

“Practical Work on Self”
“Lavoro pratico su se stessi”
di E.J. Gold

VERSIONE MARZO APRILE 2003—Fabio Pellegrini

INDICE

Capitolo 1

Risvegliare la macchina

Il sonno della macchina non produce trasformazione, né può farlo. Solo intensi sforzi per lottare contro la tendenza a cadere in uno stato d'identificazione con il sonno della macchina possono produrre un cambiamento nell'Essere.

Capitolo 2

Lo stagno

La macchina non ha vera emozione. Ciò che in noi chiamiamo “emozioni” sono solo riflessi automatici del centro mentale in risposta alle riverberazioni organiche del centro motorio. Rimuovere gli effetti di tali riverberazioni elimina in noi stessi la maggior parte della nostra negatività e della sofferenza meccanica.

Capitolo 3

Manifestazione negativa

Quasi tutto ciò che diciamo e facciamo è una forma di emozione negativa, sia che la riconosciamo come tale oppure no. La postura, il gesto e la maschera facciale sono tutte fonti inesauribili di manifestazioni negative.

Capitolo 4

Lo scemo del giorno

L'uomo ordinario è schiavo di movimenti involontari dettati dall'inquietudine; questo prova che egli non ha autorità sulla sua macchina biologica.

Capitolo 5

Desiderio di lavorare

Possiamo iniziare ad unificare noi stessi, creando uno speciale centro di gravità, detto “desiderio di lavorare”.

Capitolo 6

La lotta degli stregoni

Normalmente, la guerra fra le forze dell'oscurità e quelle della luce avviene meccanicamente all'interno della macchina e perciò è incontrollata e sprecata.

Dobbiamo trovare un modo per organizzarla e renderla proficua per il nostro lavoro.

Capitolo 7

Alla ricerca del Dr. Livingstone

Quando non abbiamo una vera identità, possiamo diventare qualsiasi cosa ci venga suggerita da influenze interne ed esterne; crediamo di essere qualunque cosa in cui cadiamo.

Capitolo 8

Un innocuo capriccio

Soddisfare un innocuo capriccio può costituire un metodo iniziale per accumulare la volontà di risvegliare la macchina.

Capitolo 9

Una piccola abitudine

Contrastando la macchina, cominciando da una piccola abitudine, nella sua fabbrica chimica possiamo produrre un “fuoco alchemico” che gradualmente trasformerà il nostro Essere.

Capitolo 10

La mentazione

La mentazione è la forza dell’attenzione raccolta che attiva il Corpo Mentale Superiore.

Capitolo 11

La domanda centro di gravità

Una “domanda centro di gravità” è una domanda essenziale che usiamo per creare un leggero disagio, per mantenerci fuori equilibrio rispetto all’ordinario stato meccanico di auto-oblio della macchina.

Capitolo 12

Il sentire

Attraverso il sentire possiamo usare le concentrazioni momentanee di forze nel nostro organismo, dove avvengono le tensioni interiori di forze, quando si spostano, e con quale velocità.

Capitolo 13

Pensare per forma

Un Essere, caduto in identificazione con il sonno della macchina, è costretto ad accettare involontariamente le impressioni provenienti da qualsiasi fonte. Un uomo imparziale è capace di selezionare le impressioni in modo categorico.

Capitolo 14

Rimorso di coscienza

Nell'uomo ordinario l'organo "coscienza" è atrofizzato a causa della mancanza di esercizio e dell'isolamento. Il rimorso di coscienza può riparare al nostro passato, qualunque cosa possiamo aver fatto.

Capitolo 15

Porte

Con la pratica di ricordare se stessi, di "invocare la propria presenza", abbiamo una continua presenza del "vero io". Questa presenza produce una "vibrazione dell'Essere" che forma, in modo graduale, una cristallizzazione relativamente permanente, chiamata "Gradazione di Evoluzione".

Capitolo 16

Somaro Faccia Rossa

Nel manifestarci senza paura del giudizio degli altri, senza desiderio di proteggere la nostra vanità ed il nostro amor proprio, abbiamo molto da guadagnare. Dobbiamo liberarci dall'opinione degli altri.

Capitolo 17

La debolezza principale

Dobbiamo capire che cosa dovremmo fare e conoscere la debolezza che ci rende incapaci di farlo. Questa debolezza si chiama La Caratteristica Principale. Di solito consideriamo questa debolezza come la parte migliore e più piacevole di noi stessi.

