

LIA 0039067

PA-I-567

ANNIE BESANT

Presidente Generale della Società Teosofica

YOGA

Saggio di Psicologia Orientale

TRADUZIONE DEL MAGG. O. BOGGIANI



ARS REGIA

LIBRERIA EDITRICE DEL DOTT. G. SULLI RAO

MILANO 1909.

905 87 .1 / 567-

PROPRIETÀ LETTERARIA

47588 .1 / 567.

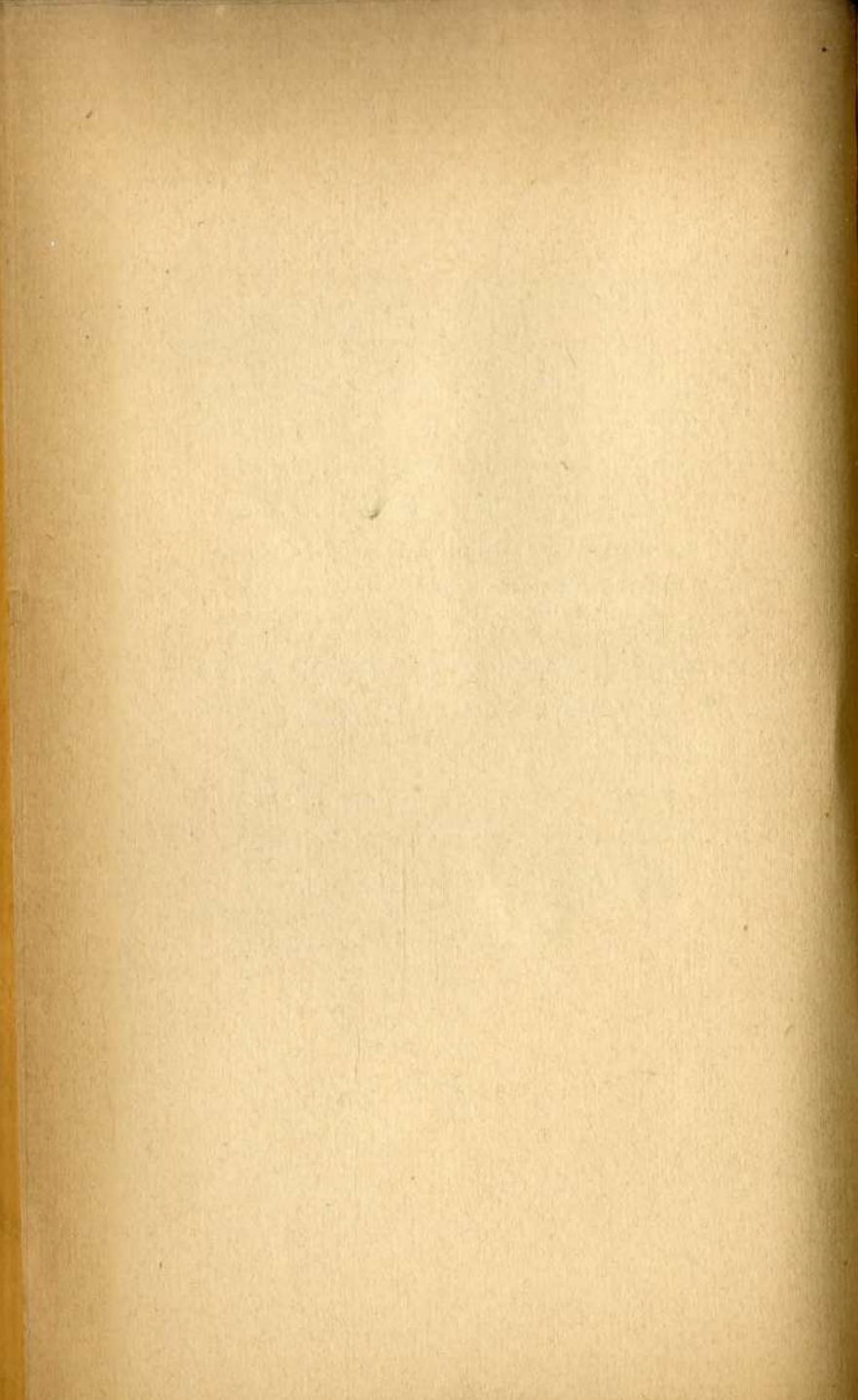
PREFAZIONE

Questa breve introduzione al Yoga venne svolta in quattro conferenze date a Benares in Dicembre 1907, allo scopo di preparare gli studiosi, che volessero praticare il Yoga, a comprendere i Sûtra di Patañjali, che costituiscono il trattato più importante sulla materia.

*Insieme al mio amico e collaboratore **Bagavân Dâs** io sto traducendo questi Sûtra ed i commenti del **Vyâsa**, corredandoli di note esplicative alla luce della Teosofia.*

Possa questo piccolo saggio dare anche ai profani un'idea della Scienza delle Scienze, e forse attirarne alcuni verso questi studi.

A. BESANT



CAPITOLO I

NATURA DEL YOGA

Iniziando il nostro studio è opportuno formarci un'idea generale sull'argomento del Yoga, ricercandone il posto nella natura, il carattere e l'oggetto nella evoluzione umana.

Significato dell' Universo

Chiediamoci prima di tutto, osservando il mondo intorno a noi, che cosa possa mostrarci la storia del mondo. Quando leggiamo la storia, che cosa ci dice questa? Essa ci appare come un mobile panorama di popoli e di avvenimenti, mentre in realtà si tratta solo di una danza di ombre: popoli, re, statisti, ministri, eserciti sono ombre e non realtà; e gli avvenimenti — battaglie e rivoluzioni, sorgere e cadere di stati — sono più che altro una fantasmagoria. Anche quando lo storico cerca di penetrare più a fondo, occupandosi di condizioni economiche, di ordinamenti sociali, studiando le tendenze delle correnti di

Mondo
*la realtà storica
è fantasmagoria
danza di ombre*

pensiero, anche allora egli ha da fare con dei fantasmi, ombre illusorie prodotte da realtà invisibili. Questo mondo è pieno di forme transitorie, e tutti i valori sono errati, tutte le proporzioni sono fuori di foco. Ciò che l'uomo di mondo apprezza, deve esser lasciato da parte dall'uomo spirituale, come cosa priva di valore.

I diamanti, dal vivido luccichio ai raggi del sole esterno, sono frammenti di vetro per l'uomo che sa. La corona e lo scettro dei re, i trionfi del potere terreno sono men che nulla per l'uomo che ha avuto una visione, sia pur fugacissima, della maestà del Sè. Che cosa dunque è reale? Che cosa ha veramente valore? La nostra risposta sarà assai differente da quella dell'uomo di mondo.

“ L'universo esiste per il Sè. ” Non per quanto può dare il mondo esterno, non per il dominio sopra gli oggetti del desiderio, non per amor della bellezza o del piacere, il Grande Architetto pensa e costruisce i suoi mondi.

Egli li ha riempiti di oggetti belli e piacevoli. L'immensa volta dei cieli, le montagne dai picchi nevosi, le valli coperte di verde e fragranti di fiori, i profondi oceani, ora calmi, ora infuriati, tutti esistono, non per se stessi, ma per il valore che loro dà il Sè. Non per se stessi, perchè siano qualche cosa in se medesimi, ma perchè possa essere servito il proposito del Sè e resa possibile la sua manifestazione.

Con tutta la sua bellezza, la sua felicità e le sue sofferenze, le sue gioie e i suoi dolori, il mondo è ideato con la massima perfezione accioc-

chè i poteri del Sè possano essere estrinsecati in manifestazione. Dalla nebulosa al Logos tutto esiste per il Sè. Il menomo granello di polvere, il più possente Deva nelle sue regioni celesti, la pianta che cresce nascosta in un recesso montano, la stella che brilla alta sopra di noi, tutto ciò esiste perchè i frammenti dell'unico Sè, incorporati in innumerevoli forme, possano realizzare la loro identità e manifestare i suoi poteri attraverso la materia che li avvolge.

Non vi è che un unico Sè nell'infima polvere e nel più eccelso Deva. "Mamâmsha," "la mia porzione," "una porzione del mio Sè," dice Shri Krishna, sono tutti questi Jivâtma, tutti questi spiriti viventi. Per essi l'universo esiste; per essi il sole splende, muovonsi le onde, soffiano i venti, cade la pioggia, acciocchè il Sè possa conoscersi come manifestato nella materia, come incorporato nell'universo.

Sviluppo della Coscienza

Tra le idee più profonde ed importanti, che la Teosofia diffonde prodigalmente, vi è questa: lo stesso ordine, la stessa successione di avvenimenti in cicli maggiori o minori è ripetuta continuamente. Quando si capisce uno dei cicli, se ne capisce il complesso. Le stesse leggi, che determinano la costruzione di un sistema solare, provvedono a costruire il sistema dell'uomo. Le leggi con le quali il Sè sviluppa i suoi poteri

Logos

L'unico Sè

?! che stupido

Ripetizione
identica
(dei cicli)
stesso ordine
ciclosistema
identità di leggi
Corrispondenza

nell'universo, dalla nebulosa al LOGOS, sono le stesse leggi della coscienza che si ripetono nell'universo dell'uomo. Se sono capite nel primo caso, possono essere ugualmente capite nell'altro. Fatele vostre nel caso minore, ed il maggiore vi è rivelato. Fatele vostre nel caso maggiore, ed il minore vi diviene più intelligibile.

Il grande processo di sviluppo dalla pietra al Dio si effettua attraverso milioni di anni, attraverso eoni di tempo. Ma entro i limiti dell'umanità questo processo di sviluppo si compie in un più breve periodo di tempo, così breve anzi che sembra quasi nullo in confronto a quello lunghissimo che avviene nell'universo. Entro un ciclo ancor più breve avviene uno sviluppo consimile nell'individuo, rapidamente, per tutta la forza del passato ch'è dietro di lui. Queste forze, che si manifestano e si rivelano nell'evoluzione, sono cumulative nella loro azione. Incorporate nella pietra, nel mondo minerale, esse crescono e manifestano un poco più di energia, e nel mondo minerale compiono il loro sviluppo. In seguito diventano troppo energiche per il minerale, e si spingono nel mondo vegetale. Quivi esse sviluppano sempre più la loro divinità, finchè si fanno troppo potenti per le forme vegetali e passano in quelle animali.

Espandendosi internamente ed acquistando le esperienze del regno animale, esse superano i limiti anche di questo, ed appaiono come umanità. Nell'essere umano esse crescono ancora e si accumulano con energia sempre crescente, eser-

dalla pietra
a Dio

forze che si manifestano

M. minerale

" vegetale

" animale

" umano

citando una maggiore pressione contro le barriere; e allora, uscendo dall'umano, si spingono nel sovrumano. Quest'ultimo processo di evoluzione è chiamato Yoga.

Venendo all'individuo, l'uomo del nostro globo ha dietro di sé la sua lunga evoluzione compiuta in altre catene — la stessa evoluzione attraverso il minerale fino al vegetale, dal vegetale all'animale, dall'animale all'uomo — e quindi dall'ultima nostra dimora nell'orbe lunare a questo globo, che noi chiamiamo Terra. Questa nostra evoluzione ha in sé tutta la forza della evoluzione passata e quindi, quando noi veniamo a questo più breve ciclo di evoluzione che è chiamato Yoga, l'uomo ha dietro di sé il totale delle forze accumulate nella sua evoluzione umana; ed è l'accumulamento di queste forze che lo rende capace di compiere il passaggio così rapidamente.

Dobbiamo connettere il nostro Yoga con la evoluzione generale della coscienza, altrimenti non potremo affatto capirlo; perchè le leggi di evoluzione della coscienza in un universo sono esattamente identiche alle leggi del Yoga, ed i principii, per mezzo dei quali la coscienza si sviluppa nella grande evoluzione dell'umanità, sono gli stessi che noi prendiamo nel Yoga per applicarli deliberatamente al più rapido sviluppo della nostra coscienza. Così che il Yoga, quando viene definitivamente intrapreso, non è una cosa nuova, come qualcuno crede.

L'intera evoluzione è una in essenza. La successione è la stessa e il seguito è identico. Sia

Dall'uomo
al superuomo
M. Sovrumo

Yoga è il più breve
ciclo di evoluzione

Le leggi del Yoga
sono
le leggi dell'Universo

che pensiate allo svilupparsi della coscienza nell'universo, o nella razza umana, o nell'individuo, voi potete studiare le leggi del complesso, e nel Yoga imparate ad applicare in modo razionale e definito quelle medesime leggi alla vostra propria coscienza. Tutte le leggi sono una sola legge, quantunque differiscano nei loro stadi di manifestazione.

Visto sotto tale aspetto, questo Yoga che sembra così lontano e straniero, comincerà ad apparire già familiare. Studiando lo svolgimento della coscienza e la corrispondente evoluzione della forma, non parrà così strano che si possa dall'uomo passare al superuomo, trascendendo i confini dell'umanità, e toccando la regione dove la divinità si fa più manifesta.

L'Unicità del Sè

Il Sè in voi è lo stesso che il Sè Universale. Qualunque siano i poteri manifestati nel mondo, quei poteri esistono in voi in germe, in stato latente. Egli, il Supremo, non evolve. In Lui non vi sono addizioni, nè sottrazioni. Le sue parti, i Jivâtma, sono come Lui, e sviluppano i loro poteri nella materia, solo quando le condizioni dell'ambiente ne suscitano la manifestazione. Compresa l'unità del Sè in mezzo alle diversità del Non Sè, Yoga non sembrerà più una cosa impossibile.

germe
potenza
stato latente

Unità - Sè
Diversità - Non Sè

Il Yoga come

Acceleramento del Progresso di Sviluppo Individuale.

Voi siete già persone di coltura e di pensiero; avete di già salito non piccola parte di quella lunga scala, che separa l'aspetto della Divinità, come si manifesta apparentemente in voi, dalla Sua prima forma nella polvere. La Divinità manifestata è latente nei minerali; si manifesta sempre più nei vegetali e negli animali, per raggiungere infine nell'uomo ciò che all'uomo comune appare come punto culminante. Avendo fatto tanto, non farete voi nulla di più? Sembra forse impossibile che la coscienza fin qui sviluppata possa più oltre svilupparsi fino al Divino?

Quando vi convincerete che le leggi dell'evoluzione della forma e dello sviluppo della coscienza sono le stesse nell'universo e nell'uomo, e che, per mezzo di queste leggi, il Yoghî estrinseca i suoi poteri occulti, comprenderete allora pure che non è necessario di andare sulla montagna o nel deserto, di nascondersi in una caverna o in una foresta, per ottenere l'unione col Sè — con Colui che è dentro di voi e fuori di voi. Talvolta l'isolamento può essere utile per qualche scopo speciale; può anche talora essere utile ritirarsi temporaneamente lontano dalle masse affaccendate.

Ma il vostro miglior campo di Yoga, predisposto con sapienza e sagacia divina, è nell'universo, ideato da Ishvara acciocchè i poteri del Sè pos-

isolamento

Tempo Bhagavad Gītā
 sano essere resi attivi. Il mondo è fatto per lo sviluppo del Sè; perchè dovrete cercare di fuggirlo? Guardate come lo stesso Krishna espone il suo grande Upanishad di Yoga, la Bhagavad Ghâtâ, su un campo di battaglia e non sulla cima di una montagna; egli lo espone ad un Kshattriya pronto a combattere e non ad un Brahmano quietamente ritirato dal mondo. Il Kurukshetra del mondo è il campo del Yoga. Chi non può affrontare il mondo non ha la forza per affrontare le difficoltà della pratica del Yoga. Se il mondo esteriore sopraffà i vostri poteri, come potete aspettarvi di vincere le difficoltà della vita interiore? Se non potete superare le piccole noie del mondo, come potete sperare di superare le difficoltà che attendono il Yoghî? S'ingannano coloro, i quali pensano che il fuggire lontano dal mondo sia la via che porta alla vittoria, e che si abbia a trovar pace solo in certe località.

Di fatto, voi avete praticato il Yoga inconsciamente nel passato, anche prima che la vostra autocoscienza si fosse separata, fosse consapevole di sè, e conoscesse se stessa come diversa, almeno per le cose transitorie, da tutte le altre cose che la circondano. E questa è la prima idea che voi dovrete accogliere e tener ferma: il Yoga è solo un processo accelerato dello sviluppo ordinario della coscienza.

Si può dunque definire il Yoga come "l'applicazione razionale delle leggi di sviluppo della coscienza in un caso individuale." Voi studiate le leggi dello sviluppo della coscienza dell'uni-

verso, quindi le applicate ad un caso speciale — e questo caso speciale è il vostro. Non è possibile applicarle ad altri che a se stessi. Questa è la cosa più importante da comprendere, e perciò dobbiamo così completare la nostra definizione: “Il Yoga è l'auto-applicazione razionale delle leggi di sviluppo della coscienza, nel caso individuale.”

*Dall'universale
al caso speciale*

Yoga è una Scienza

Il primo accelerativo per la conoscenza del Sé, Auto-sviluppo.

2° Principio

7° idea

Yoga è una scienza, ecco il secondo principio di cui dobbiamo renderci conto. È una scienza e non una vaga fantasticheria. È una scienza applicata, una collezione sistematica di leggi predisposte al conseguimento di un fine determinato; prende le leggi della psicologia, adattabili allo sviluppo dell'intera coscienza dell'uomo in ogni piano, in ogni mondo, e le applica razionalmente in un caso particolare. Questa applicazione razionale delle leggi di sviluppo della coscienza è fondata esattamente sui medesimi principii, che si vedono di continuo adoperati in qualunque altra scienza.

Osservando il mondo che vi circonda, voi conoscete in quale enorme misura l'intelligenza dell'uomo, cooperando con la natura, possa accelerare i processi “naturali,” e che il lavoro dell'intelligenza è “naturale” quanto qualunque altro. Facciamo questa distinzione, che praticamente è una distinzione reale, tra sviluppo “razionale” e sviluppo “naturale,” perchè l'intelli-

Bene

genza umana può guidare l'azione delle leggi naturali; e quando veniamo a trattare del Yoga, noi ci troviamo in materia di scienze applicate come, ci si permetta il dirlo, il coltivatore o il giardiniere quando applicano scientificamente le leggi naturali della selezione agli allevamenti. Il coltivatore non può trascendere le leggi della natura, nè agire contro di esse. Egli non ha altre leggi naturali con cui lavorare, all'infuori delle leggi universali con le quali la natura va evolvendo le forme che ci circondano; eppure egli fa in pochi anni quello che la natura forse compie in centinaia di migliaia d'anni. E come? con l'applicare l'intelligenza umana a scegliere le leggi che gli sono utili ed a neutralizzare quelle che sono di ostacolo. Egli adopera la sua intelligenza divina per utilizzare i poteri divini nella natura, i quali lavorano piuttosto per fini generali che per fini particolari.

Prendasi l'allevatore di piccioni. Dal piccione comune azzurro egli sviluppa altre varietà, scegliendo, di generazione in generazione, le forme che mostrano più spiccate le particolarità che vuole sviluppare; accoppia questi piccioni, tien conto di ogni circostanza favorevole, e procede nella selezione sino a quando la particolarità che vuol stabilire è diventata un carattere ben marcato. Eliminando l'intervento intelligente dell'allevatore e lasciando a se stessi gli uccelli, si riprodurrà il tipo avito.

Nel caso del giardiniere, vediamo che dalla rosa selvatica delle siepi egli ha derivato per

evoluzione tutte quante le rose dei giardini. Le rose polipetale non sono altro che il risultato della coltura scientifica della rosa a cinque petali delle siepi, prodotto selvatico della natura. Un giardiniere, che prende il polline di una pianta per metterlo sui pistilli di un'altra, fa di proposito soltanto quello che vien fatto ad ogni momento dagli insetti. Ma il giardiniere sceglie le sue piante, e precisamente quelle che mostrano le proprietà che egli vuole intensificare; tra queste poi egli sceglie quelle che manifestano ancora più chiare le proprietà desiderate, sino a quando giunge ad ottenere un fiore così diverso dalla forma primitiva, che, solo risalendo tutta la scala delle trasformazioni, si può arrivare a determinarne la forma originaria.

Così avviene in quell'applicazione delle leggi psicologiche che noi chiamiamo Yoga, che è la conoscenza sistematica dello sviluppo della coscienza applicata al Sè individualizzato. Come ho detto poco fa, è per mezzo del mondo che la coscienza è stata sviluppata, ed il mondo è ammirevolmente ideato dal Logos per questo sviluppo di coscienza; quindi l'aspirante Yoghî, scegliendo i suoi oggetti e applicando le sue leggi, trova nel mondo le cose che gli abbisognano, per fare della sua pratica di Yoga una cosa reale e vitale, un processo accelerativo per la conoscenza del Sè. Vi sono molte leggi; voi potete scegliere ed utilizzare quelle che vi occorrono, potete evitare quelle che non volete, e così produrre quei risultati che la natura non può, senza quella

*Conoscenza
sistematica
dello sviluppo
della coscienza*

*

applicazione dell'intelligenza umana, raggiungere così rapidamente.

Ammettete dunque che il Yoga è alla vostra portata, in vostro potere, e che anche qualcuna delle pratiche più basse del Yoga, qualcuna delle più semplici applicazioni delle leggi di auto-sviluppo della coscienza vi gioverà in questo mondo non meno che in tutti gli altri. Poichè in realtà voi cercate semplicemente di affrettare il vostro sviluppo, giovandovi dei poteri che la natura vi ha messo a disposizione, e di eliminare di proposito le condizioni che non solo non vi aiuterebbero nel vostro lavoro, ma piuttosto impedirebbero il vostro progresso.

Sotto questo aspetto, parmi che il Yoga diverrà per voi una cosa assai più reale e pratica di quanto possa esserlo una semplice lettura di qualche frammento di libri sanscriti, spesso mal tradotti, e comincerete a sentire che l'essere un Yoghî non è necessariamente cosa per una vita lontana, per una incarnazione remotamente futura in confronto all'attuale.

L'Uomo è una Dualità

Mente - Corpo

È necessario conoscere alcuni dei termini usati nel Yoga, poichè questo, prendendo l'uomo per uno scopo speciale e studiandolo per un fine speciale, si occupa soltanto dei due suoi grandi fattori: Mente e Corpo.

In primo luogo, un punto capitale da definirsi è che l'uomo è un'Unità, un'Unità di coscienza.

L'Uomo è Unità { Corpo
Spirito

Uomo = Unità di coscienza
 in una serie di involucri | Unità
 con una molteplicità di centri
 = il centro di coscienza di più centri di attività
tautocrate | con una serie di centri di attività

Ogni serie di involucri costituisce sempre una sola unità; e quindi avviene che talvolta il Teosofa debba rivedere le proprie idee sull'uomo quando comincia ad occuparsi di questa linea pratica. La Teosofia, per l'intelligenza della costituzione umana, divide, assai utilmente e giustamente, l'uomo in diverse parti; così si parla di fisico, astrale, mentale, ecc., od anche di Sthûla Sharîra, Sûkshma Sharîra, Kârana Sharîra, e via dicendo; talvolta si divide l'uomo in Annomaya-kosha, Prânamayakosha, Manomayakosha, ecc. Dividiamo l'uomo, per studiarlo a fondo, in tante parti che, a forza di suddividere, a stento riusciamo a ritrovare l'uomo. Così accade per lo studio dell'anatomia e della fisiologia umana; ma il Yoga è pratico e psicologico. Non ho nulla da dire contro le varie suddivisioni di altri sistemi, che sono necessarie al loro scopo.

Ma il Yoga, per i suoi propositi pratici, considera l'uomo semplicemente come una dualità, Mente e Corpo, una Unità di coscienza in una serie di involucri. Questa non è la dualità del Sè e del Non-Sè; poichè pel Yoghî il "Sè" racchiude la coscienza, più quel tanto di materia che non può distinguere da se stesso, e il "Non-Sè" è solo la materia che può separare da se stesso.

L'uomo non è puro Sè, pura coscienza, Samvit; questa è un'astrazione. Nell'universo concreto si hanno sempre il Sè e i suoi involucri, per quanto tenui questi ultimi possano essere, così che una unità di coscienza è assolutamente inseparabile

4
 l'uomo ha molte parti =

4
 - fisico
 - astrale
 - mentale
 - budhico



dalla materia, ed un Jivâtmâ, o Monade, è invariabilmente coscienza, *più* materia.

Per rendere con chiarezza questa idea, nel Yoga sono usati due termini ad indicare i costituenti dell'uomo; Prâna e Pradhâna, soffio vitale e materia. Prâna è non solo il soffio vitale del corpo, ma il complesso delle forze vitali dell'universo, ossia, in altre parole, la vitalità dell'universo.

Prâna = Mente
Pradhâna = corpo

“Io sono Prâna,” dice Indra. Qui Prâna significa la totalità delle forze vitali; esse sono prese come coscienza, mente. Pradhâna è il termine usato per materia. Corpo, ossia l'opposto di mente, per il Yoghî significa in pratica quella quantità di materia presa dal mondo esterno che egli può separare da se stesso, distinguere dalla sua propria coscienza.

La grande VITA

Questa divisione è assai significativa ed utile per chi può penetrare chiaramente sino all'idea fondamentale. Naturalmente, guardando alla cosa dal principio sino alla fine, voi vedrete Prâna, la grande Vita, il gran Sè, sempre presente in tutto, e vedrete gli involucri, i corpi, i gusci, presenti nei diversi stadi, prendere diverse forme; ma dal punto di vista della pratica di Yoga, vien chiamato Prâna, o Sè, ciò con cui l'uomo si identifica per il momento, comprendendovi ogni involucro di materia, dal quale egli è incapace coscientemente di separarsi. Così per il Yoghî, il Sè è una quantità variabile. Di mano in mano che egli va separandosi da uno dei suoi involucri e dice: “Quello non sono io,” egli si avvicina sempre più al suo punto più alto, alla coscienza in

N.B. Secondo me,

non ci separiamo dagli involucri che in una 1^a fase (distruzione verso il buio)
nella 2^a fase rivestiamo ad uno ad uno tutti gli involucri (discutasi verso il cosmo)
In questa ultima fase ti ripighi tutto ciò che è nostro, poiché nulla è estraneo
a noi, noi ripighiamo tutto, rivestiamo tutto.

un semplice involucro, in un semplice atomo di materia, ad una monade. Per tutti gli scopi pratici di Yoga l'uomo (l'uomo attivo e cosciente) è quel tanto di sè che egli non può separare dalla materia che lo racchiude, o con la quale è connesso. È corpo soltanto quella parte che l'uomo può separare dicendo: "Questo non sono Io, ma è mio." Troviamo nel Yoga tutta una serie di termini che possono essere continuamente ripetuti. Tutti gli stati della mente esistono in ogni piano, dice Vyâsa, e questo modo di considerare l'uomo permette di usare continuamente, come vedremo ben tosto, le stesse parole, cotanto espressive, con un significato sempre più sottile; esse diventano tutte relative, e sono tutte egualmente vere ad ogni stadio di evoluzione.

Ora è perfettamente chiaro, che il corpo fisico, per quanto riguarda molti di noi, è la sola cosa della quale possiamo dire: "Quello non sono Io;" così che nel principio della pratica del Yoga, tutte le parole, che sarebbero usate a descrivere gli stati di coscienza, gli stati della mente, si riferirebbero alla coscienza di veglia nel corpo, come lo stato più basso, e, al di sopra di questo, tutte le parole sarebbero termini relativi, implicanti uno stato della mente distinto e riconoscibile per rapporto a quello che è più basso. Per conoscere in qual modo dovrete cominciare ad applicare a voi stessi i vari termini usati per descrivere gli stati della mente, dovete analizzare accuratamente la vostra coscienza, e trovare quanta parte di essa è realmente coscienza, e quanta è materia

Il corpo =
Il mio

Corpo fisico

così intimamente appropriata da non poterla separare da voi stessi.

Stati della Mente

Esaminiamo questo argomento nei suoi particolari. Si parla tra noi di quattro stati di coscienza: di "veglia" o Jâgrat; di "sogno" o Svapna; di "sonno profondo," o Sushupti; e lo stato oltre quest'ultimo, chiamato Turiya (1). Che rapporto hanno questi stati con il corpo?

