, attinge al re di quadri per destare la nostra anima.

In ultima analisi, l'unico a intromettersi fra te stesso e il ricordo di sé, sei tu.

Uno dei miei commenti preferiti a proposito del ricordo di sé, benché egli non lo chiamasse in questo modo, è di Walt Whitman:

**"Qui la profonda lezione dell'accettazione: né preferenza né diniego".**

In altre parole, semplicemente accettare ciò che ogni momento offre.

**Il ricordo di sé produce un'unità delle parti intellettuali dei centri.**

**Il sé è ri-membrato, riunito, e ci troviamo in uno stato di unità.**

Il ricordo di sé deve funzionare in qualunque momento perché la vita è fatta prevalentemente di momenti qualunque. La falsa personalità può rimanere in attesa di grandi eventi e fare completamente fiasco.

**Il ricordo di sé è un'esperienza molto essenziale.** Quando le idee diventano troppo complicate vuol dire che la falsa personalità si è introdotta nel proprio lavoro.

**Il ricordo di sé è inoltre un'esperienza individuale;** sebbene la conoscenza oggettiva non sia personale, verificarla è un fatto del tutto personale.

**Il ricordo di sé non è una cosa sensazionale;** ma è attraverso questi sforzi che viene prodotta la 'perla di grande valore'.

**Noi siamo ciò che osserva e non ciò che osserviamo,** per fortuna.

*Ciò che osserva la propria macchina e che trasforma la sofferenza è il proprio sé.* Qualcosa, da dentro, guarda tranquillamente, senza parole.

**Ciò che realmente uno possiede è senza parole e sbircia dalla propria fronte. E il proprio sé, bambino, che ha sede tra le sacre tempie, nella ghiandola pineale.** Nessuna esperienza è paragonabile al proprio risveglio. La grande verità in mezzo alla grande menzogna.

**Abbiamo le chiavi della vita eterna.**

**Più si ricorda se stessi, più si è in grado di farlo perché il ricordo di sé è un processo cumulativo.** Possiamo introdurlo in ogni momento ed esso, facendosi strada attraverso ogni cosa, punta diritto al significato vero dell'esistenza.

Infine rimaniamo senza parole, e siamo. L'amore è un fenomeno dalla grande forza e l'assenza di ricordo di sé rivela un'incapacità di amare. Il

modo principale per poter essere d'aiuto agli altri è ricordare se stessi.

## L'ATTENZIONE DIVISA

**L'attenzione divisa è ricordo di sé.  
Tu sei quello che osserva, non ciò che osservi.**

**Quello che guardiamo non è mai reale,  
ma ciò che osserva attraverso di noi, con l'attenzione divisa, è reale.**

Quando dividiamo la nostra attenzione, apparteniamo a un diverso ordine di creazione e i mondi superiori - Mondo 6 o Mondo 12 - sono attivati dentro di noi. Passiamo la nostra vita trascinandoci dietro una carcassa, cercando di estrarne a forza l'attenzione divisa.

Chiunque non lavori a costruire la propria anima si sta dedicando all'attività sbagliata, perché l'unico modo di essere davvero occupati è l'essere presenti. L'attenzione divisa è ancora la risposta giusta, in ogni giorno, ogni secolo e ogni paese. Domani sarà lo stesso di oggi; le cose non diventano mai migliori del presente.

Per sostenere il ricordo di sé occorre lavorarci ogni giorno della propria vita. Non rinunciate mai all'attenzione divisa per niente al mondo, perché tutto è secondario a essa e alla creazione di un'anima. L'attenzione divisa deve accompagnarci per tutto il giorno, qualunque sia l'occupazione del momento.

Quando non stiamo dividendo l'attenzione, le nostre menti si lasciano trasportare dalla corrente. Forse siamo in immaginazione a proposito di qualcosa accaduto durante la giornata o di un problema che potrebbe presentarsi domani.

**Per evitare di cadere in immaginazione occorre utilizzare  
lo strumento della sofferenza volontaria invisibile agli altri:**

va fatto con discrezione: si può assumere una posizione leggermente scomoda come sedersi spostati un po' più sulla sinistra o sulla destra o un po' più in avanti. Incrociate le gambe se di solito non lo fate. Bisogna crearsi molti piccoli shock perché la propria vita è fatta di tanti piccoli attimi.

Cercare di dividere l'attenzione ci catapulta al di là del livello della vita.

L'attenzione divisa è il nostro tutto e ogni cosa, è il significato nascosto della vita sulla terra. Siamo così avviluppati nei nostri piccoli mondi che non possiamo percepire i mondi più alti.

A un certo punto della nostra evoluzione ogni cosa diviene priva di senso a confronto dell'attenzione divisa. **Essere distratti da qualcos'altro non è che una beffa di cui noi facciamo le spese.** Se le distrazioni divengono troppo serie allora sono una pessima beffa.

Non anteponetevi nulla all'attenzione divisa perché tutto è menzogna tranne l'attenzione divisa. I cinque miliardi di persone che vivono sulla terra non stanno cercando di dividere l'attenzione. A volte, guardando degli avvenimenti sportivi nei quali centomila persone perdono felicemente se stesse, penso: "Prova soltanto a suscitare in queste persone un interesse per l'attenzione divisa". Ma ho imparato che la gente ottiene quello che vuole e che coloro che vogliono una scuola la ottengono.

Abbiamo tutto ciò che ci è necessario: ricordo di sé e attenzione divisa. Come sono grandi e modesti allo stesso tempo! Se non diventiamo più semplici e meno pretenziosi non c'è ragione di ascendere.

Ogni istante ha lo stesso valore del nostro ultimo giorno di vita. Può darsi che oggi potremo alimentare nelle nostre macchine più attenzione

divisa di quanto riusciremo a fare quando avremo settant'anni.

La morte fa piazza pulita di ogni cosa. Ecco perché i nostri momenti di attenzione divisa sono così preziosi, la morte non può toccarli. Con l'invecchiare, le cellule del nostro corpo, un tempo vibranti e sane, deperiscono. E una fortuna scoprire l'attenzione divisa e stimarla al di sopra di tutto.

Le domande non vi aiuteranno necessariamente a dividere l'attenzione. Una volta, a uno studente che me ne fece troppe, risposi: "Ricordati che la risposta è uno stato, non una domanda".

**L'attenzione divisa non produce risultati immediati e i centri superiori non possono sopraggiungere senza lo sforzo perseverante di molti anni.** Svegliarsi è difficile, ma può essere fatto. È impossibile svegliarsi senza dedicarsi totalmente alla propria evoluzione. Si è in errore se si pensa che siano sufficienti delle mezze misure.

**Senza l'attenzione divisa tutto è menzogna.**

È possibile verificare che ripetuti tentativi di dividere l'attenzione portano energia nuova, osservando una certa ilarità fare seguito al cessare delle emozioni negative.

Epitteto disse arditamente: "E come posso sfuggire alla morte?... Mostratemi l'incantesimo". Quell'incantesimo è l'attenzione divisa.

I bambini sono in essenza, ma la loro essenza è in stato di fascino. Quando voi siete in essenza, cercate di dividere l'attenzione. Cercate di guardare questi fiori e, al tempo stesso, siate consapevoli che li state guardando. **La divisione dell'attenzione ci immette nell'essenza.** Cristo disse: "Se non diventerete come i fanciulli non entrerete nel Regno dei Cieli".

L'uomo non può fare. L'umanità si sforza coraggiosamente di fare, ma tutto ciò che fa è meccanico. Come potrebbe fare l'umanità senza attenzione divisa? Senza l'attenzione divisa la gente è in balia del suo vano agitarsi e più l'umanità pensa di poter fare, più è lontana dalla verità.

Quando vediamo qualcuno riuscire bene in qualcosa nella vita, la sua attenzione è concentrata, ma non divisa. Quello che noi ricerchiamo disperatamente è l'attenzione divisa, perché **dividendo l'attenzione la propria anima è presente.**

E in un momento di vera difficoltà qualunque tipo di saggezza filosofica lascia il posto alla sopportazione silenziosa della facoltà sovrana l'anima, o centri superiori. La gente insegue delle cose al di fuori di se stessa anziché dentro di sé, ragione che spiega molte delle tragedie di cui siamo testimoni. È stupefacente vedere ciò che cattura la nostra attenzione, e invece tutto dev'essere secondario al dividere l'attenzione e al creare un'anima. Quello che l'Influenza C si aspetta da noi è l'attenzione divisa e in essa eccelleremo - nient'altro le può essere paragonato. **Dobbiamo andare oltre il soggetto, verso un altro messaggio che lo sottende. Siamo in una prigione nella misura in cui non ci rendiamo conto che si tratta di una prigione e soltanto l'attenzione divisa può aprire una breccia in quei muri.**

San Paolo introdusse i suoi seguaci all'idea dell'attenzione divisa quando disse: "Ecco, vi rivelo un mistero, non tutti dormiremo".

L'umanità è sostanzialmente rimasta allo stesso livello nel corso dei secoli ed è indaffarata ad andare ovunque tranne che nel presente. L'umanità è destinata a restare sotto la legge dell'accidente perché non conosce il ricordo di sé e l'attenzione divisa, e spreca le sue energie soprattutto con l'espressione delle emozioni negative.

Quando si viaggia, si stenta a credere che tutta la gente che vediamo stia camminando senza attenzione divisa. Ma è proprio così. E non è meraviglioso che noi possiamo dividere l'attenzione? Dobbiamo lottare per la vita eterna, oppure cadere nelle tenebre eterne.

**L'attenzione divisa è ricordo di sé; l'uno è sinonimo dell'altro.**

Lo stato di attenzione divisa racchiude una molteplicità di emozioni. Alcune delle opere di Johann Sebastian Bach sono caratterizzate da emozioni profonde, mentre altre sono di tipo pastorale. Analogamente, l'anima ha molte sfumature.

**Ricordare se stessi significa che si è consapevoli contemporaneamente di se stessi e di ciò che si sta guardando. Quando si guarda qualcosa senza essere consapevoli di se stessi, ci si trova in uno stato di fascino che rappresenta uno degli ostacoli decisivi tra il sonno e i centri superiori.**

A prescindere da quello che si sta facendo, **se non si sta provando a dividere l'attenzione, si è addormentati.** Cercare di controllare la propria mente che vaga senza meta mentre qualcuno sta parlando, può essere un punto di riferimento fondamentale per dividere l'attenzione, poiché la macchina ha una forte tendenza ad andare in immaginazione in momenti del genere; è il suo modo deviante di essere una forza attiva. **Epitteto disse che all'uomo sono state date due orecchie e una lingua perché possa ascoltare il doppio di quanto parli.** Inoltre, se dopo cinque o dieci minuti non si riesce a comprendere un'idea, conviene desistere dal tentativo poiché esso sta prendendosi lo spazio dell'attenzione divisa. Le cose diventeranno meno difficili se si riesce a dividere l'attenzione e a osservare in modo imparziale

Come disse William Blake: "L'intero creato geme per venire alla luce". Tutto in natura ha un forte impulso a esistere ma non sa dove andare. Noi abbiamo sciolto il nodo gordiano scoprendo il segreto dell'attenzione divisa e stiamo usando la nostra energia per creare un corpo astrale.

Una volta scoperto l'incantesimo per soggiogare il tempo - l'attenzione divisa - smettete di segnare il tempo e cominciate a sconfiggerlo. Il tempo non può cancellare i vostri momenti di presenza. Poiché siete il microcosmo uomo, dovete giungere soli di fronte alla morte.

Due cose divengono evidenti durante il processo del risveglio. La prima è che senza l'attenzione divisa non c'è davvero nessuna speranza; la seconda che l'Influenza C è straordinaria.

Quale momento non è adatto per dividere l'attenzione?

## RISULTATI DEL RICORDO DI SÉ

Quando i tipi intellettuali incontrano il sistema spesso parlano troppo, Così come quelli centrati emozionalmente possono essere troppo emozionali. **Anche se per svegliarsi occorre essere emozionali, il ricordo di sé non richiede un centro di gravità emozionale. Quando si entra nella via, si penetra l'essenza e si diventa veramente emozionali. Le emozioni non collegate al ricordo di sé non sono reali.**

Se vuoi governare tutto devi governare te stesso.

Evitare il sentimentalismo non rende insensibili; al contrario, rende sensibili a stati più raffinati e a valori più nobili

Gurdjieff sottolineò la necessità di **procurarci, da noi stessi, degli shock.** Per diversi anni ho usato il piccolo shock di chiudere le porte con la maniglia perché le parti meccaniche dei centri lo farebbero usando una parte qualsiasi della porta. Purché lo vogliamo, possiamo portare il ricordo di sé praticamente in ogni cosa.

Una delle più straordinarie osservazioni di Ouspensky riguardava gli sforzi fatti per ricordare se stesso. Egli annotò: "I primi tentativi mi mostrarono quanto fosse difficile. I tentativi di ricordare me stesso non diedero alcun risultato, salvo quello di mostrarmi che di fatto non ricordiamo mai noi stessi". Ouspensky fu un uomo eccezionale e dovette rinunciare a un'immagine di se stesso che era più nobile di quella di molte altre persone che incontrano il sistema. Possedeva più qualità di quanto non abbia la maggior parte della

gente, e tuttavia comprese che senza il proprio sé non possedeva niente. Nonostante i primi sforzi fossero scoraggianti, perseverò e alla fine riuscì a fondere i suoi centri superiori. Completò il suo ruolo diventando un completo uomo numero sette, abbandonando il corpo fisico quando questo morì e comunicando con gli studenti che gli sopravvissero.

**Per riempire i propri centri nel modo corretto bisogna fare degli sforzi per ricordare se stessi. Fortunatamente il ricordo di sé genera ricordo di sé, così come la cultura genera cultura.** Dopo che ci è stato insegnato come farlo, procediamo a creare il nostro sé ricordando noi stessi. Rendetevi conto quanto sia futile l'andare alla ricerca di qualsiasi altra cosa la maggior parte della gente ha come obiettivo l'Influenza A piuttosto che l'Influenza C.

**Il sé, in atto di autoricordo, rende liberi dalla legge dell'accidente.** Quando ci si rende conto che si sta manifestando, la legge dell'accidente può offrirci l'opportunità di essere creativi, perché a quel punto possiamo decidere di assecondarla o di resisterele. Comunque, si può dirigere la legge dell'accidente solo ricordando se stessi.

Nonostante si studi tutti lo stesso sistema, i nostri sforzi sono alquanto personali. Una delle ragioni per praticare gli esercizi del guardare e dell'ascoltare è che producono un'interruzione nell'eccessiva autoindulgenza generata dalla macchina che si preoccupa di se stessa. Si può invece apprezzare la bellezza della natura. Ammirando gli alberi, e ce ne sono molti di meravigliosi in questo mondo, è possibile accumulare vero essere. **L'apprezzare la natura e, a dire il vero, l'intero Raggio di Creazione - le galassie, le stelle, i pianeti - è un aspetto vitale nell'ottava delle impressioni di ciascuno di noi.** Walt Whitman scrisse: "Ritenevo questo globo sufficiente finché intorno, silenti, non spuntarono altri globi".

Bisogna che ci venga spesso ricordato che la macchina è una macchina. Inoltre, studiando questo sistema, possiamo cambiare il nostro livello d'essere e, a ogni cambiamento, guadagniamo qualcosa di permanente.

Mentre parliamo, cerchiamo contemporaneamente di ricordare noi stessi. Ricordando noi stessi possiamo osservare gli errori altrui ed evitare di farli a nostra volta, così come si può sapere che cosa sia un raffreddore senza averlo. Galileo disse che il suo miglior maestro era l'osservazione degli errori altrui. Che conquista quando le nostre orecchie cominciano a sentire e i nostri occhi a vedere!

Rodney Collin disse che il ricordo di sé è difficile proprio perché è la chiave di un nuovo mondo. Se i risultati venissero con facilità non avrebbero gran valore.

**Lo scopo di ricordare se stessi rappresenta la prima forza;  
l'immaginazione agisce da forza contraria, o seconda forza;  
l'attrito prodotto dalle forze superiori è la terza forza  
che viene in aiuto della prima.**

**Si raggiunge lo scopo quando due forze fanno resistenza alla propria meccanicità;** una volta compreso questo, si capisce l'urgenza di ricevere un aiuto esterno per svegliarsi. E finalmente, compreso anche questo, si arriva a capire per che cosa bisogna pregare. Omar Khayyam disse: "E quando l'Angelo, con il suo Vino più corposo ti si avvicina, bevilo, e non indietreggiare".

Invecchiare e ringiovanire nello stesso tempo è un dono e uno shock. Il ricordo di sé è la fontana dell'eterna giovinezza. Si incontra una scuola e il proprio corpo invecchia, ma l'essenza incomincia a emergere e a crescere, e allora si ringiovanisce.

Ouspensky disse che **il ricordo di sé produce precisi mutamenti chimici che annunciano la comparsa dell'essenza** e, dopo di questa, quella dei

Mondi 6 e 12.

## LA MACCHINA

Per la macchina, che vuole essere meccanica e sprecare tempo, il ricordo di sé è una seccatura. La macchina preferirebbe realizzare i propri desideri piuttosto che vederseli interrotti dal ricordo di sé. La falsa personalità è contraria al ricordo di sé. Spesso, prima di entrare nella via, essa sferra il suo ultimo grande attacco, lasciandoci disorientati e assediati. Seguendo la giusta progressione la falsa personalità andrà in frantumi e l'essenza emergerà. È un processo doloroso, ma è il metodo attraverso il quale molte persone entrano nella via.

**La macchina non può ricordare se stessa perché il ricordo di sé non è meccanico.** L'intero Raggio di Creazione, la vita organica sulla terra, i nostri stessi corpi, tutto si oppone al ricordo di sé. *La macchina cercherà astutamente di convincerci che il ricordo di sé sta avendo luogo, mentre i centri inferiori continuano a perseguire scopi inferiori.* Bisogna tenere conto di questo inganno, perché il risveglio è matematico. Non c'è altro modo per sfuggire alla morte all'infuori del ricordo di sé.

**Nelle nostre macchine esistono delle contraddizioni perché noi non siamo uno. Abbiamo quattro cervelli:** uno intellettuale, uno emozionale, uno motorio e uno istintivo. Il nostro problema si complica ulteriormente perché ognuno di questi cervelli ha a sua volta quattro suddivisioni: una parte intellettuale, una emozionale, una motoria e una istintiva. I centri superiori sono unificati, il che significa che rappresentano lo stato di unità. Quando si verifica di avere quattro cervelli, si può capire che ci devono essere delle **contraddizioni che possono essere risolte ricordando se stessi.**

**Impariamo ad utilizzare gli 'Io' negativi trasformandoli.** Gurdjieff disse che **dobbiamo sempre ricavare un profitto.** Gli 'Io' di lavoro sono eccellenti: «Dividi la tua attenzione», «Sii presente». Gli 'Io' negativi sono utili nella misura in cui non ci identifichiamo con essi e ce ne serviamo per essere presenti.