Capitolo 18

Porre riparo al passato

Per abitudine, l'uomo comune vive in un solo centro che, una volta consumato, muore e diventa inutile. A quel punto, un uomo non può più lavorare, perché è già morto per un terzo.

Capitolo 19

Camminare tra le gocce di pioggia

La postura è madre dello stato d'animo; il ritmo di lavoro è madre del ritmo biologico e psichico; la manifestazione volontaria ed auto-iniziata è madre della morte con presenza.

Capitolo 20

Il centro dell'universo

L'Uomo non ha un vero posto nell'ottava cosmica. È niente e meno di niente nel grande schema delle cose, ma ha un significato in un'altra ottava, non manifesta nella Grande Ottava Cosmica.

Capitolo 21

Ogni giorno un nuovo giorno

La macchina ha la malattia del “domani”. C’è forse una minima possibilità che domani possa essere per noi il primo giorno in cui tutto è “rose e fiori”. Nel lavoro, comunque, non possiamo dare niente per scontato.

Capitolo 21

“Io” può fare qualunque cosa

Laddove io posso fare qualunque cosa, la macchina è una pasticciona congenita.

Capitolo 23

Irradiazione di dolore

Le sensazioni di dolore e di piacere possono essere usate come fattori di ricordo; possono fornire la forza per il risveglio della macchina.

Capitolo 24

L’ultima ora di vita

Sapere come saldare i conti ogni ora è qualcosa che ogni uomo dovrebbe aver imparato a scuola, proprio come imparare a respirare, a mangiare, a muoversi, e a risvegliare la macchina dovrebbe far parte di ogni autentico curriculum di educazione.

Capitolo 1

Risvegliare la macchina

Il sonno della macchina non produce trasformazione, né può farlo. Solo intensi sforzi per lottare contro la tendenza a cadere in uno stato d'identificazione con il sonno della macchina possono produrre un cambiamento nell'Essere.

Dobbiamo renderci conto che per mezzo di dati mentali e ragionamenti non possiamo convincerci che la macchina è davvero addormentata, che l'Essere è identificato con il sonno della macchina, e che il senso e lo scopo della vita umana sulla Terra (vale a dire che la macchina biologica umana assuma la funzione di un apparato di trasformazione per la possibile evoluzione dell'Essere) non possono realizzarsi in una macchina addormentata.

In ogni caso, da una pura angolazione mentale nessuno potrebbe vedere la situazione nella sua realtà.

In breve, occorre uno shock intenzionale, un'esperienza personale tangibile, nella quale possiamo vedere da soli che questa non è solo un tipo di filosofia interessante, creata appositamente per il nostro svago.

In qualche modo, noi stessi dobbiamo vedere, intuire e sentire¹ che la macchina è veramente addormentata; potremmo anche vederla come morta, nel senso più macabro della parola.

Fin quando non avremo visto per conto nostro, in modo definitivo, che la macchina è addormentata, e perciò non cosciente in alcun senso della parola, e che inoltre non possiamo diventare coscienti solo decidendo di svegliarla, non proveremo mai veramente la necessità di lavorare.

Una volta intuito e sentito, anche se solo momentaneamente, il sonno della macchina, istintivamente sapremo di poter scegliere una delle due soluzioni: se lasciar passare nel sonno quel che rimane della nostra vita, oppure se cominciare a compiere sforzi per svegliare la macchina.

Precisamente, quattro forme di coscienza sono possibili per noi:

Il sonno orizzontale

Il sonno verticale (o sonno deambulante)

Lo stato risvegliato

La trasformazione dell'Essere

Il sonno orizzontale e quello verticale possiamo già produrli da soli senza l'aiuto di alcuna scuola.

¹ *See, feel and sense*, nell'originale, si riferiscono ai tre centri dell'uomo: il mentale, l'emozionale ed il motorio. Ogni evento, ogni stato può essere percepito secondo modalità distinte da ognuno dei tre centri.

Il centro mentale "pensa" e, in questo caso, "vede".

L'azione svolta dal centro emozionale è difficilmente traducibile in italiano, il verbo inglese *feel* può tradursi con "provare emozione" oppure anche "provare un *feeling*"; per la scorrevolezza, in questo libro, viene tradotto a volte con "provare", a volte con "intuire" (un'intuizione di cuore e non di testa).

Il verbo *sense* viene sempre tradotto con "sentire", e si riferisce esattamente al provare una sensazione. Come il centro mentale apparentemente "produce" pensieri, così il centro motorio produce sensazioni.