Jâgrat è lo stato di coscienza ordinaria di veglia. Se la nostra coscienza lavora nel corpo astrale, ed è capace di imprimere le sue esperienze sul cervello, si trova in Svapna (coscienza di sogno), che è uno stato più vivido e più reale che il Jâgrat. Se agisce nella forma più sottile, nel corpo mentale, non può imprimere le sue esperienze sul cervello, e viene allora a trovarsi in Sushupti, o coscienza di sonno profondo, nel quale stato la mente lavora sul proprio contenuto e non su oggetti esterni. Ma se la sua azione sul cervello è stata interrotta al punto da non poter essere facilmente riattivata con mezzi esterni, la coscienza si trova allora in Turiya, condizione elevata di

(1) È impossibile evitare l'uso di questi termini tecnici, anche in una semplice introduzione allo studio del Yoga. Le lingue occidentali non hanno dei termini esattamente equivalenti, e d'altra parte l'impararli non richiede maggior difficoltà di qualsiasi altro termine tecnico di psicologia.

4
Stati
1. J. veglia
2. S. sogno
3. S. sonno profondo
4. T. Turiya
lasciando di
I veglia
II sogno

III sonno

IV estasi



filosofico

- fisico - ~~l'ultimo~~ ^{l'ultimo} ~~l'ultimo~~ ^{l'ultimo}
 - logico - ~~intellettuale~~ ^{intellettuale} ~~intellettuale~~ ^{intellettuale}
 - etico - ~~volontà~~ ^{volontà} ~~volontà~~ ^{volontà}
 - místico - ~~aspirazione~~ ^{aspirazione} ~~aspirazione~~ ^{aspirazione}

Estasi!

trance. Questi quattro stati, raggiunti rispettivamente sui quattro piani, rappresentano una coscienza assai sviluppata. Jâgrat si rapporta al piano fisico, Svapna all'astrale, Sushupti al mentale e Turiya al buddhico. Nel passare da un piano all'altro, dovremo usare queste parole per designare la coscienza in azione sotto le condizioni di ciascuno. Ma nei libri di Yoga queste stesse parole sono ripetute con un significato diverso, quindi sorgono delle difficoltà se non si è appresa la natura relativa di quelle parole. Nè Svapna, nè Sushupti sono la stessa cosa per tutti gli individui. Specialmente la parola Samâdhi, che spiegheremo tra breve, è usata in diversi modi e con significati diversi. Come dunque trovare la via in questa apparente confusione? Col conoscere lo stato che è il punto di partenza; l'ordine di successione poi sarà sempre uguale. Lo stato di veglia nel corpo fisico è familiare a tutti noi; anche in quello stato potete trovare, analizzandolo, quattro stati, ed una consimile successione di stati di mente si trova in ogni piano.

Analisti della coscienza di veglia

Come dunque distinguerli? Prendiamo la coscienza di veglia e ricerchiamovi i quattro stati. Suppongasi che io prenda in mano un libro e lo legga. Io leggo le parole: i miei occhi sono in rapporto alla coscienza fisica esterna; questo è lo stato Jâgrat. Io passo dalle parole al significato delle parole: allora dallo stato di veglia del piano fisico entro nello stato Svapna della coscienza di veglia, che, attraverso la forma esterna, ricerca

1° stato di veglia

2° stato di veglia

la vita interna. Da questo, passo alla mente dello scrittore: qui la mente tocca la mente; è la coscienza di veglia nel suo stato Sushupti. Se, da questo contatto, passo ad immedesimarmi nella mente stessa dello scrittore, vivendo in essa, raggiungo allora lo stato Turiya della coscienza di veglia.

Prendiamo un altro esempio. Guardo il mio orologio: io sono in Jâgrat. Chiudo gli occhi e formo un'immagine dell'orologio: io sono in Svapna. Richiamo più idee di più orologi, e raggiungo l'idea astratta di un orologio: io sono in Sushupti. Passo all'idea astratta di tempo: io sono in Turiya. Ma tutti questi non sono che stadi della coscienza nel piano fisico; non ho lasciato il mio corpo.

In questo modo voi potete rendere gli stati della mente intelligibili e reali, e non vuote parole.

Samâdhi

Alcune altre parole importanti, che di quando in quando ricorrono nei *Yoga Sûtra*, hanno bisogno di essere comprese, sebbene non abbiano un equivalente esatto nelle lingue occidentali; e poichè dovremo servircene per evitare delle lunghe circonlocuzioni, è necessario spiegarle. Si dice: "Yoga è Samâdhi;" Samâdhi è uno stato nel quale la coscienza è dissociata dal corpo al punto che quest'ultimo rimane insensibile. È uno stato di trance, nel quale la mente è pienamente



3° stato di veglia
S.

1° stato di veglia
T.

J. Sensazione
S. Rappresent.
S. Idea
T.

cosciente di sè, sebbene il corpo sia insensibile, e dal quale la mente ritorna al corpo colle esperienze avute nello stato iperfisico, ricordandole quando è di nuovo immersa nel cervello fisico. Samâdhi è sempre relativo alla coscienza di veglia, ma implica insensibilità del corpo. Se alcuno si mette in *trance* ed è attivo sul piano astrale, il suo Samâdhi è astrale: se la sua coscienza funziona sul piano mentale, là si trova il suo Samâdhi. L'uomo che può ritirarsi dal corpo così da lasciarlo insensibile, mentre la sua mente è completamente autocosciente, può praticare il Samâdhi.

La frase "Yoga è Samâdhi" comprende dei fatti altamente significativi ed istruttivi. Supponete di essere solo capaci di raggiungere nel sonno il mondo astrale, la vostra coscienza vi è, come abbiamo veduto, nello stato Svapna. Mentre però andate poco a poco sviluppando i vostri poteri, le forme astrali cominciano ad insinuarsi nella vostra coscienza fisica di veglia, sino a quando vi appaiono altrettanto distinte quanto le forme fisiche, diventando così oggetti della coscienza di veglia. Il mondo astrale allora non appartiene più per voi alla coscienza Svapna, ma alla Jâgrat; avete riunito due mondi nell'ambito della vostra coscienza Jâgrat, il fisico e l'astrale, ed il mondo mentale è nella vostra coscienza Svapna; il vostro "corpo" è allora costituito dai corpi fisico ed astrale presi insieme. Procedendo, il piano mentale comincia similmente ad insinuarsi, e fisico, astrale e mentale vengono tutti entro la vostra

coscienza di veglia: tutti questi allora costituiscono il vostro mondo Jâgrat. Questi tre mondi non formano per voi che un solo mondo; i loro tre corpi corrispondenti non formano che un solo corpo, che percepisce ed agisce. I tre corpi dell'uomo comune sono diventati un solo corpo per il Yoghî. Se in queste condizioni si ha bisogno di vedere un solo mondo alla volta, basta fissare su quello l'attenzione, e metterlo per così dire a fuoco. Si può, in quell'accresciuto stato di veglia, concentrare l'attenzione sul piano fisico e vederlo; l'astrale ed il mentale appariranno nebulosi. Così si può concentrare l'attenzione sul piano astrale e vederlo: il piano fisico ed il mentale, essendo fuori di foco, appariranno annebbiati. È facile comprendere tutto ciò se si rammenta che, fissando ad esempio lo sguardo in un punto qualunque di una camera, tutto il resto delle pareti e dell'ambiente apparirà indistinto; rivolgendo l'attenzione ad un altro punto della camera in modo da vederlo distinto, anche il primo punto non sarà più veduto che vagamente. È un cambiamento di foco, non un cambiamento di corpo. Ricordate che tutto ciò che potete mettere in disparte come "non-voi" è il corpo del Yoghî, e quindi, progredendo, i corpi inferiori formano un solo corpo, e la coscienza, in quell'involucro di materia da cui non può separarsi, costituisce l'uomo.

"Yoga è Samâdhi." È il potere di ritirarsi da tutto ciò che si conosce come corpo e di concentrarsi dentro: questo è Samâdhi. Nessuno dei mezzi ordinari vi richiamerà allora nel mondo

ritirarsi
concentrarsi

che avete lasciato (1). Questo vi spiegherà pure la frase della *Dottrina Segreta* che l'Adepto "comincia il suo Samâdhi sul piano atmico." Un Jivanmukta comincia il Samâdhi sul piano atmico. Tutti i piani al disotto dell'atmico non costituiscono per lui che un solo piano. Egli comincia il suo Samâdhi da un piano sino al quale l'uomo ordinario comune non può innalzarsi; e da questo sale per gradi ai piani cosmici superiori. Come si è detto, la stessa parola, Samâdhi, viene usata a descrivere lo stato della coscienza, sia che questa si elevi dal fisico all'astrale, come nell'estasi autoindotta dell'uomo ordinario, sia quando, come nel caso di un Jivanmukta, la coscienza, il cui centro è già nel quinto piano, o piano atmico, si innalzi ai piani superiori di un mondo più vasto.

Letteratura del Yoga

Disgraziatamente per chi non conosce il sanscrito, la letteratura sul Yoga non è di grande vantaggio agli occidentali. Gli insegnamenti generali sul Yoga si possono trovare negli *Upanishad* e nella *Bhagavad Ghitâ*; opere di cui si hanno parecchie traduzioni, ma che sono opere generali e non speciali; esse danno i principii

(1) Un Yoghî indiano in Samâdhi, scoperto in una foresta da un Inglese ignorante e brutale, ne fu così violentemente malmenato che ritornò nel suo corpo torturato solo per riabbandonarlo tosto morendo.

più importanti, ma non danno affatto dei particolari sui metodi. Anche nella Bhagavad Ghîtâ, mentre vi si parla di fare dei sacrifici, di diventare indifferente e via dicendo, si tratta solo di precetti morali, invero assolutamente necessari, ma che pure non insegnano il modo di raggiungere le condizioni proposte. La letteratura speciale del Yoga comprende, prima di tutto, molti dei minori Upanishad, "i Centootto" come vengono chiamati. Di questi, pochi sono tradotti (1). Poi viene l'enorme massa della letteratura detta di Tantra. Questi libri in occidente godono cattiva fama, ma non a ragione: i Tantra sono libri utilissimi, istruttivi e di grande valore: vi si può trovare tutta la scienza occulta, ma sono divisibili in tre categorie: quelli che trattano di magia bianca, quelli che trattano di magia nera, e quelli infine che contengono ciò che possiamo chiamare magia grigia, un miscuglio cioè delle altre due. Ora "magia" è la parola con la quale si designano comprensivamente tutti i metodi per ottenere degli stati fisici supernormali per mezzo dell'azione deliberata della volontà.

Un'alta tensione dei nervi, prodotta dall'ansietà o dalla malattia, conduce al comune isterismo emozionale e pazzo. Una tensione similmente alta,

(1) Il Dottor OTTO SCHRAEDER, Direttore della Biblioteca di Adyar, si occupa ora di essi, e si è assunto il laborioso compito di compilarne un testo critico, seguito da una traduzione completa e copiosamente annotata; opera che sarà veramente preziosa per tutti coloro che si interessano alla letteratura sanscrita.

Centootto

Tantra

Magia bianca
" nera
" grigia

derivante dall'azione della volontà, rende l'uomo sensitivo a vibrazioni iperfisiche. Addormentarsi non ha significato, ma andare in Samâdhi è una facoltà inapprezzabile. Il processo è all'ingrosso uguale nei due casi, ma in uno è dovuto a condizioni ordinarie, nell'altro all'azione della volontà educata. Il Yoghî è l'uomo che ha imparato il potere della volontà, e sa come usarne per ottenere dei risultati previsti e predeterminati. Questa conoscenza è sempre stata chiamata Magia: è questo il nome della "Grande Scienza" del passato, l'unica Scienza alla quale veniva già dato il titolo di "grande." I Tantra la contengono tutta: il lato occulto dell'uomo e della natura, i mezzi per poter fare delle scoperte, i principii mediante i quali l'uomo può nuovamente creare se stesso, tutto questo si trova nei Tantra. La difficoltà consiste in ciò che senza un maestro essi sono pericolosissimi, e ben sovente chi cerca di praticare i metodi tantrici, senza un maestro, si procura dei gravi malanni: per questa ragione i Tantra hanno una cattiva fama tanto in Occidente quanto in India. Una buona quantità di libri "occulti" americani, che ora si trovano in vendita, sono null'altro che brani tradotti dai Tantra. Una delle difficoltà è che queste opere tantriche spesso adoperano il nome di un organo del corpo per indicare un centro astrale o mentale. Ciò ha la sua buona ragione di essere, perchè tutti i centri sono connessi l'uno all'altro di corpo in corpo; ma nessun maestro degno di un tal nome darebbe queste corrispondenze al suo al-

Autoprotetto

lievo, sino a che questi non abbia acquistato qualche dominio sui centri superiori ed abbia accuratamente purificato il corpo fisico. La cognizione dell'uno aiuta a conoscere l'altro, e il maestro, che si è acquistato tutta quella cognizione, può mettere sulla retta via il suo allievo; ma se voi prendete queste parole, che tutte sono fisiche, e non conoscete a che si applichi la parola fisica, non potreste evitare di confondervi grandemente, e potrete anche farvi del danno. Per esempio, in uno dei Sùtra si dice che, se si medita sopra una certa parte della lingua si ottiene la visione astrale. Ciò significa che se si medita sul corpo pituitario, che è precisamente al di sopra di questa parte della lingua, si aprirà la visione astrale. La parola particolare usata per riferirsi ad un centro ha una corrispondenza nel corpo fisico, e la parola è spesso applicata agli organi fisici quando invece si intende accennare agli altri. Questo è ciò che chiamasi un velame, ed ha per scopo di impedire che si imparino delle pratiche pericolose dai libri pubblicati; si può meditare tutta la vita su quella parte della lingua senza che nulla ne venga; ma se si pensa sul centro corrispondente nel corpo, molto, molto male può derivarne. “Meditate sull'ombellico,” è anche detto; qui intendesi il plesso solare, poichè i due sono strettamente connessi. Ma una tale meditazione equivale ad incorrere nel pericolo di un grave disturbo nervoso, la cui guarigione è quasi impossibile. Tutti coloro che sanno quante persone soffrono nell'India per queste pratiche malcomprese, rico-

noscono che non è da savio darsi ad esse senza qualcuno che spieghi che cosa significhino; quali possano essere seguite senza pericolo, e quali siano da evitare.

L'altra parte della letteratura del Yoga consiste in un libriccino intitolato *I Sûtra di Patanjali*. Questo è utile, ma temo che pochi siano capaci di trarne profitto da soli. In primo luogo a dilucidazione dei Sûtra, che sono semplicemente aforismi, si ha una gran quantità di commentari sanscriti, tradotti solo parzialmente. Ed anche i commentari hanno questa particolarità, che tutte le parole difficili sono semplicemente ripetute e per nulla spiegate, così che lo studioso non ne ricava gran luce.

Sûtra di Patanjali

Definizioni

Vi sono alcune parole le quali, ricorrendo costantemente, abbisognano di una breve definizione per evitare confusioni; esse sono: sviluppo, evoluzione, spiritualità, psichismo, Yoga e misticismo.

“Sviluppo” si riferisce sempre alla coscienza, “evoluzione” alle forme. Secondo Herbert SPENCER evoluzione è l'omogeneo che diventa eterogeneo, il semplice che diventa complesso. Ma in essa non vi è nè accrescimento nè perfezionamento per lo spirito, per la coscienza: questa è tutta e sempre presente, e tutto quanto può accaderle si è di rivolgersi verso l'esterno invece di rimanere rivolta all'interno. Il Dio in voi non può

evolversi, ma può manifestare i suoi poteri mediante la materia che Egli ha reso atta a questo scopo, e la materia si evolve per servirlo. Egli stesso manifesta solo ciò che egli è. Ed a questo proposito più di un detto dei grandi mistici può tornarvi alla mente. "Diventate," dice S. Ambrogio, "ciò che siete;" frase paradossale, ma che riassume una grande verità: diventate nella manifestazione esteriore ciò che siete nell'intima realtà. Tale è l'oggetto dell'intero processo di Yoga.

"Spiritualità" è la realizzazione dell'Uno.

"Psichismo" è la manifestazione dell'intelligenza attraverso un veicolo materiale (1).

"Yoga" è la ricerca dell'unione per mezzo dell'intelletto, quindi una scienza.

"Misticismo" è la ricerca della medesima unione per mezzo dell'emozione (2). *no, dell'aspirazione*

Vedasi il mistico. Egli fissa la mente sull'oggetto della sua devozione: perde l'autocoscienza e passa in un rapimento di amore e di adorazione, abbandonando ogni idea esteriore, immerso nell'oggetto del suo amore, ed una grande onda

(1) V. *London Lectures of 1907*. Spiritualità e Psichismo.

(2) La parola Yoga può naturalmente essere retta-
mente usata ad indicare qualsiasi unione col Sè, qua-
lunque sia la via seguita. Qui me ne servo nel senso
più ristretto, in quello della particolare connessione
con l'intelligenza, come scienza, seguendo in ciò Pa-
tañjali.

di emozione lo rapisce sino a Dio. Egli non sa come abbia raggiunto quello stato sublime, è cosciente solo di Dio e del suo amore per Lui. Qui si ha il rapimento del mistico, il trionfo del santo.

Non così lavora il Yoghî. Ad ogni passo egli si rende esatto conto di ciò che fa. Egli lavora scientificamente e non colle emozioni, così che nessuno, che trascuri la scienza trovandola arida e noiosa, sta ora sviluppando quella parte della sua natura, per la quale avrebbe il migliore aiuto nella pratica del Yoga. Il Yoghî può servirsi della devozione come di un mezzo: ciò risulta assai chiaramente da Patañjali, il quale dà molti mezzi per poter seguire il Yoga, ed è curioso che uno di questi mezzi sia "la devozione ad Ishvara." Qui appare lo spirito del pensatore scienziato; la devozione ad Ishvara non è per lui fine a se stessa, ma un mezzo per un fine, per la concentrazione della mente. Vedete subito la differenza di spirito. La devozione ad Ishvara è la via del mistico; con ciò egli giunge alla comunione; la devozione ad Ishvara come mezzo per concentrare la mente è il modo con cui il Yoghî riguarda la devozione. Nessun lungo discorso avrebbe con altrettanta chiarezza espresso la differenza di spirito che passa tra Yoga e misticismo. Questo considera la devozione a Ishvara come mezzo per giungere al Diletto: l'altro la riguarda come un mezzo per giungere alla concentrazione. Per il mistico, Dio in se stesso è l'oggetto di ricerca; il diletto in Lui è la ragione per avvicinarlo,



l'unione con Lui in coscienza è la mèta; ma per il Yoghî il fissare l'attenzione su Dio è puramente un mezzo efficace di concentrare la mente. Nell'un caso la devozione è usata per raggiungere uno scopo: nell'altro Dio è riguardato come fine ed è raggiunto direttamente col rapimento.

Dio Esterno e Dio Interno

Cristo

Cristo

Ciò ne conduce ora alla relazione che passa tra Dio fuori di noi col Dio dentro di noi. Per il Yoghî, il quale è veramente il tipo del pensiero indù, non si ha di Dio altra prova definita all'infuori della testimonianza che della sua esistenza dà il Sè interiore, e secondo lui il trovare la prova di Dio consiste nel togliere dalla coscienza tutte le limitazioni, raggiungendo così lo stadio della pura coscienza, salvo un velo della sottile materia nirvanica. Allora si sa che Dio esiste. Così si legge negli Upanishad: "la sola prova è la testimonianza del Sè." Questo è assai differente dai metodi occidentali di pensiero, i quali tentano di dimostrare l'esistenza di Dio mediante un processo di argomentazioni.

L'Indù vi dirà che non è possibile dimostrare Dio con argomentazioni o ragionamenti: Dio è al di là e al di sopra del ragionamento; la ragione potrà servire di guida, ma non proverà mai che Dio è. Il solo modo per conoscerlo consiste nel penetrare in voi stessi; là lo troverete, e conoscerete che Egli è altrettanto fuori quanto

togliere le limitazioni è astrazione dalla astrazione limitata

dentro di voi; ed il Yoga è quel sistema che vi rende capaci di liberare la coscienza, all'infuori di quel solo velo dell'atomo nirvanico, da tutto ciò che non è Dio, e conoscere così con incrollabile certezza che Dio è. Per l'Indù quell'intima certezza è la sola cosa degna del nome di Fede, ciò che spiega perchè si dice che la fede è oltre la ragione, riuscendo così di frequente confusa con la credulità. La fede è al di là della ragione, perchè è la testimonianza del Sè a se stesso, quella convinzione di esistenza come Sè, di cui la ragione è solo una delle manifestazioni esterne; e la sola vera fede è quell'intimo convincimento, che nessuna argomentazione può rafforzare o indebolire, del vostro più intimo Sè, di ciò che solo è per voi intieramente sicuro. È scopo del Yoga quello di rendervi atti a raggiungere costantemente quel Sè, non per un improvviso baleno di intuizione, ma fermamente, incrollabilmente ed immutabilmente; e quando quel Sè è raggiunto, non può mai più presentarsi alla mente umana la questione: "Vi è un Dio?"

Togli tutti i veli

FEDE

X

Cambiamenti di Coscienza e Vibrazioni di Materia.

Ora è necessario comprendere alcunchè intorno a quella coscienza che è il nostro Sè, ed intorno alla materia, che è l'involucro della coscienza, ma che il Sè così di frequente identifica con se stesso. La grande caratteristica della coscienza è

Uomo = un centro interno (Unità Cosciente)
in un involucro di centri esterni
(in una serie di involucri)

Il misto è un sistema di centri e di involucri di attività

auto-regolante

Unità di coscienza in una serie di involucri (19)

il cambiamento, insieme ad un fondamento di certezza che essa è. La coscienza dell'esistenza non cambia mai, ma all'infuori di questo, tutto è cambiamento, e solo per mezzo dei cambiamenti la coscienza diventa Autocoscienza. La coscienza è sempre mutevole, ma si aggira continuamente intorno ad un'idea che non muta mai: l'Autoesistenza. La coscienza stessa poi non si cambia per cambiamenti di posizione o di luogo; essa cambia solo i suoi stati entro se stessa.

(Inizi) Materia
(Stato) Coscienza

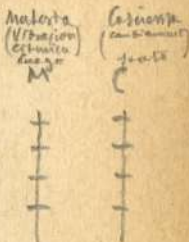
Nella materia ogni cambiamento di stato è causato da un cambiamento di luogo. Un cambiamento di coscienza è cambiamento di stato: un cambiamento di materia è cambiamento di luogo. Inoltre ogni cambiamento di stato nella coscienza è in rapporto con vibrazioni della materia nel suo veicolo. Esaminando la materia, troviamo tre qualità fondamentali: ritmo, mobilità, stabilità (sattva, rajas, tamas). Sattva è ritmo, vibrazione. Esso è più di rajas, o mobilità; è un movimento regolato, una oscillazione da un punto ad un altro per una distanza determinata, una lunghezza d'onda, una vibrazione.

Spesso si chiede: "come possono cose di categorie così differenti, come sono Materia e Spirito, influire una sull'altra? Possiamo superare quel grande abisso che il Tyndall diceva non si sarebbe mai superato?" Sì, l'Indiano lo ha superato, o piuttosto ha mostrato che non esiste abisso. Per l'Indiano, Materia e Spirito non solo sono le due fasi dell'Uno, ma, con una sottile analisi delle relazioni tra coscienza e materia, egli vede che

Materia
Spirito
loro Relazione

in ogni universo il LOGOS impone alla materia un certo rapporto definito di ritmi, in cui ogni vibrazione della materia corrisponde ad un cambiamento nella coscienza. Non esiste cambiamento, per quanto sottile, nella coscienza, al quale non corrisponda una vibrazione appropriata della materia: non esiste vibrazione, per quanto rapida o delicata, nella materia, che non sia in correlazione con un cambiamento di coscienza. Questo è il primo grande lavoro del LOGOS, che i libri sacri indù rintracciano nella costruzione dell'atomo, il Tanmatra, "la misura di Quello," la misura della coscienza. Il LOGOS, il quale è coscienza, impone al suo materiale la risposta ad ogni cambiamento di coscienza, e questa consiste in un numero infinito di vibrazioni. Così tra il Sè ed i suoi involucri si ha questo rapporto invariabile: cambiamento della coscienza e vibrazione della materia, e viceversa. Con ciò è reso possibile al Sè di conoscere il Non-Sè.

Queste corrispondenze sono utilizzate nel Râja Yoga e nell'Hatha Yoga. Il Râja Yoga tende a controllare i cambiamenti di coscienza, e a dominare così i veicoli materiali. L'Hatha Yoga cerca di dominare le vibrazioni materiali, e con questo mezzo provocare i cambiamenti desiderati nella coscienza. Il punto debole dell'Hatha Yoga è che l'azione lungo questa linea non può giungere oltre il piano astrale, ed il grave sforzo imposto alla materia relativamente intrattabile del piano fisico conduce talvolta all'atrofia di quegli stessi organi, la cui attività è necessaria per attuare



cambiamenti di coscienza che sarebbero utili. L'Hatha Yoga arriva al dominio sugli organi corporei coi quali la coscienza di veglia non ha più relazione, avendoli lasciati alla sua parte inferiore, la "subcoscienza;" ciò che è spesso utile per prevenire le malattie, ma non serve a scopi più elevati. Quando l'Hatha Yoghî comincia a lavorare sui centri cerebrali, connessi con la coscienza ordinaria, ed ancora più quando tocca quelli connessi con la supercoscienza, egli entra in una regione pericolosa, ed è più probabile che si avvii alla paralisi che all'evoluzione.

Questo è l'unico rapporto che rende conoscibile la materia: il cambiamento nel pensatore ha riscontro in un cambiamento esterno; e la sua reazione a questo, ed il cambiamento che vi produce reagendo, riordinano nuovamente la materia del corpo che ne è l'involucro. Quindi giustamente i cambiamenti ritmici della materia sono chiamati la conoscibilità della materia stessa. Questa può essere conosciuta dalla coscienza a causa di questo rapporto immutabile tra i due lati dell'unico Logos manifestato, ed il Sè diventa cosciente dei cambiamenti entro se stesso, e così di quelli del mondo esterno, con i quali essi sono in relazione.

Mente

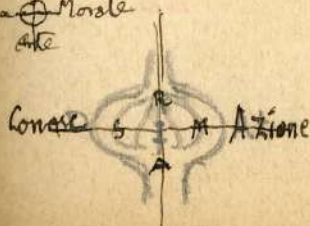
Che cosa è mente? Dal punto di vista del Yoga è semplicemente la coscienza individualizzata, il complesso della coscienza, incluse le attività che

lo psicologo occidentale pone al di fuori della mente. Solo sulla base della psicologia orientale il Yoga è possibile. Come descriveremo questa coscienza individualizzata? Da principio essa si accorge delle cose. Accorgendosi di esse, le desidera. Desiderandole cerca di acquistarsele. Abbiamo così i tre aspetti della coscienza: intelligenza, desiderio, attività. Nel piano fisico predomina l'attività, sebbene desiderio e pensiero siano presenti. Nel piano astrale predomina il desiderio e a questo sono subordinati il pensiero e l'attività. Nel piano mentale l'intelligenza è dominante, ed il desiderio e l'attività le sono soggetti. Salgasi al piano buddhico, e vi si troverà predominante la cognizione come ragione pura, e via dicendo. Tutte le qualità sono in ogni momento presenti, ma una di esse è predominante. Così avviene colla materia che loro appartiene. Nelle vostre combinazioni di materia voi ne ottenete delle ritmiche, delle attive, o delle stabili: dalle combinazioni di materia nei vostri corpi dipenderanno, nella coscienza, le condizioni di attività del complesso di questi stessi corpi. Per praticare il Yoga dovete costruire i vostri corpi con le combinazioni ritmiche, lasciando meno apparenti l'attività e l'inerzia. Il Yoghî ha bisogno di rendere il corpo corrispondente alla mente.

Stadi della Mente

La mente ha cinque stadi, dice Patañjali; e Vyâsa aggiunge che "questi stadi della mente sono in ogni piano." Il primo stadio è quello in

Religione
Sincrona
Arte
Morale



Cognizione

Intell. - Intel.
ast. - Desid.
fis. - Attivi.