Per equilibrare la macchina bisogna essere in grado di controllare i centri, cosa che a sua volta richiede il ricordo di sé. Equilibrare i propri centri è senso comune, intendendo con questo che è comune a tutti i quattro centri inferiori. Il senso comune più elevato è quello dei re (parti intellettuali dei centri) che agiscono all'unisono.

La nostra giornata si compone in gran parte dell'arbitrario consumo di energia da parte delle nostre macchine. Invece di occupare la mente con il ricordo di sé, la propria macchina ottusa riempie lo spazio con una varietà di soggetti, a seconda di quale centro ha preso il sopravvento.

Sarebbe ingenuo supporre di poter ottenere il sé con facilità. Per questo occorre capire personalmente quanto sia difficile funzionare a partire dalle parti intellettuali dei centri.

**È utile darsi lo scopo di controllare la regina di cuori, che è una parte piuttosto inconsistente del nostro essere.**

**Le parti emozionali e meccaniche dei centri si oppongono al ricordo di sé dal momento che, per consentire l'ascesa dei centri superiori, devono essere ridotte al minimo.**

I nostri nemici interiori sono numerosi,

Cristo disse: «Nemici dell'uomo saranno quelli di casa sua».

*Tutti gli 'Io' sono un sostitutivo del ricordo di sé.*

La macchina è sempre pronta a sabotare il ricordo di sé, perché una macchina non può ricordare se stessa. Non può essere presente così, spesso, *essa* sente che le manca qualcosa quando *tu* sei presente.

#### FALSA PERSONALITÀ ED ESSENZA

Problemi e bisogni sono gli stessi per tutti.

Il nostro problema è di essere in una macchina;

il nostro bisogno è di ricordare noi stessi.

La falsa personalità si oppone a controlli e restrizioni.

La falsa personalità è al contempo attraente e piacevole e riesce a dare nobili appellativi alle proprie debolezze, pensa che occorra trovarsi in un tempio o in un rifugio isolato per produrre la consapevolezza. Bisogna perseguire il ricordo di sé indipendentemente dalle circostanze in cui ci si trova, perché senza di esso non esistiamo.

Davide - Mondo 6, centro intellettuale superiore - deve uccidere Golia, la falsa personalità.

**La falsa personalità è contraria al ricordo di sé perché è in gioco la sua vita illusoria.** La falsa personalità è avida di cose nuove; va alla ricerca di una novità dopo l'altra piuttosto che accontentarsi della semplicità del ricordo di sé.

**Il ricordo di sé rappresenta sempre un'interruzione per la falsa personalità.** Cercate di ignorare gli 'Io' che non vogliono lavorare.

**La falsa personalità è influenzata dagli 'Io' degli altri** perché è sotto il dominio femminile e vuole piacere.

**La falsa personalità cerca di occupare il presente al posto dei centri superiori.** Dovremmo ritenere più importante di tutto il soggetto che la falsa personalità considera di meno: il ricordo di sé. Non essere soddisfatti del ricordo di sé è una prerogativa della falsa personalità. **Il sistema è di una semplicità estrema e la falsa personalità cercherà di sabotarlo facendolo sembrare complicato.** Malgrado la cosmologia, **il principio fondamentale è essere dove sei.**

**La falsa personalità non conosce l'idea di unità;** non si parla di onore fra ladri. Gli 'Io' della falsa personalità possono inscenare un attacco ma, una volta entrati nella via, non sanno sostenerlo di fronte alla vera personalità.

È più facile essere impazienti che ricordare se stessi o trasformare le emozioni negative.

Si tratta di un vero inganno, un respingente. È assurdo diventare negativi con qualcuno e poi sentirsi in colpa per averlo fatto; è uno spreco di tempo e il tempo è quasi tutto ciò che abbiamo. È difficile, per un maestro, evitare che gli studenti ingigantiscano i loro piccoli problemi perché, per la falsa personalità, più grande è il problema più importanti si è.

**È normale che inizialmente il risveglio sia distruttivo poiché bisogna rimuovere la falsa personalità per gettare le fondamenta di quella vera.** Ouspensky commentò che questo sistema non è popolare perché **ci viene chiesto di abbandonare convinzioni, manifestazioni e atteggiamenti meccanici.** Aggiunse che comunque non si ha nulla da perdere; il processo di distruzione è salutare ed è seguito dal processo di costruzione.

**La falsa personalità è un insieme di atti inconsapevoli acquisiti dagli altri, ma l'essenza ci è intrinseca, ci appartiene.** Allo stato originale, l'essenza è fortemente limitata perché non sa dividere l'attenzione. È compito della vera personalità sviluppare l'essenza.

*Quando fate delle osservazioni difficili sulla vostra meccaniutà, dovete non identificarvi né dare inizio a una catena di negatività. Dovete riafferma-*

*re il vostro scopo di ricordare voi stessi.*

**La falsa personalità non si percepisce come falsa;** crede di avere la risposta giusta per ogni situazione.

**Con le sue molteplici maschere, la falsa personalità occupa lo spazio della vera personalità e del ricordo di sé. E un sollievo cominciare a formare la vera personalità.** Si può vedere come la falsa personalità è una cosa che ci è accaduta mentre, con il ricordo di sé, cominciamo a riempire proficuamente i nostri centri e a plasmare noi stessi.

Nella Quarta Via è **necessario mettere in pratica l'insincerità intenzionale per minimizzare la negatività diretta contro di noi dalle persone della vita.** Eppure, è una recita difficile da mettere in scena quando si è in essenza e l'altra persona è in falsa personalità. Per riuscire a farlo, occorrerebbe ricordare se stessi. Non c'è situazione che non possa essere sfruttata come opportunità per ricordare se stessi.

La comparsa dei centri superiori e dell'essenza è il risultato di uno sforzo cumulativo. Il non manifestarsi dell'essenza è dovuto a una mancanza di sforzi. **Tutti sprechiamo delle opportunità, perché le aree di attrito scelte per noi dalle forze superiori sono ritenute troppo sacre dalla falsa personalità. Se l'attrito non ci fosse dato dove esiste identificazione, resteremmo delle macchine.**

Occorre prendere in esame ciò che si sostituisce al ricordo di sé e affrontare l'esperienza di una guerra civile interiore.

**Il ricordo di sé non dipende dal tipo di corpo, dal centro di gravità, dall'alchimia o dalla caratteristica principale, perché coscienza e funzioni sono due cose diverse.** Quando i centri superiori fanno finalmente la loro apparizione, la falsa personalità li metterà in discussione poiché la sua esistenza è minacciata dal loro insorgere. Il proprio sé è un essere nuovo, un uomo nuovo.

**Se criticiamo gli altri è perché siamo insoddisfatti di noi stessi.** Un aspetto penoso della falsa personalità è che, oltre a essere riduttiva nei confronti di noi stessi, cerca di sminuire anche gli altri. L'inferiore cerca di consumare il superiore, si tratta di una legge.

Il ridere abbonda nella falsa personalità e nell'infrasesso. Ecco perché, spesso, non è attraente. A volte ridiamo nell'entrare e uscire da una stanza perché questo respingente aiuta la macchina a insediarsi nell'ambiente. Spesso, in situazioni di pressione, le nostre macchine sorridono senza motivo. Questa pseudo-emozione è un respingente e ha origine nella falsa personalità. **Sorridere e ridere sono sovente una dimensione della falsa personalità,** ma ciò non significa che sorrisi e risate siano dannosi alla propria evoluzione, perché l'essenza è allegra.

**La dualità è lo schema evidente delle nostre macchine.** Abbiamo due occhi, due orecchie, due braccia, due mani, due gambe, due piedi e due narici. Osservandosi dal punto di vista della fisionomia, si possono notare due persone diverse nella propria macchina perché il lato sinistro del corpo, l'essenza, è un essere diverso da quello del lato destro. L'occhio destro cela la personalità, l'occhio sinistro è dove risiede l'essenza.

L'essenza è ingenua e si aspetta delle gentilezze dalla vita; per questo, di fronte alla negatività, occorre prontamente metterla al riparo con la vera personalità. Ci si può ricordare che gli altri sono macchine nella misura in cui ci si rende conto che, senza ricordo di sé, noi stessi siamo macchine.

**Penetrare l'essenza è il risultato del ricordo di sé.** Si avanza dal Mondo 48 al Mondo 24 e, alla fine, si entra nei Mondi 12 e 6. L'essenza è tranquilla e timida, morbida e gentile, mentre la falsa personalità è evidente e grossolana.

**Uno dei limiti dell'essenza è che rimane affascinata da ciò che osserva.**

È necessario praticare la divisione dell'attenzione affinché la propria essenza possa essere trasformata nei centri superiori.

All'inizio, il proprio centro di gravità rappresenta una grande forza contraria. In seguito, man mano che si studia il sistema e si cerca di essere le parole, si comincia a usare il proprio centro di gravità in funzione del risveglio, attraverso la trasformazione dei suoi limiti e lo sviluppo delle sue qualità positive. Il lavoro deve diventare emozionale e tutti coloro che entrano nella via divengono emozionali penetrando l'essenza, a prescindere dal loro centro di gravità.

L'essenza è ciò che subentra alle emozioni negative e fa da tramite ai centri superiori.

Tutti i tipi sono attraenti quando sono in essenza.

Quando l'essenza è consapevole di se stessa e dell'oggetto osservato, i centri superiori sono in funzione. Tuttavia, se quell'energia è accompagnata da una certa rigidità, vuol dire che, probabilmente, il proprio centro istintivo sta simulando i centri superiori.

L'essenza non ha alcun valore se non è accompagnata dall'attenzione divisa. Fondamentalmente, funge da ornamento per la terra e, in un certo senso, viene usata dal Raggio di Creazione.

Rilke disse: "Non pensare mai che la saggezza sia qualcosa di più della comprensione di un bambino". Solo se si ritorna bambini - in uno stato di essenza - è possibile fare l'esperienza del proprio sé.

**Perché vogliamo dedicarci a uno dei nostri talenti,  
piuttosto che alla nostra coscienza?**

Se poteste fare lo stesso sforzo nel cercare di essere consci,  
dove potreste arrivare?

L'essenza è molto semplice; noi siamo molto semplici.

È tragico constatare che, con i propri 'Io', uno finisce per essere d'intralcio a se stesso.

Resistendo alle tendenze della vostra macchina il vostro vero sé emergerà. Molte persone impiegano tutta la loro vita a rafforzare le loro caratteristiche piuttosto che la loro essenza.

Abbiamo bisogno dell'essenza per poter fare l'esperienza dei centri superiori. Occorre un certo numero di anni, in realtà di vite, per trasformare l'essenza nei centri superiori.

## I RESPINGENTI E I MOLTI 'IO'

Quasi ogni cosa è un respingente del ricordo di sé. È molto più facile essere in immaginazione, identificati o negativi piuttosto che ricordare se stessi. Sono tutti dei comodi sostituti. **Il ricordo di sé non è meccanico per questo è così difficile. Se uno non sta ricordando se stesso, qualunque cosa non è che una deviazione.**

Quando attribuiamo la colpa della nostra negatività a qualcosa che è accaduto o a un'altra persona, significa che stiamo respingendo; **se ce la prendiamo con qualcun altro vuol dire che non abbiamo ancora capito il nocciolo della questione. Accusando gli altri respingiamo la nostra incapacità di ricordare noi stessi. Ma neppure noi siamo da biasimare: anche questo non è ricordo di sé.**

I respingenti sono spesso attivi quando manca il ricordo di sé. Possiamo però funzionare senza respingenti, non sono necessari se il ricordo di sé è presente. Respingere non è una condizione permanente. La macchina può farlo per qualche istante, poi, grazie all'attenzione divisa, uno stato più ele-

vato può farsi strada. Benché questo processo richieda del tempo, col rimuovere i respingenti e le illusioni rafforziamo il nostro desiderio di risvegliarla. Col passare degli anni comprendiamo più profondamente che senza il ricordo di sé tutto è sterile.

**I molti 'Io' respingono la semplicità del ricordo di sé.** Il centro intellettuale può fare domande all'infinito, distraendoci dal ricordo di sé. Bisognerebbe riuscire a capire che molte di queste domande sono dei respingenti. È giusto chiedersi perché accadono gli shock, ma se confrontata col trasformare gli shock in ricordo di sé e con l'afferrare il presente questa domanda perde di significato.

**La sofferenza inutile è un respingente della propria incapacità di ricordare se stessi. Anche l'essere insoddisfatti è un respingente del ricordo di sé, ma che cosa non lo è?**

**L'autocommiserazione è un respingente del ricordo di sé;  
tutte le emozioni negative sono dei respingenti del ricordo di sé  
È molto più facile essere negativi che essere presenti.**

Perché non sostituire l'espressione di autodisapprovazione col ricordo di sé? **È difficile rimuovere i respingenti perché va fatto mettendo al loro posto il ricordo di sé, eppure niente è più reale o soddisfacente.**

Una varietà di fenomeni senza importanza come le emozioni negative, l'immaginazione, l'identificazione e altre caratteristiche prendono il posto del ricordo di sé. Se non lo fa il ricordo di sé, l'immaginazione e l'espressione delle emozioni negative si servono dell'energia sessuale. **Le forze che principalmente ostacolano il ricordo di sé sono l'immaginazione e l'espressione delle emozioni negative. Se si riesce a controllarle, l'essenza subentrerà a queste due forze negative. A differenza della falsa personalità, l'essenza ci è propria e non è l'imitazione di qualcosa. Si è in falsa personalità nella misura in cui ci si allontana dal presente.**

Occorre sforzarsi per fare in modo che il ricordo di sé non sparisca dietro le nostre meschine emozioni quotidiane. Non bisognerebbe permettere, per esempio, che la nostra vita emozionale venga influenzata dall'aver messo fuori posto una penna. Si tratta soltanto di una penna e, in noi, c'è qualcosa che può diventare immortale se non si identifica con gli eventi, piccoli o grandi che siano.

**L'impazienza, come tutte le emozioni negative, è un sostituto del ricordo di sé.** Verrà un momento in cui ci renderemo conto che le emozioni negative hanno lo scopo di respingere la nostra incapacità di ricordare noi stessi. Sono molte le emozioni negative in cui si può indulgere, ognuna delle quali cerca di occupare lo spazio riservato al proprio sé. Nella favola di Biancaneve (centro emozionale superiore, o Mondo 12) la protagonista fu avvertita di non fidarsi della strega che sarebbe ritornata sotto travestimenti diversi. Allo stesso modo la regina di cuori ci adescava usando argomenti di vario tipo che diventano un pretesto per l'identificazione.

Ouspensky disse che **la consapevolezza non è un'attività mentale.** Grazie al cielo, i nostri centri superiori non sono nessuno dei nostri molti 'Io'.

Pinocchio diventò un ragazzo vero - Mondo 6 - e alla fine ebbe la meglio sul gatto e sulla volpe (centro emozionale e istintivo-motorio).

**L'ostacolo non è ciò che accade, una persona o un particolare momento della propria vita, bensì i nostri molti 'Io'.**

Pensate alla grande confusione che ogni giorno esiste dentro di noi. Abbiamo delle menti erranti che si muovono per associazione da un soggetto all'altro e chiamiamo 'uomo' questo guazzabuglio. È un titolo lusinghiero per una divina commedia.

I molti 'Io' sono alquanto difficili, non è vero? Appaiono senza essere stati invitati. Bisogna cercare di non prenderli per il proprio sé, perché non lo sono. Non è interessante che nel proprio essere coesistano tante differenti personalità? Parti diverse dei centri vengono in primo piano e producono 'Io' dalle loro rispettive funzioni. **La mente è imprevedibile come il tempo. I molti 'Io' sono completamente immersi in se stessi e tutti adoperano lo stesso altoparlante.** È curioso che gli 'Io' attraversino danzando le nostre menti e che noi si scelga, fra tutti, quello che vogliamo esprimere. Non preoccupatevi di loro, ma del ricordo di sé.

**Ogni giorno si lotta per recuperare il presente dall'immaginazione.**

I molti 'Io' non hanno unità, concetto che invece possiede il nostro maggiordomo. Così, fra uno sconvolgimento e l'altro e durante i medesimi, facciamo dei progressi. Abbiamo tutti molti 'Io' nel centro intellettuale che ci esortano a lasciare il presente. Per tutta la vita occorre riandare velocemente al presente.

I molti 'Io' ci portano in giro. È difficile staccarsi da loro: bisogna riuscire in qualche modo a mantenere le distanze sia in tempi di attività che in tempi di inattività. **Bisogna aspettare di trovare un 'Io' con il quale sia possibile lavorare.** Pochi sono i pensieri utili e internamente se ne possono presentare trenta o quaranta inutili prima che ne emerga uno produttivo. Non si può lasciarsi andare nemmeno per un istante o le caratteristiche o i molti 'Io' avranno il sopravvento sul ricordo di sé. È straordinario quello che si agita nelle nostri menu. **Bisogna che nel proprio maggiordomo uno sviluppi un 'Io' che lo avverta di non lasciarsi incantare dai suoi propri 'Io'.** Anche se alcuni sono innocui, gli 'Io' esistono sempre a spese del ricordo di sé. Inoltre, la falsa personalità è così astuta che certi 'Io' subdoli proveranno a sabotare il lavoro andando alla ricerca di cose a prima vista innocue, soggetti che fanno andare in estasi.

Più ci si sveglia, più l'Influenza C suscita in noi degli 'Io' bizzarri; questi scuotono la nostra facoltà sovrana, producendo i centri superiori. Tutti attraversiamo dei periodi in cui manchiamo di equilibrio e, in questi frangenti, il nostro lavoro consiste nel ricordare noi stessi e nel perseverare. A un certo punto dobbiamo esaurire lo spettro del centro emozionale. Il centro emozionale cerca di distruggere il ricordo di sé tutte le volte che gli è possibile, anche nelle circostanze più piacevoli. Se è mattina, vuole pensare al pomeriggio.

I molti 'Io' sono irrilevanti. Da un certo punto di vista sono come formiche che brulicano nel nostro cervello. Identificarsi con gli 'Io' è ancor peggio. Siccome possono essere traditori, bisogna, a volte, non fidarsi di nessuno di loro, solo essere presenti. Qualunque 'Io' non collegato al ricordo di sé è strano. Quando trasformiamo i molti 'Io' in ricordo di sé, è come se trasformassimo il piombo in oro. William Blake disse: **"L'aquila non sprecò mai così tanto il suo tempo come quando si mise alla scuola del corvo"**.