Di solito ci attribuiamo anche la terza forma di coscienza, ma in condizioni ordinarie non possiamo possederla, in quanto essa implica il risveglio della macchina biologica.

Dobbiamo capire proprio fin dall'inizio che questa terza forma di coscienza non fa veramente parte del nostro repertorio; eppure lo Stato Risvegliato è una forma di coscienza così basilare della vita che fin da bambini, dalla nostra più tenera infanzia, avrebbe dovuto venirci insegnato come risvegliare la macchina in modo da poter vivere tutta la vita in questo stato; eppure nulla nel genere esiste nei moderni sistemi occidentali di educazione.

Il risveglio della nostra macchina sta in relazione con la preparazione ad una vita di Lavoro, pressappoco come il giardino d'infanzia sta all'università.

Se la civiltà fosse degna di tale nome, adesso non saremmo costretti ad iniziare il nostro lavoro ad un livello così pateticamente basso; ma *dobbiamo trovare il coraggio di renderci conto di dove stiamo effettivamente, ed iniziare da lì*, se non vogliamo cadere in un lavoro immaginario.

La nostra coscienza ordinaria può essere paragonata ad un lavoratore metalmeccanico che si è addormentato mentre lavorava; eppure, solo perché il lavoro continua e la macchina in un modo o nell'altro si arrangia a mantenere automaticamente il suo equilibrio, non ci accorgiamo di esser caduti nell'ipnosi deambulatoria della macchina.

La macchina è condizionata a continuare le proprie attività mentali, emotive e fisiche in modo del tutto meccanico. Le ordinarie attività della macchina non richiedono la nostra attenzione o la nostra presenza, neppure in minimo grado.

Quando per la prima volta ci avviciniamo al Lavoro, siamo più animali che spirituali, poiché abbiamo sacrificato la vera coscienza per uno stato in cui siamo guidati dalle meccaniche attività di routine della macchina, mentre essa fa girare la sua abituale macina dell'oblio.

E poiché la parte non fenomenica di noi stessi, a causa dell'influenza ipnotica delle sensazioni, delle distrazioni e seduzioni mentali, cade in identificazione con il sonno della macchina, un giorno anche noi moriremo insieme alla macchina addormentata, non avendo mai sperimentato cosa significa veramente essere vivi dentro la macchina.

Ordinariamente pensiamo di essere svegli, ma se la macchina è addormentata non sentiamo cosa veramente ciò significhi, e quindi, a tutti gli effetti, mentiamo a noi stessi. Di fatto, cadiamo in identificazione con le seduzioni sensoriali e le distrazioni mentali della macchina fin dal primo momento della sua nascita e manteniamo questo stato fino all'ultimo momento, quello della sua morte.

Il primo indizio di coscienza reale avviene quando la macchina viene risvegliata, con un mezzo o con l'altro, ed inizia a funzionare come un apparato di trasformazione nei confronti del sé essenziale... ciò che chiamiamo l'Essere. Nel corso della vita meccanica e di routine, solo raramente questo stato avviene spontaneamente, per caso.

Lasceremo lo scopo di risvegliare la macchina a più tardi. All'inizio, sarà sufficiente sperimentare effettivamente il sonno della macchina e vedere che la sua situazione può essere cambiata con metodi specifici che chiunque può mettere in pratica con un po' di addestramento.

Tra i piccoli esperimenti possibili, ecco qui il più sorprendente che mai incontrerete; con esso, potrete vedere da soli l'immediata necessità di risvegliare la macchina.

Usando il vostro ordinario apparato visuale, vale a dire gli occhi, seguite più intensamente possibile il movimento della lancetta dei secondi di un orologio (o un *Attezionizzatore*, se per caso ne avete uno²), cercando allo stesso tempo di sentire la vostra presenza all'interno della macchina,

²Un Attezionizzatore è un quadrante d'orologio senza numeri, con la sola lancetta dei secondi, ed è alimentato a corrente continua, in modo che la lancetta non procede a scatti, come nei normali orologi alimentati a corrente alternata, ma in modo uniforme. Viene prodotto dall'Istituto I.D.H.H.B. di E.J. Gold.

nonché i suoni, gli odori, la temperatura, l'umidità e l'atmosfera ambientale in generale. Allo stesso tempo, divenite acutamente consapevoli delle sensazioni in costante cambiamento provate dalla pelle della macchina biologica, le sensazioni degli organi interni, quelle derivanti dal passaggio dei pensieri attraverso l'apparato mentale, e le emozioni che in quel momento stanno avendo luogo nella macchina.