Attività corporea

Intelligenza
Desiderio o Volontà
Attività
Intelligenza
Desiderio
Attività
Intelligenza
Desiderio
Attività

Intelligenza

Intelligenza
Desiderio
Attività
Intelligenza
Desiderio
Attività

Corpo
Intelligenza
Desiderio
Attività

1 cui la mente è vagante, è lo stadio Kshipta; è la mente farfallina, lo stadio primitivo dell'umanità, o, nell'uomo, la mente del bambino, che svolazza continuamente da un un oggetto all'altro; corrisponde all'attività nel piano fisico.

2 Viene poi lo stadio confuso, Mûdha, equivalente allo stadio della giovinezza, dominato e fuorviato dalle emozioni; l'uomo comincia a sentire di essere ignorante — stato questo caratteristico e al di là della volubilità infantile, corrispondente all'attività nel mondo astrale. In seguito viene lo stadio di preoccupazione, o di possessione, Vikshipta, stato dell'uomo posseduto da un'idea — amore, ambizione e via dicendo. Egli non è più un giovane incerto, ma un uomo con uno scopo netto, ed un'idea lo possiede; può esser questa l'idea fissa del pazzo, o l'idea fissa che produce l'eroe ed il santo, ma in ogni modo è una l'idea che lo possiede. La qualità dell'idea, la sua verità e la sua falsità, fanno la differenza tra il maniaco e il martire.

Maniaco o martire, egli è sotto la malia di un'idea fissa contro cui nessun ragionamento vale. Se egli è sicuro di esser fatto di vetro, non vi saranno argomenti sufficienti per convincerlo del contrario; egli si riterrà sempre fragile come il vetro. Questa è la falsa idea fissa. Ma vi è l'idea fissa che produce l'eroe e il martire: per qualche grande verità più cara della vita tutto è abbandonato. L'uomo ne è posseduto, dominato, e, per essa, va volentieri incontro alla morte. Dicesi che tale stadio avvicini al Yoga, per-

chè un uomo simile, posseduto solo da un'idea, va verso la concentrazione. Questo stadio corrisponde all'attività nel piano mentale inferiore. Quando poi l'uomo possiede l'idea invece di esserne posseduto, si ha il quarto stadio della mente, chiamato in sanscrito Ekâgrata. L'uomo è allora maturo, pronto per la vera vita: quando l'uomo ha trascorso la vita dominato da una sola idea, si avvicina al Yoga; egli si libera dalle pastoie del mondo ed è al disopra delle sue lusinghe. Ma quando egli possiede ciò che prima lo possedeva, egli è diventato pronto per il Yoga, e comincia quell'allenamento che rende rapido il suo progresso. Questo stadio corrisponde alla attività nel piano mentale superiore.

Da questo quarto stadio, o Ekâgrata, sorge il quinto, Niruddha o del dominio di sè. Quando l'uomo non solo possiede un'unica idea, ma salendo al disopra di tutte le idee, sceglie a sua voglia, prende o non prende a seconda della volontà illuminata, allora ha il dominio di sè e può con successo praticare il Yoga. Questo stadio corrisponde all'attività nel piano buddhico.

Nel terzo stadio, Vikshipta, quello in cui è posseduto dall'idea, l'uomo impara Viveka, ossia il discernimento tra ciò che è interno e ciò che è esterno, tra il reale e l'irreale. Imparata la lezione di Viveka, fa un passo avanti, ed in Ekâgrata sceglie una sola idea, quella della vita interiore; e col fissare la mente su quell'idea impara Vairâgya, o l'imparzialità. Egli si eleva al di sopra del desiderio di possedere degli og-

getti di godimento, appartengano essi a questo o a qualsiasi altro mondo. Quindi si inoltra verso il quinto stadio, quello del dominio di sè. Per raggiungerlo egli pratica le sei doti, i Shatsampatti. Queste sei doti hanno da fare con l'aspetto Volontà della coscienza, come le altre due, Viveka e Vairâgya, hanno da fare con gli aspetti Cognizione e Attività di essa.

Collo studiare la vostra mente voi potete trovare sino a qual punto siete pronti a cominciare una regolare pratica del Yoga. Esaminate la vostra mente per riconoscere in voi stessi questi stadi. Se voi vi trovate in uno o nell'altro dei due stadi primitivi, non siete pronti per il Yoga. Il bambino e il giovanetto non sono pronti a diventare Yoghî, e neppure lo è l'uomo preoccupato. Ma se vi trovate posseduti da un unico pensiero, voi siete presso che pronti per il Yoga; ciò vi conduce allo stadio successivo, nel quale potete scegliere la vostra idea ed attaccarvi volontariamente. Da quello breve è il passo al completo dominio, che può inibire ogni moto della mente. Raggiunto quello stadio, è relativamente agevole passare in Samâdhi.

Coscienza rivolta internamente ed esternamente.

Il Samâdhi è di due specie: l'una rivolta verso l'esterno, l'altra verso l'interno. La coscienza rivolta verso l'esterno vien sempre per la prima. Si è nello stadio di Samâdhi, appartenente alla

coscienza di veglia rivolta all'esterno, quando si può passare al di là degli oggetti fino ai principii che quegli oggetti manifestano, allorchè, attraverso le forme si può intravedere la vita. Il Darwin si trovava in questo stadio, quando intravede la verità dell'evoluzione. Questo è il Samâdhi rivolto all'infuori del corpo fisico.

Tecnicamente è il Samprajñâta Samâdhi, il "Samâdhi con coscienza," che io credo sarebbe meglio dire Samâdhi con coscienza rivolta all'esterno, cioè cosciente degli oggetti. Quando l'oggetto sparisce, vale a dire quando la coscienza si ritira dall'involucro per mezzo del quale l'oggetto vien veduto, allora viene l'Asamprajñâta Samâdhi, chiamato il "Samâdhi senza coscienza," ma che io preferirei chiamare "con la coscienza rivolta all'interno," poichè è col rivolgersi dalle cose esterne alle interne che si raggiunge questo stadio.

Questi due stadi di Samâdhi si susseguono l'un l'altro in ogni piano: l'intensa concentrazione sugli oggetti nel primo stadio, e con ciò la penetrazione attraverso la forma esterna, sino al principio che vi sta dietro, sono seguiti dal ritirarsi della coscienza dall'involucro che le ha servito nel suo scopo, e dal ritrarsi entro se stessa, cioè in un involucro non ancora riconosciuto come tale. Essa è allora temporaneamente cosciente soltanto di sè e non del mondo esterno. Viene poi la "nube," risorge la sensazione di un'esteriorità, una sensazione vaga di un "qualche cosa" diverso da sè: questo è poi ancora

seguito dal funzionamento dell'involucro superiore e dalla ricognizione degli oggetti del prossimo piano superiore, corrispondente a quell'involucro. Quindi il ciclo completo è: Samprajñâta Samâdhi, Asamprajñâta Samâdhi, Megha (nube), e poi il Samprajñâta Samâdhi del prossimo piano e così via.

La Nube.

Questo termine — che nella espressione completa suona Dharma-Megha, nube di giustizia, o di religione — è di quelli assai sommariamente spiegati dai commentatori. Infatti la sola spiegazione che ne danno è che tutto il buon karma passato dell'uomo si raccoglie sopra di lui e versa su di lui una pioggia di benedizioni. Vediamo se non ci è possibile trovare qualche cosa che valga meglio di questa magra interpretazione.

Il termine “nube” è assai spesso usato nella letteratura mistica d'Occidente; la “Nube sul Monte” la “Nube sul Santuario” la “Nube sul Trono di Dio,” sono espressioni famigliari allo studioso. E l'esperienza cui esse accennano è anche famigliare, nelle sue fasi inferiori, a tutti i mistici, e, nella sua pienezza, ad alcuni di essi. Nelle sue fasi inferiori è l'esperienza or ora descritta, nella quale il ritrarsi della coscienza in un involucro, non ancora riconosciuto come tale, è susseguito dall'inizio del funzionamento di quell'involucro, di cui è primo indice il vago senso di un esterno. Ci si sente come circon-

dati da una densa nebbia, con la coscienza di non essere soli, ma incapaci di vedere. Siate tranquilli; siate pazienti; aspettate. La vostra coscienza rimanga sospesa. All'improvviso la nube si assottiglierà, e dapprima a baleni, poi in tutta la sua bellezza, apparirà alla vostra vista rapita la visione luminosa di un piano superiore. Questo rapimento in un piano superiore andrà sempre ripetendosi, sino a quando, concentratasi la vostra coscienza nel piano bubbhico e scomparsi gli splendori col ritrarsi della coscienza anche da quello squisito involucro, vi troverete nella vera nube, la Nube sul Santuario, la Nube che vela il Santissimo, che cela la visione del Sè.

Viene di poi ciò che appare essere lo sfuggire della vita stessa, il perdersi dell'ultimo contatto col tangibile, il pendere sopra il vuoto, l'orrore di grandi tenebre, una solitudine indicibile. Perseverate, perseverate. Tutto deve accadere. "Nulla fuori dell'eterno può aiutarvi." Dio risplende soltanto nella calma; come dice l'Ebreo: "Sii calmo e sappi che io sono Dio." In quel silenzio sarà udita una Voce, la voce del Sè. In quella calma sarà sentita una Vita, la vita del Sè. In quel vuoto sarà rivelata una Pienezza, la pienezza del Sè. In quelle tenebre sarà veduta una Luce, la gloria del Sè. La Nube si dissiperà, e lo splendore del Sè sarà reso manifesto. Ciò che fu già un baleno di una lontanissima maestà, diventerà una perpetua realizzazione, e, conoscendo il Sè e la vostra unità con esso, voi entrerete nella Pace che al solo Sè appartiene.



Rapimento

Coraggio

CAPITOLO II

SCUOLE DI PENSIERO

Chiunque conosce il sanscrito deve sapere quanto grande sia il valore di quella lingua per la trattazione scientificamente precisa degli argomenti di psicologia; la lingua sanscrita, ossia la ben fatta, la costruita, è tale che si presta meglio di ogni altra alla dilucidazione delle difficoltà psicologiche. Già la sola forma di una parola fornisce sempre un indizio, suggerisce una spiegazione o un rapporto. La lingua è costruita in modo tale da permettere di rinchiudere in una sola parola un gran numero di significati, così che è possibile seguire esattamente, mediante questa connessione verbale, tutte le idee, verità o fatti affini. Essa ha un numero limitato di radici importanti, e una quantità immensa di parole costruite su queste radici.

Ora la radice della parola "Yoga" *yuj*, significa *congiungere*, e questa radice appare in molte nostre lingue occidentali, passando per la lingua latina dove troviamo *jugum*, *jugare*, *jungere* e così ancora, tutte le parole composte che ne

Yoga = logos
 ingum, iudicium
 legge

derivano. Richiamando le varie parole, o pensieri, o fatti, in connessione con questa unica radice, si può arrivare al significato della parola Yoga; e vedere quanto valore quella parola viene ad avere nei processi ordinari della mente, e quanto suggestive siano molte delle parole ad essa affini, le quali agiscono, per così dire, come indicatori sulla via che conduce al significato. In parecchie delle nostre lingue abbiamo anche una parola: *rapporto*, che in certo qual modo è quella che più si avvicina per significato alla parola sanscrita Yoga; essere in relazione con, essere connesso con, entrare in, fondersi in, ecc., sono tutte idee classificate insieme sotto l'unico titolo Yoga. Shri Krishna dice che "Yoga è equilibrio," e nel testo sanscrito questo detto è perfettamente ovvio, perchè Yoga implica l'idea di bilanciare, jugare, ed equilibrio in sanscrito è Samatva, l'idea di insieme; quell'affermazione è dunque perfettamente semplice e giusta, non implica nulla di specialmente profondo, ma esprime semplicemente uno dei significati fondamentali di quella parola. Lo stesso dicasi di un'altra parola, che vedemmo usata nel commentario ad un Sûtra, e che richiama all'Indù un significato perfettamente definito: "Yoga è Samâdhi." Per chi conosce il sanscrito le due parole Yoga e Samâdhi sono tra di loro in ovvio rapporto. Poichè la parola Yoga, come abbiamo veduto, significa aggiogato, o congiunto insieme, e Samâdhi deriva dalla radice *dha*, unita alle preposizioni *san* e *a* che significano "completamente insieme." Sa-

rapporto

agg-ioga-to
-Yoga-

san-a
con - a
duv - doyi

mâdhi significa dunque "mettere totalmente insieme," ed il suo equivalente etimologico in italiano sarebbe "comporre." Colla parola Samâdhi si vuol quindi esprimere l'idea di "comporre la mente," raccogliendola, impedendole ogni distrazione. Così dalla investigazione filologica come pure da quella pratica le due parole Yoga e Samâdhi risultano inseparabilmente collegate. E quando Vyâsa, il commentatore, dice: "Yoga è la mente composta," ci procura un'idea chiara e netta di ciò che è implicito nel Yoga. Quantunque Samâdhi sia venuto, per concatenazione di idee, a significare lo stato di *trance* che risulta da una perfetta posa, il suo significato originale non dovrebbe essere perduto di vista.

Così, nello spiegare il Yoga, si è spesso nell'imbarazzo nello scegliere un equivalente occidentale dei molteplici significati della lingua sanscrita, ed io raccomando vivamente a quelli di voi che possono farlo, di acquistare di questa lingua ammirevole almeno quel tanto di conoscenza che basti a rendere la letteratura del Yoga più intelligibile di quello che possa esserlo ad uno affatto digiuno di sanscrito.

Rapporto con le Filosofie Indiane.

Si esamini un momento la posizione che il Yoga occupa relativamente a due delle grandi Scuole indù di pensiero filosofico, perchè nè gli occidentali, nè gli indiani non pratici di sanscrito, potranno mai realmente capire le tradu-

zioni dei principali libri indù, che oggi si hanno, a meno che abbiano qualche conoscenza con le generalità di queste grandi Scuole di filosofia, che sono il fondamento stesso sul quale sono costruiti molti di questi libri a voi familiari. Prendasi la *Bhagavad Ghâtâ*. Molti sono certamente coloro che conoscono assai bene quel libro, che ne traggono grandissimo aiuto per la vita spirituale, che ne hanno famigliari la maggior parte dei precetti. Ma la lettura ne sarà sempre ben poco chiara, se non si comprenderà il fatto che esso è fondato sopra una speciale filosofia indiana, e che il significato di quasi tutte le parole tecniche contenutevi è, in pratica, limitato dal loro significato nella filosofia conosciuta sotto il nome di Sâmkhya. Vi sono certe frasi che appartengono piuttosto alla Vedânta, ma nella grande loro maggioranza sono della Sâmkhya, ed è ammesso che chi legge o si serve di quel libro, conosce almeno le generalità della filosofia Sâmkhya. Non è necessario per me di entrare in molti particolari, ma mi incombe l'obbligo di ricordare le idee dominanti di quella filosofia; e ciò perchè, una volta fattele proprie, non solo sarà possibile leggere la *Bhagavad Ghâtâ* con maggiore intelligenza di prima, ma chiunque sarà in grado di servirsene in rapporto al Yoga, in modo quasi impossibile senza questa cognizione.

Come nella *Bhagavad Ghâtâ*, anche nei *Sûtra* di Patañjali i termini sono Sâmkhya, e storicamente il Yoga è, per la sua parte filosofica, fondato sulla filosofia Sâmkhya. Questa non si

Sâmkhya
Vedânta

occupa dell'esistenza della Divinità, ma solo del divenire di un universo, dell'ordine di evoluzione. Quindi essa vien sovente chiamata Nirishvara Sâmkhya, la Sâmkhya senza Dio. Ma Egli è tanto parte integrante del sistema del Yoga, che quest'ultimo vien detto Seshvara Sâmkhya, la Sâmkhya con Dio. Per la sua comprensione perciò devo abbozzare qui una parte della filosofia Sâmkhya, quella che tratta delle relazioni tra spirito e materia, notare la differenza fra questa e la concezione vedantina del Sè e del Non-Sè, ed infine trovarne la riconciliazione nelle ricerche teosofiche sui fatti di natura. Gli ammaestramenti, che escono dalle labbra del Signore di Yoga nella Ghâtâ, possono talvolta apparire in contraddizione ed anche in opposizione l'uno all'altro, perchè alle volte sono espressi in termini di Sâmkhya, alle volte in termini vedantini, partendo cioè da punti di vista differenti, l'uno che osserva il mondo dal punto di vista della materia, l'altro da quello dello spirito. Lo studioso di teosofia sarà in grado, per la conoscenza dei fatti, di tradurre le diverse frasi. Questa riconciliazione o questa intelligenza di frasi in apparenza contraddittorie è l'argomento sul quale chiedo ora di fissare l'attenzione.

La scuola Sâmkhya parte dall'affermazione che l'universo consiste di due fattori che formano la prima coppia di opposti, spirito e materia, o più accuratamente spiriti e materia. Lo spirito vien chiamato Purusha, l'uomo; ed ogni spirito è un individuo. Purusha è un'Unità, un'Unità

S
 Purusha
 (spirito)
 Unità
 Prakriti
 (materia)
 Moltiplicata

di coscienza; tutti gli spiriti sono della stessa natura, ma eternamente distinti l'uno dall'altro. Di queste unità ve ne sono moltissime: nel mondo degli uomini si possono trovare innumerevoli Purusha. Ma, mentre ^{per numero} sono innumerevoli, per natura sono identici, sono omogenei. Ogni Purusha ha tre caratteristiche, e queste tre sono solo uguali in tutti. La prima caratteristica è la consapevolezza, che diventerà cognizione; la seconda è vita o Prâna, che diventerà attività; la terza è immutabilità, essenza dell'eternità, che diventerà volontà. L'eternità non è, come qualcuno erroneamente pensa, una perpetuità di tempo. Un tempo senza fine ha nulla da fare con l'eternità. Tempo ed eternità sono due cose affatto diverse: l'eternità è immutabile, simultanea; nessuna successione di tempo, per quanto infinita — se pure può essere tale — potrebbe dare la eternità. Il fatto che Purusha ha questo attributo di immutabilità ci dice che esso è eterno, perchè l'immutabilità è un segno dell'eterno.

Questi sono, secondo la filosofia Sâmkhya, i tre attributi di Purusha; e sebbene non siano per nomenclatura gli stessi dei vedantini *Sat*, *Chit*, *Ananda*, pure sono praticamente identici. Consapevolezza o cognizione è *Chit*, vita o forza è *Sat*, ed immutabilità o essenza dell'eternità è *Ananda*.

Di contro a questi Purusha, unità omogenee in numero incalcolabile, sta *Prakriti*, Materia, il secondo termine della dualità Sâmkhya. *Prakriti* è uno: i Purusha sono molti. *Prakriti* è una

cognit
attività
volontà

Etternità non è
Perpetuità di tempo

Cfr. p. 128

mat

Sat - Cognizione

Chit - Vita

Ananda - Immutabilità

Prakriti - Materia

Attività - Consapevolezza

Perpetuità - Volontà

continuità; i Purusha sono discontinui, essendo innumerevoli unità omogenee. Soffermiamoci un istante sul nome Prakriti ed investighiamone il significato etimologico. *Pra* significa fuori, e la radicale *Kri* è fare; Prakriti così significa “far fuori”; la Materia è ciò che rende possibile il divenire all'essenza dell'Essere. Ciò che è Essere, diventa esistenza per mezzo della Materia. Solo per mezzo di Prakriti può lo Spirito, o Purusha, “far fuori,” o manifestare se stesso. Senza la presenza di Prakriti, Purusha è impotente; non è che un'astrazione. Solo per la presenza di Prakriti, ed in essa, Purusha può manifestare i suoi poteri. Anche Prakriti ha tre caratteristiche, i notissimi *Guna* — attributi o qualità. Questi sono: ritmo, mobilità e inerzia. Il ritmo pone la consapevolezza in grado di diventare cognizione; la mobilità trasforma la vita in attività; l'inerzia fa diventare volontà l'immutabilità.

Ora il concetto dei rapporti dello Spirito con la Materia è specialissimo, e le idee confuse su questo proposito danno origine a molti malintesi. Una volta afferrato questo concetto, la Bhagavad Ghītā ne risulta illuminata, e riescono facili a comprendersi tutte le frasi sull'azione e l'attore, e sull'errore del dire: “Io agisco,” come frasi che implicano delle idee tecniche Sāmkhya.

Le tre qualità di Prakriti, quando questa vien considerata come affatto separata da Purusha, sono in equilibrio, immote, controbilanciate e neutralizzate reciprocamente, così che la Materia vien chiamata *jada*, incosciente, *morta*. Ma alla

presenza di Purusha tutto si cambia: quando Purusha è in prossimità della Materia, in questa avviene un cambiamento — non al di fuori, ma dentro di essa.

Purusha agisce su Prakriti per prossimità, dice Vyâsa. Esso si avvicina a Prakriti, e Prakriti comincia a vivere. L'*avvicinarsi* è un modo di dire, un adattamento alle nostre idee di tempo e di spazio, poichè noi non possiamo affermare una *vicinanza* di ciò che è senza spazio nè tempo. Colla parola *prossimità* si vuol indicare una influenza esercitata da Purusha su Prakriti, e ciò, quando si tratti di oggetti materiali, si effettuerrebbe con la loro prossimità. Se si avvicina un magnete ad un pezzo di ferro dolce, od un corpo elettrizzato ad uno neutro, con questo avvicinamento si producono certi cambiamenti nel ferro dolce o nel corpo neutro. La prossimità del magnete trasforma il ferro dolce in un magnete; le qualità del magnete sono prodotte in esso: manifesta dei poli, attira l'acciaio, attira o respinge le estremità di un ago elettrizzato. In presenza di un corpo elettrizzato positivamente l'elettricità di un corpo neutro vien riordinata, e la positiva si allontana mentre la negativa si accumula in vicinanza del corpo elettrizzato. In ambedue i casi è avvenuto un cambiamento interno per la prossimità di un altro oggetto. Così avviene con Purusha e Prakriti. Purusha nulla fa, ma da esso proviene un'influenza, come nel caso dell'influenza magnetica. I tre Guna sotto questa influenza di Purusha subiscono un cambiamento



ordinamento

polarizzazione
cambiamento
interno

S Y O

meraviglioso. Non so di quali parole servirmi per non darne una descrizione errata. Non si può dire che Prakriti assorba l'influenza, e forse neppure che rifletta Purusha. Ma la presenza di Purusha provoca certi mutamenti interni, produce una differenza nell'equilibrio dei tre Guna in Prakriti. I tre Guna erano in uno stato di equilibrio, nessuno di essi era manifesto; ognuno dei Guna era controbilanciato dagli altri. Che cosa avviene allorchè Purusha influenza Prakriti? La qualità di consapevolezza in Purusha è presa, o riflessa, dal Guna chiamato *Sattva*, ritmo, e diventa cognizione in Prakriti. Così la qualità che in Purusha chiamiamo vita, è presa dal Guna detto *Rajas*, mobilità, e diventa in Prakriti forza, energia, attività; e la qualità di immutabilità in Purusha si riflette nel Guna detto *Tamas*, inerzia, ed in Prakriti si manifesta come volontà o desiderio. Così in quello stato di completo equilibrio di Prakriti è avvenuto un cambiamento, per la sola prossimità o presenza di Purusha, che pure nulla ha perduto: in essa hanno fatto apparizione Cognizione, Attività o forza, Volontà o desiderio. E con questo cambiamento in Prakriti un altro se ne verifica. I tre attributi di Purusha non possono essere separati l'uno dall'altro, come non possono esserlo neppure i tre di Prakriti; quindi il ritmo, mentre si appropria la consapevolezza, è sotto l'influenza di tutto quanto l'uno-trino Purusha, e non può che assumere subordinatamente anche la vita e l'immutabilità come attività e volontà; e così dicasi per la mobilità e

Uno-trino

Cognizione
Attività
Volontà (desiderio)

l'inerzia. Nelle combinazioni l'una o l'altra delle qualità può predominare, e possiamo avere delle combinazioni che dimostrano una preponderanza di consapevolezza-ritmo, o di vita-mobilità, o di immutabilità-inerzia. Le combinazioni, nelle quali predomina la consapevolezza-ritmo, o cognizione, diventano la "mente in natura," il soggetto, ossia la metà soggettiva della natura. Le combinazioni in cui predomina una delle altre due coppie diventano l'oggetto, ossia la metà oggettiva della natura, la "forza e materia" degli scienziati europei (1).

Abbiamo così la natura divisa in due parti, il soggetto e l'oggetto. Abbiamo ora in natura tutto ciò che è necessario per la manifestazione di attività, per la produzione di forme e per l'espressione di coscienza. Abbiamo mente, ed abbiamo forza e materia. Purusha non ha più nulla da fare, perchè ha infuso in Prakriti tutti i poteri, e si tiene in disparte a contemplarne il funzionamento, rimanendo lui stesso immutato. Il dramma dell'esistenza vien rappresentato entro la Materia, e tutto ciò che lo Spirito fa, si è di rimanere spettatore del dramma. Purusha non è l'attore, ma solo uno spettatore. L'attore è la parte soggettiva della natura, la mente, la quale è il riflesso della consapevolezza nella materia ritmica. Quello con

(1) Nota un mio amico che la prima è il Shuddha Sattva della Scuola Rāmanuja, e la seconda e terza sono Prakriti o spirito-materia, nel suo senso più basso.

Soggetto Rapporto Oggetto una RELAZIONE
 Relazioniamo energicamente nel TUTTO ciò che è in S (relazione tra soggetto e oggetto)

Non limitiamoci
 né al Soggetto visuale
 né all'Oggettività
 né al Dualismo

Relazione
 forte

cui essa lavora, la natura oggettiva, è il riflesso delle altre due qualità di Purusha — vita e immutabilità — nei Guna rajas e tamas. Nella natura abbiamo dunque tutto ciò che occorre per la produzione dell'universo. Il Purusha, ripeto, non fa che guardare il dramma che gli si svolge dinanzi; egli è spettatore, non attore. Questa è la nota predominante della Bhagavad Ghâtâ. Tutto fa la natura: i Guna producono l'universo. L'uomo il quale dice: " Io agisco " è in errore; i Guna agiscono, non egli. Egli è soltanto lo spettatore che guarda. La maggior parte degli insegnamenti della Ghâtâ è fondata su questa concezione della Sâmkhya, e se questo non è chiaro nelle nostre menti, non riusciremo mai a discernere il senso che sta sotto le frasi di una particolare filosofia.

Passiamo ora all'idea vedantina. Secondo il modo di vedere vedantino il Sè è uno, onnipresente ed onnipervadente, è l'unica realtà. Non esiste nulla all'infuori del Sè — questo è il punto di partenza per i Vedantini. Il Sè tutto pervade, tutto domina, tutto ispira, è presente ovunque. Nella Ghâtâ, è scritto che, come l'aria va dappertutto, così il Sè è ovunque nell'infinita diversità di oggetti. Nel cercare di seguire le linee generali del pensiero vedantino, nel cercare di affermare questa idea dell'unico Sè universale, il quale è esistenza, coscienza e beatitudine, Sat-Chit-Ananda, ci troviamo trasportati in una regione di filosofia più eccelsa di quella occupata dalla Samkhya. Il Sè è Uno, il Sè è cosciente, esistente, beato ovunque. Tra queste qualità del

uno
ubiquo
onni-
pervio

Sè non vi è divisione; nè vi è luogo in cui non si trovino. Di nessun punto si può dire: "il Sè non è qui." Dove è il Sè — ed è dappertutto — là sono esistenza, coscienza e beatitudine. Il Sè, essendo coscienza, immagina una limitazione, una divisione; da quell'immaginazione di una limitazione sorgono forma, diversità, molteplicità. Da quel pensiero del Sè, da quel pensiero di limitazione nasce tutta la diversità dei molti. La materia è la limitazione imposta al Sè dalla sua propria volontà di limitare se stesso. "Ekoham, bahu syâma," "Io sono uno, voglio essere molti;" "che Io sia molti," è il pensiero dell'Uno, ed in quel pensiero l'universo multiforme viene in esistenza. In quella limitazione, da Lui stesso creata, Egli esiste, è cosciente, è felice. In Lui sorge il pensiero che Egli è Autoesistenza, ed ecco tutta l'esistenza diventa possibile. Perchè in Lui è la volontà di manifestare, ogni manifestazione viene immediatamente in esistenza; perchè in lui tutto è beatitudine, legge della vita è la ricerca della felicità, caratteristica essenziale di ogni creatura senziente. L'Universo appare per l'Autolimitazione in pensiero del Sè; dal momento che il Sè cessa da questo pensiero, l'universo non è più, svanisce come un sogno. Tale è l'idea fondamentale della scuola Vedânta. Essa accetta poi gli Spiriti della Sâmkhya, i Purusha, ma dice che questi Spiriti sono soltanto riflessi dell'unico Sè, emanati dall'attività del Sè, e che essi tutti lo riproducono in miniatura con le limitazioni che il Sè univer-

+

Fichte
Io

Io - non

S - Ogs

sale ha loro imposto; essi sono in apparenza porzioni dell'universo, ma in realtà identici con Lui. È l'azione del Sè Supremo che fa le limitazioni, e così riproduce entro limitazioni le qualità del Sè: la coscienza del Sè Supremo diventa, nel Sè particolarizzato, cognizione, potere di conoscere; l'esistenza del Sè diventa attività, potere di manifestare; e la beatitudine del Sè diventa volontà, la parte più profonda di tutte, l'aspirazione alla felicità, alla beatitudine, e la risoluzione di ottenerla è ciò che noi chiamiamo volontà. E così, nel limitato, i poteri di conoscere, di agire e di volere sono la riflessione, nel Sè particolare, delle qualità essenziali del Sè Universale. Con altre parole: ciò che era consapevolezza universale, diventa, nel Sè separato, cognizione: ciò che nel Sè Universale era consapevolezza di se stesso diventa, nel Sè limitato, consapevolezza di altri: la consapevolezza del tutto diventa cognizione dell'individuo. Così per l'esistenza del Sè: l'Autoesistenza del Sè universale diventa, nel Sè limitato, attività, conservazione di esistenza. E così la beatitudine del Sè universale diventa, nella limitata espressione del Sè individuale, la volontà che ricerca la felicità; la determinazione, l'aspirazione a realizzare se stesso, insomma la più profonda essenza della vita umana.