Non possiamo cambiare il nostro livello di essere a meno di non lavorare al di là delle nostre attuali capacità. In tal caso, come disse Epitteto: **"Ricorda che la prova è già in corso, che le Olimpiadi sono queste"**. La macchina ha molte manifestazioni che prendono il posto del ricordo di sé. Ma queste sono solo parole e ognuno di voi deve capirlo da se. Dovete imparare a non farvi raggirare dalla vostra macchina e dai modi con cui cerca di minare il vostro lavoro. Ognuna delle nostre macchine è portata a sabotare in qualche modo il ricordo di sé perché non può essere presente.

Bisogna imparare a essere contenti del presente. Marco Aurelio disse: **Quando la facoltà sovrana accetta a malincuore un evento che accade allora abbandona il proprio posto"**.

## IMMAGINAZIONE E IDENTIFICAZIONE

Quando non si ricorda se stessi ci si trova sotto la legge dell'accidente. Quante volte in un giorno si è in grado di ricordare se stessi? È come essere su una barca senza timone, il ricordo di sé è il timone che ci mantiene sulla rotta. Diventare negativi perché si è dominati dalla legge dell'accidente è meccanico quanto la stessa legge dell'accidente. Bisogna fare attenzione a non disperdersi in ottave laterali che ci distolgono dall'ottava principale di ricordare se stessi.

**L'identificazione con la propria incapacità di ricordare se stessi è un'emozione negativa difficile da superare.** Tuttavia, un maggiordomo propriamente sviluppato riuscirà a impedire che questa sottile negatività ostacoli gli sforzi successivi volti al risveglio.

Quando ci si incomincia a svegliare sorge spontaneo chiedersi **come si può diventare più emozionali senza essere identificati**, perché quando ci identifichiamo perdiamo la nostra identità. *Per diventare più emozionali bisogna rafforzare un centro emozionale immaturo, apprezzando il ricordo di sé piuttosto che identificandosi con il soggetto del momento. Un altro modo consiste nel controllare le emozioni artificiali che sono una tipica manifestazione dell'agire inconsapevole.*

**Generalmente consentiamo all'identificazione di esistere perché è un respingente dell'incapacità di ricordare se stessi.** La nostra macchina è tanto ansiosa di sabotare il ricordo di sé che si identifica con la stessa intensità, a prescindere dall'importanza del soggetto.

È allarmante svegliarsi e scoprire di essersi identificati con qualcosa di insignificante. Quando ci si identifica il proprio lavoro è spazzato via. È duro lottare contro l'identificazione, ma non avrebbe alcun valore se non fosse difficile.

**L'immaginazione è lo stato naturale dell'uomo.**

*Le emozioni negative sono più controllabili dell'immaginazione.*

*Bisogna comprendere che i propri problemi sono maya, cioè illusioni.*

Ci si identifica con fenomeni relativamente poco importanti come i figli, la moglie, il marito, la casa. Quando ci si sveglia ci si rende conto che questi aspetti della propria vita sono da rispettare, ma non sono reali. Possono servire alla propria evoluzione, ma possono anche impedirla nel momento in cui ci si identifica con essi.

**Il nostro maggiore problema è trovare un modo per non identificarci con i problemi.** Col tempo, la nostra identità si sostituirà all'identificazione. Per l'identificazione rinunciamo al nostro più grande tesoro, il ricordo di sé.

**Indipendentemente dal soggetto, l'identificazione è un'emozione negativa e rende vano il ricordo di sé.** Il soggetto dell'identificazione non è importante; zero volte zero fa ancora zero.

Cercate di non identificarvi quando osservate la vostra macchina mentire, perché tutte le macchine hanno la tendenza a farlo. **Il mentire permea tutti i quattro centri, ciascuno di essi ha un suo repertorio di bugie.** *Se si vuole smettere di mentire, bisogna prefiggersi lo scopo di controllare i centri. Per far questo, occorre ritornare al ricordo di sé, poiché non si può fare nulla nel sonno. Che cosa stia facendo la nostra macchina non fa nessuna differenza se si è addormentati. I nostri corpi sono stati progettati per dormire, non per svegliarsi, per questo dobbiamo andare contro natura.*

Dobbiamo riconoscere l'identificazione per quello che è e poi arretrare di un passo. In essa non c'è assolutamente nulla.

**La gente vuole dei simboli di identità proprio perché non ha identità.**

**Non si possono tagliare vecchi legami senza provare dolore**, ma in qualsiasi momento noi o un altro potremmo smettere di crescere, e questo è davvero la morte.

Oggi stavo lavorando con una piccola identificazione e mi sono reso conto che **l'identificazione si porta via il nostro tempo** e il tempo è tutto quello che abbiamo.

**Il modo migliore per aiutare un'altra persona che è identificata è non diventare identificati a nostra volta.** Quando due persone sono identificate, le loro possibilità di ricordare se stesse diminuiscono ulteriormente. Se qualcun altro sta provando un vero dolore emozionale, il modo migliore di affrontare la situazione è quello di non identificarsi; anche se difficili, certe identificazioni rappresentano un'eccezionale opportunità di crescere. Bisogna cercare di controllare le emozioni negative, senza tener conto di quanto possano sembrare giustificate. Bisogna ricordare che esiste un diritto più alto: il diritto di essere se stessi.

**Abbiamo delle difficoltà con gli altri perché abbiamo delle difficoltà con noi stessi.**

Indipendentemente dal soggetto, l'identificazione è un'emozione negativa. **Certe capacità sono irraggiungibili se ricercate con troppo zelo.** Per questa ragione, essendo troppo preoccupati di se stessi, non si può accogliere il proprio sé. Essere testimoni di risultati concreti può rendere emozionale il proprio lavoro, poiché il sé appare quando si trascende l'identificazione.

**Non è possibile evolvere senza confrontarsi con le proprie identificazioni più profonde.**

**La più grande forza contraria al ricordo di sé è l'immaginazione**, che è lo stato naturale dell'uomo. Si può dimenticare che gli avvenimenti dell'immaginazione non sono mai accaduti. È uno stato col quale dovremo combattere per tutta la nostra vita.

L'immaginazione è una manifestazione altrettanto dannosa dell'espressione delle emozioni negative e, anche se la macchina in immaginazione sembra più tranquilla, non si è ancora svegli. Dobbiamo continuamente cercare di emergere dalle nuvole dell'immaginazione. Omar Khayyam disse: **"Là era la Porta di cui non trovavo la Chiave, là era il velo attraverso cui non potevo vedere"**. Il velo è l'immaginazione e la chiave è il ricordo di sé. Solleviamo quel velo ricordando noi stessi. L'immaginazione è una delle barriere decisive tra il sé e i centri superiori.

**L'immaginazione consuma energia e s'infiltra in ogni situazione in modo da far sembrare la realtà un'esperienza estranea.** Quando date la precedenza all'immaginazione, qualcosa di grande sparisce dietro qualcosa di piccolo. Il ricordo di sé è molto accessibile e può penetrare ogni momento della vostra giornata. Può cominciare in qualsiasi momento e può interrompere qualsiasi emozione negativa. L'immaginazione è predominante rispetto alla caratteristica principale, è il nostro più grande nemico.

È interessante stare seduto in questa stanza stasera e pensare di sedere qui fra trent'anni. La lotta sarà la stessa: essere presenti, assaporare il vino, ascoltare la musica. **L'immaginazione è una maledizione per il resto della nostra vita.** Alcune forme di immaginazione negativa sono meno ripugnanti di altre, la falsa personalità le troverà persino piacevoli. Quando capiremo sinceramente che l'immaginazione non è ricordo di sé, cominceremo a separarcene con successo. **Ogni secondo di ricordo di sé penetra l'immaginazione e apre una breccia nell'eternità.**

Si può avere la misura di quanto sia disperata la nostra condizione quando ci scopriamo in immaginazione mentre si sta discutendo l'argomento del ricordo di sé. È possibile ricordare se stessi, ma per farlo bisogna desiderare di svegliarsi.

Il presente ci porta dappertutto; l'immaginazione da nessuna parte. **L'immaginazione utilizza l'energia che appartiene ai centri superiori.**

L'immaginazione è come la notte e il ricordo di sé è come il giorno.

Non è strano che ci debba venire insegnato a vivere nel presente? Quando ci si sveglia scoprendo che è la macchina che sta parlando, un senso di allarme ci attraversa perché ci rendiamo conto che la nostra macchina funziona perfettamente nel sonno.

**Non si può trasformare la sofferenza immaginaria;  
si ottengono solo risultati immaginari.  
Si può trasformare la sofferenza reale  
e produrre un corpo astrale immortale.**

## L'ATTRITO

L'immaginazione e l'identificazione sono due consueti avversari del ricordo di sé. Ci tormenteranno per tutta la vita e si impadroniranno dello spazio che dovrebbe essere riservato al proprio sé. Nonostante l'oggetto dell'identificazione cambi, la macchina insiste nell'argomentare che se certi problemi fossero risolti, l'attrito sparirebbe.

Ma senza trasformare l'attrito non si può evolvere.

**Una delle cose migliori dell'attrito è che cessa e noi finiamo col prevalere.** Goethe disse: "Continua perché devi".

**Per svegliarsi ci deve essere tensione nella macchina,** ma la maggioranza della gente dorme e non produce abbastanza tensione da trasformare e quindi da potersi svegliare.

**Quando l'attrito è intenso** ed è difficile controllare le tempeste interiori, **bisogna usare il buon senso.** In certe situazioni, quando non riusciamo a ricordare noi stessi, si può solamente farne il tentativo. Quando l'attrito diventa estremo possiamo soccombere o diventare indifferenti. Ouspensky disse: "Se viene meno l'attrito, viene meno il ricordo di sé".

In condizioni di vero e proprio stress, tutte le saggezze filosofiche lasciano il posto alla **sopportazione silenziosa della facoltà sovrana.**

Quando l'attrito è intenso possiamo dimenticarci che si tratta di un dramma, quando cessa, ci rendiamo conto che **lo shock aveva lo scopo di fare luce sull'identificazione e sviluppare i centri superiori.** Non c'è modo di evitare la sofferenza, con o senza la scuola. Se si è coraggiosi si prega per ricevere più aiuto. C'è stato dato un cuore che può sopportare molta sofferenza.

Qualche volta è impossibile prendere le distanze dalla negatività che stiamo provando. **Il controllo comincia dall'osservazione.**

Quando si è identificati e sotto grande stress, bisognerebbe cercare di ricordare che si ha a disposizione un'alternativa più alta: il ricordo di sé.

Uno dei modi di lavorare dell'Influenza C è di **predisporre dell'attrito o delle prove che noi dovremmo trasformare.** Ci procurano attriti terrificanti perché noi possiamo trasformarli in un corpo astrale attraverso il ricordo di

sé.

**Introducete nella vostra vita della sofferenza volontaria che non sia appariscente.** Le pressioni artificiali aiutano a ricordare se stessi. Trovate dei modi per fare più sforzi; non sprecate tempo.

Abbiamo bisogno di ricevere degli shock fino al punto da non esserne più toccati. **Siamo fortunati a ricevere attrito sotto forma di piccoli o grandi shock.** Uno shock procuratoci dall'Influenza C mentre stiamo cercando di essere presenti, è una terza forza che ci catapulta nel terzo stato di consapevolezza. L'Influenza C crea molti shock per farci perdere l'equilibrio. Fortunatamente, per evolvere, possiamo servirci sia di piccoli che di grandi shock. Dobbiamo inoltre prendere l'iniziativa usando - con moderazione - molte forme di piccola sofferenza volontaria. Siate creativi in maniera positiva.

Gesù disse: "Il Figlio dell'uomo (Mondo 6) non ha alcun luogo ove poggiare il capo e riposare".

L'Influenza C non vi procura attrito perché siete cattivi, ma perché siete addormentati. L'essenza non capisce quest'idea a causa del dominio femminile e ha la tendenza a lasciarsi andare all'autocommiserazione piuttosto che ricordare se stessa.

**L'attrito più forte è l'immaginazione e l'identificazione.** Svegliarsi è una lotta da portare avanti istante per istante, momento per momento, ora per ora. Sappiamo che abbiamo l'oggi e potremmo persino non avere il resto di questo giorno.

Cercate di evitare l'atteggiamento "Quando finirà tutto ciò?". Rilke scrisse: "Oh, come mi sarete care, allora, notti dolorose. Ch'io non v'abbia accolto più genuflesso sorelle inconsolabili, che nei vostri capelli sciolti non mi sia abbandonato più sciolto. Noi, che sprechiamo i dolori. Come li affrettiamo mentre essi tristi, durano, a vedere se finiscono, forse".

**Siamo qui perché è difficile. Se fosse facile nessuno di noi sarebbe qui. Ricevete attrito quando ne avete bisogno.**

*Lo scopo non è quello di soffrire; tutti soffrono.*

*Lo scopo è di trasformare la sofferenza in un corpo astrale.*

**Se ricordiamo noi stessi mentre proviamo attrito, assimileremo la sofferenza.**

È certo che nessuno sfuggirà all'attrito.

Una delle finalità dell'attrito è quella di farci avvicinare gli uni agli altri e farci crescere attraverso le prove che ci vengono date.

**Opporre resistenza all'attrito è meccanico, trasformarlo è divino.**

La pressione ci può esasperare, ma non dobbiamo permenerci di arrivare a quel punto. Succede inevitabilmente. **L'unica via d'uscita è quella di cambiare il proprio livello di essere non identificandosi.**

Il soggetto della forza contraria è irrilevante.

Talvolta essa mi stimola, perché è il nostro cibo.

**Quando si raggiunge il limite è il momento più adatto per ricordare se stessi.** Omero disse: "Piegati in silenzio". L'unica risposta è il ricordo di sé. Tutti vengono schiacciati, ma noi emergiamo dalle prove più forti proprio grazie a esse. Il solo sopportare l'attrito indica che si è raggiunto il livello di un maggiordomo.

La vita è addormentata e noi stiamo andando controcorrente.

Come salmoni, con un forte istinto di tornare a casa, dobbiamo nuotare in direzione contraria al sonno della vita per ricordare noi stessi e sviluppare le nostre anime. Cosa significa essere un uomo se non lottare contro la corrente delle masse e, attraverso un grande lavoro e sfide solitarie, creare la propria anima? Si comincia col ricordo di sé la mattina e con esso si finisce la sera. Non ci si può mai permettere di mettere da parte il ricordo di sé; si cessa di esistere.

***Non puoi svegliarti se non hai verificato di essere addormentato.***

Il sonno è così poco piacevole che ci spinge a svegliarci. La gente non fa più sforzi per svegliarsi perché non comprende che il tempo a nostra disposizione è limitato. Una volta compreso veramente e profondamente che il proprio tempo è limitato, a prescindere dall'età, si farà qualunque sforzo per svegliarsi, con tutta la massa del proprio essere. Anno dopo anno, le forze superiori diventano sempre più serie nei nostri confronti.

Ci troviamo in una situazione estremamente difficile. Quasi nessuno si rende conto dell'enormità di ciò che si può guadagnare o perdere nel corso di questa vita. Si può acquistare l'immortalità o sprofondare nell'oblio o peggio ancora. Ogni secondo in cui ricordate voi stessi vi aprite un varco nell'eternità.

Nessuno esercita abbastanza pressione su di sé in modo da svegliarsi ed è per questa ragione che l'Influenza C dispensa degli shock. Ci vuole più di quanto si pensi per svegliarsi, e più di quanto la macchina sia disposta ad ammettere.

Il salmo 127 dice: "Se il Signore non costruisce la casa, invano vi faticano i costruttori". In senso esoterico questo significa che coloro che non costruiscono sul ricordo di sé, costruiscono invano poiché nella Bibbia 'Signore' si riferisce ai centri superiori e 'Signore Dio' si riferisce all'Assoluto. Non c'è raccolto senza semina. Stiamo seminando con il ricordo di sé e alla fine della nostra vita raccoglieremo ciò che avremo seminato.

Rainer Maria Rilke ha detto: "È faticoso dover sempre ricominciare". Si cerca continuamente di recuperare il ricordo di sé strappandolo all'immaginazione ed è faticoso; eppure non si potrebbe avere tra le mani una battaglia più degna.

Goethe, uno degli esseri consci più intelligenti, scrisse nel Faust: "Sì, mi sono dato tutto a quest'idea, qui la sapienza suprema conclude: la libertà come la vita si merita soltanto chi ogni giorno la dovrà conquistare".

Se vuoi essere immortale, lo diventerai; se vuoi qualcos'altro, lo avrai.

Cicerone disse: "Non c'è momento che non rechi con sé un qualche dovere". In mancanza d'altro, abbiamo sempre il dovere di ricordare noi stessi. La serietà del nostro lavoro è direttamente proporzionale alla comprensione della profondità del nostro sonno. Il maestro può soltanto trasmettere la *conoscenza*, il maestro non può trasmettere l'essere - è nostro compito essere le parole.

Non si può andare in pensione dal ricordo di sé. Le ultime parole di Ouspensky furono: "Scopi scopi, più sforzi, più sforzi". Poi il suo corpo fisico morì e quello astrale fu rilasciato. Abbiate lo scopo di ricordare voi stessi e fate più sforzi per ricordare voi stessi. Svegliarsi richiede più sforzo di quanto ci si possa immaginare. Gli shock servono a strapparci questa comprensione.

**Il ricordo di sé è il principio fondamentale che guida la vostra vita.**

Un modo di evitare di usare parole nel registrare le impressioni è quello di *fare l'esercizio del guardare*. Non è raro avere un pensiero diverso a ogni battito del cuore. ***Spostando leggermente la testa, ogni tre secondi circa, per ricevere una nuova impressione, si possono troncare gli 'Io' che***

*vogliono reagire a tutto ciò che si sta guardando.* Anche mentre si sta camminando si può concentrare l'attenzione su un oggetto a distanza ragionevole e cercare di non lasciare manifestare i pensieri finché non si sia oltrepassata quell'impressione. Questi esercizi possono servire a farvi entrare nel presente.

Bisogna cercare di ricordare se stessi nelle situazioni più banali, perché il ricordo di sé non procede per inerzia.

All'inizio, gli stati negativi sembrano una maledizione, ma più tardi, quando si comincia a trasformare la negatività, diventano una manna del cielo. Fortunatamente il ricordo di sé genera ricordo di sé ed è una ricompensa in se stesso.

È importante non stipare la propria vita di eventi, piuttosto fare bene qualunque cosa si stia facendo. Bisognerebbe godere della lettura di un libro, non soltanto cercare di finirlo. Non permettere mai di essere così occupato, di avere così tanta fretta da dimenticare il tuo prezioso sé.

Dobbiamo comprendere profondamente che non abbiamo assolutamente nulla da perdere. **Rinunciamo a niente per qualche cosa.**

**Non smettere mai di fare sforzi, ricorda tenacemente il tuo scopo.** Si cambia senza urgenza e gli sforzi fatti in una direzione possono portare risultati gratificanti in un'altra.