Tutto questo mentre l'attenzione è intensamente radicata sul rapido, inesorabile movimento della lancetta dei secondi che si muove attorno al quadrante dell'orologio.

Quando iniziamo per la prima volta i nostri sforzi per risvegliare la macchina, l'unico risultato immediato è di accorgerci, ben presto, che la volontà di dormire della macchina è di gran lunga più potente della nostra volontà di svegliarla. Dapprima il sé non fenomenico non può farci nulla, eccetto esercitare la sola volontà che possiede veramente: la volontà di attenzione.

Poiché non abbiamo una volontà nostra fin quando essa non sia stata intenzionalmente sviluppata, la nostra attenzione è catturata dalle attività e dagli interessi che hanno origine all'interno della macchina, la quale è anche sorgente di tutte le emozioni negative, di tutti i processi mentali associativi e di tutte le manifestazioni negative.

Dunque abbiamo la volontà di attenzione. Possiamo usarla attivamente per osservare la macchina biologica umana e tutte le sue attività, sia esterne che interne, senza tuttavia cercare di interferire direttamente nella sua vita.

Questa sottile attività sembra niente, ma solo il fatto che stiamo osservando la macchina la risveglia un po'; la nostra osservazione attiva ha l'effetto, sebbene entro un lungo periodo di tempo, di alterare ciò che viene osservato.

Allo stesso tempo, possiamo usare questo esercizio per raccogliere la forza necessaria ad esercitare una forma di volontà più potente: la volontà di svegliare la macchina... ma, come nella ginnastica, questo tipo di volontà richiede tempo a svilupparsi.

Se non è possibile che una macchina addormentata funzioni come apparato di trasformazione, l'anima, *la quale è esclusivamente ed interamente un prodotto della trasformazione*, non può formarsi. Ed anche se lo potesse, senza il fondamento e il "cibo" per l'evoluzione non potrebbe evolversi. Se avessimo la volontà di risvegliare la macchina, solo allora la vita significherebbe qualcosa.

La vita, così come arriveremo a comprenderla, non è una progressione dal presente al futuro; è un Eterno Ritorno, una serie infinita di passaggi attraverso la vita della macchina (e ad angoli retti rispetto ad essa), in uno sforzo di perfezionamento di quest'ultima come apparato di trasformazione, mediante ripetuti passaggi attraverso di essa. Ad un certo punto, essa sarà riparata nel suo complesso, come apparato di trasformazione per le dimensioni superiori, mediante il suo risveglio dal momento del concepimento fino a quello della morte.

Nel corso dell'Eterno Ritorno attraverso la vita della macchina, dovremo essere capaci di risvegliarla non solo nel passato, prima ancora che udisimo queste idee, ma anche durante i suoi più profondi periodi di sonno. Solo con una macchina pienamente risvegliata, funzionale come apparato di trasformazione proprio fin dal primo momento del suo concepimento, possiamo svolgere il nostro Vero Lavoro nelle dimensioni superiori.

Se manchiamo della volontà di tenere a freno la nostra fonte d'attenzione dal venire sedotta dalle attrazioni del mondo esterno, saremo di gran lunga troppo occupati con tali seduzioni per annoiarci con il compito di usare l'attenzione per svegliare la macchina.

Questa potente forma di seduzione che spezza la nostra volontà di attenzione è chiamata ipnosi-del-mondo, o *Maya*. Spesso s'interpreta la parola Maya nel senso che il mondo è un'illusione. Dobbiamo capire che non è il mondo ad essere un'illusione, *ma la nostra identificazione con il mondo fenomenico*, mantenuta dai Tre Grandi Nemici: attenzione vagante, distrazioni e seduzioni.

Gli sforzi ordinari non fanno paura alla Natura. Dobbiamo imparare a compiere degli sforzi speciali, per farla in barba alla Natura, per costringerla a commettere un errore, così come faremmo in qualsiasi gioco, dal tennis da tavolo agli scacchi. Prima o poi la Natura farà un errore, se non ne facciamo uno prima noi. Allora ci sarà permesso di passare dalle influenze delle dimensioni più basse a quelle delle dimensioni più alte.

Siamo condizionati a lasciarci cadere nello stato di sonno della macchina ed a permetterle di continuare meccanicamente il suo sonno. Presto impariamo a diventare qualsiasi cosa la macchina diventa, nella sua meccanica routine.