La differenza viene colla limitazione, col restringersi delle qualità universali nelle qualità specifiche del Sè limitato; ambedue sono le stesse in essenza, quantunque apparentemente differenti nella manifestazione. Noi abbiamo il potere di

*
conosc
attività
Volontà

conoscere, il potere di volere e il potere di agire: questi sono i tre grandi poteri del Sè, che si mostrano nei Sè separati, in ogni diversità di forme, dalla più minuta monera al più sublime Logos.

Quindi, appunto come nella filosofia Sâmkhya, se il Purusha, il Sè particolare, si indentificasse con la materia in cui è riflesso, si avrebbe illusione e schiavitù; così nella Vedânta se il Sè, eternamente libero, si immaginasse legato dalla materia indentificandosi con le proprie limitazioni, si illuderebbe e sarebbe sotto il dominio di Mâyâ; Mâyâ è l'autoidentificazione del Sè con le proprie limitazioni. L'eternamente libero non può mai essere legato dalla materia: l'eternamente puro non può mai essere macchiato dalla materia; colui che sa eternamente, non può mai essere illuso dalla materia; colui che eternamente determina se stesso, non può mai essere retto dalla materia se non per sua propria ignoranza. La sua stessa folle fantasia limita i suoi poteri inerenti; è legato, perchè si immagina legato; è impuro perchè si immagina impuro; è ignorante perchè si immagina ignorante. Col dissiparsi dell'illusione egli trova di essere eternamente libero, eternamente puro, eternamente saggio.

Qui sta la grande differenza tra la Sâmkhya e la Vedânta. Secondo la prima Purusha è lo spettatore e non mai l'attore; secondo l'altra il Sè è il solo attore, e tutto il resto è Mâyâ. Come dice l'Upanishad: il Sè volle vedere, e vi furono occhi; il Sè volle udire, e vi furono orecchie;

illusioni

il Sè volle pensare, e vi fu mente. Gli occhi, le orecchie, la mente esistono, perchè il Sè li volle in esistenza. Il Sè si appropria la materia per potere, a mezzo di essa, manifestare i suoi poteri. Riassumendo: per la Scuola Sâmkhya la prossimità di Purusha estrinseca nella materia, o Prakriti, tutte queste caratteristiche; Prakriti agisce, e non il Purusha. Per la Scuola Vedânta il solo Sè esiste ed il solo Sè agisce: egli immagina una limitazione e la materia appare; egli si appropria questa materia per poter manifestare la sua propria capacità.

La Sâmkhya rappresenta il modo di vedere l'universo dello scienziato, la Vedânta quello del metafisico. L'Haeckel, senza sospettarlo, espone in modo quasi perfetto la filosofia Sâmkhya; e tanto vi si avvicina che non gli manca che un'ultima idea: quella della prossimità di coscienza che la Sâmkhya ammette per postulato nella sua dualità ultima. Egli ha forza e materia, ha mente nella materia, ma non ha Purusha. Il suo ultimo libro, criticato da Sir Oliver Lodge, è dal punto di vista indù totalmente intelligibile come una quasi accurata rappresentazione della filosofia Sâmkhya. Sono le vedute dello scienziato, indifferente ai *perchè* dei fatti che registra. La Vedânta, come dissi, rappresenta le vedute del metafisico, che cerca l'unità in cui hanno radice tutte le diversità ed in cui queste si risolvono.

Ora qual luce la Teosofia getta su questi due sistemi? Come di solito, col dare i fatti dell'universo, la Teosofia rende possibile ad ogni pensa-

tore di riconciliare tra di loro le affermazioni parziali cotanto contraddittorie in apparenza. La Teosofia proclama colla Vedânta il Sè universale. Tutto ciò che la Vedânta dice del Sè universale e della sua limitazione, è ripetuto dalla Teosofia. Noi chiamiamo Monadi questi sè autolimitati, e, come i Vedantini, diciamo che queste Monadi riproducono la natura del Sè universale di cui sono porzioni, e che si trovano in esse le tre qualità che si trovano nel Supremo. Esse sono unità, e rappresentano i Purusha della Sâmkhya, ma con una grandissima differenza: non sono osservatrici passive, ma agiscono attivamente nel dramma dell'universo; quantunque, essendo al di sopra del quintuplice universo, esse siano come spettatori che muovono i fili degli attori sulla scena. La Monade assume, dall'universo di materia, gli atomi che manifestano le qualità corrispondenti alle sue tre qualità, ed in questi atomi ^{cosmici} pensa, vuole ed agisce: assume delle combinazioni ritmiche, e manifesta la sua qualità di cognizione; assume delle combinazioni mobili e per mezzo loro esprime la sua attività; assume le combinazioni che sono inerti e manifesta la sua qualità di beatitudine come volontà di essere felice. Si noti ora la differenza di espressione e di pensiero. Nella Sâmkhya la materia si cambiava per riflettere lo spirito; nel fatto, lo Spirito si appropria porzioni di Materia, e per mezzo di queste esprime le sue proprie caratteristiche — differenza enorme. Lo Spirito crea un attore per l'espressione di Sè, e questo attore è "l'uomo

pensa

vuole

agisce

aspira

N.B. Per me si potrebbe dire

Conoscenza

Conoscere

Sapere come Buddha

Volete come Monas

agisce come (tride)

- Mente

George pensa vuole

Volontà
Attore

(tutto)

spirituale" delle dottrine teosofiche, la triade spirituale, l'Atmâ-Buddhi-Manas, di cui torneremo presto a parlare.

La Monade rimane sempre oltre il quintuplice universo, ed in questo senso è uno spettatore. Essa dimora al di sopra dei cinque piani di materia; al di sopra dell'atmico, o akashico; al di sopra del buddhico o piano di Vayu; al di sopra del mentale o piano di Agni; al di sopra dell'astrale o piano di Varuna; al di sopra del fisico o piano di Kubera. Al di là di tutti questi piani la Monade, il Sè, sta autocosciente ed autodeterminata; essa regna in pace immutabile e vive in eterno. Ma, come si disse più sopra, essa si appropria della materia: prende un atomo del piano atmico e vi incorpora, per così dire, la sua volontà, e questo atomo diventa Atmâ; si appropria un atomo del piano buddhico e vi riflette il suo aspetto di cognizione, e quello diventa Buddhi; assume infine un atomo del piano manasico, nel quale incorpora la sua attività facendolo diventare Manas. Si ottiene così Atmâ, più Buddhi, più Manas. Questa Triade è il riflesso nel quintuplice universo della Monade al di là del quintuplice universo. Tali sono i fatti di natura; ed è facile identificare i termini teosofici con quelli delle altre Scuole. La Monade della Teosofia è il Jivatma della filosofia indiana, il Purusha della Sâmkhya, il Sè particolarizzato della Vedânta. La triplice manifestazione, Atmâ-Buddhi-Manas, è il risultato della prossimità di Purusha a Prakriti, il soggetto della filosofia

atmico
buddhico
mentale
astrale
fisico

Aristotele

Sâmkhya, il Sè incorporato negli involucri superiori secondo l'insegnamento vedantino. Nell'uno si ha questo Sè ed i suoi involucri, e nell'altro il Soggetto, riflesso di Purusha nella materia. Si può così vedere facilmente che si tratta degli stessi fatti, ma considerati da punti di vista differenti. Noi ci avviciniamo di più alla Vedânta che alla Sâmkhya; ma conoscendo i fatti si possono mettere a loro posto le affermazioni delle due filosofie, così che non può sorgere confusione. Imparati i fatti, si possono spiegare tutte le teorie. Questo è il valore delle dottrine teosofiche: vi si danno i fatti, e vi si lascia allo studio delle filosofie, che voi studiate alla luce, invece che nelle tenebre.

Ora quando studiamo la natura dell'uomo spirituale, o triade spirituale, che cosa troviamo, relativamente a tutte le manifestazioni della coscienza? Che queste sono duadi, Spirito-Materia, in qualunque luogo e in qualunque piano del nostro quintuplice universo. Come scienziati, voi chiamerete ciò materia spiritualizzata; come metafisici, lo chiamerete spirito materializzato. Le due frasi sono egualmente vere, per quanto si ricorderà che Spirito e Materia sono sempre presenti in qualsiasi manifestazione, e che ciò che si vede non è azione della materia sola, ma azione dello Spirito-Materia, indivisibile per tutto il periodo di manifestazione. Quindi, venendo, nella lettura di un antico libro, all'affermazione: "la mente è materiale," non rimarrete confusi; saprete che lo scrittore si esprime soltanto secondo

la linea Sâmkhya, la quale parla di materia ovunque, ma intendendo sempre implicitamente che lo Spirito la adombra, e che la sua presenza rende possibile il lavoro della materia. Incontrando costantemente ripetuta nelle filosofie indiane la affermazione che la mente è materiale, non la confonderete con l'opposto modo di vedere del materialista il quale dice che "la mente è il prodotto della materia" — cosa affatto diversa. Sebbene il filosofo Sâmkhya possa servirsi di termini materialistici, egli assume sempre come fatto l'influenza vivificante dello Spirito, mentre il materialista fa dello spirito un prodotto della materia. In realtà un abisso li divide, pur potendo spesso essere uguale il linguaggio di cui si servono.

Mente

"Yoga è l'inibizione delle funzioni della mente," dice Patañjali. Le funzioni della mente devono essere soppresse, e per poter riuscire a comprendere realmente che cosa ciò significa, dobbiamo addentrarci di più in ciò che il filosofo indiano intende con la parola "mente."

Mente, nel senso ampio della parola, ha tre grandi proprietà o qualità: cognizione, desiderio o volontà, attività. Ora il Yoga non si occupa in modo immediato di tutte queste qualità, ma solo di una, la cognizione, il soggetto della Sâmkhya. Ma non si può separare completamente la cognizione, come abbiamo veduto, dalle altre

*Inibizione
e soppressione*

*Ma anche la cognizione
attività
pure attività
(desiderio prodotto)*

*Mente
Astrale
Finale*

qualità, perchè la coscienza è un'unità, e quantunque noi ci occupiamo solo di quella parte della coscienza che specificamente chiamiamo cognizione, non possiamo però averla affatto da sè. Quindi lo psicologo indiano nell'investigare questa proprietà della cognizione la suddivide in tre, o in quattro come fanno i Vedantini (e qui, mi sia permesso dirlo, i Vedantini commettono un errore). In qualunque libro vedantino si trova usata per "mente" una parola particolare, la quale tradotta significa "organo interno." Questa parola, Antahkarana, è adoperata nel senso in cui gli occidentali intenderebbero la mente, ma con questa restrizione che essa vien usata solo nei rapporti della cognizione, e non in quelli di attività o di desiderio. L'Antahkarana è detto quadruplice, essendo costituito di Manas, Buddhi, Ahamkâra e Citta; ma è una divisione ben curiosa. Sappiamo che cosa sono Manas, Buddhi e Ahamkâra; ma che cosa è Citta? Che cosa è Citta al di fuori di Manas, Buddhi e Ahamkâra? Se ne chiede a chiunque, e si tenga nota delle risposte; si troverà che queste sono delle più vaghe. Cerchiamo di farne l'analisi noi stessi, e vediamo qual luce otterremo dall'uso dell'idea teosofica di un ternario riassunto in un quarto termine, che non è realmente un quarto, ma la somma dei tre. Manas, Buddhi e Ahamkâra sono i tre differenti lati di un triangolo, il qual triangolo vien chiamato Citta. Il Citta non è un quarto, ma la somma dei tre, Manas, Buddhi e Ahamkâra. Questa è l'antica idea di una trinità in una

Unità

Antahkarana
Mente
organo interno

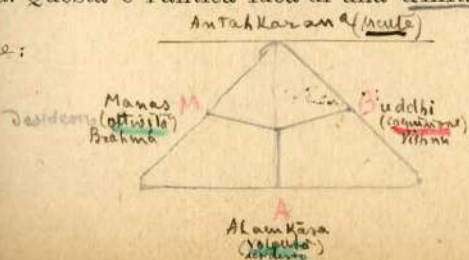
Manas = Volontà
Buddhi = Intelligenza
Ahamkâra = Io
(fr. 61)

Ternario
riassunto
in un quarto
termine

Il Citta

Ma
B
Triangolo
Trinità = Citta
Tetra trinitas
Antahkarana

Per me:



Il triangolo è Citta
I tre lati (1, 2, 3) sono Antahkarana
e il triangolo (4°)

unità. H. P. B. si serve ripetutamente di questa somma come di un quarto termine per i suoi ternari, perchè essa segue i metodi antichi. Il quarto, che riassume i tre, ma che non è nulla di diverso da essi, forma un'unità della loro apparente diversità. Applichiamo ciò all'Antahkara.

Prendiamo la cognizione. Sebbene nella cognizione sia predominante quell'aspetto del Sè, pure questo non può esistere assolutamente solo. Tutto il Sè è presente in ogni atto di cognizione. Similmente avviene con le altre due qualità; una non può esistere separatamente dalle altre. Dove è la cognizione, le altre due, attività e volontà, sono presenti, quantunque subordinate. Pensiamo una cognizione tanto pura quanto può esserlo, rivolta su se stessa, riflessa in se stessa, ed abbiamo Buddhi, la ragione pura, l'essenza medesima della cognizione; questa nell'universo è rappresentata da Vishnu, la sapienza sostenitrice dell'universo. Pensiamo ora alla cognizione che guarda fuori di sè e si riflette nell'attività, la sua qualità sorella, ed abbiamo un miscuglio di cognizione e di attività, che vien chiamato Manas, la mente attiva; la cognizione riflessa nell'attività è Manas nell'uomo e nell'universo Brahmâ, la mente creatrice. Similmente la cognizione, quando si riflette nella volontà, diventa Ahamkâra, l'Io sono io nell'uomo, rappresentato da Mahâdeva nell'universo. Abbiamo così trovato, entro i limiti di questa cognizione, una triplice divisione che costituisce l'organo interno, o An-

tahkarana — Manas, più Buddhi, più Ahankāra, — e non possiamo trovare nessun quarto. Che cosa dunque è Citta? È la somma dei tre, i tre presi insieme, la totalità dei tre. All'antico modo di contare queste cose è dovuta la divisione quaternaria di Antahkarana.

Il Corpo Mentale

Dobbiamo ora occuparci del corpo mentale, che per gli scopi della pratica vien preso come equivalente della mente. La prima cosa che un uomo ha da fare, nel Yoga pratico, è di separare se stesso dal corpo mentale, di ritirarsi da quello nell'involucro che gli è immediatamente superiore. E qui ricordo quanto già dissi, che cioè nel Yoga il Sè è sempre la coscienza più il veicolo dal quale la coscienza non riesce a separarsi. Tutto ciò che è al di sopra di quel corpo che non si può lasciare è, per gli scopi della pratica, il Sè; e la prima cosa da tentare si è di separarsi dal corpo mentale. Sotto queste condizioni il Manas non deve essere indenticato col Sè; e la Triade spirituale, l'Atmâ-Buddhi-Manas, deve essere chiaramente intuita come separata dal corpo mentale. Questo è il primo passo. Si deve esser capaci di prendere e deporre la mente, come si fa con un utensile, prima che possa aver qualche valore il pensare ad un progresso ulteriore del Sè nel liberarsi dai suoi involucri. Quindi il corpo mentale vien preso come un punto di partenza. Se ne sopprimano i pensieri,

Separazione di se stesso

dal corpo mentale
involucro

Il Sè =

veicolo + (Sè corp.)



Prendere
Deporre
la mente (utensile)

lo si calmi, lo si tranquillizzi. Ora qual'è la condizione ordinaria del corpo mentale? Osservandolo da un piano più alto, vi si scorge una continua mutevolezza di colori, la quale si inizia talvolta dall'interno e talvolta dall'esterno.

Talora una vibrazione proveniente dall'esterno è causa di un cambiamento di coscienza e di un corrispondente cambiamento di colori nel corpo mentale. Se si ha un cambiamento nella coscienza questo è causa di vibrazione nella materia in cui è attiva quella coscienza. Il corpo mentale è di tinte e colori sempre ed incessantemente variabili con grandissima rapidità per tutta la sua estensione. Il Yoga consiste nel fermare tutto ciò, è l'inibizione tanto di vibrazioni quanto di mutamenti. L'inibizione di cambiamento della coscienza ferma la vibrazione del corpo mentale; l'arresto della vibrazione del corpo mentale impedisce il cambiamento della coscienza. Nel corpo mentale di un Maestro non vi sono altri cambiamenti di colore all'infuori di quelli iniziati dall'interno; nessuno stimolo esterno può produrre una risposta, una vibrazione in quel corpo mentale perfettamente dominato. Il colore del corpo mentale di un Maestro è come la luce lunare sull'oceano increspato. In quella rifulgente candidezza sono tutte le possibilità di colore, ma nulla può, dal mondo esterno, venire a deporre neppure la più debole ombra su quella serena radiosità. Se avviene un cambiamento interno di coscienza, il cambiamento invierà un'onda di tinte delicate sul corpo mentale, il quale risponde

in colori solo a cambiamenti iniziati dall'interno e non mai a cambiamenti iniziati dall'esterno. Il corpo mentale del Maestro non è mai il suo Sè, ma solo il suo strumento, che Egli prende o depone a sua volontà. È soltanto un involucro esterno di cui Egli fa uso quando gli occorre di comunicare col mondo inferiore.

Partendo da questa idea dell'arresto di tutti i cambiamenti di colore nel corpo mentale, si può giungere a ben comprendere che cosa si intenda per inibizione. Le funzioni della mente sono arrestate col Yoga. Si deve cominciare col corpo mentale ed imparare come arrestare il complesso di quelle vibrazioni, come rendere il corpo mentale incolore, tranquillo e calmo, rispondente solo agli impulsi che gli si vogliono imporre. Come potrete voi dire quando la mente venga realmente sotto il vostro dominio, e non sia più una parte del vostro Sè? Comincerete a comprenderlo, quando troverete che, per l'azione della vostra volontà, potrete arrestare la corrente di pensiero e mantenere la mente in tranquillità perfetta. Bisogna trascendere gli involucri uno dopo l'altro, e la dimostrazione di questo trascendimento consiste in ciò che voi non ne siete più affetti. Voi potete sempre influenzarli, ma non esserne influenzati. Quando nulla al di fuori di voi può tribolarvi, nè agitare la vostra mente, quando la mente non risponde più alle cose esterne se non dietro ad un vostro impulso, da quel momento voi potete dire di essa: " questo non è il mio Sè. " Essa è diventata parte dell'esterno, non può più essere identificata col Sè.

Da ciò si passa in modo simile alla conquista del corpo causale. E quando questa è compiuta, si conquista il corpo buddhico, per procedere poi alla conquista del corpo atmico, quando la padronanza sul corpo buddhico è completa.

Mente e Sè

potente materialista

Non deve stupire se, date queste condizioni di continua scomparsa di funzioni, il disgraziato studioso chieda: "Che avviene della stessa mente? Se ne sopprimete tutte le funzioni, che cosa rimane?" Nel sistema indiano d'insegnamento, quando si arriva ad una difficoltà, qualcuno si alza a fare una domanda. E nei commentari si pone sempre la questione che solleva la difficoltà. La risposta di Patañjali è: "Allora rimane lo spettatore nella sua propria forma." E la Teosofia risponde: "Rimane la Monade." È la fine dell'umano pellegrinaggio. Questo è il punto più alto a cui possa ascendere l'umanità: sopprimere tutti i riflessi nel quintuplice universo per mezzo dei quali la Monade ha manifestato i suoi poteri, e quindi per la Monade realizzare se stessa, arricchita dalle esperienze per le quali sono passati i suoi aspetti manifestati. Ma per il filosofo Sâmkhya la difficoltà è grandissima, poichè quando egli ha come residuo il solo suo spettatore, quando lo spettacolo cessa, lo spettatore medesimo quasi scompare. Unica sua funzione era di assistere all'azione della mente; e quando l'azione della

*Crediamo noi che la vita umana abbia soltanto da svilupparsi storicamente sempre mantenendo questa forma?
No. Verrà, deve venire la fine dell'umano pellegrinaggio.
Dobbiamo giungere al punto più alto della vita umana
e poi trascenderla, ma non per morire del tutto, ma per vivere
in una vita superiore. Perderemo questi cinque. Ne acquisteremo altri.*

mente è finita, che cosa rimane? Egli non può più essere spettatore dal momento che non vi è più nulla da vedere. La sola risposta è: "Egli rimane nella sua propria forma." Egli è ora fuori di manifestazione, la dualità è trascesa, e così lo spirito, non più capace di manifestazione, ricade nella latenza. Allora si giunge ad una assai grave differenza con i fatti dell'universo, poichè secondo i fatti dell'universo, quando tutte queste funzioni sono state soppresse, la Monade ha il dominio sopra la materia ed è preparata per un nuovo ciclo di attività, non più da schiava, ma da signora.

Tutte le analogie ci mostrano che il Sè, quando si ritira di involucro in involucro, non perde, ma acquista in autorealizzazione. L'autorealizzazione diventa sempre più vivida ad ogni successivo ritiro, così che il Sè nel porre da parte uno dopo l'altro i suoi veli di materia, riconosce con successione regolare che ciascuno dei suoi corpi non è lui stesso; e, per quel processo di ritiro, il suo senso della realtà di sè aumenta, e non diminuisce, in acutezza. È importante ricordarsi di ciò, perchè avviene spesso che alcuni lettori occidentali, i quali si occupano di idee orientali, non comprendendo il significato dello stato di liberazione, cioè della condizione di Nirvâna, identificano questo con il nulla o con l'incoscienza — idea questa totalmente errata, che può colorire tutto quanto il loro pensiero, quando si occupano di processi di Yoga. Immaginate la condizione di un uomo il quale identifichi completamente se

Nirvâna =
= liberazione

stesso col corpo al punto da non potersene separare neppure in pensiero — lo stato del selvaggio — e confrontatela con la forza, il vigore e la lucidità della vostra propria coscienza mentale.

La coscienza del selvaggio, limitata al corpo fisico e solo con qualche raro accenno di coscienza di sogno, ha un'estensione assai ristretta; egli non ha idea dei voli della vostra coscienza o dei vostri pensieri astratti. Ma la coscienza del selvaggio è più o meno vivida della vostra? Certamente voi direte che è meno vivida. Voi avete ampiamente trasceso i suoi poteri di coscienza; la vostra coscienza è astrale piuttosto che fisica, ma con ciò ha accresciuto la sua vividezza. Col ritirarsi successivamente dai suoi diversi involucri, il Sè realizza se stesso sempre di più e non sempre di meno. Il centro diventa sempre più potente coll'aumentare della permeabilità della circonferenza, ed alla fine si giunge ad uno stadio nel quale il centro conosce se stesso ad ogni punto della circonferenza. Compiuto ciò, la circonferenza svanisce, ma non il centro. Questo resta ancora. Precisamente come voi siete più vividamente coscienti del selvaggio, precisamente come la vostra coscienza è più e non meno vivace di quella del selvaggio, così avviene pure quando noi ascendiamo la scala della vita ed una dopo l'altra gettiamo le nostri vesti: noi diventiamo più coscienti dell'esistenza, più coscienti del sapere, più coscienti del potere determinato. Le facoltà del Sè risplendono più fortemente al cadere di ciascun velo. Per analogia dunque, col



Fiamma

giungere alla Monade la vostra coscienza dovrebbe essere più potente, più vivida e più perfetta. Imparando a vivere veramente, i vostri poteri e i vostri sentimenti crescono di forza.

E rammentate che tutto quel dominio viene esercitato su involucri, su porzioni del Non-Sè. Voi non dominate il vostro Sè; questo è un concetto errato; voi dominate il vostro Non-Sè. Il Sè non è mai dominato; egli è l'interno Dominatore, l'Immortale. Quando gli involucri andranno assoggettandosi al vostro Sè, quando i corpi un dopo l'altro diverranno gli strumenti del vostro Sè, allora comprenderete la verità del detto dell'Upanishad, che voi siete il Sè, l'interno Dominatore, l'Immortale.

CAPITOLO III

YOGA COME SCIENZA

Passiamo ora ai due grandi metodi di Yoga, che si riferiscono l'uno al Sè e l'altro al Non-Sè. Ma mi occorre anzitutto ricordare che ora noi ci occuperemo solo della *Scienza* del Yoga, e non degli altri mezzi per giungere alla unione con la Divinità. La via scientifica, che segue l'antica concezione indiana, è quella che intendo esporre: ricorderò tuttavia che, sebbene io mi occupi solo di questa, rimangono ancora altre due grandi vie di Yoga, quelle cioè di Bhakti e di Karma. Il Yoga che noi stiamo studiando si occupa specialmente del Mârga di Jñânânam, o sentiero di cognizione, ed entro questo Mârga di cognizione troviamo che si presentano tre suddivisioni, come ovunque nella natura.

Metodi di Yoga

Per riguardo a quelli che or ora ho chiamato i due grandi metodi di Yoga, troviamo che con uno di essi l'uomo segue la via della cognizione per mezzo di Buddhi, la ragione pura, e con l'altro segue la medesima via per mezzo di Manas, la

Riflessione di tre funzioni: *intelletto* - in una terza
 conoscenza e sentimento nella volontà - morale
 conoscenza e volontà nella conoscenza - scienza
 conoscenza e volontà nella conoscenza - azione
 Riflessione delle tre funzioni nella unità del me - Filosofia

mente concreta. Parlando delle suddivisioni di Antahkarana, accennai che avevamo là un processo di riflessione di una qualità in un'altra; ed entro i limiti dell'aspetto conoscitivo del Sè si trovano Buddhi come cognizione riflessa in cognizione, Ahamkâra come cognizione riflessa in volontà, e Manas come cognizione riflessa in attività. 4 p. 65, 61

Tenendo presenti queste tre suddivisioni, riuscirà assai facile vedere che i due metodi di Yoga sono compresi naturalmente in due di queste categorie. Ma che ne è della terza? Che ne è della volontà, di cui Ahamkâra è il rappresentante nella cognizione? Anch'essa ha certamente la sua via, ma non si può forse dire di questa che sia un *metodo*. La volontà si apre la via verso l'alto con una chiara e salda determinazione, tenendo lo sguardo fisso sulla mèta, e servendosi indifferentemente o di Buddhi o di Manas come mezzi per quella mèta. La metafisica è adoperata per realizzare il Sè; la scienza è adoperata per comprendere il Non-Sè; ma ciascuna di esse è presa o lasciata a seconda che serve o non serve ai bisogni del momento. Spesso l'uomo, nel quale predomina la volontà, non sa in qual modo arrivi a conquistare l'oggetto desiderato: questo gli vien nelle mani, ma il *come* gli è oscuro; egli volle averlo, e la natura glielo dà. Questo si vede pure in Yoga nell'uomo di Ahamkâra, il sottotipo di volontà in cognizione. Precisamente come nell'uomo di Ahamkâra sono subordinati Buddhi e Manas, nell'uomo di Buddhi non mancano Ahamkâra e Manas, ma sono su-

bordinati, e, nell'uomo di Manas, Ahamkâra e Buddhi sono presenti, ma hanno una parte sussidiaria. Tanto il metafisico, quanto lo scienziato devono trovar sostegno in Ahamkâra. Quella facoltà determinatrice, quel deliberato disporsi ad uno scopo prescelto, sono necessari in qualsiasi forma di Yoga. Sia che un Yoghî si disponga a seguire la via puramente cognitiva di Buddhi, sia che voglia seguire quella più attiva di Manas, gli è sempre necessaria la volontà determinatrice come sostegno nell'arduo suo compito. Si ricordi quanto è scritto nell'Upanishad, che il debole non può raggiungere il Sè. Occorrono forza, determinazione, perseveranza; ed in ogni Yoghî che riesca si deve avere quell'intensa determinazione che è l'essenza medesima dell'individualità.