## LA SOFFERENZA

Si è più inclini a ricordare se stessi quando si sta cercando di separarsi dalla sofferenza. Non è una notizia piacevole. Senza il ricordo di sé la sofferenza è inutile perché non stiamo cercando di soffrire, ma di trasformare la sofferenza.

Abbiamo un atteggiamento sbagliato verso la sofferenza. Pensiamo sia inutile e non sappiamo come usarla propriamente. Quando le situazioni sono difficili diventiamo negativi, ma **per trasformare la sofferenza dobbiamo ricordare noi stessi.** Le nostre macchine pensano che le parole dissolvano la sofferenza, ma non esistono parole che possano alleviare certi tipi di attrito. Solo l'accettazione può minimizzare la sofferenza profonda.

La sofferenza non necessaria è il prodotto di una mente pigra;  
**è molto più facile soffrire inutilmente che ricordare se stessi.**

**Col passare dei mesi e degli anni, si realizza finalmente che la nostra più grande sofferenza è, ironicamente, quella non necessaria.**

Siamo soggetti a soffrire inutilmente perché è difficile ricordare se stessi.

Creando agitazione e problemi immaginari, si finisce per prendere seriamente molti eventi che non giustificano in nessun modo quel livello di preoccupazione. Shakespeare scrisse: "Ride delle cicatrici chi non ha mai provato una ferita". Se un uomo lascia andare la propria sofferenza inutile si rende conto che i suoi obiettivi sono vuoti e che egli non esiste. Bisogna riempire questo vuoto con il ricordo di sé.

**La sofferenza inutile è causa di gran parte dell'infelicità.** Paura e risentimento possono protrarre per ore uno o due minuti di sofferenza. Spesso quello che si frappona tra voi e il ricordo di sé è la sofferenza inutile.

**Dovete sviluppare l'atteggiamento di opporvi alla paura con il ricordo di sé.** Il senso di allarme che comincia a diffondersi dentro di voi quando non riuscite a ricordare voi stessi è proprio materiale per ricordare voi stessi.

Il dolore vero, sopportato con dignità e silenzio, non è un'emozione nega-

tiva.

Gurdieff disse che **per svegliarsi è necessario usare la sofferenza volontaria**. Un espediente che ho usato per molti anni è quello di tenere i piedi uniti e appoggiati per terra sotto la tavola. Non li incrocio né li rovescio da un lato all'altro. Trovarli fuori posto è per me un segnale di ritornare al presente. *La sofferenza volontaria dovrebbe essere invisibile, gli altri non dovrebbero accorgersene*. Potete provare a non bere tè o caffè per una settimana, a non mangiare verdura o carne: continuate a irritare la macchina. **La vostra anima è la perla di gran valore e, come tutte le perle, deve essere creata attraverso la trasformazione dello sfregamento**. Quando guidate la macchina da soli, sedetevi spostati un po' a destra o a sinistra, oppure col sedile lontano, o anche su una cassetta. Ascoltate un programma che non vi piace; ascoltatelo ad alto volume. Non mettetevi in condizione di sconfiggere la vostra volontà, servitevi della sofferenza volontaria per quindici minuti e poi trovate qualcos'altro da fare. La via d'uscita c'è, ma per trovarla dovete essere creativi.

**Fate quello che la macchina non vuole fare o datele quello che non le piace**. Quando la macchina non ha una grande sofferenza con cui lavorare, quella piccola sarà sufficiente.

La sofferenza volontaria contiene un elemento di volontà, ma *questo tipo di sforzi dovrebbe costituire solo un frammento della propria giornata. È utile evitare sforzi estremi in questo campo, perché la falsa personalità stabilirà degli scopi irraggiungibili per intralciare i progressi personali e far sembrare impossibile il risveglio*.

Eschilo disse: "È legge eterna di saggezza che la verità possa essere conosciuta solo soffrendola".

Gli aspetti negativi dentro di noi producono sofferenza che, se trasformata, produce a sua volta i centri superiori. **Il modo migliore di lavorare con la sofferenza è quello di accettarla**, non cercare di scrollarsela di dosso, ma lasciarle fare il suo corso. **Forse uno degli aspetti più dolorosi della sofferenza è il desiderare che finisca**, dal momento che, accettandola, ci si eleva al di sopra di essa. La vita è piena di momenti spiacevoli che bisogna imparare a sopportare. Ci vuole molto tempo per imparare a non fuggire di fronte alla sofferenza, per accettare quello che viene dalle forze superiori. **Ovviamente, raddoppiare la propria sofferenza cercando di sfuggirla, è pura follia**.

**Non si può trasformare la sofferenza inutile in ricordo di sé;**

**si può solamente trasformare la sofferenza reale in stati superiori.**

Dopo aver portato a termine una prova molto difficile ci si rende conto, con accresciuta comprensione, che non si è perso nient'altro che illusioni. Nessuno può essere reale senza ricordo di sé e **la sofferenza reale consuma l'immaginazione**.

Il proprio sé ricordato, attraverso la sofferenza, è il grande tema della nostra vita. Non si perderà niente di reale sacrificando tutto al momento.

**L'unica maniera di trasformare la sofferenza è accettarla.**

**Accettandola, si riesce a sfuggirle.**

**Evitare la sofferenza equivale a soffrire: è un grande segreto.**

Quando le forze superiori ci procurano attrito, sappiamo di non avere altra difesa che il ricordo di sé. Sappiamo che dobbiamo accettare in silenzio quello che ci hanno dato. La verità è molto semplice.

**Ciò che determina se si soffrirà oppure no è il proprio atteggiamento verso gli eventi, non gli eventi in se stessi**. È meglio nascondere la propria sofferenza quando possibile. Nessuna parola è così toccante come il silenzio di fronte alla sofferenza. Perfino davanti a malattie senza speranza si ha ancora la possibilità di scegliere di essere presenti e di far crescere il pro-

pno corpo astrale;

**quando la morte è vicina e inevitabile,  
il ricordo di sé si rivela essere tutto.**

A questo punto si lavora ancora più risolutamente per creare una tendenza personale all'evoluzione. Il nostro tempo è contato e il tempo è quasi tutto ciò che abbiamo.

**Per produrre la coscienza ci deve sempre essere attrito di sufficiente profondità.** Sopportare la sofferenza senza identificazione rappresenta la maggior parte del risveglio. Non si passa facilmente per la porta di san Pietro.

Quando si attraversano lunghi periodi di sofferenza non c'è altro da fare che tener duro e trasformarli. La sofferenza profonda ci spinge a mettere in discussione il significato dell'esistenza.

**Più forte è la sofferenza, più ci s'interroga;  
ricordate che ci sono delle risposte.**

L'attrito è dato a tutti i tipi a prescindere dal loro centro di gravità.

Si può capire solo ciò che si è veramente sofferto.

Date a voi stessi questo consiglio:

**La sofferenza non mi è stata data perché io mi identifichi,  
ma perché io la trasformi.**

**È necessario accettare la sofferenza come principio generatore di vita e non come se fosse un ostacolo.**

Sotto la pressione ci si può piegare o arrendersi. Bisogna smettere di aspettare che finisca e accettarla, perché l'unico modo di trasformare la sofferenza è quello di abbracciarla.

È scritto nell'Ecclesiaste: "Dove c'è molta sapienza c'è molta tristezza, e colui che aumenta la sua conoscenza aumenta il suo dolore". La conoscenza e l'essere non possono divergere. La conoscenza che consumiamo è cibo eterno destinato a produrre i centri superiori. Per diventare le parole dobbiamo soffrire, ma non in maniera inutile. Dobbiamo lottare per trasformare la sofferenza.

Dobbiamo imparare a usare la sofferenza perché gli shock negativi possono creare il terzo stato. Qualcosa dentro di noi presume che la sofferenza sia destinata a qualcun altro. Ma il risveglio non è per gli altri, è per voi. Dopo aver trasformato la sofferenza bisogna evitare la tendenza a rallentare il ritmo e a scivolare nel sonno.

Trasformare e non idenuficarsi con la sofferenza apre la porta a ogni genere di possibilità. Eppure sappiamo che il dolore è un'esperienza agrodolce ed è difficile aspettarlo col sorriso sulle labbra. **Per far nascere i centri superiori, la falsa personalità deve morire in noi e dobbiamo vivere l'esperienza di quella morte.**

Gli shock ci richiamano al presente, ricordandoci di aggrapparci rapidamente alla nostra identità nel mezzo della temporale follia della vita. **Non possiamo aspettarci di svegliarci senza pagare il prezzo dovuto.** Non ci può essere vittoria senza una battaglia, coronamento virtuoso senza una causa. Il buon senso, comunque, è ciò che ci aiuta a restare padroni di noi stessi. **Una delle ragioni per cui la gente soffre, è che pensa troppo a se stessa; in questo modo creano la loro stessa sofferenza.** Uno dei numerosi piccoli segreti da imparare per potersi svegliare è che, se si è troppo indulgenti con se stessi, è impossibile svegliarsi. **Quando si impara a moderare l'eccessiva indulgenza nutrita verso se stessi e a guardarsi intorno, i centri superiori cominciano a fare la loro apparizione.** Le forze superiori saranno in tal modo sicure di avere creato un'entità compassionevole, qualcuno che, invece di abusarne egoisticamente, sarà al servizio del Raggio di

Creazione.

Dobbiamo ricordare che l'attrito non è quello che sembra. Da un certo punto di vista può sembrare insidioso ma, da un punto di vista più ampio, la sofferenza è un principio generatore di vita.

**Il significato esoterico del vino è la comprensione.** Come la comprensione, il vino ha proprietà magiche ed è dello stesso colore del sangue. Quando Gesù tramutò l'acqua in vino, trasformò la verità in comprensione, processo che si basa sulla sofferenza. Più grande l'insegnamento, maggiore la sofferenza e i risultati. Sopportando la sofferenza ci si fa carico della propria croce. Siamo stati scelti per recitare questi ruoli.

In ogni epoca, per raggiungere gli stessi risultati spirituali, occorre subire le stesse prove. Walt Whitman disse: «Lo stesso inesorabile prezzo si deve sempre pagare per il medesimo grande acquisto». Si tratta di un riferimento alla sofferenza. Ognuno deve avere la fortuna e la disgrazia di verificarlo.

**Nessun uomo può conoscere se stesso senza portare dentro di sé un cuore che ha resistito alla disperazione.** Bisogna lottare per quello che sembra inaccessibile, poiché là è dove regna la realtà e solo la disperazione può scalare i muri più alti.

Tutti, periodicamente, veniamo tramortiti da shock che ci riportano alla realtà. Cercate di non identificarvi con eventi che non è in vostro potere cambiare. Certo, ricevere degli shock è uno strano modo di evadere, ma siamo fortunati che almeno esista un modo. **In ultimo si finisce per accettare gli shock non come un'interruzione nel corso della propria vita, ma, pieni di gratitudine, come un'interruzione al proprio sonno, e allora li si apprezzerà per essere generatori dei centri superiori.**

Facciamoci toccare, non consumare dalla sofferenza.

Quando insorgono sentimenti di impotenza ricordatevi che avete un aiuto: l'Influenza C. Non disperate; perseverate e riuscirete ad aprirvi un varco nell'eternità.

## TRASFORMAZIONE ED EMOZIONI NEGATIVE

Una delle nostre più comuni debolezze di fronte alla sofferenza è il **risentimento**. Quando riceviamo attrito dalle forze superiori il nostro compito è quello di trasformarlo anziché identificarci con esso.

Rainer Maria Rilke disse che **gli uomini sono dei 'dissipatori di sofferenza', poiché quando la ricevono sono inclini a risentirsi piuttosto che a trasformarla.** Eppure, più trasformeremo la sofferenza, più la nostra anima riuscirà a emergere. Bisogna inoltre ricordare la ragione per cui ci viene data la sofferenza e cercare di non diventare negativi. La frase di Rilke significa che, invece di trasformarla, uno comincia ad autocommiserarsi e a identificarsi con la sofferenza.

**Una delle funzioni delle emozioni negative è quella di distoglierci dal ricordare noi stessi.** La negatività è uno scialbo sostituto della presenza invisibile del ricordo di sé. Il presente ci sfugge in molti modi e alcuni di questi, in apparenza, possono essere assolutamente giustificabili. Comunque, se non viene trasformata, l'opportunità di cogliere il presente continua a passare oltre.

**Il primo shock cosciente, cioè il ricordo di sé, non capita meccanicamente, ma è il risultato di sforzi personali.**

**Il secondo shock cosciente è prodotto dal tentativo di trasformare le emozioni negative attraverso la non-identificazione.** Per poter trasformare

le emozioni negative, bisogna evitare di identificarsi con il soggetto della propria negatività.

Spesso proviamo emozioni negative semplicemente perché abbiamo accumulato energia nelle metà negative dei nostri centri. Una volta controllato il soggetto iniziale della negatività, bisognerà stare particolarmente in guardia perché il soggetto della negatività cambierà. **Più che il soggetto, è l'origine della negatività che si deve riuscire infine a controllare.**

Ouspensky disse: "Dentro di noi c'è un verme che desidera esprimersi".

Platone disse che dobbiamo sviluppare buone abitudini. **Le forze superiori a procurano occasioni per esprimere le emozioni negative e noi dobbiamo formare l'abitudine di non esprimerle, così che in seguito si trasformino in vera personalità, essenza e ricordo di sé.** Una delle ragioni per cui la macchina continua ad alimentare soggetti negativi è perché è più facile far questo che opporvi resistenza. Se non viene interrotta una catena di negatività può continuare a lungo.

**Quando la vita esprime negatività è necessario non lasciarsene influenzare, ma trasformarla.**

Pochi, fra coloro che divengono consci, conoscono la loro alchimia, il loro centro di gravità, la loro caratteristica principale e il loro tipo fisico. Questa è utile conoscenza, ma la propria evoluzione dipende dalla trasformazione delle emozioni negative.

Non c'è nulla di più nobile né di più importante che trasformare le emozioni negative. Quando siete travolti da una sensazione di impotenza, ricordatevi che non si tratta di uno stato permanente e che ricevete aiuto dalle forze superiori. Il desiderio di svegliarsi, l'intensità dell'attrito e la capacità di trasformarlo aumentano col passare di ogni vita.

Ouspensky disse: "Non diventare negativo per nessuna ragione", perché così facendo si trasforma lo shock si-do. **Il motivo per cui il ricordo di sé è così difficile è che si sta contemporaneamente creando la propria anima e svegliando il proprio sé.** In altre parole, gli spasmi della crescita. Quanto più si trasforma la sofferenza, tanto più si rafforza lo scopo di svegliarsi. Quanto sono veramente meccaniche le emozioni negative e come sono rari coloro che conoscono il valore di trasformare la sofferenza!

**Nient'altro può tenere testa alle emozioni negative all'infuori del ricordo di sé.** Si tratta solo veramente di volerlo. Ouspensky disse giustamente che **dietro a ogni emozione negativa si cela il proprio consenso.**

Una parte della macchina può essere negativa anche mentre si sta ricordando se stessi. Quando siete assediati dalle emozioni negative ricordatevi che l'unica risorsa efficace è il ricordare se stessi.

Gli stati negativi non sono permanenti. Le emozioni negative mancano di unità e veramente vanno a sparire. Per loro natura sono frammentarie e sfilacciate. Siamo qui perché siamo imperfetti; se fossimo perfetti, unificati, non saremmo qui. Ricordatevi di essere abbastanza intelligenti da trasformare le emozioni negative.

**Le persone meccanicamente positive sono altrettanto meccaniche delle persone meccanicamente negative.** Ouspensky disse: "In alcune persone la falsa personalità funziona in maniera piacevole e in questo modo si autoingannano". Non si possono controllare le emozioni negative se non si riesce a controllare quelle positive; né le une né le altre sono il proprio sé. Il ricordo di sé è metafisico e va al di là dell'effimero piano dualistico.

Un antico detto Sufi mette sull'avviso:

**"Si va incontro al proprio destino sulla strada che si è presa per evitarlo".**

Per evolvere si devono trasformare le piccole negatività che ci capitano ogni giorno; **si possono superare grandi sofferenze solamente trasformando quelle piccole.** È meraviglioso riuscire a considerare l'attrito come un'op-

portunità. Quello che ci è stato gettato dalle forze superiori è uno strano salvagente: il salvagente della trasformazione della sofferenza.

Ho cercato di rendere il risveglio un'esperienza nobile e positiva il più possibile, ma ho detto tanto tempo fa che:

**gli angeli hanno una bacchetta magica in una mano e un bastone nell'altra.**

John Milton creò il proprio corpo astrale prima di diventare cieco e poi usò la cecità per approfondire il proprio livello di essere. Di questa prova ebbe a dire: "Non mi metto a discutere con la mano del cielo". Questo è uno dei nostri esempi più belli di trasformazione della sofferenza.

**Le pressioni immaginarie sono responsabili di molte emozioni negative, la maggior parte delle quali ha origine nel centro istintivo. Ricordarsi di fornire al centro istintivo ciò di cui ha bisogno - con moderazione può placare molte espressioni di negatività. Gesù disse: "Date a Cesare quel che è di Cesare".**

Gran parte della nostra abilità nel trasformare le emozioni negative dipende dal nostro *accumulatore principale*. Se è scarico, anche il nostro pensiero sarà esaurito e talvolta siamo costretti a fare sforzi in una macchina affaticata.

Possiamo trasformare la negatività solo quando comprendiamo che esprimendola non guadagniamo nulla e resistendole guadagniamo tutto: tutto e ogni cosa.

Che grande spreco per noi saranno state le emozioni negative alla fine della nostra vita, aver usato il nostro tempo in quel modo! **Quando ci si identifica con la sofferenza e non si riesce a trasformarla, si è sprecato il dolore. Sentirsi tristi per uno shock e un'emozione nobile, ma possiamo reagire in un modo ancora più nobile, vale a dire trasformandolo.**

**È lì che finisce la macchina e cominciamo noi.**

Ognuno di noi ha bisogno di trasformare la sofferenza per tutta la vita. Difficile quando molti amici ci lasciano. Comprendiamo di più e siamo più coinvolti. Certi shock mostrano quant'è grande il nostro potenziale e quanto non lo stiamo sfruttando. **L'unico modo per poter fare di più è essere presenti. Il presente ha i suoi diritti e noi dobbiamo essere sempre al servizio di ciò che è vivo.** Non bisogna indulgere sulle proprie perdite.

Se riusciamo a impedire alle nostre macchine di respingere la trasformazione delle emozioni negative in una determinata area, esse selezioneranno automaticamente un nuovo approccio per ostacolare la trasformazione.

**Non è malgrado le forze contrarie che noi evolviamo, ma grazie alle forze contrarie.** Questa comprensione abbraccia l'intero concetto della trasformazione della sofferenza.

La macchina ha molti stati soggettivi, ma sono illusioni che ci derubano del nostro tempo. E questa è la cosa peggiore. Un'emozione negativa non è così innocente come sembra perché la paghiamo col nostro tempo.