L'identificazione non è solo un semplice attaccamento emotivo o un desiderio di essere con qualcuno o qualcosa; si tratta proprio della tipica situazione nella quale cadiamo nel medesimo stato di qualunque cosa con cui ci identifichiamo. Per esempio, la macchina biologica umana. Finora siamo stati così completamente e continuamente identificati con la sua vita meccanica, che non siamo più in grado di separare noi stessi dalla macchina.

Lo yogi ha imparato a trascendere la macchina, ma in realtà non se la cava meglio di qualsiasi altro essere umano, poiché non ha imparato a risvegliare la macchina, per permetterle di svolgere la sua funzione di apparato che trasforma l'Essere. Lo yogi giustamente respinge come illusione tutti i fenomeni che vede intorno a sé; ma non riesce a vedere che non è il fenomeno, bensì la seduzione della sorgente d'attenzione *nei* fenomeni ad essere la causa scatenante del suo fallimento nell'evoluzione oltre il piano fisico.

Anche una macchina addormentata può essere usata per vincere il suo stesso sonno, *poiché ha delle sensazioni*; possiamo usare queste sensazioni per sentire il sonno della macchina. Questa idea, semplice in modo disarmante, può essere messa in pratica come un esperimento in cui cerchiamo di usare le sensazioni della macchina per sentire per conto nostro, nella nostra stessa esperienza, diversi importanti fattori:

- Che la macchina è veramente addormentata.... non solo le macchine biologiche umane in generale, ma che in particolare la nostra macchina è addormentata, e potrebbe a buona ragione essere chiamata "il morto che cammina".
- Che è possibile vedere, ed anche un poco assaggiare, come potrebbe essere la vita *quando la macchina non dorme*.
- Che solo con metodi esatti e fuori dall'usuale è possibile risvegliare la macchina per un qualsivoglia periodo di tempo.
- L'urgente necessità di iniziare il nostro lavoro, mediante il risveglio la macchina.
- Che solo noi siamo in grado di risvegliare la nostra macchina e che nessun altro può fare questo lavoro in vece nostra.
- Che per lavorare sarà necessaria qualche nuova e sconosciuta sorgente di forza, e che se speriamo di continuare questo lavoro avremo bisogno di energie e volontà su scala molto maggiore di quella a cui, nel momento presente, siamo abituati ad attingere, nella macchina ed in noi stessi.
- Che "il Lavoro" è davvero una cosa molto reale, e non solo una divertente filosofia mentale.
- Che il nostro tempo dentro la macchina, utile per una nostra possibile evoluzione, scorre via molto velocemente e che, una volta perduto, non può essere recuperato.

- Che c'è una precisa scadenza massima per il nostro lavoro, e che se perdiamo questa opportunità ora, potremmo non essere in grado, più tardi, di compiere questi sforzi.

Il semplice tentativo sperimentale di sentire il sonno della macchina potrà a riconoscere queste cose ed altre ancora.

Una volta che avremo provato anche per pochi momenti a risvegliare la macchina con la pura forza della nostra volontà, se possiamo essere onesti con noi stessi, non diremo mai più, senza contorcerci internamente, "Io sono sveglio", almeno fino a quando non saremo capaci di svegliare la macchina unicamente con l'esercizio della nostra volontà.

Cercare di svegliare la macchina per cinque interi minuti d'orologio può dimostrarci il fatto tangibile che la macchina è addormentata; la reminiscenza di questo fatto ci giunge di solito solo da racconti mitici come *La Bella Addormentata* e *Biancaneve*, e allo stesso tempo ci indica la reale possibilità di risveglio e trasformazione.

Se riteniamo che le nostre macchine siano già sveglie, oppure crediamo di possedere già la volontà di risvegliare la macchina ogni volta che lo desideriamo, non possiamo prepararci per il Lavoro, poiché siamo ipnotizzati e completamente schiavi del sé immaginario che parla di sé in "prima persona", che si chiama "Io" senza ragione, e che ha un nome, il quale dà l'illusione di continuità ed unità.

Forse non accadrà nulla di rilevante per molto tempo, ma alla fine, con la perseveranza otterremo precisi risultati.

Neppure l'Assoluto può fornirci i mezzi per risvegliare la macchina, né qualcun altro può attivare la macchina risvegliata in funzione di apparato per la trasformazione, per formare un Ponte tra il nostro mondo e le dimensioni superiori, in cui l'Essere possa continuare la sua esistenza ed il suo lavoro a servizio dell'Assoluto.