Ora, che cosa sono questi due grandi metodi? Uno potremmo definirlo come quello della ricerca del Sè per mezzo del Sè. Coloro che cercano il Sè per mezzo del Sè, si servono della facoltà di Buddhi, volgendosi sempre verso l'interno e abbandonando il mondo esterno. Coloro che cercano il Sè per mezzo del Non-Sè si servono invece dell'attività di Manas; essi si tengono rivolti verso l'esterno, e collo studio del Non-Sè imparano a realizzare il Sè. La prima è la via del metafisico, l'altra quella dello scienziato.

Al Sè per mezzo del Sè

La via sulla quale in modo predominante è usata la facoltà di Buddhi è, come abbiamo

o Metodo
è per sé
intuizione
metafisica

2°
Sè per mezzo
Scienza

detto, quella della metafisica, è quella del filosofo. Questi si rivolge all'interiore, cercando sempre di trovare il Sè col penetrare nei recessi della sua natura stessa. Sapendo che il Sè è dentro di lui, egli cerca di spogliarsi d'una veste dopo l'altra, d'un involucro dopo l'altro, e mediante un processo di rigetto di quelli, raggiunge la gloria del Sè disvelato. Per dar principio a questo processo egli deve rinunziare al pensare concreto, e dimorare tra le astrazioni. Suo metodo dunque deve essere una meditazione strenua, protratta, paziente. Null'altro servirà al suo scopo: un forte ed indefesso pensare, per mezzo del quale egli si inalta dalle regioni concrete della mente nelle astratte; un forte ed indefesso pensare, che, continuato ancora, lo fa salire dalle regioni astratte della mente alla regione di Buddhi, in cui viene sentita l'unità; ed ancora un forte ed indefesso pensare che lo porta sempre più in alto, sino a quando Buddhi si apre, per così dire, in Atmâ, sino a quando il Sè vien veduto nel suo splendore, con un sottil velo soltanto di materia atmica, l'involucro di Atmâ nel quintuplice mondo manifestato. È lungo questa via aspra e difficile che devesi trovare il Sè per mezzo del Sè.

Un uomo simile non deve affatto darsi pensiero del Non-Sè. Egli deve chiudere i suoi sensi al mondo esterno, che non deve aver più il potere di toccarlo. I sensi devono essere chiusi a tutte le vibrazioni provenienti dall'esterno, e l'uomo deve farsi cieco e sordo a tutti gli allettamenti della materia, a tutta la diversità di oggetti che

Bergson
l'auto-scienza
penetrativa

K

costituiscono l'universo del Non-Sè. La solitudine lo aiuterà, prima che abbia acquistato forza bastante per chiudersi contro gli stimoli o allettamenti esteriori. Gli ordini contemplativi della Chiesa Cattolica Romana offrono un buon ambiente per questa via: essi allontanano, per quanto è possibile, il mondo esterno, che per essi è un'insidia, una tentazione, un impedimento. Rivolgendosi sempre dal mondo, il Yoghî deve fissare il pensiero, l'attenzione sul Sè. Quindi per coloro che seguono questa via, i così detti *Siddhi* sono ostacoli diretti e non aiuti. Ma quell'affermazione che così spesso si sente ripetere, che i siddhi sono da evitare, è di gran lunga più eccessiva di quanto taluni dei nostri moderni teosofi siano in grado di immaginare. Costoro proclamano che si devono schivare i siddhi, ma dimenticano che l'indiano che così dice evita pure l'uso dei sensi fisici, considerandoli come impedimenti. Ma qualche teosofo consiglia evitare qualsiasi uso dei sensi astrali e mentali, senza però far obbiezione al libero uso dei sensi fisici e senza neppur sognare che questi siano degli impedimenti. E perchè ciò? Se i sensi sono ostacoli nelle loro forme più sottili, sono pure tali nelle loro manifestazioni più grossolane. Per chi vuol trovare il Sè per mezzo del Sè, tutti i sensi sono impedimenti ed ostacoli, e non è logico nè ragionevole accusare solo i sensi più sottili, dimenticando le sensazioni dei sensi fisici, impedimenti non minori degli altri. Nessuna divisione di questo genere esiste per colui che cerca di

comprendere l'universo in cui è. Nella ricerca del Sè per mezzo del Sè *tutto ciò che non è il Sè* è un ostacolo; *l'occhio, l'orecchio, qualsiasi senso che mette in contatto col mondo esterno è di ostacolo quanto le forme più sottili di quei medesimi sensi le quali mettono in contatto con i mondi più sottili di materia, che vengono chiamati l'astrale ed il mentale.* Questo timore esagerato dei siddhi è soltanto una reazione passeggera, fondata non sull'intendimento, ma sulla mancanza d'intendimento: e quelli che accusano i siddhi dovrebbero adottare la posizione logica del Yoghî indù o del monaco cattolico romano, i quali denunciano tutti i sensi e tutti gli oggetti dei sensi come ostacoli sulla via. Molti teosofi in Oriente, ed un maggior numero ancora in Occidente, pensano che molto si acquista coll'acutezza dei sensi fisici e delle facoltà del cervello fisico; ma dal momento che i sensi sono abbastanza acuiti da essere astrali, e le facoltà lo sono al punto da lavorare sulla materia astrale, essi li trattano come oggetti d'accusa. Questo non è nè ragionevole, nè logico.

Tutti i sensi adunque, vengano essi chiamati siddhi o altrimenti, sono ostacoli nella ricerca del Sè rivolgendosi dal Non-Sè.

L'uomo che cerca il Sè per mezzo del Sè deve necessariamente possedere la qualità che vien chiamata *Fede*, intesa nel senso che già ebbi a definire come convinzione profonda, intensa ed incrollabile della realtà del Sè interiore. Questa è la sola cosa che meriti il nome di fede. Invero

essa trascende la ragione, poichè non è mediante la ragione che il Sè può essere conosciuto come reale: essa non è fondata sulle argomentazioni, poichè non è colle argomentazioni che si può scoprire il Sè. Essa è la testimonianza che lo stesso intimo Sè dà della sua suprema realtà; e questa convinzione inconcussa che è Shraddhâ, è necessaria per seguire questa via. È necessaria, perchè senza di essa la mente umana verrebbe meno, il coraggio umano sarebbe intimidito, la perseveranza umana si infrangerebbe contro le difficoltà della ricerca del Sè. Solo questa imperiosa convinzione che il Sè è, può confortare il pellegrino nelle tenebre che gli scendono sopra, nel vuoto che deve superare prima che, rigettata la vita dell'essere inferiore, possa realizzare la vita dell'essere superiore. Questa Fede sovrana è per il Yoghî, che segue questa via, ciò che, per il Yoghî che segue l'altra, sono l'esperienza e le cognizioni.

Al Sè per mezzo del Non-Sè

Passiamo ora a dire della ricerca del Sè per mezzo del Non-Sè. Questa è la via dello scienziato, dell'uomo che si serve del Manas concreto e attivo per spiegarsi scientificamente l'universo: egli deve trovare il reale tra l'irreale, l'eterno tra il mutevole, il Sè entro la diversità delle forme. Come può farlo? Con lo studio attento e rigoroso di ogni forma mutevole in cui il Sè si è velato. Con lo studio del Non-Sè intorno a lui ed in lui,

conquistare
rigettare
trascendere

col comprendere la sua propria natura, coll'analizzare per capire, collo studiare la natura negli altri non meno che in se stesso, coll'imparare a conoscere se stesso e ad acquistare conoscenza degli altri: lentamente, gradatamente, passo a passo, di piano in piano, egli deve salire, rigettando, una dopo l'altra, le forme della materia nelle quali non trovi il Sè che cerca. Quando apprende a conquistare il piano fisico, egli si serve dei sensi più acuti per comprendere e finalmente per respingere. Egli dice: " Questo non è il mio Sè. Questo panorama variabile, queste oscurità, queste continue trasformazioni, sono ovviamente l'antitesi dell'eternità, della lucidezza, della stabilità del Sè; queste cose non possono essere il mio Sè." E così le rigetta costantemente. Trascendendo il piano fisico, si porta al piano astrale, ed usando i sensi astrali più fini, studia quest'altro mondo, e trova che anche questo è mutevole e non manifesta l'immutabilità del Sè. Conquistato e rigettato il mondo astrale, si trasporta al piano mentale, e anche qui studia le forme sempre mutevoli di quel mondo manasico, le respinge ancora una volta, trovando che "queste non sono il Sè." Salendo sempre più alto, sempre seguendo la via delle forme, passa dal piano mentale al buddhico, dove il Sè comincia a mostrare la sua radiosità e la sua bellezza nell'unione manifestata. Così, studiando la diversità, raggiunge il concetto dell'unità, ed è condotto all'intendimento dell'Uno. La realizzazione del Sè gli viene dallo studio del Non-Sè, per separazione del

Non-Sè dal Sè. Così egli fa, colle cognizioni e coll'esperienza, ciò che l'altro fa col pensiero puro e colla fede. In questa via i così detti siddhi sono necessari; precisamente come non si può studiare il mondo fisico senza i sensi fisici, non si può studiare il mondo astrale senza i sensi astrali, nè il mondo mentale senza i sensi mentali. Perciò, scegliete con calma la vostra mèta, quindi esaminate i vostri mezzi, e non vi troverete imbarazzati sul metodo da adottare, sulla via da seguire.

Vediamo dunque che vi sono due metodi, e che questi devono esser tenuti separati nel pensiero. Lungo la linea del pensiero puro — la linea metafisica — si può raggiungere il Sè. Così pure lungo la linea dell'osservazione scientifica e dell'esperimento — la linea fisica, nel più ampio significato del termine fisico — si può raggiungere il Sè. Ambedue sono vie di Yoga; ambedue sono incluse nelle direttive che si possono leggere nei *Sûtra di Patañjali*. Quelle direttive non sembreranno più contraddittorie tra di loro, appena i due metodi saranno separati nel pensiero. Nell'ultima parte dei suoi Sûtra, Patañjali ha dato qualche cenno sulla via da seguire, per poter sviluppare i siddhi. Così si può trovare la via che conduce al Supremo.

Yoga e Moralità

Descritti così i due grandi metodi di Yoga, desidero soffermarmi ancora sul fatto che Yoga

è una scienza *psicologica*, ed aggiungo che non è un'etica, sebbene l'etica ne sia certo il fondamento. Psicologia ed etica non sono la stessa cosa: la scienza della psicologia è il risultato dello studio della mente; la scienza dell'etica è il risultato dello studio della condotta riguardo ai rapporti armonici tra uomo e uomo. L'etica è una scienza della vita, e non un'investigazione della natura della mente, e dei metodi per poter sviluppare ed evolvere i poteri mentali. Mi soffermo su questo argomento a causa della confusione che si verifica in molti a questo proposito, confusione che non dovrebbe esistere, almeno in chi avesse un'idea esatta dello scopo del Yoga. L'idea errata fa supporre che nel Yoga si debbano necessariamente trovare quelli che vengono chiamati precetti di morale, di etica. Sebbene Patañjali nei due primi *anga*, intitolati *yama* e *niyama*, dia i precetti universali di morale, pure questi sono sussidiari al soggetto principale, pur essendone, come si è detto, il fondamento. Non è possibile una pratica di Yoga, è inutile dirlo, se non si posseggono gli ordinari attributi morali riassunti in *yama* e *niyama*; ma non si dovrebbe aspettarsi di trovare dei precetti di morale in un trattato scientifico di psicologia quale è il Yoga. Chi studia elettricità, non potrebbe aspettarsi di trovarvi dei precetti morali; perchè dunque dovrebbe trovarne chi studia Yoga, come scienza psicologica? Io non dico che la moralità sia senza importanza per un Yoghî; al contrario essa è importantissima, ed è anzi assolutamente

Mente
Condotta

necessaria per tutti, nei primi stadi di Yoga. Per un Yoghî che ha superato questi primi stadi, essa non è necessaria *solo nel caso che egli intenda seguire la via della mano sinistra*; poichè occorre ricordare che vi è un Yoga della mano sinistra, come vi è un Yoga della mano destra. Anche su quella via si segue il Yoga, ma quantunque l'ascetismo non manchi mai nei primi stadi e talvolta nemmeno nei successivi, pure in quel caso manca una vera moralità. Il Mago Nero sovente non è meno rigido, nella sua moralità, di qualsiasi Fratello della Loggia Bianca. Tra il discepolo del Mago Nero e quello del Mago Bianco, il primo è spesso più ascetico del secondo; però il suo obbietto non è la purificazione della vita per amore dell'umanità, ma la purificazione del veicolo per poter essere meglio in grado di conquistare il potere. La differenza tra il Mago Bianco ed il Nero sta nel movente. Il seguace della via diritta, il Mago Bianco, rifiuta come alimento la carne perchè il modo di ottenerla è contrario alla legge della compassione. Il Mago Nero potrà pure rifiutarla, ma solo perchè egli non potrebbe servirsi così bene del suo veicolo, se questo fosse pieno degli elementi rajasici della carne. Entrambi questi uomini possono essere detti morali, se giudicati dalle sole azioni esterne; queste sono spesso identiche, mentre differenti sono i moventi; e solo questi ultimi indicano veramente la via che si segue.

È cosa morale astenersi dalla carne, perchè con ciò si diminuisce la quantità di sofferenza inflitta;

ma dal punto di vista del Yoga l'astinenza dalla carne non è un atto *morale*, ma solo un mezzo per un fine. Alcuni dei più grandi Yoghî della storia indiana a buon diritto si potrebbero chiamare *Maghi Neri*. Uno dei più grandi di tutti i Yoghî fu Râvana, l'Anticristo, l'Avatàra del male, il quale accumulò sulla sua persona tutto il male del mondo per opporsi all'Avatàra del bene. Egli fu un grande, un meraviglioso Yoghî: fu il tipo dei Yoghî della mano sinistra che praticò Yoga per ottenere il potere della distruzione, per strappare dalle mani del Logos Planetario il privilegio che nessun uomo lo potesse uccidere. Si dirà: " Che cosa strana che un uomo possa strappare ad un Dio un tal potere. " Le leggi di natura sono l'espressione della Divinità: e l'uomo che segue una legge di natura raccoglie il risultato prodotto inevitabilmente da quella legge: non ha affatto influenza sulla cosa, che egli sia buono o cattivo verso i suoi simili. Che qualche altra legge sia o non sia osservata, è totalmente fuori di questione. È questione di fatto puro e semplice che lo scienziato può essere morale o immorale, purchè però la sua immoralità non ne alteri la facoltà visiva o il sistema nervoso. Lo stesso avviene col Yoga: la moralità ha una profonda importanza, ma non ha influenza sui risultati speciali che il Yoga può produrre, e chi pensa diversamente finisce sempre per cadere nell'assurdo. Persuasi di ciò non vi capiterà di commettere l'errore, come a molti avviene, di aspettarvi che una legge appartenente ad

un ordine di cose, produca dei risultati in un'altro. Lo scienziato sa che una scoperta nella chimica non dipende dalla sua moralità, e non penserebbe mai a fare un atto di carità coll'intenzione di scoprire un nuovo elemento; un esperimento ben condotto gli riuscirà sempre, per quanto vizioso possa essere nella vita privata. Le due cose sono diverse, possono coesistere, ed egli non ne confonde le leggi. Poichè Ishvara è assolutamente giusto, l'uomo che osserva una legge raccoglie il frutto di quella, siano o non siano vantaggiose per l'umanità le sue azioni in tutti gli altri campi. Chi semina riso, raccoglierà riso; chi semina rovi, raccoglierà rovi; riso per riso e rovi per rovi, la messe è fatta secondo la semente. Questo è un universo di leggi. Alle leggi noi dobbiamo le nostre conquiste, i nostri successi. Dove dunque entra la moralità? Trattandosi di un Mago della diritta via, di un servo della Loggia Bianca, la moralità è un fattore della massima importanza. Poichè egli impara ad essere un servo dell'umanità, deve osservare la più alta moralità, non semplicemente la moralità del mondo, dovendo il Mago Bianco occuparsi a favorire i rapporti armonici tra uomo e uomo. Il Mago Bianco deve essere paziente; il Mago Nero può benissimo essere rude. Il Mago Bianco deve essere compassionevole, poichè la compassione allarga il suo carattere, ed egli cerca di far sì che la sua coscienza comprenda tutta quanta l'umanità.

Un Mago Bianco può ricercare il potere; ma

con esso egli pensa di riuscire a servir meglio e più utilmente l'umanità, di diventare un servo più efficace in soccorso del mondo. Non così il fratello delle Tenebre, il quale ricerca il potere, ma per se stesso, per potersene servire contro tutto il mondo. Egli può essere duro e crudele; egli vuole essere isolato, e l'asprezza e la crudeltà tendono ad isolarlo; egli vuole il potere, e tenendo questo potere per se stesso, può mettersi temporaneamente, per così dire, contro la Volontà Divina in Evoluzione.

Ma fine dell'uno è il Nirvâna, dove cessa ogni separazione. La fine dell'altro è l'Avitchi — l'estremo isolamento — il Kaivalyam del Mago Nero. L'uno e l'altro sono dei Yoghî, l'uno e l'altro seguono la Scienza del Yoga, e ciascuno raccoglie il risultato della legge che ha seguito: l'uno il Kaivalyam del Nirvâna, l'altro il Kaivalyam di Avitchi.

Composizione degli Stati della Mente

Passiamo a quelli che son detti "stati della mente." Per stati della mente Patañjali si serve della parola sanscrita *Vritti*, che letteralmente significa l'essere della mente, i modi in cui la mente può esistere, i modi della mente, i modi dell'esistenza mentale, i modi di esistere; come significato secondario si ha: girare intorno, muoversi in circolo. Nel Yoga si deve arrestare qualunque modo di esistere nel quale la mente si manifesta. Come guida al potere di arrestarli ---

poichè non è possibile arrestarli se non quando vengono capiti — si insegna che questi modi della mente sono per natura quintuplici. Essi sono delle pentadi. Il sùtra, nella traduzione usuale dice: “i Vritti sono quintuplici (pañchatayya);” ma pentade rende con maggiore accuratezza la parola pañchatayya dell'originale, che non quintuplici. La parola pentade richiama subito il senso nel quale il chimico parla di monadi, triadi, tettradi trattando di elementi. Gli elementi del chimico sono in rapporti differenti con l'elemento unitario; alcuni di essi hanno un rapporto semplice, e son chiamati monadi; altri ne hanno uno duplice e son chiamati duadi, e così di seguito.

Tutto ciò è applicabile anche agli stati della mente? Si ricordi il versetto della Bhagavad Ghîtâ in cui si dice che Jîva esce nel mondo circondandosi dei cinque sensi e della mente come sesto senso. Questo può dare un poco di luce alla questione. Voi avete cinque sensi, i cinque mezzi di conoscere, i cinque Jñânendriya, od organi di cognizione. Solo, per mezzo di questi cinque sensi, si può conoscere il mondo esterno. La psicologia occidentale dice che nulla esiste in pensiero che non esista in sensazione. Questo non è universalmente vero; non è vero per la mente astratta, e non lo è totalmente neppure per la mente concreta. Ma in questa affermazione vi è moltissimo di vero. Ogni idea è una pentade; essa è composta di cinque elementi. Ogni elemento, che concorre a costituire l'idea, proviene

Ogni idea è una somma di elementi sensorj.

*quinaris
Cinquena*

*Monade
Triade
Tettrade
Pentade
Eptade
Enneade
Decade*

da uno dei sensi, e di questi attualmente ve ne sono cinque; più tardi ogni idea sarà un'eptade, costituita di sette elementi. La mente riunisce tutto il complesso in un solo pensiero, sintetizza le cinque sensazioni. Se si pensa ad un'arancia e si analizza il pensiero di un'arancia, vi si trova: colore, che giunge per mezzo dell'occhio; fragranza, per mezzo del naso; sapore, per mezzo della lingua; ruvidezza o morbidezza, per mezzo del senso del tatto; e si udrebbero dei suoni musicali, prodotti dalle vibrazioni delle molecole, se il senso dell'udito fosse più acuto, perchè dovunque vi è vibrazione vi è suono. Tutto ciò, sintetizzato dalla mente in un'unica idea, è un'arancia. Questa è la ragione fondamentale della "associazione d'idee." Non solo un profumo richiama la scena e le circostanze nelle quali quel profumo venne già osservato, ma, poichè ogni impressione è fatta per mezzo di di tutti i cinque sensi, quando uno di essi vien stimolato, gli altri sono evocati. La mente è simile ad un prisma; se si pone un prisma sul percorso di un raggio di luce bianca, questa si rifrangerà nei setti raggi costitutivi, ed appariranno sette colori; si ponga un'altro prisma sul percorso di questi sette raggi in modo da rifrangerli in senso contrario alla prima rifrazione, il processo sarà invertito ed i setti colori si rifonderanno in un'unica luce bianca. La mente è come il secondo prisma; essa prende le cinque sensazioni, che entrano per mezzo dei cinque sensi, e le combina in una percezione unica; siccome

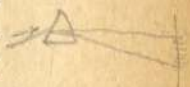
sintesi di 5 sensi

1- Colore
2- Fragr.
3- Sapore
4- Ruvidezza
5- Suoni

associazione di

scena

Impressione olfattiva

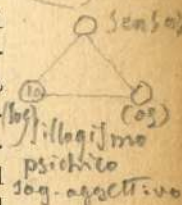


allo stadio attuale dell'evoluzione i sensi sono cinque soli, la mente unisce cinque sole sensazioni in un'idea unica. Un pensiero, od idea, rispetto alla sensazione quintuplice, è come il raggio bianco rispetto alla luce dei sette colori. Tale è il significato del sùtra cotanto controverso; "vrittayah pañchatayyah," i "vritti ossia i modi della mente, sono pentadi." Se si considera la cosa in questo modo, gli insegnamenti che seguiranno saranno più facilmente compresi.

Come già dissi, il detto che "nulla esiste in pensiero che non sia in sensazione" non è tutta la verità. Manas, il sesto senso, aggiunge la propria natura pura elementale alle sensazioni. Che cosa è questa natura che si trova così aggiunta? È lo stabilimento di un rapporto; questo è realmente ciò che la mente aggiunge. Ogni atto di pensiero è lo "stabilimento di rapporti," e quanto più ci si addentra nel senso di questa espressione, tanto meglio si riesce a capire come essa includa tutti gli svariati processi della mente. Il primissimo processo della mente consiste nel diventar coscienti di un mondo esterno. Per quanto vagamente da principio, noi diventiamo coscienti di qualche cosa al di fuori di noi — processo comunemente chiamato col nome di Percezione. Io mi servo dell'espressione più generale: "stabilire un rapporto," perchè questa vale per tutto il complesso dei processi mentali, mentre percezione non ne è che uno solo. Per usare una ben nota similitudine, quando un bambino si sente punto da uno spillo è cosciente

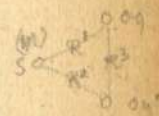
di un dolore, ma non è di primo acchito cosciente dello spillo e neppure del punto esatto in cui lo spillo punge: egli non riconosce la parte del corpo in cui è lo spillo. Non vi è percezione, perchè questa è definita come il riferimento di una sensazione all'oggetto che ne è causa. Tecnicamente parlando, si "percepisce" solamente quando si istituisce un rapporto tra l'oggetto e se stessi. Questo è il primissimo di codesti processi mentali, che segue da vicino la sensazione. Naturalmente dal punto di vista orientale, anche la sensazione è una funzione mentale, poichè i sensi fanno parte della facoltà conoscitiva; ma nella psicologia occidentale le sensazioni sono disgraziatamente classificate insieme ai sentimenti. Stabilito così quel rapporto tra noi e gli oggetti esterni, qual è il successivo processo della mente? Il raziocinio: vale a dire l'istituire dei rapporti tra diversi oggetti, nello stesso modo come una percezione è l'istituzione di un rapporto tra sè ed un oggetto singolo. Percepiti più oggetti, si comincia a ragionare allo scopo di istituire dei rapporti tra di essi. Il ragionare è l'istituzione di un nuovo rapporto, che procede dal confronto dei differenti oggetti che, mediante la percezione, sono stati stabiliti in rapporto con se stesso, ed il risultato è un concetto. Questa sola frase "istituzione di rapporti" è vera in qualsiasi caso. L'intiero processo del pensare è l'istituzione di rapporti, ed è naturale che così debba essere, perchè il Pensatore Supremo, coll'istituire un rapporto, ha por-

Percezione



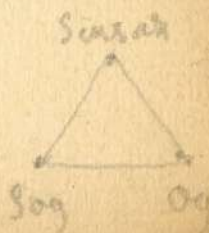
Raziocinio

Silligismo
oggettivo



R^3 è dedotta
da $R^1 \times R^2$
che fa rapporto
tra due rapporti

Silligismo alla percezione
da sensazione è legata coll'oggetto
Io sono legato colla sensazione
Io sono legato coll'oggetto



tato in esistenza la materia. Appunto come Egli, coll'istituire quel rapporto primordiale tra Se stesso ed il Non-Sè, rende possibile un universo così noi riflettiamo in noi stessi i suoi poteri, pensando secondo lo stesso metodo, istituendo dei rapporti, ed estrinsecando così ogni processo intellettuale.

Piacere e Dolore

Passiamo ancora da questa ad un'altra asserzione di quel grande maestro di Yoga: "Le pentadi sono di due specie, dolorose e non dolorose."

Perchè non disse dolorose e piacevoli? perchè egli era un pensatore accurato, un pensatore logico, e si servì della divisione logica che include tutte quante le possibilità del discorso: A e Non-A doloroso e non doloroso. Tra gli psicologi si sono avute molte controversie a proposito di una terza specie, l'indifferente; alcuni di essi dividono tutti i sentimenti in tre categorie: dolorosi, piacevoli ed indifferenti. I sentimenti non possono essere divisi semplicemente in dolore e piacere, vi è una terza classe, chiamata indifferenza, che non è nè piacere, nè dolore. Altri psicologi dicono che l'indifferenza non è che dolore o piacere non sufficientemente marcato da poter essere sentito come l'uno o l'altro. Ora questa controversia arruffata, in cui sono caduti gli psicologi, potrebbe essere evitata, se la divisione primaria dei sentimenti adottata fosse logica. A e Non-A, questa è la sola divisione vera e logica.

Patañjali è assolutamente logico e preciso; per evitare le secche in cui hanno urtato i moderni psicologi, egli divide tutti i Vritti, o modi della mente, in dolorosi e non dolorosi.