Si deve comprendere bene e a fondo la scala che la propria macchina attribuisce a insignificanti emozioni negative. La negatività non vale nulla. La non-espressione delle emozioni negative ci dà energia. Si deve riuscire a distinguere da soli che cosa costituisce un'emozione negativa. L'unico antidoto alle emozioni negative è il ricordo di sé.

Più si trasforma la sofferenza, più si è vicini alla fine; Cristo ne è la prova. Nessuno ha sofferto così tanto in un tempo così breve. Fu l'ultima settimana del suo ruolo che rese Cristo particolarmente grande, il suo silenzio sotto processo. La sua frase: "Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno", è un esempio di trasformazione della sofferenza.

Siamo qui per trascendere le nostre ferite e la morte prova che la trasformazione della sofferenza è preziosa.

Una delle ragioni per cui è difficile svegliarsi è che siamo circondati da sei miliardi di persone che dormono. È difficile non imitare il loro essere inconsistente e i loro vuoti obiettivi. Sii presente. Marco Aurelio Antonino scrisse: "Cosa importa se il mondo intero urla contro di te, se hai ragione?"

Rinunciare alle emozioni negative è una questione di vita o di morte. Non solo la quantità, ma la qualità della trasformazione della sofferenza è importante. La sofferenza di per se stessa è uno spreco, ma trasformarla è prezioso. Non si può acquistare veramente nulla di durevole tranne il ricordo di sé, e questo al prezzo della trasformazione della sofferenza.

È la trasformazione della sofferenza che rende tutto possibile; si può trasformarla e rendere la propria vita divina. Il nostro cuore umano è così grande che praticamente non c'è limite a quello che è in grado di trasformare.

Cinque o sei miliardi di persone sulla terra non hanno scoperto il ricordo di sé, ma, ancor peggio per loro, non ne vogliono sentir parlare.

**Il ricordo di sé rivela l'errore della natura.**

**È un'incrinatura intenzionale: la via d'uscita dai limiti umani.**

Shakespeare scrisse: "Essere o non essere, questo è il problema". L'importanza di un giorno si misura in relazione alla quantità di ricordo di sé che si riesce a ricavare da esso.

Il nostro lavoro non è tanto una questione di conoscere, quanto di essere.

**Paradossalmente svilupperete il vostro sé col non pensare a voi stessi,** facendo attenzione alle impressioni straordinarie che vi circondano e considerando esternamente. La relatività è la chiave della comprensione. Anche se la nostra esistenza corrisponde al livello di una cellula nell'immenso universo, dobbiamo lavorare con quello che ci è stato dato.

William Blake disse: "Chi non avanza lesto sulla diritta strada è perduto". Se non si procede costantemente verso il proprio scopo di svegliarsi, si è perduti.

Il più grande segreto sulla terra - il ricordo di sé e l'attenzione divisa - è così ovvio che è difficile considerarlo un segreto. Se conosci questo segreto, non «gettare le perle ai porci».

La ricompensa è così grande che non mi stanco mai di ritornare a una frase sola: ricordo di sé. Parlare per una vita intera, in modo creativo, di una sola frase è una sfida immensa, ma io capisco più di voi che è in gioco la vostra vita e vi amo, perciò dobbiamo continuare senza arrenderci mai. Non c'è nulla cui fare ritorno, ma davanti a noi c'è tutto verso cui andare.

All'età di dodici anni, Gesù disse che doveva prendersi cura degli affari di suo padre, facendo riferimento in tal modo non alla sua età bensì al mondo 12 che era dentro di lui. In altre parole quando il Mondo 12, centro emozionale superiore, era in funzione dentro di lui, egli stava facendo un lavoro conscio all'interno del Raggio di Creazione. Non si ha valore a meno di non ricordare se stessi. E quando stiamo ricordando noi stessi, assumiamo un valore eccezionale per le forze superiori.

Quando si prende in considerazione il percorso della propria evoluzione non si possono ottenere sconti sul proprio destino. Chi entra nella via ha un destino e ciò significa che può interpretare solo ed esattamente ciò che il suo ruolo gli impone in questa vita.

Tutto viene consumato sulla terra a eccezione del ricordo di sé. Sembra impossibile che accada, eppure c'è una data per ognuna delle nostre morti, esattamente come c'era una data per il nostro incontro. Tutto svanisce tranne il ricordo di sé. Il corpo, l'influenza A, tutto, a eccezione dei nostri momenti di coscienza, ci viene strappato senza pietà.

Una delle più grandi forze equilibratrici nel Raggio di Creazione è il ricor-

do di sé, perché dipende soltanto da se stessi. È l'unica cosa reale, l'unica possibile.

## IL TEMPO

**Il tempo cancella tutti i fenomeni fisici.**

**Ciò nonostante, il proprio sé ricordato è così potente da riuscire a sgretolarlo. Col ricordo di sé il tempo cessa di esistere.**

Sappiamo già di aver creato nelle nostre vite dei momenti che sono al di fuori del tempo, perché se ognuno di noi passa in rassegna la propria vita, troverà dei momenti ricordati che il tempo non può cancellare. Il ricordo di sé è così potente che da solo può sconfiggere il tempo.

Si può diventar vecchi aspettando le circostanze ideali per lavorare.

Gesù disse che ogni capello è contato e niente va perduto. Ogni secondo di ricordo di sé conta come un capello nei confronti del proprio corpo astrale. I secondi o i momenti che si possono estrarre dalla propria giornata non sono mai perduti. **In realtà il tempo non esiste per il nostro corpo astrale che è metafisico.**

**Il ricordo di sé crea uno stato senza tempo, un corpo astrale.**

**Si diventa la quarta dimensione e si è fuori del tempo.**

Meno tempo si ha, più forte si avverte l'urgenza di ricordare se stessi perché si comprende più profondamente quanto poco tempo rimanga per svegliarsi.

Più si diventa vecchi più si preferisce **una crescita lenta, perché in essa è contenuto il germe della perfezione.** Tutto ciò che è grande è conquistato lentamente.

Raggiungerete la massima comprensione dell'Influenza C al crepuscolo della vostra vita, e sarete maggiormente in grado di penetrare l'eterno Ora.

**In senso esoterico la croce simboleggia l'uomo attraverso il tempo. L'uomo è rappresentato verticalmente, il tempo orizzontalmente.** L'uomo sfugge al tempo attraverso la trasformazione della sofferenza, questo è il motivo per cui Gesù Cristo fu crocifisso sulla croce. Le nostre macchine temporali periranno presto. I nostri momenti di ricordo di sé, tuttavia, si sono già dimostrati fuori del tempo. Appartengono alla quarta dimensione.

**Per comprendere la quarta dimensione, bisogna essere nella quarta dimensione.** È uno dei grandi misteri dell'esistenza. Lo comprenderete, senza bisogno di parole, quando sarete diventati le parole.

Abbiamo soltanto un numero limitato di respiri da poter fare in questa vita e dobbiamo usarli bene.

**Non esiste area che possa essere esentata dal ricordo di sé, eccetto il rinnovare gli accumulatori nel primo stato.** Ogni giorno abbiamo 24 ore, delle quali una media da 6 a 8 è trascorsa in primo stato a ricaricare gli accumulatori. Rimangono così dalle 16 alle 18 ore in cui cercare di essere presenti e fare l'esperienza di momenti semplici, comuni, attraverso l'attenzione divisa.

Ogniqualevolta si trasforma la negatività si va al di là del tempo poiché si accede al regno atemporale dei centri superiori che sono immortali.

Quando si è negativi, il tempo è perduto, ceduto alla falsa personalità.

Se non si è in grado di trasformare l'attrito, il proprio tempo e quello dell'Influenza C vengono inutilmente sprecati.

So per certo che **il tempo non esiste per i centri superiori:** la parola 'immortalità' significa proprio questo. L'universo è sotto di noi, sopra di noi, dietro e davanti a noi. È un vuoto infinito, omni-direzionale.

Com'è breve il nostro passaggio nella vita! Non siamo in gara con i nostri simili, ma con il tempo. È spaventoso rendersi conto di come l'uomo spreca il suo tempo. Se avete poco rispetto per il vostro tempo, ne avrete ben poco per quello di un altro. Imparate a usare bene il vostro tempo poiché l'inclinazione naturale dell'uomo è di sprecarlo, soprattutto in conversazioni oziose. **Le parti meccaniche dei centri 'ammazzano' il tempo.**

Mentre la vita viene consumata e riciclata dall'eternità con indifferenza, i nostri momenti di ricordo di sé sono nostri per sempre. Non è tanto importante quanto tempo ci rimane a disposizione, piuttosto l'uso che ne facciamo. Alla fine, dopo aver accumulato un numero sufficiente di momenti di ricordo di sé, il corpo astrale verrà fuso.

Per più di vent'anni ho parlato di una cosa sola, il ricordo di sé. William Shakespeare scrisse: «Come il sole ogni giorno è nuovo e vecchio, così il mio amore sempre ripete il già detto». E questione di vita o di morte per voi, perciò parlo inesorabilmente di questo vecchio argomento che mi sta a cuore.

Il passare di un anno sembra come il voltare pagina e ancor quando si tratti di un lungo anno, la brevità della vita è allarmante. Perché l'uomo deve aspettare di essere prossimo alla morte per rendersi conto che tutto ciò di cui egli è testimone è menzogna e che è stato ingannato soprattutto da se stesso? A partire dalla sua nascita il tempo di un infante è già pressoché finito. Anche il vivere cent'anni non è nulla di fronte alla vastità dell'eternità.

È meraviglioso che esista qualcosa che può sconfiggere il tempo e la morte. Tutto sparisce alla fine, tranne il proprio sé. Anche il proprio corpo sparisce. Ecco perché i momenti di autoricordo sono così preziosi. Il tempo e la morte non esistono quando tu esisti.

Stiamo lavorando con grandi leggi inflessibili che si piegano solo con il ricordo di sé e con la trasformazione della sofferenza.

## LA MORTE

La morte è qualcosa di cui pochissimi parlano o per la quale pochissimi si preparano. **Solo il ricordo di sé può affrontarla poiché si serve delle sue stesse tattiche, ma prima della fine del corpo.**

Sebbene anche prima di morire, attraverso altre strade, sia possibile giungere alla stessa realizzazione, la morte è un modo di vedere la propria nullità. Rainer Rilke scrisse: "Infine, il proprio nome abbandonarlo, come un balocco rotto. Strano non desiderare quel che desideravi. Strano quel che era collegato da rapporto vederlo fluttuare, sciolto nello spazio. Ed è faticoso esser morti; quanto da riprendere per rintracciare a poco a poco un po' d'eternità".

**Attraverso il ricordo di sé l'uomo può superare la natura e sfuggire alla morte, cosa che nemmeno la natura stessa può fare.**

Bisogna essere stati sfiorati dalla morte o averne fatto l'esperienza diretta per provare tutta la vuotezza della vita. Occorre l'uno o l'altro per rendersi conto che tutto ciò che abbiamo è il ricordo di sé.

Dobbiamo affrettarci ad accumulare, prima di morire, tutta la consapevolezza possibile; essa ci appartiene ed è quello che possiamo portare con noi quando il nostro corpo spirerà.

La morte non è mai troppo lontana, ben presto avremo tutti una pietra tombale sopra di noi. Abbiamo solo l'oggi e forse non abbiamo nemmeno il resto di questa giornata. Eppure, ogni volta che siamo presenti possiamo avere l'eternità. **Se uno cristallizza correttamente, la morte è un'illusione.**

La morte ci priva di tutto tranne che dei nostri momenti di presenza. Non possiamo averne la prova adesso, ma stando al sistema, **dopo la morte, un campo di energia vola verso la luna, o Mondo 96, e Gurdjieff disse che devono trascorrere dei cicli planetari infinitamente lunghi prima che si ripresenti l'opportunità di scappare.**

In punto di morte si viene ridotti all'assoluta semplicità del proprio essere. La morte arriverà per ciascuno di noi e l'uomo numero quattro rimetterà la sua anima nelle mani dell'Influenza C (raccomando a te l'anima mia) **sperando di essere posto nel Limbo in attesa di un ruolo cosciente.** Tutto indica questo. Socrate disse che quando si muore, a meno di non essere cristallizzati, la propria anima viene messa nel *Limbo*, un divino stato di riposo. Né sogni, né incubi verranno a interrompere lo stato di Limbo. Il purgatorio è uno stato di penitenza. La maggior parte di noi ha verificato che l'Influenza C esiste, il che fa fortemente pensare all'esistenza del purgatorio. Il Limbo sarebbe per le anime in ascesa; una culla per l'anima, un sonno senza sogni.

Forse non è possibile soggiogare la morte in questa vita ma forse è possibile farlo in un'altra. Se cristallizziamo correttamente, la morte non è più un problema che ci riguardi. Da qui ad allora saremo sfuggiti alla tomba. Siamo coloro che hanno sconfitto il tempo e la morte.

Una delle cose più importanti da imparare è che la risposta non è fatta di parole ma è uno stato. Subito prima di morire si diventa molto silenziosi perché il tempo è scaduto per la falsa personalità.

Abbiamo lo scopo di svegliarci, l'Influenza C che ci sostiene e la nostra scuola. Le scuole sulla terra sono un privilegio raro e un onore. Coloro che hanno lasciato *la scuola* stanno molto peggio di quelli che non avranno mai il privilegio di incontrarla. Se uno perde la scuola perde anche la via poiché non gli resta altro che la prima linea di lavoro (vedi Glossario). Per evolvere c'è bisogno della seconda e della terza linea di lavoro. Sapere di avere bisogno della scuola è la migliore salvaguardia per non perderla. Non siamo qui per essere confortati dal fatto che ci sono molte persone nella scuola. Ognuno è qui per se stesso, dirigendosi inesorabilmente verso le mete della nascita e della morte: la nascita del corpo astrale e la morte di quello fisico. Nulla riesce a evadere eccetto la consapevolezza. Che altro lo potrebbe?

*In margine della morte*

Giunto è già 'l corso della vita mia,  
con tempestoso mar, per fragil barca,  
al comun porto, ov'a render si varca  
conto e ragion d'ogni opra trista e pia.  
Onde l'affettuosa fantasia  
che l'arte mi fece idol e monarca  
conosco or ben com'era d'error carca  
e quel c'a mal suo grado ogn'uom desia.  
Gli amorosi pensier, già vani e lieti,  
che fien or, s'a duo morte m'avvicino?  
D'una sol 'l certo, e l'altra mi minaccia.  
Né pinger né scolpir fie più che quieti  
l'anima, volta a quell'amor divino  
c'aperse, a prender noi, 'n croce le braccia.

(MICHELANGELO BUONARROTI)

Il terzo stato di consapevolezza è imperituro e fortunato è quell'uomo che presto scopre che l'essere presente è il suo unico bene. Ciò diventa ancora più ovvio allorché il tempo a propria disposizione comincia a diminuire. Il momento migliore per imparare certe lezioni profonde come capire che il proprio tempo è limitato, non è al cospetto della morte. Bisogna comprendere certe leggi devastanti il più presto possibile per poter prendere le debite misure e non dovervi sottostare.

**La morte è un faccia a faccia dove due forze,  
la morte e il proprio sé, si contendono la supremazia.**

**Ricordando se stessi si vince la morte con astuzia.**

Tutto quello che dobbiamo fare, per evitare la morte, è dividere l'attenzione. Il ricordo di sé è una ricompensa fine a se stessa e ognuna delle nostre morti non farà che confermare queste parole. La morte è la fine della vita e la vita eterna è la fine della morte.

#### L'UOMO NUMERO QUATTRO

**Un vero uomo numero quattro è il prodotto di una scuola.**

Il suo principale desiderio, quello che domina tutti gli altri, è svegliarsi. Se fosse perfetto o costante, sarebbe un uomo numero sette completo, perché l'unità è una qualità dell'uomo numero sette. **L'uomo numero quattro è responsabile di essere fedele allo scopo di svegliarsi.**

L'intera storia umana è stata caratterizzata da guerre; Platone disse che la guerra è una condizione permanente per l'umanità. Gli uomini numero uno, due e tre esistono per la luna e per la terra, mentre **l'uomo numero quattro esiste per se stesso**. Il significato nascosto della vita, per l'uomo, è lo sviluppo della consapevolezza.

**L'uomo numero quattro oscilla tra il paradiso del ricordo di sé e l'inferno del sonno** e i suoi fallimenti sono più numerosi dei suoi successi, ma non per sempre. Se maturate un giusto atteggiamento nei confronti degli insuccessi, senza rimanerne avviliti e quindi identificati, potrebbe accadere qualcosa di meraviglioso: tutte le volte che farete uno sbaglio ricorderete voi stessi.

**Essere in balia di 'Io' effimeri è una cosa umiliante per un uomo numero quattro.** Inizialmente egli non è in grado di osservare questo processo, ma in una fase più matura del suo lavoro può riuscire a troncargli il pensiero associativo.

**A un uomo numero quattro vengono spesso dati degli shock brutali, perché quelli più lievi passano inosservati.** Un uomo numero quattro impara presto che, se vuole riuscire a godere della sua vita, deve sfruttare al massimo i piaceri dell'oggi. Gli shock si susseguono rapidamente uno dopo l'altro e, se s'indugia su quello iniziale in uno stato di autocommiserazione o di risentimento, lo shock successivo finirà per sovrapporsi a quello precedente.

L'uomo numero quattro è il prodotto di una scuola conscia ed è **sulla via**. Inoltre, **in un uomo numero quattro il desiderio di trasformare la sofferenza è più forte del sonno.**

**Ben presto si sviluppa un 'Io' osservatore** che può essere costituito da uno o da un piccolo gruppo di 'Io'. **Il maggiordomo interinale rappresenta un'ulteriore crescita dell'Io osservatore** e possiede una maggiore capacità di osservare e fotografare le manifestazioni meccaniche. **Esso però è fondamentalmente privo del potere di controllo su ciò che osserva**, perché è indebolito dagli 'Io' meccanici. Quando si entra nella via si sviluppa, in misure diverse, un maggiordomo, la cui capacità di osservare e regolare le quattro funzioni inferiori è superiore a quella del maggiordomo interinale. **Avere controllo sui centri è compito riservato al proprio sé, poiché è il padrone che si desidera far ascendere e non il maggiordomo.** Inoltre possedere il maggiordomo significa essere passati dalla vera personalità - Mondo 48 - all'essenza - Mondo 24 - e aver accumulato una serie di esperienze del terzo stato (la nostra vera identità: i centri superiori sono sempre a portata di mano). Tuttavia **in un uomo numero quattro i centri superiori si manifestano senza consapevolezza** poiché i Mondi 12 e 6 sono ancora allo stato embrionale. Un bambino non è consapevole dei suoi primi tentativi di camminare e il sé ha origine da un punto di partenza altrettanto sem-

plice.