Non possiamo veramente chiamare la vita della macchina "la nostra vita", essendo la nostra volontà e la nostra attenzione completamente soggiogate dalla volontà della macchina addormentata; siamo costretti a vivere impotenti la storia della macchina. Quando la macchina è addormentata, somigliamo a delle scimmie che cadono in attrazione esterna, affascinate da tutto quello che scintilla e splende. Quando la macchina è sveglia, non è possibile agire come scimmie perché la presenza, che è la vera fonte di attenzione, agisce in modo inconscio *solo quando è sotto l'influenza della macchina addormentata*. Saremo vittime involontarie della macchina addormentata, prigionieri del suo palpitante auto-oblio, fin quando non saremo capaci di risvegliarla contro la sua stessa volontà di restare addormentata.

Un metodo per il risveglio della macchina è quello di concentrare intenzionalmente la più piena attenzione possibile della sorgente di attenzione sulle attività della macchina. Possiamo adesso definire più precisamente lo studio di sé come lo studio delle manifestazioni del centro motorio della macchina. Questo è l'inizio di tutto il nostro lavoro come principianti.

Il mutuo trasferimento reciproco delle funzioni del "cervello di testa" e del "cervello di coda" ed il conseguente risveglio del centro emotivo superiore sarà il primo passo attivo nella nostra evoluzione volontaria.

Dobbiamo capire che prima di aver effettuato questo trasferimento di funzioni del "cervello più alto" e di quello "più basso", non possiamo fare proprio niente (nemmeno qualcosa di così elementare come l'invocazione della presenza nel presente), poiché il cervello di testa è incapace di esercitare le sue funzioni al di là dei normali processi lineari di pensiero di tipo "associativo".

Il cervello di testa è incapace di vera psicologia e non funziona per la “mentazione”. I suoi processi sono strettamente lineari, in cicli periodici più o meno spasmodici di attivo, e più spesso passivo, riflesso-reazione a vari stimoli.

Se speriamo di sviluppare un cervello capace di vera attività mentale, attenzione e volontà di risvegliare la macchina, e che possieda l’unità di tutte-le-parti-miscelate, ed una chiara e ininterrotta visione del mondo non fenomenico, la macchina dev’essere rivolta sotto-sopra.

Come sono ora, i cervelli sono invertiti. Il centro pensante è nel cervello di testa ed il centro motorio è nel cervello di coda; questo è l’esatto inverso del vero essere a tre cervelli chiamato Uomo.

Gli esseri umani del pianeta Terra sono di fatto animali inferiori, a due cervelli, in cui è stato deliberatamente introdotto il primitivo terzo cervello (il cervello di coda) , il quale però funziona come centro motorio, lasciando al cervello di testa (il vero centro motorio) il compito di svolgere le funzioni intellettuali per conto della macchina.

In origine, venivano dati esercizi a ritmi incrociati per cercare di costringere il cervello di testa a smettere di operare come falso centro mentale; ma esso si dimostrò del tutto capace di produrre ritmi incrociati senza troppi problemi.

Poi, durante il periodo Acmenide³ dell’Impero Babilonese, furono introdotti esercizi mentali-psicologici in dosi maggiori e più complicate. L’idea era di tenere il cervello di testa così occupato che i processi ordinari di pensiero lineare associativo fossero impossibili. Ma essi continuavano come loro solito, a dispetto di questo sovraccarico mentale artificiale.

Nell’Europa occidentale, non prima del sesto secolo del periodo medioevale, fu introdotta l’idea, proveniente da scuole del Kurdistan, da quella che una volta era chiamata la *Provincia Sarmoung*, che il cervello di testa potrebbe funzionare come centro motorio, iniziando con la semplice osservazione, aumentando gradualmente questa funzione con sempre più profondo coinvolgimento in intricati movimenti, seguendo ogni minuscolo movimento della macchina, non permettendo ad alcun dettaglio di sfuggire all’attenzione del cervello di testa.

Dopo un po’ di tempo, si può notare che, se tutta l’attenzione del cervello di testa è presa dalle varie sottigliezze di movimento della macchina considerata come un tutto, su parti di essa, e su parti di parti di essa, l’intero processo può assumere l’aspetto di un mostruoso vortice di complessità, in cui è richiesta così tanta attenzione che il cervello di testa alla fine è costretto a rendere automatica la sua attenzione sul movimento, prendendo responsabilità dei movimenti della macchina ed assumendo il ruolo del vero centro motorio dell’organismo umano.