Esiste tuttavia una ragione psicologica per cui noi dovremmo dire piacere e dolore, sebbene questa divisione non sia logica; ed è che le parole piacere e dolore esprimono due stati fondamentali di differenza non nel Sè, ma nei veicoli in cui quel Sè ha dimora. Il Sè, essendo per natura sua illimitato, preme continuamente, per così dire, contro qualsiasi confine cerchi di limitarlo. Quando queste limitazioni cedono alquanto dinanzi alla costante pressione del Sè, noi risentiamo "piacere," e quando resistono o si contraggono, noi risentiamo "dolore." Piacere e dolore non sono stati del Sè, ma stati dei veicoli, e questi stati cagionano certi cambiamenti di coscienza. Essi appartengono al Sè complessivo, e non ad uno qualunque degli aspetti del Sè preso separatamente. Quando si dice che piacere e dolore appartengono solo alla natura del desiderio, si va incontro alla seguente obiezione: "Sia pure; ma nell'esercizio della facoltà conoscitiva si ha un piacere intenso. Quando si fa uso della facoltà creatrice della mente si è coscienti di una gioia profonda, eppure quella facoltà creatrice non può in alcun modo essere classificata insieme al desiderio." La risposta è che: "il piacere appartiene al Sè preso nel suo complesso. Dove i veicoli, cedendo al Sè, gli permettono di *espandersi* secondo l'eterna sua natura, si prova ciò

che vien chiamato piacere. " È stato detto a ragione che " il piacere è un senso di accrescimento. " Qualunque sia il piacere sperimentato, si troverà che la parola " accrescimento " si presta al caso. Vi si presta nel caso della condizione più bassa del piacere, quello del mangiare; si prova un accrescimento nell'appropriarsi una parte del Non-Sè, il cibo. La si troverà vera per la più alta condizione di beatitudine, l'unione col Supremo; si diventa accresciuti con l'espandersi sino alla Sua immensità.

Quando si ha una frase, che può essere applicata tanto al concetto più alto come al più basso della cosa che si sta considerando, si può essere ben certi che essa comprende tutto, e che perciò l'affermazione: " il piacere è accrescimento " è vera. Similmente, il dolore è " diminuzione. "

Comprendendo queste cose, la filosofia della vita diventerà più pratica, e si avrà maggior capacità di aiutare efficacemente le persone le quali si sono messe per una cattiva strada. Prendasi il vizio del bere. La vera attrazione del bere sta in ciò, che nei primi stadi si sente la vita farsi più ardente e più vivida; quello stadio è oltrepassato nel caso dell'uomo che si ubbriaca, ed allora l'attrazione cessa. L'attrazione sta nei primi stadi, e l'hanno sperimentata molti che non si sognerebbero mai di ubbriacarsi. Si osservi chi beve del vino, e si vedrà come esso diventi molto più vivace e comunicativo. Là sta l'attrazione, il pericolo.

La reale attrazione nelle forme più rozze di

peccato consiste nel fatto che esse accreiscono il sentimento della vita; e non si riuscirà mai a redimere un peccatore, se non si conosce perchè egli pecca. Solo comprendendo l'attrattiva del primo passo, l'accrescimento di vita, si potrà porre il dito sulla tentazione e valersene. Per tal modo questa specie di analisi mentale è non solo interessante, ma praticamente utile ad ogni aiutatore dell'umanità. Quanto più si sa, tanto maggiore è il potere di aiutare.

Vien poi la domanda: perchè Patañjali non divide tutti i sentimenti in piacevoli e non piacevoli, piuttosto che in dolorosi e non dolorosi? Un Europeo non si periterebbe forse di rispondere: "L'Indù è così profondamente pessimista per natura, che ignora il piacere e parla solo di doloroso e non doloroso: per lui l'universo è pieno di dolore." Ma questa risposta non sarebbe giusta. Prima di tutto l'Indù non è affatto pessimista, chè anzi è il più ottimista di tutti gli uomini; tra tutte le sue scuole filosofiche non ve n'è nemmeno una che non abbia posto tra le sue premesse che scopo di ogni filosofia è di metter fine al dolore. Nello stesso tempo però egli è profondamente ragionevole; sa che noi non abbiamo bisogno di andar cercando la felicità, la quale è già nostra essendo l'essenza della nostra natura medesima. Non è detto negli Upanishad: "Il Sè è beatitudine?" La felicità esiste perpetuamente dentro di noi, è il nostro stato normale e non ci occorre cercarla. Saremo necessariamente felici se ci libereremo dagli ostacoli,

chiamati dolore, che sono negli stati di mente. La felicità non è una cosa secondaria; lo è invece il dolore, e le cose dolorose sono ostacoli da cui bisogna liberarsi. Perciò Patañjali dice: " I Vritti sono dolorosi e non dolorosi." Il dolore è un di più, è cosa transitoria. Essendo il Sè (che è beatitudine) la vita onnipresente dell'universo, il dolore non vi trova posto permanente. Tale è il modo di pensare indù, il più ottimista del mondo.

Soffermiamoci per un istante a chiedere: "Perchè mai dovrebbe esservi dolore, se il Sè è beatitudine?" Appunto, si deve rispondere, perchè la natura del Sè è la beatitudine. Sarebbe impossibile fare che il Sè si rivolga verso l'esterno, venga in manifestazione, se sopra di lui affluissero solo delle correnti di beatitudine; egli rimarrebbe incosciente di codeste correnti, poichè nulla potrebbe essere aggiunto ad una infinità di beatitudine. Si supponga una corrente d'acqua che si muova senza incontrare il più piccolo impedimento; una aggiunta d'acqua non vi produrrebbe neppure un'increspatura, e la corrente continuerebbe a muoversi senza curarsi di quell'aggiunta; ma si disponga sulla via un ostacolo per modo che il libero deflusso venga impedito, ed allora la corrente lotterà ed infurierà contro l'ostacolo cercando in ogni modo di spazzarlo via. Ciò che è contrario, ciò che impedisce il piano deflusso della corrente, ciò solo sarà causa di uno sforzo. Questa è la prima funzione del dolore; è la sola cosa che può scuotere il Sè e risvegliarne l'attenzione. Quando il Sè si sente scosso, nella sua pace felice di sogno

Guerra

interiore, dall'ondata di dolore, si risveglia e pensa: "Che è ciò, così contrario alla mia natura, così antagonistico e repulsivo?" Questo lo risveglia al fatto di un universo ambiente, di un mondo esterno. Quindi in psicologia, in Yoga, sempre fondandosi sull'analisi ultima dei fatti di natura, il dolore è quello che si afferma come il più importante fattore per la realizzazione del Sè; ciò che è diverso dal Sè spronerà meglio il Sè all'attività. Perciò troviamo che il nostro commentatore, nel trattare del dolore, dichiara che il ricettacolo Karmico, il corpo causale, quello in cui sono raccolti tutti i semi di Karma, ha, come suoi elementi costruttori, tutte le esperienze dolorose; e seguendo questa linea di pensiero giungiamo a questa grande generalizzazione: la prima funzione del dolore nell'universo è di spingere il Sè a rivolgersi verso il mondo esterno, di evocare il suo aspetto di attività.

1^a funzione
del dolore
esteriorizzare il Sè

La seconda funzione del dolore è l'organizzazione dei veicoli. Il dolore spinge l'uomo allo sforzo, e per mezzo di questo sforzo la materia dei suoi veicoli va gradatamente organizzandosi. Chi vuole sviluppare e organizzare i propri muscoli, deve fare degli sforzi, deve esercitarli, così che maggior vita scorra in essi, e con ciò diventano forti. Il dolore è necessario affinché il Sè possa obbligare i suoi veicoli a fare degli sforzi che li sviluppino e li organizzino. Così il dolore non solo risveglia la consapevolezza, ma anche organizza i veicoli.

2^a funzione del dolore

organizzare
i veicoli

Il dolore ha pure una terza funzione, quella di

3^a
purificare

3°
purificazione

purificare. Noi cerchiamo di liberarci da ciò che ci produce dolore, perchè questo è contrario alla nostra natura, e ci sforziamo di respingerlo. Tutto ciò che è contrario alla natura beata del Sè è dal dolore respinto fuori dai veicoli; questi vengono lentamente purificati per mezzo della sofferenza, ed in tal modo si preparano ad essere strumenti del Sè.

4° f.
sapienza

Come quarta funzione, il dolore insegna. Tutte le migliori lezioni della vita vengono piuttosto dal dolore che dalla gioia. Quando io, ormai vecchia, ripenso alla lunga vita trascorsa, vita di tempeste e di violenze, di difficoltà e di sforzi, vedo qualche cosa delle grandi lezioni che il dolore può insegnare; dalla storia della mia vita potrei, senza rincrescimento, cancellare quanto essa ha avuto di gioia e di felicità, ma nessun dolore vorrei scordare, perchè il dolore è maestro di sapienza.

5a f.
potere

Esso ha infine una quinta funzione. Il dolore dà il potere. Nel suo splendido poema *L' uomo e Satana*, Edoardo Carpenter, dopo aver descritto le lotte e i rovesci, dice: "Ogni dolore che sofferirsi in un corpo divenne un potere di cui mi valsi nel successivo." Il potere è dolore trasmutato.

Quindi il saggio, conoscendo queste cose, non rifugge dal dolore, che significa purificazione, sapienza, potere.

È vero che un uomo può soffrire tanto dolore da esser reso per la presente incarnazione torpido e totalmente o parzialmente inutile. Ciò si verifica specialmente quando il dolore ne ha inondato la fanciullezza. Ma anche allora egli non farà

che rimandare la sua messe di bene. Per il suo passato può aver reso inevitabile il dolore attuale, ma nondimeno può trasformarlo in un'aurea opportunità conoscendone ed utilizzandone le funzioni.

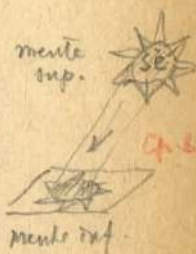
Si può dire: "A che serve allora il piacere, se il dolore è così splendida cosa?" Dal piacere deriva l'illuminazione. Il piacere pone il Sè in grado di manifestarsi. Nel piacere tutti i veicoli del Sè sono resi armonici: essi vibrano tutti insieme; le vibrazioni sono ritmiche, e non contrastanti come lo sono nel dolore; e codeste vibrazioni ritmiche permettono quella espansione del Sè di cui già parlai, conducendo così all'illuminazione, alla conoscenza del Sè. Ammettendo che ciò sia vero, come lo è, si vede che il piacere ha una parte immensa nel mondo, essendo della natura del Sè ed a lui appartenendo. Quando armonizza dall'esterno i veicoli del Sè, rende a questo possibile di manifestarsi più prontamente attraverso gli interni sè inferiori; quindi la felicità è una condizione di illuminazione. Questo vale a spiegare il valore del rapimento del mistico: è una gioia intensa; una portentosa ondata di beatitudine, nata da amore trionfante, che trascorre tutto il suo essere, ne armonizza tutti i veicoli, tanto sottili quanto densi; e la gloria del Sè è fatta manifesta, ed egli vede la faccia del suo Dio. Allora viene la meravigliosa illuminazione, che lo rende momentaneamente incosciente di tutti i mondi inferiori. È possibile al Sè di vedere quella divinità che gli è affine, perchè per un istante egli realizza se stesso come Divino. Voi

adunque non dovete temere il piacere più di quanto non temiate il dolore, come fanno taluni poco avveduti, resi meschini da un'errata religiosità. È uno degli incubi nati dall'ignoranza e dal terrore quel folle pensiero, tanto frequente in una religione ignorante, che il piacere è piuttosto da paventare, come se Dio invidiasse la gioia nei suoi figli. Il Padre della vita è beatitudine; Colui che è gioia non può invidiare. Se stesso nei suoi figli, ed ogni riflesso di gioia nel mondo è un riflesso della Vita Divina, ed una manifestazione del Sè in mezzo alla materia. Quindi il piacere ha la sua funzione non meno del dolore; ed anche quello è benvenuto per il savio, poichè egli lo comprende e lo utilizza. Si può facilmente vedere come, considerati a questo modo, il piacere ed il dolore diventano ugualmente i benvenuti. Identificato con nessuno dei due, il savio prende l'uno o l'altro come viene, conoscendone lo scopo. Comprendendone l'ufficio, piacere e dolore perdono entrambi il potere di legarci o di sconvolgerci. Se viene il dolore, noi lo prendiamo e l'utilizziamo; se viene il piacere, noi lo prendiamo e l'utilizziamo. Così traversiamo la vita, lietamente accogliendo piacere e dolore, contenti di qualunque cosa può venire a noi, e non desiderosi di ciò che per il momento ci manca. Ci serviamo di entrambi come di mezzi per uno scopo desiderato; e così possiamo assurgere ad una indifferenza più alta di quella dello stoico, al vero Vairâgya; piacere e dolore vengono trascesi, ed il Sè, che è beatitudine, rimane.

CAPITOLO IV

PRATICA DEL YOGA

Gli stati della mente ora descritti devono essere inibiti, fatti cessare, ridotti ad un'assoluta quiescenza. Questa inibizione è necessaria per poter ottenere la produzione di uno stato che permetta alla mente superiore di riversarsi nell'inferiore; per esprimersi con altre parole, la mente inferiore, quando è assolutamente tranquilla, riflette la superiore, come un lago non increspato riflette le stelle. Nell'Upanishad, con frasi tecnicamente e scientificamente meno precisa ma assai più elegante, è dichiarato che, nella quiete della mente e nella tranquillità dei sensi, l'uomo può contemplare la maestà del Sè. Il metodo di produrre questa quiete è quanto dobbiamo ora esaminare.



Inibizione degli Stati della Mente

Due soli sono i mezzi per inibire questi modi, queste vie di esistenza della mente. Essi furono dati da Shrî Krishna, nella *Bhagavad Ghâtâ* (vi, 34, 35), in risposta al lamento di Arjuna che la mente fosse impetuosa, forte, difficile da pie-

gare, ardua da domare come il vento. La sua risposta fu precisa: "Senza dubbio, o armipotente, la mente è malagevole a frenare ed incoostante, ma vien domata con l'esercizio continuo [*abhyâsa*] e colla spassionatezza [*vairâgya*]."

Questi sono i due metodi, i soli due, per mezzo dei quali la mente irrequieta e turbinosa può essere ridotta in pace ed in tranquillità. Vairâgya ed Abhyâsa: non vi sono che questi due metodi, i quali però, se fermamente praticati, porteranno al voluto risultato.

Esaminiamo che cosa implicano queste due parole tanto usate. Vairâgya, o spassionatezza, ha per idea fondamentale quella del liberarsi da ogni passione od attrazione per gli oggetti dei sensi, del liberarsi da quei legami che il desiderio crea fra l'uomo e gli oggetti che lo circondano. Râga è passione, propensione, è ciò che lega l'uomo alle cose. Il prefisso *vi*, che si muta in *vai* per una regola grammaticale, significa senza o contro. Quindi Vairâgya è non-passione, assenza di passione, assenza di legami o di vincoli con qualsiasi degli oggetti esterni. Ricordando che il pensare è istituire dei rapporti, vediamo che il liberarsi dai rapporti imporrà alla mente quella tranquillità che Yoga. Ogni Râga deve essere posto interamente da parte: noi dobbiamo separare noi stessi da quello. Dobbiamo acquistare la condizione opposta, in cui ogni passione è calmata, in cui nessuna attrazione rimane per gli oggetti del desiderio, in cui sono spezzati tutti i vincoli che uniscono l'uomo agli

*vai - rajya
a-patia*

oggetti che lo circondano. "L'uomo diventa immortale allorquando sono spezzati i legami del cuore."

sbisogno

Come si dovrà giungere a questa spassionatezza? L'unica via giusta per farlo, consiste nel ritrarsi lento e graduale dagli oggetti esterni per mezzo della più potente attrazione del Sè. Il Sè è sempre attratto al Sè. Quell'attrazione sola può distogliere questi veicoli dagli oggetti seducenti o ributtanti che li attorniano; libero da ogni Râga, non più occupato a stabilire dei rapporti con gli oggetti, il Sè si trova liberato, e l'unione col Sè Uno diventa il solo oggetto del suo desiderio. Ma non è in modo istantaneo, dopo un solo tentativo, dopo un solo energico sforzo, che questa grande qualità della spassionatezza può diventare la caratteristica dell'uomo intento al Yoga. Egli deve praticare la spassionatezza in modo costante e con fermezza. Ciò è implicito nell'altra parola: Abhyâsa, ossia pratica. La pratica deve essere costante, continua ed ininterrotta. "Pratica" non significa soltanto meditazione, quantunque sia in questo senso che la parola vien generalmente usata: significa la osservanza deliberata ed ininterrotta della spassionatezza nel bel mezzo degli oggetti che attraggono.

Per poter acquistare la spassionatezza occorre praticarla nelle cose usuali della vita. Ho detto che molti limitano l'Abhyâsa alla meditazione, ed è per questa ragione che così pochi pervengono al Yoga. Un altro errore è quello di aspet-

tare qualche occasione straordinaria. Molti si preparano a qualche tremendo sacrificio e dimenticano le piccole cose della vita usuale, in cui la mente è avvinta agli oggetti da una miriade di fili sottilissimi. Queste cose per la loro piccolezza non risvegliano l'attenzione, e, nell'attesa della cosa grande che non viene, molti trascurano la pratica quotidiana della spassionatezza verso le piccole cose che li circondano. Col frenare ad ogni momento i desideri, noi ci rendiamo indifferenti a tutti gli oggetti circostanti; poi, quando viene la grande occasione, l'afferriamo semplicemente e quasi senza accorgerci della sua venuta. Pratica di ogni giorno e di tutto il giorno — ecco quanto si esige dall'aspirante al Yoga, perchè solo per questo mezzo può venire il successo; ed è il tedio di questa continuità di strenui tentativi che la maggioranza degli aspiranti non può sopportare.

Devo qui premunire contro un pericolo. Esiste un mezzo rozzamente facile per giungere prontamente alla spassionatezza. Dice taluno: “Uccidete in voi ogni amore ed ogni affetto; indurite i vostri cuori; diventate di ghiaccio per tutto quello che vi circonda; disertate moglie e figli, padre e madre, e fuggite nel deserto o nella foresta; innalzate una muraglia tra voi e tutti gli oggetti del desiderio: allora sarà vostra la spassionatezza.” È vero che è relativamente facile acquistare la spassionatezza in questo modo, ma è anche vero che, così facendo, si uccide qualche cosa di più del solo desiderio. Intorno al Sè,

Molti, nel cercare di uccidere Amore, non ottengono coi loro tentativi sbagliati altro risultato

Molti, nel cercare di uccidere Amore, non ottengono coi loro tentativi sbagliati altro risultato

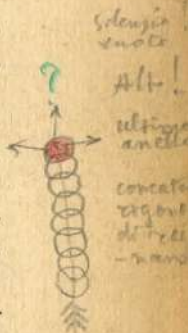
se non quello di ricacciare se stessi indietro, diventando meno umani invece che sovrumani. È per mezzo dei vincoli umani di amore e di simpatia che il Sè si sviluppa. Dicesi dei Maestri che Essi amano tutta l'umanità, come una madre ama il suo primo nato. Il loro Amore non è Amore diluito sino alla freddezza, ma Amore per tutti innalzato al calore dei più alti amori particolari di anime più piccine. Non vi fidate mai di chi vuole insegnarvi ad uccidere Amore, ad essere indifferente agli affetti umani; questa è la via che mena al sentiero della mano sinistra.

Meditazione.

Dopo l'inibizione degli stati mentali viene la meditazione. Che cosa si intende per meditazione? La meditazione non può essere per tutti la stessa cosa. Quantunque parta dallo stesso principio per tutti, cioè di render salda la mente, il metodo deve variare a seconda del temperamento del praticante. Supponetevi nel caso di un uomo dalla mente vasta e vigorosa, amante del ragionare. Supponete che le concatenazioni di pensieri e di argomentazioni siano stati gli unici esercizi della vostra mente. Utilizzate quella passata educazione; non pensate però di poter rendere tranquilla la vostra mente al primo sforzo. Seguite rigorosamente una concatenazione logica di pensieri, senza permettere alla mente di allontanarsene menomamente o di deviare per seguire altre linee di pensiero. Mantenetela rigi-

damente sopra una linea unica, e la fermezza andrà gradatamente manifestandosi. Poi, arrivati al vostro più alto punto di ragionamento e raggiunto l'ultimo anello della vostra catena di argomentazioni, quando la mente non potrà portarvi più in sù, e quando oltre il punto raggiunto non potrete vedere più nulla, fermatevi. A quel punto supremo del vostro pensare, affermatevi disperatamente all'ultimo anello della catena, e là tenete la mente equilibrata in una forte quiete, nell'attesa di quanto può venire. Dopo qualche tempo vi sentirete capaci di conservare considerevolmente a lungo quest'attitudine.

Chi ha l'immaginazione più forte della facoltà del raziocinio, trova il suo metodo nella devozione piuttosto che nel ragionare. Chiamando in suo aiuto l'immaginazione, egli dovrebbe dipingersi qualche scena, nella quale l'oggetto della sua devozione costituisce la figura centrale, costruendola pezzo per pezzo, come fa il pittore nel dipingere il suo quadro, introducendovi gradatamente tutti gli elementi della scena. Come fa il pittore sulla tela, egli deve lavorarvi, una linea dopo l'altra, servendosi del pennello dell'immaginazione. Da principio il lavoro sarà assai lento, ma il quadro comincia tosto a presentarsi ordinato. Continuamente egli dovrebbe ridipingersi la scena, soffermandosi sempre meno sull'ambiente, per dare tutte le cure alla figura centrale, che è l'oggetto della devozione del suo cuore. La concentrazione della mente sopra un punto



ragionamento
devozione

rispetto
all'ultimo
punto
incerto

ottenuta per mezzo di questo uso dell'immaginazione, ha per risultato di consolidare la mente stessa e di ridurla sotto il dominio del suo possessore. L'oggetto della devozione dipenderà dalla religione dell'individuo. Se Shrî Krishna è l'oggetto della vostra devozione, raffiguratevelo in qualche scena della sua vita terrena, come per esempio alla battaglia di Kurukshetra. Immaginate i due eserciti nemici schierati in battaglia; immaginate Arjuna sul suo carro, avvilito, disperato; poi venite a Shrî Krishna, il conduttore del carro, l'amico, il maestro. Allora, fissando la mente sulla figura centrale, lasciate che il vostro cuore vada a Lui con assoluta ed indivisa devozione. Rimettendovi a Lui, equilibratevi in silenzio, e, come prima, restate in attesa di quanto può venire.

Seme Questo è ciò che vien detto "meditazione con seme." Il "seme" è la figura centrale, o l'ultimo anello del ragionamento. Grado a grado avete reso salda la mente vagabonda con questo processo di frenatura lenta e sistematica, ed alla fine siete fissati sul pensiero centrale o sulla figura centrale, e là siete equilibrati. Ora lasciate andare anche questo; lasciate cadere il pensiero centrale, l'idea, il seme della meditazione, lasciate cadere ogni cosa; ma conservate la mente nella posizione conquistata, nel punto più alto raggiunto, vigorosa e vigilante. Questa è meditazione senza seme. Restate in equilibrio, ed attendete nel silenzio e nel vuoto. Voi vi trovate nella "nube," e state attraversando la condizione

già descritta. All'improvviso avverrà un cambiamento, un cambiamento stupendo, incredibile, da non confondersi con altri. In quel silenzio sarà udita una Voce, in quel vuoto si rivelerà una Forma; in quel cielo vuoto sorgerà un Sole, e nella luce di quel Sole voi realizzerete la vostra propria indentità con esso, e saprete che ciò che è vuoto all'occhio dei sensi è ripieno all'occhio dello Spirito, che ciò che è silenzio all'orecchio dei sensi è pieno di musica all'orecchio dello Spirito.

Seguendo queste vie voi potete imparare a dominare la mente, a disciplinare il pensiero vagabondo, ed a giungere così all'illuminazione. Un avvertimento però. Voi non potete far questo, nel provare la meditazione con seme, sino a quando non siete capaci di tenervi nettamente afferrati al vostro seme, per un tempo considerevole e conservando, per tutto quel tempo, un'attenzione vigilante. È il vuoto di un'attesa vigilante, non il vuoto del sonno imminente. Se la mente vostra non si trova in quella condizione, già il suo vuoto è pericoloso, come quello che conduce alla medianità, alla possessione, all'ossessione. Potrete mirare saggiamente al vuoto, solo quando avrete disciplinato la mente, in tal modo che questa possa mantenersi per un tempo considerevole sopra un unico punto, e rimanere vigilante quando questo punto è poi lasciato cadere.

Si chiede talvolta: "Supposto che io faccia questo e riesca a diventare incosciente del corpo,

frat
un Voce !
un Forma.
un Sole!
La realizza per
del Realiz

e supposto che io salga in una regione più elevata, è ben certo che io ritornerò ancora nel corpo? Una volta lasciato il corpo sarò io certo di ritornarvi? ” L'idea di un non ritorno rende l'uomo nervoso. Anche se è uno di quelli che dicono che la materia è nulla e lo spirito è tutto, pure egli non ama perdere il contatto col suo corpo, e nel caso che lo perda per effetto di paura, ricade sulla terra dopo essersi preso tanto disturbo per lasciarla. Non si dovrebbe però nutrire una simile paura. Ciò che riconurrà quaggiù è la traccia del passato che rimane sotto tutte queste condizioni.

Una tale domanda è della stessa specie di quest'altra: “ Perchè dovrebbe mai uno stato di Pralaya finire, e cominciare un nuovo stato di Manvantara? ” E dal punto di vista indù la risposta è una sola per le due domande: perchè, sebbene voi abbiate lasciato cadere lo stesso seme del pensiero, voi non potete distruggere le tracce che quel pensiero ha lasciate, e quelle tracce sono un germe il quale tende ad attirare ancora a sè della materia per potersi esprimere di bel nuovo. Questa traccia è ciò che vien chiamato la privazione di materia, *Samskâra*. Per quanto alto possiate librarvi al di sopra della mente concreta, quella traccia, lasciata nel principio pensante, di ciò che avete pensato e saputo, rimane, e vi attirerà giù inevitabilmente. Non potete sfuggire al vostro passato, e, sino a quando il vostro periodo di vita non sarà compiuto, quel *Samskâra* vi riporterà quaggiù. È questo ancora che, al ter-

mine della vita celeste, riconduce l'uomo alla rinascita. Esso è l'espressione della legge del ritmo. In quel meraviglioso trattato occulto, che è *La Luce sul Sentiero*, si parla di questo stato, ed il discepolo vi è dipinto come in silenzio. L'autore prosegue: " Fuor del silenzio che è pace sorgerà una voce sonante. E questa voce dirà: non va bene; tu hai raccolto, ora devi seminare. E sapendo che questa voce è il silenzio stesso, obbedirai. "

Qual'è il senso dell'espressione: " Tu hai raccolto, ora devi seminare? " Essa si riferisce alla grande legge del ritmo che regge persino i Logoi, gli Ishvara, la legge del Soffio Possente, l'espiazione e l'inspirazione, che sospinge ogni frammento, il quale è separato temporaneamente. Un Logos può lasciare il suo universo, e questo può svanire quando Egli rivolge il suo sguardo all'interno, poichè Egli era quello che gli dava la realtà.

Egli può immergersi nelle infinite profondità dell'Essere, ma anche allora vi è il Samskâra del passato universo, la scura memoria latente, il germe di Mâyâ a cui Egli non può sottrarsi. Sottrarsene sarebbe cessare di essere Ishvara, per diventare Brahma Nirguna. Non vi è Ishvara senza Mâyâ, non vi è Mâyâ senza Ishvara. Anche in Pralaya viene un momento in cui il riposo è finito, e la vita interiore ridomanda la manifestazione; allora comincia il giro verso l'esterno, ed un nuovo universo viene in esistenza. Tale è la legge del riposo e dell'attività: attività seguita da riposo; riposo seguito a sua volta dal

desiderio di attività; e così, l'instancabile ruota dell'universo, come pure delle vite umane, si muove. Poichè nell'Eterno, riposo e attività sono sempre presenti, ed in ciò, che noi chiamiamo Tempo, essi si susseguono, quantunque nell'eternità essi siano simultanei e sempre esistenti.

L'Uso dei Mantra

Vediamo sino a qual punto possiamo aiutarci in questo difficile lavoro. Voglio richiamare la vostra attenzione sopra un fatto, che è di enorme aiuto al principiante.