La nostra macchina è sempre insoddisfatta del ricordo di sé perché non è meccanico.

**L'uomo numero quattro ha la tendenza a frantumarsi in personalità diverse.** Generalmente prende in esame le parti e ha difficoltà ad afferrare il tutto.

Per l'uomo numero quattro nessuno stato è permanente, neppure il ricordo di sé. Gli stati meno desiderabili passano e, sfortunatamente, anche quelli più desiderabili. Per questo motivo è necessario avere dei livelli standard e non andarne al di sotto.

L'uomo numero quattro è soggetto a dimenticare, poiché in lui i centri superiori non funzionano in maniera duratura.

Per un uomo numero quattro è terribilmente difficile ricordare se stesso anche tre secondi dopo essersi dato un piccolo scopo di farlo, perché la lotta avviene sempre istante per istante.

L'uomo numero quattro deve abbandonare il controllo meccanico per raggiungere quello conscio. Il tempo è un fattore necessario in questo processo, perché è difficile vedere quanto siano meccaniche determinate funzioni che ci sono state utili. Eppure bisogna lasciar andare i respingenti per consentire al vero sé di manifestarsi.

Ci sono quattro centri di gravità fondamentali nelle macchine umane: l'istintivo, il motorio, l'intellettuale e l'emozionale. È difficile che un centro di gravità si manifesti con le stesse modalità di un altro centro, perché ogni cervello preferisce esistere per se stesso. Il centro intellettuale non vuole essere emozionale e il centro emozionale, a sua volta, non si sforza di essere intellettuale. **Quando un uomo numero quattro ha equilibrato tutti i centri l'emozionalità si diffonde nella macchina a prescindere da quale sia il suo centro di gravità.** Le emozioni autentiche sono difficili da sostenere, tuttavia un uomo numero cinque deve saper resistere a stati intensi, per consentire ai propri centri superiori di svilupparsi dentro di lui.

La consapevolezza e le funzioni non sono la stessa cosa e il ricordo di sé procede a prescindere dalle funzioni. Alla fine, usando il buon senso, riusciremo a utilizzare i vantaggi che esse ci offrono.

**Per un uomo numero quattro un'esperienza emozionale intensa è la conseguenza dell'aver attivato il proprio re di cuori e i centri superiori.**

L'insensibilità che proviamo sta a indicare che la parte intellettuale del nostro centro emozionale ha lasciato il posto a quella emozionale attraverso l'espressione negativa di noia o indifferenza. Uno degli scopi principali che ci si deve prefiggere è studiare le funzioni, poiché ci vogliono anni per verificare l'esistenza di ogni centro all'interno della propria macchina.

Ci vuole tempo per distinguere uno sforzo giusto da uno sbagliato. Non dovremmo pretendere la perfezione, poiché il trasformare gli insuccessi produce l'attrito interno necessario al risveglio. Inoltre c'è bisogno di accumulare esperienze di tipo diverso. Questo è possibile all'interno della scuola, poiché le forze superiori creano situazioni in cui gli studenti imparano a discriminare tra sforzi produttivi e sforzi improduttivi. Situazioni del genere sono difficili da sostenere, perché implicano shock vigorosi per i quali si è spesso impreparati. **Per produrre il risveglio gli shock devono essere allarmanti.** Possono così provocare un'esperienza a forte carica elettrica che rende improvvisamente reali il Mondo numero 12 o quello numero 6.

**La diffidenza non è sempre un fenomeno negativo,** perché la parte intellettuale del centro emozionale deve saper distinguere un'azione giusta da una sbagliata. **Non bisogna comunque indugiare a lungo nella diffidenza,** perché può trasformarsi molto presto in un'emozione negativa e rendere inclini alla paranoia. Bisogna avere fiducia nell'Influenza C specialmente

quando le cose sono difficili.

**Gli uomini numero quattro sono in una situazione disperata**, che se ne rendano conto oppure no. Un uomo numero quattro cerca dentro di sé qualcosa che ha dimenticato durante il giorno. Poi, allarmato, si rende conto di aver dimenticato se stesso. Siate grati quando vi trovate in essenza, poiché è un ponte verso i centri superiori.

**Una delle più grandi difficoltà del processo del risveglio, per un uomo numero quattro, è stabilire la scala in modo corretto.** Il lavoro sull'essere deve effettuarsi in situazioni semplici e banali, poiché gli shock più forti ci giungono meno frequentemente delle opportunità quotidiane di fare piccoli sforzi. Non si può avere discriminazione se non si stabilisce la scala e non si può stabilire la scala senza trasformare la sofferenza. Non avere un grande senso di scala significa non saper riconoscere, tra i molti frammenti di conoscenza, quelli che hanno più valore. Bisogna stare attenti a non considerare tutta la conoscenza sullo stesso livello.

**Un altro limite fondamentale di un uomo numero quattro è la sua incapacità di stabilire la relatività. Non avere un grande senso di relatività significa non sapere quando applicare il pensiero più appropriato a una certa situazione.** Bisogna rendersi conto di non essere coerenti.

**Una delle caratteristiche di un uomo numero quattro è l'incostanza,** poiché essere soggetti a oscillazioni è una legge del risveglio. Visto che uno dei principali nemici dell'uomo numero quattro è l'incoerenza, il cercare di essere una persona unificata è una sfida immensa.

Su una certa scala, per un uomo numero quattro, l'autocommiserazione è un'emozione legittima, ma Ouspensky disse che i fatti mentono. **Bisogna assimilare l'attrito in modo corretto per non indulgere all'autocommiserazione.** Fate la scelta giusta e scegliete il ricordo di sé invece dell'autocommiserazione.

**Un uomo numero quattro deve stare attento a non perdere energia pensando al suo destino futuro.** Fate sforzi e accenate i risultati.

**L'uomo numero quattro ha bisogno dell'aiuto di un maggiordomo nel suo lavoro.** Un maggiordomo emula i centri superiori, pur comprendendo di essere stato concepito per servire il padrone, uno stato senza parole. Il maggiordomo si serve di parole del genere: "Non farti affascinare da ciò che stai osservando", e: "Sii presente alla musica". Gli uomini numero quattro sono spesso invaghiti dell'idea di poter manipolare le forme esteriori, ma la consapevolezza e le funzioni sono due cose diverse.

**Un uomo numero quattro è ingenuo riguardo alla scala dello scopo che si prefigge;** è incredibilmente difficile sfuggire alla morte. Ciò nonostante esiste in lui la tendenza a considerare sufficienti i propri sforzi. Gesù portò una corona di spine alludendo simbolicamente alla trasformazione della sofferenza come mezzo attraverso il quale i centri superiori vengono alla luce. **È arduo perseverare oltre il limite delle proprie capacità, ma è proprio questo che richiede il risveglio.** Di contro, limitarsi a fare sforzi minimi porta inevitabilmente alla degenerazione.

Il centro di gravità di un uomo numero cinque risiede nella trasformazione delle **emozioni negative** in positive. Quando trasforma le emozioni negative, un uomo numero quattro sperimenta alcune qualità di un uomo numero cinque. In certi momenti un uomo numero quattro maturo è un uomo numero cinque, ma nonostante possa sperimentare per breve tempo l'essere di un uomo numero cinque, non è in grado di mantenerlo a lungo. Di solito, egli manifesta la condotta di un uomo numero quattro e, se si esclude il tentativo di ricordare se stesso, non è molto diverso dalla vita. **Se un uomo numero quattro potesse sostenere la non espressione delle emozioni negative non sarebbe un uomo numero quattro, bensì numero cinque.**

**La disciplina di separarsi dal disappunto per aver dimenticato se stes-**

**si è un'autodifesa necessaria a un uomo numero quattro.**

Gli uomini numero quattro sono ignari dei pianeti e di se stessi. Ouspensky affermò che nel mondo degli uomini numero uno, due e tre la volontà è "la risultante dei desideri". Se si entra nella via bisogna continuare a resistere alla meccanicità per tutta la vita e ricordarsi di lottare per la cosa giusta: essere presenti.

**L'uomo numero quattro appartiene a un ordine di creazione diverso da quello di un uomo numero uno, due e tre. Si è diversi quando si ricorda se stessi, si trasforma la sofferenza o non si esprimono le emozioni negative.** Gli uomini numero uno, due e tre sono addormentati nel nome di Dio. Paolo ha scritto: "E anche quelli che si sono addormentati in Cristo sono perduti".

**Ciò che impedisce a un uomo numero quattro di evolvere ulteriormente è la sofferenza non necessaria.** Ci vogliono grandi shock per farci ricordare che la maggior parte della nostra sofferenza non è necessaria.

**Per un uomo numero quattro l'unico modo di essere presente è quello di esserlo momento per momento.** Siate riconoscenti per quello che potete raccogliere ogni giorno, perché nulla è dolce come il presente. Quando siamo in grado di mantenerla, l'attenzione divisa è tutto; il resto è privo di senso.

**Distorcere qualche volta la realtà fa parte della natura dell'uomo numero quattro,** ma la vita ha quasi completamente distorto la realtà.

Rendersi conto della propria incapacità di ricordare se stessi può essere quasi paralizzante. Forse, per un uomo numero quattro, il modo migliore di ricordare se stesso è quello di separarsi nel momento in cui si rende conto di non aver ricordato se stesso.

**Generalmente, per un uomo numero quattro, il ricordo di sé deve avere origine nel centro emozionale, perché si tratta di un'esperienza emozionale.** Si può inoltre controllare il centro emozionale se non si esprime negatività, ma per far questo bisogna ricordare se stessi. *È molto difficile per un uomo numero quattro rinunciare alla sofferenza inutile perché essa è un respingente del ricordo di sé.*

**Essere un uomo numero quattro significa essere un'anima in gestazione, un'anima che sta evolvendo.** Le forze superiori creano shock bizzarri, a volte brutali, per produrre i centri superiori; questa è la natura del risveglio, così come l'abbiamo ricevuto, e dobbiamo accettare l'Influenza C alle loro condizioni.

Per l'uomo numero quattro i momenti di ricordo di sé sono pochi, ma eterni e preziosi.

**È importante che un uomo numero quattro non proceda al passo di un altro uomo numero quattro.** Intensità e capacità di iniziativa nel risveglio assumono gradazioni diverse negli uomini numero quattro. Fu chiesto ad Aristotele: "Come possiamo crescere?". Egli rispose: "Incalzate coloro che vi precedono e non curatevi di quelli che vi stanno dietro". Quanto più alto è il vostro livello d'essere, tanto più questo è vero, non fatevi rallentare dagli altri. Comunque, per fare dei progressi, dovete anche aiutare gli altri. Dopo aver fatto ciò che potete, dovete continuare al vostro passo. Se una relazione favorisce il vostro scopo di svegliarvi, dovrete continuarla. Ma se non aiuta la vostra evoluzione non dovrete farlo. Ognuno deve prendere le sue decisioni. Il risveglio è un processo tumultuoso e le forze superiori si serviranno degli "studenti" per provocare attrito gli uni agli altri, sposati oppure no. Una vera relazione può avere successo solo se entrambi i partner vivono per essere presenti.

Le nostre false personalità possono infliggere negatività a coloro che sentiamo più vicini, perché conoscono le nostre debolezze. Dovremmo considerare esternamente soprattutto quelli che ci sono più vicini.

**In una vera relazione, che è un fenomeno relativamente raro, le perso-**

**ne sono unite e al contempo separate.** Non ci si deve intromettere nella solitudine dell'altro quando per lui è il momento di stare solo. **È necessario uno stato di non-attaccamento.**

Nessuna donna vale l'anima che è in un uomo e, viceversa, nessun uomo vale l'anima che è in una donna.

L'uomo numero quattro può provare l'amore. Un uomo numero quattro fa parte degli aspetti coscienti del Raggio di Creazione. **Il suo amore è in parte conscio, perché non c'è niente che egli ami al di sopra dello scopo di svegliarsi,** cosa che a volte lo spinge nel terzo stato di coscienza.

**Non si può avere la consapevolezza ed essere privi di volontà e di amore. La mancanza di uno di questi attributi implica l'assenza degli altri due.** Se uno è sveglio può amare; se è addormentato non può.

**La prova più antica per un uomo è la donna, e per una donna è l'uomo.** Bisogna considerare il proprio sé più importante di qualunque altra cosa esterna a se stessi, benché il risveglio e le relazioni personali non si escludano a vicenda. **I nostri principali respingenti hanno spesso a che vedere col sesso opposto.** Ecco perché spesso gli esseri consci perdono la loro moglie. L'Influenza C rimuove la loro più grande identificazione. Le relazioni possono essere di aiuto o di ostacolo a seconda del singolo caso. L'essenza è così tenera e infantile..

L'ultimo versetto del Vangelo secondo Tommaso parla dell'evoluzione delle donne. "Pietro disse a Gesù: 'Maria Maddalena deve andare via da noi! Perché le femmine non sono degne della vita' [centri superiori]. Gesù disse: 'Ecco, io la guiderò in modo da farne un maschio [sviluppando la parte intellettuale dei centri e il Mondo numero 6 dentro di lei] affinché ella diventi uno spirito vivo uguale a voi maschi. Perché ogni femmina che si fa maschio entrerà nel Regno dei Cieli". A sua volta, ogni uomo che si farà donna (Mondo 12) diventerà conscio.

L'umanità è stata inventata in modo che pochi potessero scappare e tutti gli altri facessero parte della catena del cibo.

*Una delle differenze tra l'uomo numero quattro e quello numero cinque è che quest'ultimo possiede un'acuta consapevolezza dei suoni e delle attività di sottofondo, il che è una caratteristica del funzionamento dei centri superiori. Per gli uomini numero quattro e cinque, i centri superiori sono come una tenue luce in lontananza. Un uomo numero sei è più docile e umile di quanto non lo siano un uomo numero quattro o un uomo numero cinque.*

E già un'ottima cosa da parte vostra che mi stiate semplicemente ad ascoltare. Questo è il divario che esiste tra un uomo numero quattro e un uomo numero sette, il divario che esiste tra la vostra comprensione e la mia.

L'uomo numero quattro deve guardarsi dal pensare di possedere qualcosa solo perché, a confronto con un uomo numero uno, due e tre, è effettivamente in possesso di qualcosa. Ciò che egli ha è il risveglio relativo. **Ma questo non è sufficiente;** il risveglio totale è il nostro scopo ed è uno scopo realizzabile. Non farei lo sforzo di insegnare se non fosse possibile.

## **GLOSSARIO**

*I termini che compaiono nel Glossario sono indicati in MAIUSCOLETTA ogni qualvolta a essi si fa riferimento.*

**ACCIDENTE, LEGGE DELL'.** L'influenza dell'ACCIDENTE su un individuo, di contro a influenze come quelle di causa ed effetto, destino, e volontà cosciente.

**ACCIDENTI.** Eventi che accadono a un individuo e che non sono né la conseguenza di sue precedenti azioni né l'effetto diretto di un'intenzione cosciente.

**ACCUMULATORI.** Depositi di energia all'interno della MACCHINA umana. Ogni CENTRO possiede due accumulatori collegati fra loro, che forniscono alternativamente l'energia. Vengono tutti ricaricati da un unico grande, o principale, accumulatore.

**ALCHIMIA.** (1) Il grado di raffinatezza di un'IMPRESSIONE; la qualità dell'energia associata a un'impressione. (2) Un aspetto dell'ESSENZA che riguarda la propria capacità di essere sensibili alla raffinatezza delle impressioni.

In linea generale le impressioni più raffinate, caratterizzate da un maggior senso di armonia, bellezza e ordine, sono il riflesso di livelli di energia più elevati, più consapevoli. I metalli di derivazione alchemica quali lo stagno, il rame, l'argento e l'oro corrispondono ai quattro livelli dell'ALCHIMIA. Il processo di trasformazione del piombo in oro equivale al processo di trasformazione delle impressioni da più grezze a più fini. Ciò può essere fatto, a livello esterno, agendo sul proprio ambiente e sulle proprie azioni, a livello interno, diventando sensibili alle impressioni nella propria ESSENZA e, psicologicamente, con l'ESSERE PRESENTI alle impressioni e riuscendo, di conseguenza, a farne un'esperienza più completa.

**ASSOLUTO, L'.** La totalità di tutto ciò che esiste o potrebbe esistere a tutti i livelli, in tutti i mondi e in tutti i tempi. Più precisamente, la consapevolezza e la comprensione che esistono a quel livello e che pertanto comprendono l'intelligenza più elevata possibile.

**ATTENZIONE DIVISA.** Uno sforzo intenzionale di essere consapevoli di due o più cose simultaneamente, in contrapposizione all'IDENTIFICAZIONE, stato in cui l'attenzione è focalizzata su una cosa soltanto. L'attenzione divisa spesso fa riferimento al ricordo di sé come sforzo di essere simultaneamente consapevoli del proprio ambiente e di se stessi all'interno di quell'ambiente.

**ATTRITO.** In generale, la lotta interna tra la parte di un individuo che desidera svegliarsi e i modelli di comportamento meccanico che interferiscono con quello scopo. In particolare, l'attrito si attribuisce ad avvenimenti esterni che intensificano quella lotta, soprattutto in presenza di sofferenza.

**AVIDITÀ.** Una caratteristica incentrata su una valutazione esagerata delle cose esteriori. Spinge le persone a desiderare in particolare l'accumulo e il possesso di cose che gli altri considerano di valore, come un mezzo per affermare il loro proprio valore.

**BUON PADRE DI FAMIGLIA.** Una persona che valuta le cose in rapporto al loro vero valore; e anche i valori stessi tenuti in considerazione da questi individui. In particolare, il buon padre di famiglia si sforza di prendersi cura di sé, delle proprie cose, del suo ambiente e dei suoi rapporti con gli altri.

**CARATTERISTICA.** Gli atteggiamenti fondamentali della personalità che riguar-

dano se stessi e la propria relazione col mondo, unitamente a tutti i meccanismi psicologici che sono necessari per sostenere ed esprimere questi atteggiamenti. Nell'insegnamento di Robert Burton le caratteristiche principali sono la vanità, il potere, il dominio, la non-esistenza, l'avidità, il vagabondo, la paura, l'ingenuità, l'ostinazione e il lunatico. In ogni persona una di queste è la caratteristica principale, una o altre due sono fortemente evidenti e ci sono tracce delle rimanenti caratteristiche.

**CARATTERISTICA PRINCIPALE.** La CARATTERISTICA di una persona che si esprime con maggiore evidenza. Come nucleo essenziale della FALSA PERSONALITÀ essa determina le modalità fondamentali attraverso cui le persone vedono se stesse e il mondo, e influenza la quasi totalità delle loro azioni. Altre caratteristiche della personalità di una persona servono a sostenere la caratteristica principale e a fornire dei RESPINGENTI in sua funzione.