Nel frattempo, il povero piccolo cervello di coda non ha niente da fare. Pensieri e idee cominciano a farsi strada attraverso di esso, nello stesso modo in cui i fluidi passano attraverso una valvola; ma niente sembra aderirvi, come invece succedeva nel cervello di testa. Si aprono interi panorami di conoscenza, eppure non c’è nessuno in casa ad avvantaggiarsi di tutte queste interessanti informazioni mentali.

Questa cosiddetta mente “inconscia” ci dà facile e completo accesso a tutto il sistema di immagazzinamento-dati della macchina, proprio per la prima volta.

Quando il cervello di coda funziona come un centro pensante, gli effetti trasformazionali della macchina nella sua interezza assistono il suo sviluppo in un corpo mentale superiore. Allora ognuno dei centri inizia a funzionare come dovrebbe.

Quando i cervelli sono sotto-sopra, il centro emotivo funziona come regolatore di “mi piace/non mi piace”, dirigendo la macchina e formando abitudini e stati d’animo secondo sentimenti artificiali di attrazione e repulsione.

³ Civiltà persiana: casa regnante in Persia dal 550 al 330 a.C., da Ciro il Grande a Dario III.

Questi abituali “mi piace/non mi piace” sono rinforzati, nei centri inferiori della macchina, dall’inevitabile processo di condizionamento psico-emotivo, per effetto della ripetizione di esperienze fenomeniche durante un lungo periodo di tempo; ciò produce un tipo di “intelligenza-da-labirinto” come quella che capita quando un ratto da laboratorio ha imparato automaticamente a traversare un labirinto⁴.

Quando poi i centri tornano alle loro normali funzioni, proprie degli esseri a tre cervelli (cioè il cervello di testa funzionante come centro motorio, ed il cervello di coda funzionante come valvola per il flusso dei pensieri) le funzioni istintive tornano alla normalità ed il centro emozionale inizia a funzionare in modo favorevole al sorgere di stati d’animo esatti e volontari; per giunta, non interferisce con l’osservazione imparziale della macchina e delle sue attività.

Il cervello di coda, appena liberato, diviene la piattaforma d’osservazione per la sorgente di attenzione la quale, ora che è libera di osservare senza interferenze, fornisce anche l’importantissima forza necessaria per invocare la presenza.

Il trasferimento del centro motorio dal cervello di coda al cervello di testa avviene in modo apparentemente spontaneo. Una sera andiamo a letto incapaci di vere attività mentali e di invocare la presenza, e poi, voilà!, il mattino seguente ci svegliamo (nel senso ordinario della parola) in grado di fare entrambe le cose molto facilmente.

Naturalmente questo cambiamento, come tutti i cambiamenti del genere, sembra solo spontaneo, ma avviene solo dopo un lungo periodo di ripetuti tentativi per costringere il cervello di testa ad assumere le funzioni di un centro motorio.

Per fare il pop-corn sono necessari calore e olio, in aggiunta allo stesso granturco; a tutto questo dobbiamo aggiungere l’ingrediente più importante, *il tempo*.... Quando poi i chicchi di granturco saltano, il processo *sembra* spontaneo, ma se ne conosciamo le esatte cause, possiamo ripetere intenzionalmente questo effetto, apparentemente miracoloso per il non iniziato.

A qualcuno questo trasferimento è accaduto per caso... Se guardiamo indietro e consideriamo ciò che questo qualcuno stava facendo prima, sapremmo e comprenderemo le cause della sua trasformazione. Ma in generale una persona può non avere idea di cosa sia successo o perché. Ma un chicco di granturco che salta non causerà il salto di altri chicchi di granturco intorno, solo per associazione; che sfortuna per i suoi colleghi, che gli vanno dietro sperando che in qualche modo qualcosa si stacchi per abrasione e si attacchi a loro!

In particolari istituti dislocati strategicamente qua e là, in punti non particolarmente interessanti del pianeta, esistono persone alle quali è accidentalmente accaduto detto trasferimento; essi occupano delle celle imbottite all’interno di questi istituti.

Per caso essi hanno penetrato il velo che fa da barriera tra il mondo fenomenico e quello non-fenomenico, ma senza il necessario lavoro preparatorio, sfortunatamente per loro e per la totale costernazione dei loro consulenti medici, ‘fenomenalmente’ fissati.