I vostri veicoli sono sempre agitati. Ogni vibrazione nel veicolo produce un corrispondente cambiamento nella coscienza. Esiste qualche mezzo per arrestare queste vibrazioni, per rafforzare il veicolo, così che la coscienza possa essere tranquilla? Uno dei metodi consiste nella ripetizione di un Mantra. Un Mantra è un mezzo meccanico di arrestare le vibrazioni. Invece di usare i poteri della volontà e dell'immaginazione, che voi serberete per altri scopi, vi valete della risorsa meccanica di un Mantra. Questo consiste di una successione definita di suoni, i quali, di continuo ripetuti ritmicamente, sincronizzano in un'unità con se stessi le vibrazioni dei veicoli. Quindi un Mantra non può essere tradotto; la traduzione altera i suoni. Non solo tra gli Indù, ma anche tra i Buddisti, nel Cattolicesimo romano, nell'Islam e tra i Parsi si trovano i mantra, e questi non vengono mai tradotti, perchè un cambiamento

nell'ordine e nella successione dei suoni, fa che il mantra cessi di essere un mantra. Col tradurre le parole si può ottenere una bellissima preghiera, la traduzione può essere della poesia altamente ispirata, ma non è un mantra vivo. Non armonizzerà più le vibrazioni degli involucri, rendendo possibile alla coscienza di diventare tranquilla. La poesia, la preghiera ispirata, queste sono mentalmente traducibili, ma un mantra è unico e intraducibile. La poesia è una cosa grande; spesso è ispiratrice dell'anima, è dolce all'orecchio, può essere bella e sublime, ma non è un mantra.

Attenzione

Chiedete a qualcuno se può concentrarsi; vi risponderà: " Oh, è cosa difficilissima; tante volte ho provato e non vi sono riuscito. " Ma fate la stessa domanda con altre parole, e chiedetegli se può prestare attenzione ad una cosa, e vi risponderà subito che può farlo.

La concentrazione è attenzione, è l'attitudine fissa dell'attenzione. Se prestate attenzione a quanto state facendo, la vostra mente sarà concentrata. Molti si dispongono alla meditazione, e si stupiscono di non riuscirci. Come è possibile sopporre che ventitrè ore e mezza di continua dispersione di pensieri permetteranno poi di concentrarsi durante la mezz'ora della meditazione? Per tutto il giorno e per tutta la notte si disfa quanto si era fatto nella mattina, come faceva Penelope con la sua tela. Per diventare un Yoghî

bisogna essere continuamente attenti, bisogna praticare la concentrazione ad ogni momento della vita attiva. Se disperdete per tante ore i vostri pensieri, perchè vi stupite di non riuscire? Sarebbe invece da stupire se vi riusciste. Si deve costantemente prestare attenzione a qualunque cosa si stia facendo. Non v'ha dubbio, è duro il farlo ma nei primi stadi si può renderlo più facile col scegliere una sola porzione del lavoro quotidiano, ed eseguendo quella porzione con attenzione perfetta e indefessa. Non importa di che cosa si tratti: può essere l'addizione di una lunga colonna di cifre, o la lettura di un libro; tutto serve. Quello che importa è l'attitudine della mente, e non l'oggetto che questa ha dinanzi a sè. È il solo mezzo per imparare la concentrazione: fissate la mente rigidamente sul lavoro che vi sta per il momento dinanzi, e quando l'avete compiuto, mettetelo in disparte. Seguite con fermezza questa pratica per alcuni mesi, e rimarrete sorpresi di trovare come diventi facile concentrare la mente. Inoltre il nostro corpo imparerà presto a fare molte cose automaticamente: forzandolo a fare regolarmente una cosa, dopo qualche tempo esso comincerà a farla spontaneamente, così che si troverà che è possibile fare due o tre cose contemporaneamente. Prendiamo come esempio un lavoro assai semplice e conosciutissimo: il far calze. La bambina, che per la prima volta adopera i ferri da calza, è costretta a star attentissima alle sue dita; se la sua attenzione si divaga un solo momento, le maglie cadono. Continuando in

quel lavoro, viene un giorno in cui le dita hanno imparato ad eseguire bene il lavoro senza che la ragazza debba più sorvegliarle, ed allora essa può continuare a far la calza impiegando la mente cosciente a qualche altra cosa. È anche possibile educare la mente, come la ragazza ha educato le sue dita. Anche la mente, cioè il corpo mentale, può essere educata in modo da eseguire automaticamente una cosa. Infine la coscienza superiore può rimaner sempre fissa sul Supremo, mentre la coscienza inferiore nel corpo farà le cose del corpo, e le farà perfettamente perchè perfettamente educata. Queste sono lezioni pratiche di Yoga.

Una pratica di questo genere prepara le qualità che vi occorrono, e voi diventate più forti e migliori e pronti ad intraprendere lo studio definito di Yoga.

Ostacoli al Yoga

Prima di esaminare le capacità richieste per questa pratica definita, ricordiamo brevissimamente quali sono, secondo Patañjali, gli ostacoli al Yoga.

Primo ostacolo è l'infermità fisica: chi è ammalato non può praticare Yoga, il quale esige una vigorosa salute che possa resistere al grande sforzo fisico che lo accompagna. Poi la debolezza di mente: bisogna essere svegli ed energici nel pensare. Il dubbio: occorre avere una volontà decisa ed una mente sicura. La negligenza: que-

sta è una delle più grandi difficoltà per i principianti, che, di solito, mancano di precisione e di accuratezza. La pigrizia: l'indolente non può essere un Yoghî; chi è inerte, chi manca del potere e della volontà di sforzarsi, come potrà fare gli sforzi disperati che sono richiesti in questa linea? Anche le tendenze mondane sono evidentemente un ostacolo. Un altro grande ostacolo sono le idee errate. (Uno dei grandi requisiti per Yoga è la "nozione esatta." Per nozione esatta si intende che il pensiero deve corrispondere alla verità esterna, che l'uomo deve essere fondamentalmente sincero, così che il suo pensiero corrisponda al fatto; se non vi è verità nell'uomo, Yoga è per lui impossibile). Non afferrare il punto esatto delle cose: dare illogicamente e scioccamente importanza a ciò che non ne ha, e viceversa. E finalmente l'instabilità: la quale rende impossibile Yoga, ed, anche se in piccola quantità, fa del Yoga una cosa futile; l'uomo instabile non può essere un Yoghî.

Capacità per il Yoga

Può chiunque praticare il Yoga? No; ma ogni persona bene istruita può prepararsi per una futura pratica di esso. Per un rapido progresso in Yoga, come in qualsiasi altra cosa, occorre avere delle speciali capacità. Una persona può dedicarsi allo studio di un ramo qualunque della scienza, ma non potrà mai distinguersi in modo particolare, se non possiede certe specialissime capa-

cità; la stessa cosa si verifica nel Yoga. Chiunque sia dotato di buona intelligenza, potrà dal Yoga imparare qualche cosa che potrà mettere utilmente in pratica, ma non gli sarà lecito sperare in questa vita un grande successo nel Yoga, se non comincia con quelle certe capacità. Solo è giusto dire che, se per giungere a distinguersi in una qualunque scienza speciale si richiedono certe capacità particolari, la scienza delle scienze non può di certo restare indietro in confronto alle scienze comuni per ciò che esige dai suoi studiosi.

Se, per un supposto, qualcuno mi fa questa domanda: "Posso io diventare un grande matematico?" quale sarà la mia risposta? "Voi dovete avere un'attitudine naturale e della capacità per le matematiche onde diventare un grande matematico. Se non avete quella capacità, per questa vita non potrete diventarlo." Ma ciò non vuol dire che non si possa imparar nulla delle matematiche. Per essere un grande matematico bisogna nascere con una speciale capacità per le matematiche; e nascere con una tale capacità significa averla sviluppata in moltissime vite passate, e tornare ora alla vita pronti a metterla in pratica. Lo stesso avviene col Yoga: ognuno può impararne un poco; ma essere un grande Yoghi significa aver fatto intiere vite di pratica, e se queste vite sono già state vissute, allora si entra nella vita presente dotati delle facoltà necessarie.

Tre sono le facoltà che si devono avere per ottenere un successo nel Yoga. La prima è un forte desiderio. "Desiderate ardentemente." Un

tal desiderio è richiesto per spezzare i forti legami che avvincono al mondo esterno. Inoltre, senza quel forte desiderio, non si supereranno mai tutte le difficoltà che sbarrano la via. Bisogna avere la convinzione della riuscita finale, e la risoluzione di continuare sino alla riuscita. Deve essere un desiderio così ardente e così saldamente radicato, che di fronte agli ostacoli non possa che acuirsi; ostacoli e difficoltà non sono che combustibile gettato sul fuoco del desiderio risoluto del Yoghî, il quale tanto più si rinsalda nei suoi propositi perchè trova le difficoltà.

Se non si possiede questo forte desiderio, la sua assenza dimostra che si è nuovi al lavoro, ma si può cominciare a prepararsi in questa vita. Si può creare il desiderio col pensiero; non si può creare il desiderio col desiderio. Dalla natura del desiderio non può derivare l'educazione della natura del desiderio.

Che cosa è in noi che fa sorgere il desiderio? Esaminate la vostra mente, e troverete che memoria e immaginazione sono le due facoltà le quali, con maggior forza, evocano il desiderio. Perciò è per mezzo del pensiero che si possono produrre tutti i cambiamenti nel desiderio. Il pensiero, l'immaginazione, è in voi il solo potere creatore, e mediante l'immaginazione devono essere sviluppati i vostri poteri; quanto più pensate ad un oggetto desiderabile, tanto più forte ne diventa il desiderio. Pensate quindi al Yoga come ad una cosa desiderabile, se volete desiderarlo. Pensate ai risultati del Yoga, ed a ciò che

significa per il mondo quando voi siate diventati dei Yoghî, e troverete che il vostro desiderio andrà facendosi sempre più forte. Solo per mezzo del pensiero si può guidare il desiderio e, come ho detto pur ora, non è possibile cambiare il desiderio col desiderio. Bisogna innalzarsi in un'altra regione del proprio essere, la regione del pensiero, e col pensiero si può imporre a se stessi di desiderare o di non desiderare, esattamente come si vuole, se soltanto si useranno i giusti mezzi, che dopo tutto sono ben semplici. Perchè avviene che si desideri una cosa? Perchè si pensa che se ne avrà un aumento di felicità. Ma si supponga di sapere, per passata esperienza, che a lungo andare quella cosa non procura una maggior felicità, ma arreca noie, dolori, angustie; il mezzo di liberarsi da quel desiderio è subito pronto. Si pensi ai risultati ultimi, e si esaminino attentamente tutte le cose penose. Passando oltre il piacere momentaneo, si fissi il pensiero sul dolore che seguirà l'appagamento di quel desiderio; quando si sarà fatto ciò per un mese o più, anche la sola vista di quell'oggetto del desiderio procurerà un senso di ripugnanza. Quell'oggetto sarà associato all'idea di sofferenza nella mente, e questa se ne ritrarrà istintivamente. Non se ne ha bisogno; il bisogno è stato cambiato, e ciò per mezzo del potere dell'immaginazione. Non vi è un modo più efficace di distruggere un vizio che raffigurandosi deliberatamente le conseguenze ultime dell'abbandonarsi ad esso. Si persuade un giovane inclinato alla lussuria

di tener presente alla mente l'immagine di un vecchio libertino; gli si mostri il libertino logorato e sempre pieno di brame che non ha più il potere di soddisfare; e se si riesce a farlo entrare in questo ordine di pensieri, egli comincerà inconsciamente a sfuggire ciò che prima lo attirava; l'orrore stesso dei risultati allontana con spavento l'uomo dall'oggetto del desiderio. E l'aspirante Yoghî deve servirsi del proprio pensiero, per distinguere i desideri che vorrà accogliere, da quelli che vuol distruggere risolutamente.

Dopo il forte desiderio viene una forte volontà. La volontà è desiderio trasmutato: la direzione di questo è cambiata dall'esterno verso l'interno. Se la vostra volontà è debole, dovete rinforzarla. Trattatela come trattate le altre cose deboli: rinforzatela con la pratica. Un ragazzo, che sa di aver le braccia deboli, dice: "Le mie braccia sono deboli, ma io farò della ginnastica, mi eserciterò alle parallele e alla sbarra; così le mie braccia diventeranno forti." Lo stesso avviene della volontà: l'esercizio rinforzerà la piccola e debole volontà che oggi avete.

Ditevi, per esempio: "Ogni mattina voglio fare la tale e tal cosa," e *fatela*. Una cosa alla volta basta per un essere debole. Promettetevi di fare una determinata cosa ad un determinato momento, e presto sentirete della vergogna a non mantenere la promessa fatta a voi stessi. Tenu-tala per un giorno, ripetetevela per una settimana, poi per una quindicina. Più tardi potete scegliere di fare una cosa più ardua, e così via.

Con questo costringersi all'azione, si rinforza la volontà, che di giorno in giorno acquista un potere maggiore. Abbiate prima un forte desiderio, poi trasmutate questo in una forte volontà.

La terza facoltà richiesta per il Yoga è un intelletto acuto e largo. Non è possibile dominare la propria mente se non si ha una mente da dominare. Perciò si deve sviluppare la mente; si deve studiare. Ma per studio non intendo la semplice lettura di libri, intendo il pensare. Si possono leggere dozzine di libri e rimanere colla mente debole come prima: ma se si legge, come si deve, un solo libro serio, allora, colla lettura lenta e col lungo pensare, l'intelligenza sarà alimentata e la mente si farà forte. Se la mente è molto incostante, se è leggera come quella di un bambino, bisogna renderla risoluta, e ciò si ottiene collo studio attento e col pensare. Si deve sviluppare la mente con la quale si dovrà lavorare.

Queste sono le cose che occorrono: un forte desiderio, una volontà indomabile, un intelletto acuto; facoltà che occorre sviluppare perchè sia possibile l'esercizio del Yoga.

Pravritti e Nivritti

Vi aiuterà a far ciò ed a cambiare i vostri desideri, se vi persuaderete che la grande evoluzione dell'umanità procede per due vie: la Via dell'Andare e la Via del Ritorno.

Sulla Via (Mârga) dell'Andare (Pravritti), sulla quale si trova l'immensa maggioranza degli esseri

umani, i desideri sono necessari ed utili. Su quella via quanti più desideri un uomo avrà, tanto meglio sarà per la sua evoluzione. Essi sono i moventi che lo sospingono all'attività; senza di essi rimane inerte. Perchè Ishvara avrebbe riempiti i mondi di oggetti desiderabili, se non avesse voluto che il desiderio fosse un coefficiente dell'evoluzione? Egli tratta l'Umanità come una madre assennata tratta il suo bambino. Essa non gli fa delle conferenze sull'utilità del camminare, nè gli spiega dottamente il meccanismo dei muscoli delle gambe; fa vedere al bambino un bel giocattolo e gli dice: "Vieni a prenderlo." Il desiderio si risveglia, ed il bambino comincia a trascinarsi, e così impara a camminare. Nello stesso modo Ishvara ci ha circondati di giocattoli, ma sempre fuori di portata delle nostre mani, e ci dice: "Venite, bambini, venite a prenderli. Qui c'è amore, danaro, fama, considerazione sociale; venite a prenderli. Su, camminate, fate degli sforzi." E noi, come bambini, facciamo dei grandi sforzi e lottiamo per afferrare quei giocattoli che, quando sono nelle nostre mani, vanno in pezzi e non ci sono di alcun uso. Quanti lottano e si affaticano per diventar ricchi, ed allorchè si son fatti più volte milionari si chiedono: "Come spenderò queste ricchezze?" Leggevo, giorni sono, di un milionario americano, il quale si reca a piedi da una città all'altra per distribuire le grandi ricchezze da lui accumulate: egli ha imparato la sua lezione, ed in un'altra vita non si lascerà mai indurre a fare degli sforzi per il giocattolo

“ ricchezze. ” Amor di fama, amor di potere stimolano gli uomini ai più strenui sforzi; ma, quando fama e potere sono afferrati, viene la stanchezza. Il potente statista, il duce della nazione, l'uomo idolatrato dalle folle.... seguitelo nella sua casa, e là vedrete il tedio del potere, la sazietà che spegne la passione. Dio forse si fa gioco di noi con tutti questi oggetti? No; lo scopo è stato quello di estrinsecare il potere del Sè, di sviluppare la facoltà latente dell'uomo, e nello sviluppo della facoltà umana si può vedere il risultato della grande Lîlà. Questo è il modo con cui noi impariamo a sviluppare il Dio che è in noi; questo è il risultato del giuoco del Divino Padre con i suoi figlioli.

Talvolta però il desiderio per gli oggetti si perde troppo presto, e la lezione non è imparata che a mezzo. Questa è una delle difficoltà attuali in India; qui si ha una filosofia potentemente spirituale, che era l'espressione naturale delle anime che vi nascevano molti secoli fa, pronte a rigettare il frutto dell'azione ed a lavorare per il Supremo eseguendone la Volontà.

Ma per l'India dei nostri giorni la lezione da imparare è quella di risvegliarsi al desiderio. Ciò può apparire come un regresso, ma in realtà è un progresso. La filosofia è vera, ma apparteneva a quelle anime più anziane che vi erano preparate, mentre non lo sono le anime più giovani che nascono oggi in quelle popolazioni; le quali la ripetono alla lettera, ne sono ipnotizzate e cadono nell'inerzia, perchè non vi è nulla che de-

siderino abbastanza per essere spinte ad uno sforzo. Ne consegue che nel suo complesso la nazione decade. L'antica lezione del grande sistema delle caste, del porre differenti oggetti dinanzi ad anime di età differente è dimenticata, ed ognuno oggi aspira nominalmente alla perfezione ideale, che solo può essere raggiunta quando si sono compiuti con buon successo i passi preliminari. È la stessa cosa come col "Sermone sul monte" dei paesi cristiani, ma là il buon senso pratico del popolo si inchina ad esso e.... lo ignora. Nessun popolo occidentale cerca di vivere secondo il "Sermone sul monte." Questo non è inteso per la comune degli uomini, ma per il Santo. Per tutti coloro che sono sulla Via dell'Andare il desiderio è necessaria condizione di progresso.

Qual'è la Via di Nivritti? È la Via del Ritorno. Qui il desiderio deve cessare, e la Volontà determinata deve surrogarlo. L'ultimo oggetto di desiderio di una persona, che cominci a percorrere la Via del Ritorno, è quello di lavorare con la Volontà del Supremo; egli armonizza la propria con la Volontà Suprema, rinuncia a tutti i desideri separati, e così lavora a girare la ruota della vita sino a quando ciò è richiesto dalla Legge di Vita. Il Desiderio sulla Via dell'Andare diventa Volontà sulla Via del Ritorno; l'anima, in armonia con la Divinità, lavora con la Legge. Il pensiero sulla Via dell'Andare è sempre vigile, incostante, mutevole: sulla Via del Ritorno esso diventa la Ragione: il giogo della ragione è imposto alla mente inferiore, e

la Ragione guida. Lavoro, attività, sulla Via dell'Andare, è azione irrequieta da cui l'uomo comune è vincolato: sulla Via del Ritorno il lavoro diventa sacrificio, e così vien rotta la sua forza vincolante. Le seguenti sono dunque manifestazioni dei tre Aspetti, come si mostrano sulle Vie dell'Andare e del Ritorno:

Beatitudine, manifestata come Desiderio, e cambiata in Volontà; *Ananda*

Sapienza, manifestata come Pensiero, è cambiata in Ragione; *chit*

Attività, manifestata come Lavoro, è cambiata in Sacrificio. *Sat*

A questo proposito molto spesso si chiede: "Perchè la volontà nell'essere umano è posta come corrispondente alla beatitudine nella Divinità?" Le tre grandi qualità divine sono: *chit*, o coscienza; *ananda*, o beatitudine; *sat*, o esistenza. Ora è chiarissimo che la coscienza è nell'uomo riflessa nell'intelligenza, che è l'identica qualità ma in miniatura. È ugualmente chiaro che esistenza e attività si corrispondono; si può esistere solo in quanto si agisce esternamente, come del resto la stessa etimologia della parola, *ex-sistere*, lo dimostra: è vita manifestata. Così rimane la terza qualità, beatitudine, a corrispondere con volontà, ciò che tuttavia mette qualcuno in imbarazzo e gli fa chiedere: "Qual'è la corrispondenza tra beatitudine e volontà?" Ma se si scende sino al desiderio e agli oggetti del desiderio, ci si troverà in grado di risolvere l'enigma. La natura del Sè è beatitudine: si

*Ananda = beatitudine
Maya = illusione*

faccia discendere codesta natura giù nella materia, quale ne sarà l'espressione? Desiderio di felicità, cioè la ricerca degli oggetti desiderabili, che essa natura immagina le daranno quella felicità che è essenzialmente sua propria, e che essa cerca continuamente di realizzare in mezzo agli ostacoli del mondo. Poichè la sua natura è beatitudine, il Sè cerca la felicità, e questo desiderio di felicità deve essere trasmutato in volontà. Tutte queste corrispondenze hanno un profondo significato, purchè vengano analizzate a fondo, e quella "Volontà di vivere" universale si traduce come "desiderio di felicità," che si ritrova in ogni essere umano, in ogni creatura senziente. Non siete mai rimasti colpiti dalla sicurezza con cui voi giustificate quell'analisi della vostra propria natura accettando la felicità come un diritto, mentre vi risentite della miseria e chiedete che cosa avete fatto per meritavvela? Voi non fate la stessa domanda per la felicità, la quale è il risultato naturale della vostra natura. Ciò che esige una spiegazione non è la felicità, ma il dolore, cioè quello che è contrario alla natura del Sè, la quale è beatitudine. E così, considerando le cose da questo punto di vista, vediamo come tanto il desiderio quanto la volontà si riducono ambedue alla determinazione di essere felici: ma quello è ignorante, eccitato da oggetti esterni; questa è cosciente di sè, iniziata e retta dall'interno. Non v'è differenza nella loro natura. Quindi quello che è desiderio sulla Via dell'Andare diventa volontà sulla Via del Ritorno.

Dal momento stesso in cui Desiderio, Pensiero e Lavoro sono cambiati in Volontà, Ragione e Sacrificio, l'uomo si volge al ritorno, e vive allora per la rinuncia.

Quando un uomo ha realmente rinunciato, si verifica uno strano cambiamento. Sulla Via dell'Andare si deve lottare per ogni cosa si desidera ottenere: sulla Via del Ritorno, la natura versa i suoi tesori ai vostri piedi. Quando l'uomo ha cessato di desiderarli, tutti i tesori si riversano su di lui, perchè egli è diventato un canale, traverso cui passano tutti i doni buoni per effondersi su quelli che lo circondano. Cercate il Bene, rinunciate a voler prendere, e tutto sarà vostro. Cessate di chiedere che la vostra piccola cisterna sia riempita, e diventerete un condotto, unito alla fonte vivente e perenne di tutte le acque. Rinuncia vuol dire il potere di lavoro incessante per il bene di tutti, lavoro che non può fallire, perchè eseguito dal Lavoratore Supremo per mezzo del suo servo.

Se voi siete occupati in un qualunque vero lavoro di carità ed i vostri mezzi sono limitati e la ricchezza non vi scorre tra le mani, che cosa ciò significa? Significa che voi non avete ancora imparato la vera rinuncia. Voi siete ancora attaccati al visibile, al frutto dell'azione, e perciò la ricchezza non scorre per le vostre mani.

Purificazione dei Corpi

Lo sviluppo dei poteri appartiene al lato della coscienza; la purificazione dei corpi appartiene

al lato della materia; si deve purificare ciascuno dei tre corpi operativi, il mentale, l'astrale ed il fisico. Senza questa purificazione sarebbe meglio rinunciare al Yoga. Prima di tutto si purificherà il corpo del pensiero mediante un retto pensare, e perciò ancora una volta si farà uso dell'immaginazione, del grande strumento creatore. Si immaginino delle cose, e coll'immaginarle si porterà il corpo mentale a foggarsi l'organizzazione desiderata. Si immagini qualche cosa fortemente, come fa il pittore quando si dispone a dipingere. Rendetevisi visivo un oggetto, se in qualche misura avete la facoltà della visualizzazione; se non l'avete, cercate di formarvela. È indubbiamente una facoltà artistica, ma più o meno è posseduta dalla grande maggioranza degli uomini. Osservate sino a qual punto potete riprodurre perfettamente un viso che vedete tutti i giorni. Un simile esercizio vi rinforzerà l'immaginazione, e col rinforzare l'immaginazione voi vi preparerete il grande strumento col quale avrete da esercitarvi nel Yoga.

Un altro uso dell'immaginazione è di grande valore. Immaginandovi la presenza, nel corpo mentale, delle qualità che desiderate avere, e l'assenza di quelle che non desiderate, vi trovate già a metà strada di averle o di non averle. Ancora, molte delle inevitabili noie della vita potrebbero essere diminuite se voi le immaginaste nel modo più opportuno prima di incontrarle. Perchè aspettare debolmente sino al momento in cui vi colpiscono nel mondo fisico? Se al mattino pensaste

immagini visive
organizzazione
pittura
visualizzazione
magari - corpo di
punti

al dispiacere imminente, e nello stesso tempo pensaste a quello come trascurabile, e a voi stessi come perfettamente attivi in mezzo ad esso (non si abbia mai scrupolo di immaginarsi perfetti) quando nella giornata quel dispiacere vi colpisse, avrebbe perduto il suo potere, e voi non ne sentireste più le punture come per il passato. Potreste liberarvi di una metà delle vostre noie e dei vostri falli, se vorreste occuparvene per mezzo dell'immaginazione.

Quando il corpo dei pensieri si va purificando in questo modo, bisogna passare al corpo astrale, il quale vien purificato mediante un retto desiderare. Si desideri nobilmente, ed il corpo astrale evolverà gli organi dei desideri buoni invece che quelli dei cattivi. Il segreto di ogni progresso sta nel pensare e nel desiderare nel modo più elevato, non soffermandosi mai sui falli, sulle debolezze, sugli errori, ma sempre sul potere reso perfetto, ed in tal modo sarete poco alla volta in grado di edificare la perfezione in voi stessi. Pensate e desiderate dunque allo scopo di purificare il corpo del pensiero e quello dei desideri.

E come purificare il corpo fisico? In questo occorre regolare tutte le attività; nel sonno, nel cibo, nell'esercizio, in ogni cosa. Non è possibile avere un corpo fisico puro quando sono impuri il corpo mentale e l'astrale, così che il lavoro dell'immaginazione aiuta pure nella purificazione del corpo fisico. Ma occorre anche regolare il corpo fisico in tutte le sue attività. Prendasi per esempio, il cibo. L'Indù dice, a ragione, che ogni

sorta di alimenti ha in sè una qualità dominante, ritmo, od attività, od inerzia, e che tutti gli alimenti si ripartiscono in queste tre categorie. Ora un uomo, che sta per diventare un Yoghî, non deve toccare nessun alimento che sia sulla via della decomposizione. Questi appartengono agli alimenti tâmasici: per esempio, la cacciagione e tutte le sostanze che mostrano segni di decomposizione (qualsiasi alcolico è un prodotto di decomposizione) debbono essere evitati. L'alimento carneo presenta la qualità dell'attività; tutte le carni sono in realtà stimolanti. Tutte le forme del regno animale sono costruite per esprimere dei desideri animali e delle attività animali; ed il Yoghî non può permettersi di usarne, in un corpo inteso per i più alti processi del pensiero. Esse daranno bensì della vitalità; daranno della forza che non dura; la carne darà certo un improvviso aumento di energia; ma non sono quelle le cose di cui un Yoghî abbisogna, e perciò egli lascia in disparte tutti quei cibi come non confacenti con il lavoro che è suo desiderio di fare, e sceglie il suo alimento tra i prodotti più altamente vitalizzati. Tutte le sostanze, che tendono ad uno sviluppo, sono quelle più altamente vitalizzate: il grano, da cui si svilupperà la nuova pianta, è ricolmo delle sostanze più nutritive; le frutta; tutte quelle cose per le quali lo stadio successivo nel ciclo vitale è lo sviluppo, sono alimenti ritmici, pieni di vita ed edificatori di un corpo, nello stesso tempo sensitivo e pieno di vita.

ibo, Bene

Carne = Attività

grano

frutta

Abitanti della Soglia

Vi sono diverse specie di abitanti della Soglia. Vengono primi gli elementali, i quali cercano di interdire all'uomo il piano astrale. E ciò è ben naturale, perchè son dessi gli elementali della forma, i Rûpa Deva, occupati nella costruzione dei regni inferiori, e per essi l'uomo è realmente una creatura odiosa in causa delle sue proprietà distruttive. Questa è la ragione per cui essi lo hanno in tanta antipatia: ovunque vada, egli danneggia il loro lavoro, calpesta i vegetali ed uccide gli animali, di modo che tutto quel gran regno di natura odia persino il nome dell'uomo. Essi si collegano per fermare chi sta appunto movendo il primo passo cosciente nel piano astrale, e cercano di spaventarlo nella tema che egli intenda portare la sua distruttività in quel nuovo mondo. Essi nulla possono fare a chi non si cura di loro. Quando quell'ondata di forza elementale vien contro l'uomo, che fa la sua prima entrata nel piano astrale, questi deve restar calmo e indifferente, come se dicesse: "Io sono un prodotto dell'evoluzione più alto di voi; voi non potete farmi nulla. Io sono un vostro amico e non un nemico. Pace!" Se è abbastanza forte per contendersi in questo modo, la grande onda di forza elementale si aprirà lasciandogli libero il passo. Le paure apparentemente senza causa che taluno prova di notte sono largamente dovute a questa ostilità; di notte si è più che di giorno sensitivi

al piano astrale, e l'antipatia degli esseri di quel piano per l'uomo è più fortemente sentita. Ma quando si accorgono che voi non siete nè distruttori, nè incarnazioni della ruina, gli elementali vi diventano amici quanto prima erano ostili.