**CENTRI.** Le diverse intelligenze indipendenti o cervelli che esistono in un essere umano. Quattro di essi sono presenti in tutte le persone: il centro istintivo il centro motorio, il centro emozionale e il centro intellettuale. Ognuno di questi centri è ulteriormente diviso in una parte istintiva, motoria, emozionale e intellettuale. Le parti si distinguono tra loro per il tipo di attenzione che esse manifestano. Le parti intellettuali sono caratterizzate dallo sforzo intenzionale di mantenere e dirigere l'attenzione. Le parti emozionali sono in funzione quando l'attenzione è attirata e trattenuta da qualcosa. Le parti motoria e istintiva funzionano automaticamente e senza consapevolezza e talvolta si allude a esse contemporaneamente come alla parte meccanica di un centro. Questa suddivisione può essere ulteriormente estesa alle parti istintiva, motoria, emozionale e intellettuale di ogni parte del centro.

I centri e le loro parti sono anche divisi in metà positiva e negativa. La metà positiva afferma, e spinge la persona verso quelle cose che sembrano vantaggiose per quella parte di quel centro. La metà negativa nega e allontana la persona dalle cose che sembrano dannose e pericolose per quella parte di quel centro.

In aggiunta a questi quattro centri inferiori c'è anche il centro sessuale che è una sorgente di energia superiore che può essere utilizzata per attività come la procreazione, l'espressione dell'arte e il risveglio, e i due CENTRI SUPERIORI: il centro emozionale superiore e l'intellettuale superiore. I due centri superiori esistono separatamente dalla macchina e si manifestano in stati di consapevolezza più elevata. Possono essere considerati come le funzioni dell'anima.

**CENTRI INFERIORI.** I centri istintivo, motorio, emozionale e intellettuale, talvolta insieme al centro sessuale.

**CENTRI SUPERIORI.** I centri emozionale superiore e intellettuale superiore. Il centro emozionale superiore è in grado di percepire la connessione di tutte le cose ed è la sede dell'amore consapevole e della compassione. Il centro intellettuale superiore percepisce le leggi che governano tutte le cose ed è la sede della saggezza consapevole.

**CENTRO DI GRAVITÀ.** La tendenza, in ESSENZA, a relazionarsi col mondo prevalentemente sulla base degli atteggiamenti che caratterizzano un particolare CENTRO, e più precisamente una parte e una parte di una parte di un centro. Generalmente le persone preferiscono il loro centro di gravità alle altre parti della loro MACCHINA; danno inconsciamente priorità ai suoi bisogni e tendono a reagire dal suo punto di vista, che sia appropriato oppure no alle circostanze.

**CENTRO EMOZIONALE.** L'intelligenza in una MACCHINA umana che si esprime in sentimenti ed emozioni.

**CENTRO INTELLETTUALE.** L'intelligenza in una MACCHINA umana che si manifesta come pensiero e ragionamento.

**CENTRO ISTINTIVO.** L'intelligenza in una MACCHINA umana che si manifesta come funzioni istintive o le controlla; per esempio l'attività dei sensi, l'intuizione, la crescita del corpo, la distribuzione dell'energia all'interno del corpo e così via.

**CENTRO MAGNETICO.** Quella parte della personalità di una persona che è attratta da INFLUENZE B e può eventualmente condurla a cercare una scuola per il risveglio e l'INFLUENZA C.

**CENTRO MOTORIO.** L'intelligenza in una MACCHINA umana che la orienta nello spazio e ne dirige i movimenti esterni.

**CENTRO SESSUALE.** Una fonte di energia superiore (idrogeno 12) nella MACCHINA umana. Siccome l'energia del centro sessuale si manifesta attraverso gli altri centri, il centro sessuale può essere osservato direttamente solo negli stati di consapevolezza più elevati.

**CERCHIO INTERNO.** In una scuola per il risveglio, le persone che condividono un LIVELLO DI ESSERE e una comprensione più elevati, e che lavorano quindi per uno scopo comune.

**CONSAPEVOLEZZA.** La capacità di utilizzare l'attenzione per essere consapevoli. La consapevolezza può essere valutata prendendo in considerazione ciò di cui si è consapevoli, per quanto tempo la si può sostenere e quale livello di profondità e intensità essa raggiunga.

**CONSIDERAZIONE ESTERNA.** La prassi di considerare la propria relazione con gli altri da un punto di vista che attribuisce uguale importanza a se stessi e agli altri; in questo senso è estema a se stessi. Più precisamente, si riferisce talvolta al fatto che quando si esercita la considerazione estema si ha normalmente una maggiore considerazione degli altri.

**CONSIDERAZIONE INTERNA.** Considerare il proprio rapporto con gli altri da un punto di vista che pone se stessi al centro e considera gli altri solo in relazione a quel centro. La considerazione interna induce a preoccuparsi eccessivamente di come si appare agli altri e delle loro reazioni, a volte fino al punto di produrre uno stato impotente di paura e confusione.

**CORPO ASTRALE.** Il primo corpo metafisico che una persona può creare. È in grado di esistere indipendentemente dal corpo fisico.

**CRISTALLIZZAZIONE.** È processo per cui le caratteristiche psicologiche diventano stabili e permanenti. Più precisamente, si parla di cristallizzazione sbagliata nel caso di chi si è fissato in modelli meccanici che sono incompatibili col risveglio e di cristallizzazione giusta o corretta nel caso di colui che ha reso i CENTRI SUPERIORI permanenti dentro di sé.

**DOMINIO.** Una CARATTERISTICA i cui principali interessi sono l'ordine e il controllo. Sul piano esteriore si può manifestare come abilità di organizzare e dirigere gli altri; sul piano interiore fa sì che una persona sembri riservata, autocontrollata e lenta nell'agire.

**DOMINIO FEMMINILE.** Gli atteggiamenti, prevalentemente nascosti, che riguardano per lo più il come le cose dovrebbero essere, e che inducono le persone a sentirsi costrette ad agire in modi socialmente accettabili. È femminile nel senso che generalmente un bambino lo acquisisce da sua madre durante il processo di apprendimento di un comportamento accettabile. Esempi di atteggiamenti che formano il dominio femminile includono i sentimenti di obbligo verso gli altri le aspettative sul comportamento altrui in relazione a se stessi e la convinzione che il mondo è essenzialmente giusto e che si dovrebbe venire trattati secondo giustizia.

**EMOZIONI NEGATIVE.** Tutte quelle emozioni come la rabbia, la gelosia, l'indignazione, l'autocommiserazione e la noia, che sono di tenore negativo. Sono i RESPINGENTI principali utilizzati dalle CARATTERISTICHE e dalla FALSA

PERSONALITÀ per impedire a una persona di vedere e di accettare la propria situazione oggettivamente. Siccome le emozioni negative sono sempre basate su IMMAGINAZIONE e IDENTIFICAZIONE, è possibile eliminarle attraverso un lungo, faticoso lavoro su se stessi.

**ESERCIZIO, DI ASCOLTARE.** La pratica di prestare attenzione ai suoni nel proprio ambiente, come mezzo per ESSERE PRESENTI e per DIVIDERE L'ATTENZIONE.

**ESERCIZIO, DI GUARDARE.** La pratica di spostare l'attenzione da un'IMPRESSIONE a un'altra ogni tre secondi circa, rimanendovi il tempo necessario a far penetrare l'impressione ma cambiando la messa a fuoco prima che l'IMMAGINAZIONE o l'IDENTIFICAZIONE abbiano il sopravvento.

**ESSENZA.** Le qualità di una MACCHINA umana che sono innate alla nascita, come l'aspetto fisico, il CENTRO DI GRAVITÀ e l'ALCHIMIA. Nella maggior parte delle persone l'essenza si sviluppa soltanto durante i primi sei o sette anni della loro vita, dopodiché viene estensivamente ricoperta dalla FALSA PERSONALITÀ. In virtù di ciò, un'esperienza dell'essenza è spesso accompagnata da un senso di libertà infantile e di semplicità sentimentale. Comunque, nel cammino del risveglio l'essenza deve venire educata e sviluppata al di là di questo stato simile a quello infantile.

**ESSERE.** La massa accumulata o l'effetto dell'esperienza diretta; più precisamente, in rapporto al risveglio, la capacità di fare esperienza della propria vita e di parteciparvi consapevolmente. Equivale alla capacità di ricordare se stessi.

Di una persona che ha accumulato esperienza in un particolare campo, in contrapposizione al possesso della sola conoscenza in materia, si dice che ha essere in quel campo. Persone che hanno essere nel cucinare, per esempio, sanno fare di più che attenersi alla ricetta; possono impegnare molte parti di se stesse nella preparazione del cibo e così farlo con più creatività.

**ESSERE CONSCIO.** Una persona che ha raggiunto almeno il livello dell'UOMO NUMERO CINQUE e ha così creato i corpi superiori e sviluppato uno stato di consapevolezza ininterrotta indipendente dal corpo fisico. Il termine viene usato per fare riferimento a tali esseri sia prima che dopo la morte del corpo fisico.

**ESSERE PRESENTE.** La pratica di prestare attenzione al proprio ambiente immediatamente circostante, sia esternamente che internamente, senza IMMAGINAZIONE o IDENTIFICAZIONE.

**FACOLTÀ SOVRANA.** In generale, la comprensione più elevata che un uomo può avere rispetto alle proprie azioni e alle loro conseguenze, più precisamente, i CENTRI SUPERIORI dal punto di vista della loro capacità di dirigere le manifestazioni della MACCHINA.

**FALSA PERSONALITÀ.** Il ritratto immaginario che una persona ha di se stessa, insieme a tutti i meccanismi psicologici che sono necessari a proteggere quel ritratto. Si sviluppa nell'infanzia a seguito della pressione subita per ricevere l'approvazione degli adulti e per comportarsi in un modo socialmente accettabile, ma presto cresce al di là del suo ruolo originario di protettrice dell'ESSENZA e acquista una sua vita vera e propria. In ultimo, arriva a dominare completamente la vita della maggior parte delle persone attraverso un sistema di atteggiamenti e di modelli comportamentali che sono contrari alla loro vera natura in essenza.

**FANTE.** La PARTE MECCANICA di un CENTRO.

**FORZA ATTIVA.** Prima forza: quella che dà inizio a un cambiamento o a un'azione.

**FORZA CONTRARIA.** La SECONDA FORZA, osservata più dal punto di vista di ciò che si oppone o fornisce una resistenza alla PRIMA FORZA.

**FORZA NEUTRALIZZANTE.** TERZA FORZA, ponendo l'accento sul ruolo risolutore che essa svolge nelle tensioni tra la PRIMA e la SECONDA FORZA.

**FORZA PASSIVA.** La SECONDA FORZA, osservata più dal punto di vista di ciò su cui agisce la prima forza.

**FORZE, TRE.** I tre elementi o energie che devono essere presenti prima che possa avvenire qualsiasi cambiamento reale o azione. La **prima forza**, o **forza attiva**, dà inizio all'azione. La **seconda forza**, detta anche **passiva** o **contraria**, funge in qualche modo da resistenza alla prima forza; potrebbe essere, per esempio, la cosa su cui viene esercitata l'azione. La presenza della **terza forza**, o **neutralizzante**, fa in modo che si risolva l'opposizione tra le prime due forze. Talvolta viene vista come lo strumento veicolante attraverso cui agiscono le altre due forze, e talvolta come un fattore o un'influenza supplementari. Prese nel loro insieme le tre forze vengono definite come una triade e prima che sia possibile raggiungere un risultato desiderato, si deve trovare la giusta triade o combinazione di forze.

**GESTAIONE.** Il periodo durante il quale una persona sta lavorando per svegliarsi. Il termine mette in rilievo l'idea che internamente si sta sviluppando qualcosa che, a maturazione avvenuta, consentirà di fare l'esperienza dei CENTRI SUPERIORI.

**GURDJIEFF, GEORGE.** Un greco dell'Armenia nato sul finire del XIX secolo. Viaggiò estensivamente attraverso tutto il vicino Oriente e l'Asia Centrale per raccogliere la conoscenza esoterica che costituisce la base della QUARTA VIA. Fuggì dalla Russia nel momento di confusione che fece seguito alla Rivoluzione e si stabilì infine a Parigi, dove continuò a insegnare fino alla sua morte, nel 1949.

**IDENTIFICAZIONE.** (1) Lo stato in cui tutta l'attenzione di una persona è incentrata su una sola cosa a esclusione di tutto il resto; il contrario di SEPARAZIONE. (2) La tendenza, specialmente della FALSA PERSONALITÀ, di attribuire il proprio senso di identità a cose che sono esterne al proprio vero sé.

**IDROGENO.** Materia non limitata nello spazio. In generale, la più piccola unità di qualsiasi cosa che ancora conserva tutte le proprietà fisiche, metafisiche, psicologiche e cosmiche; più specificatamente, l'energia associata a un'IMPRESSIONE nel modo in cui influenza una MACCHINA umana. Gli idrogeni più alti sono energie leggere e veloci, associate alla percezione e alla consapevolezza; gli idrogeni più bassi sono energie dense, pesanti e di qualità scadente, che evocano monotonia e negatività.

**IMMAGINAZIONE.** (1) Lo stato in cui l'attenzione di una persona è dedicata a cose che non sono effettivamente presenti, spesso fino alla completa assenza di consapevolezza dell'ambiente circostante; l'opposto dell'ESSERE PRESENTI. (2) La condizione in cui si crede che sia vero qualcosa che non lo è, spesso usata nell'espressione "essere in immaginazione a proposito di".

**IMPRESSIONE.** In generale, qualsiasi pensiero, sentimento o sensazione; più precisamente, le percezioni ricevute attraverso i sensi.

**INFLUENZA A.** Le Influenze subite da una persona come conseguenza della vita sulla terra. In generale, esse includono aspetti quali il desiderio di cibo, di riparo, di riposo e di sesso; i rapporti tra genitori, figli, sposi e amici; l'influenza della società e della cultura. In particolare, nel mondo moderno, si pone l'accento sul desiderio di possesso materiale e di posizione sociale.

**INFLUENZA B.** Quelle influenze subite da una persona, quali la religione e l'esoterismo, che non sono direttamente collegate con la vita sulla terra e tendono piuttosto ad altre forme di esistenza. Tali influenze sono originate da ESSERI CONSAPEVOLI ma non appena perdono il loro collegamento diretto con una fonte consapevole non sono più classificabili come INFLUENZA C.

**INFLUENZA C.** (1) L'influenza diretta di ESSERI CONSAPEVOLI. (2) Esseri consapevoli senza corpo fisico che stanno lavorando in maniera diretta per aiutare le persone che cercano di svegliarsi.

- INFRASESSO.** L'uso dell'energia sessuale per motivi che non sono collegati con la procreazione o la rigenerazione; per esempio, il suo impiego per gratificazione personale o per influenzare gli altri.
- INGENUITÀ.** Una CARATTERISTICA connotata da una relativa incapacità di vedere gli aspetti spiacevoli della vita e le conseguenze potenzialmente pericolose o negative delle proprie azioni.
- INSEGNAMENTO CONSCIO.** Un insegnamento diretto da un ESSERE CONSCIO.
- INTERVALLO.** In generale i punti in un'ottava dove il movimento tra gli eventi rallenta e l'ottava potrebbe deviare. La parola viene usata soprattutto in riferimento ai momenti che richiedono uno sforzo supplementare per portare avanti un progetto e ai momenti di dubbio e di confusione che caratterizzano la perdita di direzione negli sforzi fatti per svegliarsi.
- INTERVALLO MI-FA.** Il primo intervallo di un'OTTAVA ascendente, per esempio l'intervallo tra il pianificare un progetto e l'iniziare il lavoro pratico. In generale, l'intervallo mi-fa è più facile da superare dell'intervallo SI-DO.
- INTERVALLO SI-DO.** L'intervallo alla fine di un'OTTAVA ascendente, per esempio, lo sforzo per portare a compimento un progetto, sbrigando anche le faccende di minore importanza rimaste in sospenso.
- IO.** I pensieri, le emozioni e le sensazioni di breve durata che vengono considerati come l'espressione di se stessi nel momento in cui avvengono, in particolare la loro espressione a parole nel CENTRO INTELLETTUALE. La gente ha un tremendo numero di 'Io', molti dei quali sono in contraddizione fra loro, ma solitamente non se ne accorge.
- IO DI LAVORO.** 'Io' che ricordano a una persona di compiere sforzi per far progredire il suo lavoro per risvegliarsi.
- IO OSSERVATORE.** Un piccolo gruppo di 'Io' che osserva la macchina dal punto di vista del SISTEMA; l'inizio dell'OSSERVAZIONE DI SÉ e il primo stadio del processo del risveglio.
- LAVORO CORRETTO DEI CENTRI.** La condizione in cui ogni centro e ogni sua parte risponde soltanto agli stimoli che gli sono pertinenti; contrapposto al LAVORO SBAGLIATO DEI CENTRI.
- LAVORO DI PRIMA LINEA.** Gli sforzi compiuti per far progredire il proprio risveglio, il lavoro su se stessi.
- LAVORO DI SECONDA LINEA.** Gli sforzi compiuti per aiutare gli altri membri della propria scuola; il lavoro con gli altri studenti.
- LAVORO DI TERZA LINEA.** Gli sforzi per servire il proprio maestro, la scuola, gli esseri Consoci, o il lavoro del risveglio in generale.
- LAVORO SBAGLIATO DEI CENTRI.** La condizione in cui i QUATTRO CENTRI INFERIORI e le loro varie parti reagiscono abitualmente a stimoli che non sono loro appropriati. Esempi possono essere: il diventare emozionali facendo il bilancio del libretto degli assegni, rispondere logicamente all'angoscia emozionale di un'altra persona e agitarsi o sentirsi male quando si provano emozioni spiacevoli. Questo lavoro sbagliato è lo stato ordinario dell'umanità.
- LINEE DI LAVORO, TRE.** Lavoro per se stessi (PRIMA LINEA), lavoro per e con gli altri (SECONDA LINEA), lavoro per il proprio maestro o per la scuola (TERZA LINEA).
- LIVELLO DI ESSERE.** Livello di consapevolezza. Persone con livelli di essere più alti sono più consapevoli, più sveglie di quelle con livelli di essere più bassi; di conseguenza sono maggiormente in grado di ricordare se stesse.
- LUNATICO.** Una CARATTERISTICA che si basa sull'incapacità di riconoscere il valore relativo delle cose. Si manifesta come una tendenza a dare troppa importanza a cose relativamente insignificanti e troppo poca importanza a cose

veramente significative.

**MACCHINA, LA.** Il corpo fisico e i QUATTRO CENTRI INFERIORI che lo costituiscono, visti dalla prospettiva che tutta la loro attività avviene automaticamente e meccanicamente in risposta a stimoli.

**MAGGIORDOMO.** Un gruppo di Io che si sviluppa dal MAGGIORDOMO INTERINALE ed è normalmente in grado di osservare la MACCHINA e di guidarla in accordo allo scopo del risveglio.

**MAGGIORDOMO INTERINALE.** Un gruppo di 'Io' più grande dell'IO OSSERVATORE e più piccolo di un MAGGIORDOMO, che osserva la MACCHINA e cerca di darle una direzione in conformità allo scopo del risveglio.

**MENTE FORMATORIA.** In generale risposte automatiche, date senza riflettere e secondo modelli e forme prefissati, più precisamente, l'attività automatica della PARTE MECCANICA del CENTRO INTELLETTUALE.

**MENTIRE INTENZIONALE.** La pratica, esercitata al fine di agevolare il proprio scopo, di dire qualcosa che non è rigorosamente vero, qualora non provochi un danno reale a nessuno.

**MICROCOSMO.** Un essere umano considerato come un cosmo, cioè come un'immagine del modello fondamentale dell'universo.

**MONDI** 96, 48, 24 12 e 6. I differenti livelli nel RAGGIO DI CREAZIONE. In termini psicologici il Mondo 96 è il livello della FALSA PERSONALITÀ; il Mondo 48, il livello della VERA PERSONALITÀ, il Mondo 24, il livello dell'ESSENZA; il mondo 12, il livello del CENTRO EMOZIONALE SUPERIORE; e il Mondo 6, il livello del CENTRO INTELLETTUALE SUPERIORE.

**NASTRI.** Le risposte pre-esistenti, automatiche a uno stimolo, specialmente quelle che si manifestano come Io nel CENTRO INTELLETTUALE.

**NEGATIVITÀ.** Qualsiasi espressione negativa di uno dei QUATTRO CENTRI INFERIORI, specialmente se accompagnata da un'EMOZIONE NEGATIVA. Pose negative o minacciose, lamentarsi e pettegolare sono esempi di negatività.

**NON-ESISTENZA.** Una CARATTERISTICA contrassegnata da una mancanza di valutazione di se stessi e da una relativa mancanza di attività interna, che si risolvono spesso in una tendenza a vivere attraverso gli altri.

**OSSERVAZIONE DI SÉ.** La pratica di essere consapevoli delle proprie funzioni interne e contemporaneamente delle proprie azioni e del proprio ambiente; l'aspetto del ricordo di sé che implica l'essere consapevoli delle manifestazioni della propria macchina.

**OSTINAZIONE.** Una CARATTERISTICA che si basa su sentimenti di incapacità che successivamente si manifestano in un desiderio di restare aggrappati a ciò che si ha e di resistere al cambiamento come fosse il solo mezzo per evitare di essere spazzati via dal fluire degli eventi.

**OTTAVA.** Termine spesso utilizzato per indicare un'attività o un progetto, facendo riferimento alla loro connessione con la LEGGE DELLE OTTAVE.

**OTTAVA ASCENDENTE.** Un'ottava in cui si assiste a una crescita dall'elemento più meccanico a quello più intenzionale o consapevole come, per esempio, nel caso del legno grezzo, che, trasformato in un tavolo, ne assume forma e scopo. Le ottave ascendenti sono caratterizzate dalla necessità di fare sforzi, soprattutto nel momento dei due INTERVALLI.

**OTTAVA DISCENDENTE.** Un'ottava in cui le manifestazioni procedono dal livello più consapevole e flessibile verso quello più rigido e meccanico, con una conseguente perdita di possibilità. Le ottave discendenti hanno una loro forza di inerzia e generalmente richiedono poco sforzo proveniente dall'esterno. Gli INTERVALLI si manifestano più come momenti in cui esiste un'opportunità di interrompere o far deviare l'ottava con uno SHOCK esterno, che come momen-

ti in cui è necessario aggiungere energia per far proseguire l'ottava.

**OTTAVA LATERALE.** Un'ottava più piccola iniziata all'interno di una più grande per superarne un INTERVALLO. Per esempio, in un progetto di costruzione un intervallo potrebbe manifestarsi come esaurimento dei materiali. In questo caso un'ottava laterale sarebbe necessaria per trovare un fornitore, fare l'ordinazione e ottenere la consegna del materiale. Seguendo l'ottava laterale, specialmente in ottave psicologiche come quelle associate al ricordo di sé, c'è il pericolo di perdere di vista l'ottava principale e di deviare dallo scopo originale.

**OTTAVE, LEGGE DELLE.** Una descrizione del modo in cui ogni successione di eventi perde a lungo andare la sua forza o la sua direzione. Nota anche come la **Legge del Sette**, essa è rappresentata sia nell'Enneagramma di Gurdjieff che nella scala maggiore musicale. In quest'ultima, ogni nota corrisponde a un evento nella successione, con i semitoni tra il mi e il fa e il si e il do che rappresentano intervalli dove il progredire da un evento all'altro rallenta e dove, se non interviene uno shock estemo all'ottava stessa, si avrà una deviazione o un'interruzione. Le ottave possono essere ascendenti, quando si passa cioè da manifestazioni più meccaniche e limitate ad altre più intenzionali, consapevoli e flessibili, oppure discendenti, nel caso in cui da manifestazioni più consapevoli e con maggiore potenziale si passa a forme più rigide o meccaniche.

**OUSPENSKY, P.D.** Di origine russa, fu studente di George Gurdjieff. Con lui fuggì in Occidente durante la Rivoluzione Russa ma più tardi se ne staccò per fondare una sua scuola a Londra, dove insegnò fino alla sua morte nel 1947.

**PADRONE.** I CENTRI SUPERIORI, facendo specialmente riferimento alla loro capacità di osservare e guidare i CENTRI INFERIORI.

**PARTE EMOZIONALE.** La PARTE DI UN CENTRO in cui l'attenzione è catturata da uno stimolo. Nella metà positiva questo stimolo è sentito come piacere, godimento e attrazione; nella parte negativa come disagio, antipatia e repulsione.

**PARTE INTELLETTUALE.** La parte di un CENTRO che entra in funzione quando c'è uno sforzo di controllare e dirigere l'attenzione. È l'intelligenza più elevata di quel centro.

**PARTE ISTINTIVA.** La parte di un centro che opera al livello più automatico e mira a soddisfare i bisogni più essenziali di quel centro.

**PARTE MECCANICA.** La parte istintiva e motoria di un CENTRO.

**PARTE MOTORIA.** La parte di un CENTRO che funziona automaticamente senza attenzione ma è rivolta più all'esterno di quanto non lo sia la PARTE ISTINTIVA. Spesso può essere vista usare o manipolare il materiale fornito dalla parte istintiva.

**PARTI DEI CENTRI.** Le suddivisioni dei QUATTRO CENTRI INFERIORI.

**PAURA.** Una CARATTERISTICA che si fonda su sentimenti di insicurezza e di impotenza. Di solito si manifesta come timidezza nell'agire e preoccupazione esagerata per eventuali conseguenze dannose o pericolose.

**POTERE.** Una CARATTERISTICA che si manifesta nella preoccupazione di essere in grado di dirigere, controllare o influenzare le attività altrui. Le persone con questa caratteristica sono di solito estroverse e tendono ad avere una visione delle cose piuttosto manipolatrice e politica.

**PRIMA FORZA.** La forza o l'elemento che inizia un cambiamento o un'azione.

**PRIMO STATO.** Lo stato di consapevolezza chiamato ordinariamente sonno.

**QUARTA VIA.** Il cammino del risveglio praticato da George Gurdjieff, P.D. Ouspensky e dai loro seguaci.

**QUATTRO CENTRI INFERIORI.** Istintivo, motorio, emozionale e intellettuale.

**RAGGIO DI CREAZIONE.** Una rappresentazione dell'universo che consiste di

mondi di livelli inferiori contenuti all'interno di mondi di livelli superiori. Il raggio comincia con l'Assoluto e termina con la terra e la luna. I mondi al di sotto (o all'interno) dell'Assoluto sono indicati dai numeri 3, 6, 12, 24, 48 e 96, che riflettono una crescente complessità e meccanicità dell'esistenza in ciascuno di questi mondi.

**RANCORE, tenere.** La pratica, centrata specialmente nel FANTE e nella REGINA DI CUORI, di ricordare torti reali o immaginari permettendo poi che le proprie reazioni verso gli altri ne siano influenzate.

**RE.** La PARTE INTELLETTUALE di un CENTRO.

**RE DI CUORI.** La PARTE INTELLETTUALE del CENTRO EMOZIONALE. Viene considerato la porta d'accesso ai centri superiori perché può, se opportunamente educato, filtrare l'esperienza della vita in un modo simbolico, non letterale, che si avvicina molto a quello del centro emozionale superiore.

**RE DI QUADRI.** La PARTE INTELLETTUALE del CENTRO INTELLETTUALE. È la sede del pensiero logico e intenzionale, indirizzato verso uno scopo specifico.

**REGINA.** La parte emozionale di un CENTRO.

**REGINA DI CUORI.** La parte emozionale del CENTRO EMOZIONALE. È caratterizzata da emozioni estreme e spesso incontrollate.

**RELATIVITÀ.** L'atteggiamento di considerare un evento o un'altra persona da diversi punti di vista. È opposto all'IDENTIFICAZIONE, stato in cui tutta la consapevolezza è imprigionata in un unico punto di vista.

**RESPINGENTE.** (1) Un meccanismo psicologico che impedisce di fare esperienza della realtà del momento presente e di vedere la propria vera condizione meccanica; in particolare un meccanismo col quale la FALSA PERSONALITÀ protegge il ritratto immaginario di se stessi. (2) Usare un respingente equivale a dire "respingere una situazione sgradevole".

**RICORRENZA.** La teoria che sostiene che le anime che non evolvono nel corso di una vita rinasceranno essenzialmente nella stessa vita. Questa teoria differisce da quella della reincarnazione in quanto non presuppone una migrazione delle anime da una forma di esistenza a un'altra.

**SCALA.** La capacità di vedere un evento o un'esperienza da prospettive più grandi e più piccole. È particolarmente utile per combattere l'IDENTIFICAZIONE. In prospettiva di un incontro difficile, per esempio, una persona potrebbe dirigere l'attenzione sull'ambiente immediatamente circostante (nel quale l'incontro non sta ancora avvenendo) oppure cercare di vedere la situazione dal punto di vista di un anno intero, rendendola in tal modo insignificante. I CENTRI SUPERIORI consentono a una persona di applicare scala avendo un'esperienza della vita dalla prospettiva di mondi superiori, a confronto dei quali la propria esistenza ordinaria può essere vista come un'illusione.

**SCUOLA SUPERIORE.** Un riferimento all'idea che gli esseri consapevoli, anche quando non possiedono più i loro corpi fisici, continuano a evolvere sotto la guida di esseri ancora più elevati.

**SÈ, IL.** I CENTRI SUPERIORI, particolarmente visti dalla prospettiva della loro indipendenza da tutto ciò che è esterno a essi.

**SECONDA FORZA.** La forza o l'elemento che bilancia la PRIMA FORZA, nel senso che si oppone a essa oppure che rappresenta ciò su cui la PRIMA FORZA agisce.

**SECONDO STATO.** Lo stato ordinario di consapevolezza della maggioranza della gente. In esso le persone agiscono e reagiscono con poca o nessuna consapevolezza di sé, vale a dire senza il ricordo di sé. Per questo motivo viene chiamato 'sonno'.

**SEPARAZIONE.** L'esercizio di mantenere un senso di se stessi separato dalle pro-

prie azioni, dal proprio ambiente o dalle proprie esperienze; l'aspetto del ricordo di sé che implica il distogliere una parte della propria attenzione dall'esperienza che si sta vivendo e di usarla per essere consapevoli di ciò che all'interno di sé registra, o è consapevole, di tali esperienze. L'importanza risiede nel fatto che la parte che registra l'esperienza non ne è direttamente coinvolta e non ne subisce l'effetto.

**SHOCK.** In generale, tutto ciò che succede al momento dell'intervallo di un'OTTAVA per consentirne il proseguimento, con o senza deviazione; in particolare, eventi che interrompono lo stato abituale di una persona.

**SHOCK CONSAPEVOLE, PRIMO.** Il ricordo di sé, particolarmente nel risvolto di ESSERE PRESENTI alle IMPRESSIONI e di trasformarle. Il termine è preso dai 'diagrammi del cibo' che appaiono nei *Frammenti di un insegnamento sconosciuto* e ne *La Quarta via* (OUSPENSKY, P.D.), dove questo sforzo è descritto come lo SHOCK necessario per dare inizio alla digestione delle impressioni.

**SHOCK CONSAPEVOLE, SECONDO.** Lo sforzo attraverso il quale le EMOZIONI NEGATIVE vengono trasformate in emozioni positive; la TRASFORMAZIONE DELLA SOFFERENZA. Il termine è preso dai diagrammi del cibo che appaiono nei *Frammenti di un insegnamento sconosciuto* e ne *La Quarta via* (OUSPENSKY, P.D.), dove questo sforzo è descritto come lo SHOCK che fa superare l'INTERVALLO MI-FA nell'ottava della digestione delle impressioni e l'INTERVALLO SI-DO nell'ottava della digestione del cibo.

**SISTEMA, IL.** Le idee di George Gurdjieff, particolarmente nell'esposizione di P.D. Ouspensky e dei suoi più importanti discepoli.

**SOFFERENZA INUTILE.** La sofferenza che potrebbe essere evitata con un comportamento più intelligente; in particolare, la sofferenza che è risultato di IMMAGINAZIONE o di IDENTIFICAZIONE e che pertanto non si manifesterebbe negli stati superiori di consapevolezza.

**SOFFERENZA VOLONTARIA.** La pratica di cagionare a se stessi un fastidio o un disagio relativamente piccoli per poter interrompere il proprio stato abituale e ritornare così all'idea del ricordo di sé.

**TAVOLA DEGLI IDROGENI.** Una tavola, descritta dettagliatamente nei *Frammenti di un insegnamento sconosciuto* e ne *La Quarta via* (OUSPENSKY, P.D.), che mette in relazione energie, materiali, oggetti e ogni altra manifestazione con il livello cosmico da cui provengono, in conformità ai loro IDROGENI.

**TERZA FORZA.** La forza o l'elemento la cui presenza consente di risolvere la tensione tra la PRIMA e la SECONDA FORZA.

**TERZO STATO.** Uno stato di consapevolezza, prodotto dagli sforzi di ricordare se stessi, nel quale un uomo SI SEPARA dalla sua personalità e osserva se stesso oggettivamente. È caratterizzato dalla consapevolezza di sé e dall'assenza di IDENTIFICAZIONE e IMMAGINAZIONE, ma manca della capacità di essere completamente oggettivo riguardo al mondo estemo.

**TRASFORMAZIONE DELLA SOFFERENZA.** La pratica di SEPARARSI dalla sofferenza e di viverla in modo tale che la si possa accettare liberamente e senza NEGATIVITÀ. Nella sua espressione più elevata, la trasformazione coinvolge l'attività dei CENTRI SUPERIORI e conduce a forti esperienze di accresciuta consapevolezza.

**TRASFORMAZIONE DELLE IMPRESSIONI.** La pratica di usare il ricordo di sé per portare attenzione alle impressioni che si ricevono e in tal modo renderle più emozionali e innalzarle a un livello superiore.

**UOMO NUMERO UNO.** Una persona il cui CENTRO DI GRAVITÀ è nei centri motorio o istintivo.

**UOMO NUMERO DUE.** Una persona il cui CENTRO DI GRAVITÀ è nel CENTRO EMOTZIONALE. Gli uomini numero due sono dominati da preferenze e avversioni.

- UOMO NUMERO TRE.** Una persona il cui CENTRO DI GRAVITÀ è nel CENTRO INTELLETTUALE. Ragione, logica e idee sono per l'uomo numero tre più importanti che per altri.
- UOMO NUMERO QUATTRO.** In senso specifico, una persona che prende parte a una scuola per il risveglio; più in generale una persona che sta lavorando per svegliarsi e che comprende se stesso fino al punto di cominciare a separarsi dal suo CENTRO DI GRAVITÀ meccanico e sostituirlo con un 'centro di gravità' nel lavoro. Questo significa che gli uomini numero quattro reagiscono agli stimoli sulla base della loro relazione con il proprio scopo di svegliarsi, piuttosto che dal punto di vista di uno dei CENTRI INFERIORI.
- UOMO NUMERO CINQUE.** Una persona il cui CENTRO DI GRAVITÀ è nel CENTRO EMOZIONALE SUPERIORE. Gli uomini numero cinque sono pienamente oggettivi nei riguardi di se stessi.
- UOMO NUMERO SEI.** Una persona il cui CENTRO DI GRAVITÀ è nel CENTRO INTELLETTUALE SUPERIORE. Gli uomini numero sei vedono oggettivamente sia se stessi sia il mondo.
- UOMO NUMERO SETTE.** Una persona che ha ottenuto tutto ciò che è possibile ottenere per un essere umano. Gli uomini numero sette sono completamente unificati e possiedono volontà e consapevolezza che sono indipendenti da tutte le loro FUNZIONI.
- VAGABONDO.** Una CARATTERISTICA connotata da un'incapacità di valutare le cose, sia fisiche che psicologiche. Per la caratteristica di vagabondo nulla ha molta importanza; non c'è bisogno di agitarsi e va bene 'seguire la corrente'.
- VANITÀ.** Una CARATTERISTICA connotata dalla preoccupazione di se stessi, e soprattutto di come si appare agli altri. Internamente si può manifestare come autocommiserazione o autodeprecazione ed esternamente in tentativi volti ad attirare l'attenzione altrui.
- VERA PERSONALITÀ.** La personalità che si basa su una comprensione della propria ESSENZA e delle necessità del proprio lavoro e che perciò favorisce e asseconda entrambi. Opposta alla FALSA PERSONALITÀ, che è contraria ai veri bisogni dell'essenza e del lavoro.
- VERIFICARE.** Convincersi della verità delle idee del SISTEMA attraverso l'esperienza personale diretta. Si sottolinea così il fatto che è necessario andare oltre la semplice attività intellettuale.
- VIA, LA.** Il particolare sentiero di risveglio che è espresso da una scuola. Essere 'sulla via' significa che si è posto l'impegno di svegliarsi al di sopra degli altri interessi nella vita e che si sono profondamente comprese le principali idee del SISTEMA.
- VIA DELL'ABNEGAZIONE, LA.** Un tipo di insegnamento nel quale gli studenti devono cominciare con la rinuncia alle loro IDENTIFICAZIONI per fare posto agli stati superiori. Spesso il maestro impartisce degli shock alquanto duri per attaccare la FALSA PERSONALITÀ dello studente.
- VIA DELL'AMORE, LA.** Un tipo di insegnamento in cui il maestro utilizza metodi relativamente gentili per incoraggiare e sostenere gli sforzi dei propri studenti. L'accento è posto più sullo sviluppo di nuove capacità che alla fine prenderanno il posto delle vecchie abitudini di comportamento, piuttosto che sull'immediato annientamento di tali abitudini.