Questa è la prima forma degli abitanti della soglia. Qui ancora si fa valere l'importanza dell'alimentazione pura e ritmica; poichè, se si fa uso di carne e di alcoolici, si attraggono gli elementi inferiori del piano, quelli che si compiaciono degli odori del sangue e dell'alcool; e questi vi impediranno inevitabilmente di vedere e capire chiaramente le cose. Essi vi aleggeranno intorno imprimendo in voi i loro pensieri, ed imponendo le loro impressioni sul vostro corpo astrale, di modo che potreste avere, intorno alla vostra aura, una specie di guscio di parassiti poco accettabili, che vi saranno di grave impedimento per i vostri sforzi di vedere ed udire in modo corretto. Questa è la ragione principale per cui chiunque insegna il Yoga della via diritta vieta assolutamente di abbandonarsi alla carne e al vino.

La seconda forma degli abitanti della soglia consiste nelle forme-pensiero del nostro stesso passato. Queste forme, derivate dal male delle vite che stanno dietro noi, forme-pensiero di malignità d'ogni sorta, ci affrontano nel primo momento in cui veniamo in contatto col piano astrale, e realmente ci appartengono, fanno parte di noi stessi, sebbene ci appaiano come forme esterne, come oggetti; e tentano di sgomentare il loro creatore. Non si può averne vittoria se non ripu-

peso
ritmico
vitale
energetici
evolutivi
vitalizzanti

Nè carne
Nè vino

diandole fermamente: " Voi non siete più mie; voi appartenete al mio passato e non al mio presente. Non voglio darvi nulla della mia vita. " Così le esaurirete gradatamente e finirete per distruggerle. Questa è forse una delle più penose difficoltà che si hanno da incontrare nell'entrare coscientemente per la prima volta nel piano astrale. Naturalmente, quando una persona è stata in qualsiasi modo immischiata con forme-pensiero non buone della specie più forte, come quelle eccitate dalle pratiche della magia nera, questa forma particolare di abitante sarà più forte e più pericolosa, e sovente disperata è la lotta tra il neofita e questi abitanti, frutti del suo passato, assecondati dai Maestri del lato nero.

Ora veniamo ad una delle forme più terribili di abitanti della soglia. Suppongasi il caso di una persona, la quale nel passato si è saldamente identificata con la parte inferiore della sua natura, ed è andata contro la parte superiore, paralizzandosi, usando dei poteri superiori per propositi inferiori, e umiliando la propria mente al grado di semplice schiava de suoi desideri più bassi. In questa persona si verifica un cambiamento curioso. La vita che appartiene all'Ego è in lui assunta dal corpo fisico ed assimilata colle vite inferiori di cui il corpo è composto. Questa, invece di servire ai propositi dello Spirito, è trascinata via per i propositi della vita più bassa, e diventa parte della vita animale appartenente ai corpi inferiori, così che l'Ego ed i suoi corpi superiori vengono indeboliti, ed è rafforzata la vita animale

del corpo inferiore. Ora, date queste condizioni, l'Ego si sentirà talvolta così disgustato dei suoi veicoli, che, allorchè la morte lo libera dal corpo fisico, egli rigetterà completamente gli altri; ed accadrà qualche volta che, durante la vita fisica, egli abbandonerà il tempio consacrato. Dopo la morte in simili casi l'uomo in generale si rincarna assai prontamente; perchè, essendosi egli disfatto dei suoi corpi astrale e mentale, non gli rimangono più corpi coi quali vivere nei mondi astrale e mentale, e deve formarsene rapidamente dei nuovi e tornare a rinascere quaggiù. In questi casi i vecchi corpi astrale e mentale non sono disintegrati, quando sono formati e nati nel mondo i nuovi corpi mentale ed astrale; e si afferma la affinità tra vecchi e nuovi, che tutti hanno lo stesso padrone, ed i vecchi corpi astrale e mentale, altamente vitalizzati, si attaccheranno ai nuovi corpi corrispondenti, diventando la forma più terribile di abitante della soglia.

Queste sono le varie forme che l'abitante può assumere, e di tutte si tratta nei libri che si occupano di questi particolari argomenti, sebbene non mi consti che voi possiate trovare in un solo di questi libri una classificazione ben definita come la presente.

Nel piano astrale si aggiungono naturalmente gli attacchi diretti dai Fratelli neri in forme e aspetti vari; e la forma più comune sarà quella di qualche virtù che nel Yoghî sia un poco in eccesso. Il Yoghî non è attaccato per mezzo dei suoi vizi, ma per mezzo delle sue virtù; perchè

una virtù in eccesso diventa un vizio. Gli estremi sono sempre vizi; l'aurea media è la virtù. E così le virtù diventano tentatrici nelle difficili regioni dei mondi astrale e mentale, e sono utilizzate dai Fratelli dell'Ombra per far cadere gli incauti.

Non parlo qui delle quattro prove ordinarie del piano astrale: le prove della terra, dell'acqua, del fuoco e dell'aria. Quelle sono vere inezie, che non meritano di soffermarsi quando si parla di queste assai più serie difficoltà. Evidentemente si deve imparare che si è intieramente padroni della materia astrale, che non si può essere schiacciati dalla terra nè sommersi dall'acqua, ecc. Quelle sono, per così dire, lezioni facilissime. Chi appartiene al corpo massonico riconoscerà queste prove come parte di quel linguaggio con cui sono familiari nel loro rituale massonico. Vi è anche un altro pericolo. Ci si può far del male per ripercussione. Se nel piano astrale siete minacciati di un pericolo che appartiene al piano fisico, ma siete così malaccorti da pensare che vi può fare del danno, vi danneggerà il corpo fisico; dalle esperienze astrali potreste riportare una ferita, una contusione, o simili. Capitò a me di commettere un errore di questo genere: mi trovavo su una nave che affondava, e, mentre mi vi occupavo ad aiutare, vidi che l'albero stava per cadere, ed in un momento di dimenticanza pensai: "quell'albero mi cadrà addosso." Questo pensiero momentaneo ebbe il suo buon risultato, perchè, quando la mattina di poi ritornai nel corpo, avevo

una larga contusione fisica dove era caduto l'albero. Questo è un fenomeno frequente sino a quando non si sia corretto l'errore della mente, la quale pensa istintivamente le cose che è abituata a pensare quaggiù.

Una sola protezione potete procurarvi quando aumentate di sensitività: siate rigorosamente veritieri in pensiero, in parole, in azioni. Ogni pensiero, ogni desiderio prendono forma nel mondo superiore. Se qui non vi curate della verità, voi andate creando tutta una legione di forme terrificanti e illusorie. Pensate la verità, parlate la verità, vivete la verità, ed allora sarete liberi dalle illusioni del mondo astrale.

Preparazione per il Yoga

Si dice che io metto l'ideale del discepolo tanto in alto che nessuno può sperare di raggiungerlo. Ma io non ho detto che non può diventare discepolo chi non riproduce la descrizione che vien data del perfetto discepolo. Si può diventarlo, ma a proprio rischio e pericolo. Un uomo può essere assolutamente capace di diventarlo in un senso, ma avere una seria deficienza in un altro. La seria deficienza non gli impedirà di diventare discepolo, ma egli dovrà soffrirne. L'iniziato paga per i suoi falli dieci volte più di quello che dovrebbe pagare come uomo di questo mondo. Per questa ragione io ho posto così in alto quell'ideale. Io non ho mai detto che una persona debba innalzarsi completamente sino all'ideale prima di

diventare discepolo, ma ho detto che i rischi del diventar discepolo senza questi requisiti sono enormi. È dovere di coloro che hanno veduto i risultati dell'oltrepassare quelle porte con deficienze di carattere, ricordare che è bene liberarsi prima di quelle deficienze. Ogni deficienza, che uno porta seco al di là di quella porta, diventa un'arma per ferirlo. Perciò è bene purificarsi quanto più è possibile, prima di essere in tutti i sensi così sufficientemente evoluti da avere il diritto di dire: "Io varcherò quella porta." In questo modo io intendevo di essere compresa quando parlai dei requisiti per il discepolo. Ho seguito l'antica via, la quale stabilisce questi requisiti che il discepolo deve portar seco, e se egli si presenta senza di essi, allora sarà vera la parola di Gesù, che "sarà battuto di molte battiture," perchè ad un uomo può essere concesso di fare, nel mondo esterno e con scarse conseguenze, ciò che avrà per lui dei risultati terribili una volta che egli sia sul Sentiero.

Conclusione

Quale sarà il fine di questa lunga lotta? Qual'è la mèta dell'ascensione, il premio della grande battaglia? Che cosa raggiunge alla fine il Yoghî? Raggiunge l'unità. Talora dubito che molti, molti di voi, se comprendeste bene ciò che significa unità, desiderereste realmente di raggiungerla. Vi sono molte "virtù" della vostra vita ordinaria che vi lasceranno interamente quando rag-

giungerete l'unità. Molte cose che ammirate non saranno più aiuti ma impedimenti, quando comincerà ad albeggiare il senso dell'unità. Tutte quelle qualità cotanto utili nella vita ordinaria, quali l'indignazione morale, la ripulsione per il male, il giudicare gli altri, non hanno posto dove vien realizzata l'unità. Quando sentite della ripulsione per il male, è segno che il vostro Sè superiore comincia a risvegliarsi e vede i pericoli del male; esso forza il corpo ad allontanarsene. Quello è l'inizio della vita morale cosciente. L'odio per il male è, in quello stadio, migliore dell'indifferenza al male; è uno stadio necessario. Ma la repulsione non può essere risentita dall'uomo che ha compreso l'unità, che vede Dio fatto manifesto nell'uomo. L'uomo che conosce l'unità non può giudicarne un altro. "Io non giudico alcuno" disse Cristo. Non può essere ributtato da nulla. Il peccatore è egli stesso, e come potrà egli essere ributtato per se stesso? Per lui non v'è nè *Io* nè *Tu*: perchè tutti siamo uno.

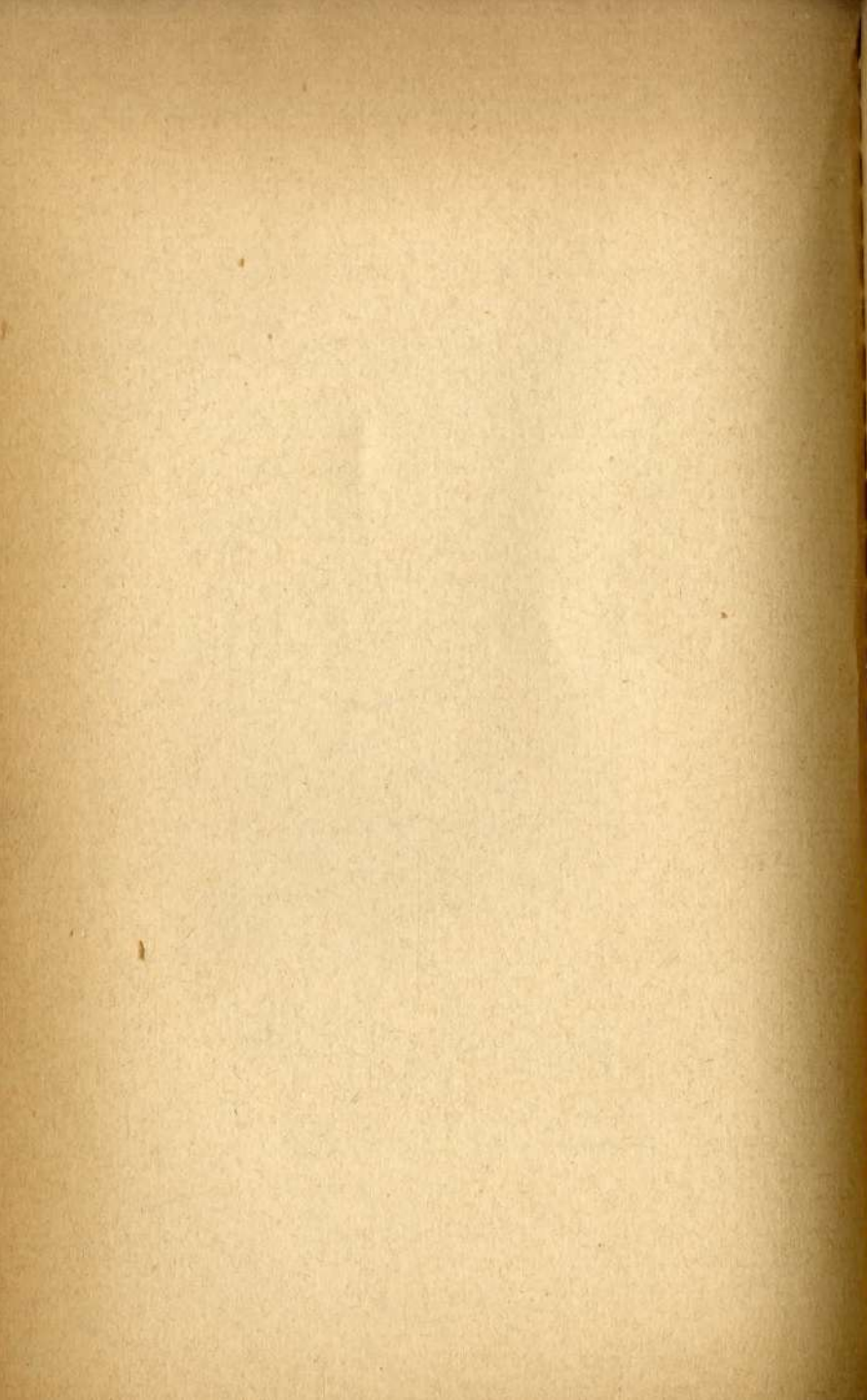
Questa non è cosa che molti di voi onestamente vogliono, o desiderano. L'uomo che ha realizzato l'unità non conosce differenza tra sè ed il miserabile più vile che si muove sulla terra. Egli vede solo il Dio che si muove nel peccatore, e sa che il peccato non è nel Dio ma nell'invocarlo. Tutta la differenza è là. Colui che ha realizzato l'intima grandezza del Sè, non pronuncia mai un giudizio sopra un altro, conosce quest'altro come se stesso, e se stesso come que-

st'altro: questa è unità. Noi parliamo di fratellanza; ma quanti di noi la mettono realmente in pratica? E neppur questa è la cosa a cui aspira il Yoghî. Più grande della fratellanza è l'identità, è la realizzazione del Sè come uno. La Sesta Razza Radicale porterà al suo più alto punto la fratellanza; la Settima Razza conoscerà l'identità, realizzerà l'unità del genere umano. Avere una idea della bellezza di quell'alta concezione, della grandezza dell'unità in cui l'*Io* e il *Mio*, il *Tu* e il *Tuo* sono scomparsi, in cui siam tutti una sola vita, anche questo solo innalza tutta la natura verso la divinità, e coloro che possono anche vedere che l'unità è bella, quelli sono i più vicini alla realizzazione della Bellezza che è Dio.

Sesta Razza
Settima

FINE





INDICE

<i>Prefazione</i>	pag. 5
Cap. I. — Natura del Yoga	” 7
Significato dell'Universo — Sviluppo della Coscienza — L'Unicità del Sè — Acceleramento del Progresso di Sviluppo Individuale — Yoga è una Scienza — L'Uomo è una Dualità — Stati della Mente — Samâdhi — Letteratura del Yoga — Definizioni — Dio Esterno e Dio Interno — Cambiamenti di Coscienza e Vibrazioni di Materia — Mente — Stadi della Mente — Coscienza Rivolta Internamente ed Esternamente — La Nube.	
Cap. II. — Scuole di Pensiero	” 46
Rapporti colle Filosofie Indiane (Sâmkhya e Vedanta) — Mente — Il Corpo Mentale — Mente e Sè.	
Cap. III. — Yoga come Scienza	” 74
Metodi di Yoga — Al Sè per mezzo del Sè — Al Sè per mezzo del Non-Sè — Yoga e Moralità — Composizione degli Stati della Mente — Piacere e Dolore.	
Cap. IV. — Pratica del Yoga	” 101
Inibizione degli Stati della Mente — Meditazione — L'Uso dei Mantra — Attenzione — Ostacoli al Yoga — Capacità per il Yoga — Pravritti e Nivritti — Purificazione dei Corpi — Abitanti della Soglia — Preparazione per il Yoga — Conclusione.	

ESTRATTO DEL CATALOGO

delle Opere di Teosofia ed affini

EDITE O IN VENDITA PRESSO LA

LIBRERIA EDITRICE "ARS REGIA"

DEL DR. G. SULLI RAO - MILANO

-
- ANDERSON Dr. J. — L'Anima umana e la Rincarnazione.**
— Vol. di pag. 304 con bibliografia L. 3,—
- BESANT A. — Theosophy and Human Life,** in relation to Religion, Sociology, Politics and Science. Cloth L. 2,80
stiff wrapper » 1,80
- BESANT A. — The Self and its Sheaths.** — The Body of Action and of Feeling. The Object of the Sheaths.
stiff wrapper L. 1,25
- BESANT A. — Evolution of Life and Form.** — (Ancient and Modern Science. Functions of the Gods. Evolution of Life. Evolution of Form.) cloth L. 2,80
stiff wrapper » 1,80
Traduction française de l'anglais » 2,50
- BESANT A. — Building of the Kosmos,** Sound, Fire, Yoga, Symbolism cloth L. 2,80
stiff wrapper » 1,25
- BESANT A. — An Introduction to Yoga.** — Four lectures delivered at the 32nd anniversary of the Theosophical Society, held at Benares on Dec. 1907 . . . cloth L. 2,50
- BESANT A. — The Laws of the Higher Life.** — (The Larger Consciousness. The Law of Duty and of Sacrifice).
cloth L. 2,10
stiff wrapper » 1,40
- BESANT A. — Dharma** paper L. 1,—
- BESANT A. — Reincarnation.** — Cloth, 12mo. Theosophical Manuals, N. I. L. 1,40
Traduction française: **La Reincarnation.** Vol. in-16 » 1,—
Traduzione italiana: **Rincarnazione.** — Vol. in-8,
di pagine 68 » 1,—
- BESANT A. — Cristianesimo Esoterico.** — Vol. in 16mo di pag. 368 con indice analitico L. 3,50
- BESANT A. — Il Potere del Pensiero,** suo dominio e cultura.
— Vol. in 12mo di pag. 96 L. 1,25
- BESANT A. — Il Sentiero del Discepolo.** — Vol. in 16mo di pag. 168 L. 1,50
English edition: cloth, 8° L. 2,75
stiff wrapper » 1,75
- BESANT A. — Teosofia e Nuova Psicologia.** — Vol. in 16mo di pag. 136 con ritratto. (Trad. di T. Ferraris) L. 1,50
English edition. Cloth 8vo » 2,75
- BHAGAVAD GITA,** or the Lord's Song. Translated by A. Besant. 12mo, wrappers L. — 75
Traduzione italiana dal sanscrito, di C. Jinārāja-dāsa e M. L. Kirby. Vol. di pag. XXIX-288 . . » 1,50
- BHAGAVAN DĀS. — The Science of the Emotions.** — Cloth 248 pp. and Index L. 5,50
- BLAVATSKY H. P. — I Primi Passi in Occultismo.** — Volume di pag. 64 in-16, con ritratto dell'A. . . L. —,90

DR. G. SULLI RAO — EDITORE — MILANO.

- BLAVATSKY H. P.** — *La Voce del Silenzio* e altri Frammenti scelti dal «Libro dei Precetti d'Oro» per l'uso quotidiano dei lanu (discepoli). Versione italiana di G. G. Porro e E. Vannelli. pag. L. 1,—
- BRICAUD J.** — *Catéchisme Gnostique.* — pag. 48 L. 1,—
- BROFFERIO A.** — *Per lo Spiritismo* » 3,50
- CALVARI D.** — *F. G. Borri di Milano, filosofo ermetico del Sec. XVII, con fototipia della «Porta Magica» che si conserva in Piazza V. E. a Roma. E' uno studio di critica storica che rileva i mezzi e le finalità della scienza ermetica.* — Vol. in 16mo, di pag. 52 L. 0,75
- CHATTERJI J. C.** *La Filosofia Esoterica dell'India.* — Vol. in 16mo di pag. 176 con prefazione e note del Dottor Varo L. 1,50
- DAREL TH.** — *De la Spiritualisation de l'Etre.* — 1° Par l'Evolution; 2° Par la Morale; 3° Par le Psychisme. Un vol. di pag. 334 L. 3,50
- HARNACK A.** — *La Missione e la Propagazione del Cristianesimo nei primi tre secoli* » 14,—
- HUEBBE-SCHLEIDEN Dott. W.** — *Evoluzione e Teosofia.* — Trad. del Prof. O. Penzig della R. Università di Genova. — Vol in 16mo di pag. 132 con illustrazioni di Fipus L. 1,50
- HOEFFDING H.** — *Storia della Filosofia Moderna* » 25,—
- JACCHINI LURAGHI F.** — *I fenomeni Medianici.* L. 3,—
- LEADBEATER C. W.** *Cenni di Teosofia.* — Vol. in 16mo di pag. 88 L. 1,00
- LEADBEATER C. W.** — *Chiaroveggenza.* — Vol. in 12mo di pag. 194 L. 2,00
- LEADBEATER C. W.** *Il Piano Astrale, suo aspetto, suoi abitanti e fenomeni.* — Vol. in 16mo di pag. 178 L. 1,50
- LOISY A.** — *Autour d'un petit livre.* — Vol. di pag. XXXVI—
304 L. 15,—
- LURASCHI Dr. C.** — *L'Elettricità e gli Enigmi Filosofici,* intorno alla natura elettrica della materia (luce ed etere; scariche elettriche nei gaz rarefatti; sostanze radioattive e radioattività), ed all'essenza della vita. Prolusione al corso di Radiologia Medica tenuta agli Istituti Clinici di Perfezionamento in Milano L. 2,—
- LODGE Sir OLIVER.** — *Vita e Materia.* — Critica dell'«Enigma dell'Universo» del Prof. Haeckel. Versione italiana del Dr. Luigi Gabba, prof. di Chimica nel R. Istituto Tecnico Superiore di Milano, con Prefazione di A. Graf, prof. nella R. Università di Torino, e Cenni Biografici del Dr. A. Garbasso, prof. di fisica nella R. Università di Genova. pp. 224 L. 2,50
- MEAD G. R. S.** — *Frammenti di una Fede dimenticata.* — Brevi studi tra gli Gnostici principalmente dei primi due secoli. — Contributo allo studio delle origini cristiane, basato sui materiali più recentemente recuperati. — Traduzione di M. L. Kirby e B. Fantoni, autorizzata ed approvata dall'autore pp. 512 in-8° L. 12,—
- I. Introduzione.** — Prolegomeni. — Abbozzo sommario della Genesi e dell'ambiente storico della Gnosi (Grecia; Egitto; Filone e la sua Vita Contemplativa; Giudaismo; Alessandria). — Cristianesimo Generale e Cristianesimo Gnostico (Evoluzione del Cristianesimo Cattolico; Gli Ebioniti; Gli Esseni; Tendenze. Letteratura e Fonti dello Gnosticismo.

II. **La Gnosi secondo i suoi nemici**: Alcuni frammenti gnostici ricuperati dalle Scritture polemiche dei Padri della Chiesa. — Alcune tracce della Gnosi negli Atti non canonici.

III. **La Gnosi secondo i suoi amici**: Alcune opere greche originali nella traduzione copta (I Codici di Askew e di Bruce; Sunto del così detto trattato della Pistis Sophia; Sommario degli Estratti dai Libri del Salvatore; Sommario dei frammenti del «Libro del Gran Logos secondo il Mistero»; Brani scelti dall'Apocalisse senza titolo del codice Bruciano; Osservazioni sul contenuto dei Codici di Askew e di Bruce; Il Codice di Akhmim). — Alcuni Detti dimenticati.

IV. **Conclusione. — Bibliografie. — Indice Analitico.**

MILANI G. **Appunti spiritici.** — Vol. di pag. 74. . . L. 1,—

NEWMAN J. H. — **Fede e Ragione.** — Trad. del Prof. Battaini. pp. 544 . . . L. 6,—

PADOVAN A. — **Che cosa è il genio?** — Vol. di pag. X-164 . . . L. 2,50

PAPPALARDO Prof. A. — **La Telepatia.** — Un Vol. di pag. 280 legato in tutta tela, 2da edizione . . . L. 2,50

PASCAL Dr. T. **La Sapienza Antica attraverso i secoli.** — Vol. in 16mo di pag. 180 con note . . . L. 2,—

PASCAL Dr. T. **Che cosa è la Teosofia.** — Vol. in 16mo di pag. 84 con note. 2da ediz. riveduta . . . L. 0,75

PASTORE Prof. A. — **Del Nuovo Spirito della Scienza e della Filosofia.** pp. 228 . . . L. 2,50

PIODA Dr. ALFREDO. — **Memorabilia.** — Vol. in-16°, con 10 tav. fuori testo . . . L. 5,—

PLATONE. — **Il Timeo** — Trad. di Fraccaroli . . . » 8,—

RIZZATTI F. — **Dalla Pietra Filosofale al Radio** . . . » 3,50

SACCHI A. — **Istituzioni di scienza occulta** . . . » 5,—

SEPHARIAL. — **Prognostic Astronomy** . . cloth » 4,85

SERGI G. — **Animismo e Spiritismo** . . . » 1,—

SERGI G. — **L'Origine dei Fenomeni Psicici e il loro significato biologico** . . . » 8,—

SERGI G. — **La Psiche nei fenomeni della vita** . . . » 2,50

SLOWATSKI J. — **La Genèse par l'Ame.** — Traduite par A. D'ULRICH. (Extrait de la Revue de Haute Science «La Voie») pag. 40 . . . L. 0,60

SINNETT A. P. — **Il Buddhismo Esoterico o Positivismo Indiano.** — Vol. in 16mo di pag. 380 legato in tutta tela. Prima traduzione italiana . . . L. 4,—

SPENSLEY J. R. **Teosofia moderna.** Conferenza tenuta all'Università Popolare di Genova. Elegantissima edizione stile antico in 16° di p. 32 (ultime copie) . . . L. 0,50

II Edizione in brochure . . . L. 0,30

STAUROFORO C. P. — **Gli studi Teosofici di fronte: alle credenze religiose ed al materialismo, alle tradizioni ed alle scuole filosofiche, alle scoperte e teorie delle scienze positive.** Vol. in 12mo di pag. 104 . . . L. 1,—

VILLA G. — **L'Idealismo moderno** . . . » 5,—

WILLIAMSON W. **La Legge Suprema.** Studio sulle origini delle religioni e sulla loro unità fondamentale. Elegante volume in 8° di pag. xvi-256, su carta avorio vergata, leg. in tutta tela (Trad. di T. Ferraris). . . L. 6,—

ZANOTTI-B. O. — **Astrologia ed Astronomia** . . . » 3,50

ZINI Z. — **Il Pentimento e la Morale ascetica** . . . » 3,—