Immediatamente dopo il trasferimento tra il cervello-di-testa ed il cervello-di-coda, ci si potrebbe di fatto trovare irretiti nella macchina ancora più di prima, nella sua meccanicità.... un maelstrom di condizionamenti automatici e movimenti riflessi. Sebbene questa sensazione sembri spiacevole e ci si senta molto peggio di prima, essa è solo temporanea.

In una comunità di lavoro, il primissimo esercizio è l’osservazione delle attività motorie della macchina da parte dell’attenzione ordinaria del cervello-di-testa. Tale osservazione dovrebbe essere rifinita fino al minimo dettaglio, accertandosi di non alterare le manifestazioni della macchina in conseguenza di tali osservazioni.

⁴ Vedi E.J. Gold, *La vita nel labirinto*, edizioni Crisalide.

Il catalizzatore chiave per questo esercizio è di ricordare, mentre si osserva, che il centro emozionale non è funzionante perché i cervelli sono sotto-sopra. Quando il cervello-di-testa operante come centro mentale inibisce il funzionamento del cervello-di-mezzo (l'apparato in cui dovrebbe ordinariamente risiedere il centro emozionale), nessuna autentica emozione è possibile. Il cervello-di-testa operante come centro pensante copre il centro emozionale. In termini elettrici, l'ordinaria macchina biologica umana ha i collegamenti completamente errati.

I collegamenti sono sbagliati ed il circuito è morto, in modo intermittente e spasmodico. Se invece il cervello-di-testa opera come centro motorio, allora si instaurano i collegamenti corretti al cervello-di-mezzo, per cui il centro emozionale lavora per proprio conto in maniera naturale ed inizia a funzionare come centro superiore; il centro emozionale volontario superiore.

Ordinariamente è impossibile rendere volontario il centro emozionale, nel senso che esso dia origine ai propri stati d'animo; così com'è adesso, è costretto ad adattare la sua funzione ai riflessi spasmodici che dominano il cervello-di-coda.

Mentre il cervello-di-testa ha molta poca forza, o *volontà*, il centro che ha la maggior forza è il centro motorio. Quando il centro mentale si trasferisce al cervello-di-coda, allora il centro mentale acquista la massima forza e può funzionare nel volontario.

Quando il cervello-di-coda diviene il centro mentale, assume tutta la forza e l'autorità del cervello-di-coda e per la prima volta esso possiede i mezzi per dirigere la macchina come un tutt'uno.

Pensiamo alla piramide rappresentata nel dollaro americano, mancante della pietra alla sommità. Questo esemplifica lo stato ordinario dell'apparato biologico umano. La cima troncata del triangolo è il cervello di testa, che nell'uomo ordinario agisce come centro pensante. Se si aggiunge un triangolo rovesciato, si forma il Sigillo di Salomone. Quando compiamo il trasferimento "cervello di testa/cervello di coda", come indicato in questo diagramma dell'operazione psichica scoperta da Salomone (la quale gli diede totale autorità su quelle frammentarie identità localizzate, che Salomone decise di chiamare *Jinn*, o demoni minori) tutti e tre i centri iniziano a funzionare correttamente, e più o meno in armonia ed equilibrio.

Ma, per cominciare, dobbiamo manomettere il centro motorio, e costringerlo a diventare il centro pensante, rimuovendo tutte le sue attività come centro motorio, usando la nostra volontà di attenzione per seguire intensamente ogni movimento della macchina.

Adesso il centro mentale che risiede nel cervello di coda avrà la forza e la volontà organica necessaria per esercitare una vera autorità sull'intera macchina. Questi sono i primi vagiti della vera volontà.

Solo allora saremo domani gli stessi che siamo oggi, e getteremo via le nostre sigarette una volta per tutte.

Il fondamento di questo lavoro è la disciplina. Se il centro mentale nel cervello di coda dice: "Svegliati, macchina!" esso alla fine ha la volontà e l'autorità di esercitare la sua influenza sulla macchina, e tutta la macchina è costretta ad obbedire.

Sollevate l'attenzione dalla sua ordinaria fissazione sul flusso associativo dei pensieri erranti e del dialogo interno, e ponetela strettamente sulle attività motorie della macchina.

Questo esercizio è particolarmente buono quando si eseguono lavori fisici..... scavar buche, dipingere, scartavetrare, costruire, lavare i piatti, sorvegliare i bambini....

Per esempio, diciamo che in questo momento alla vostra macchina accade di usare il braccio destro per sollevare la tazza e bere il caffè; allo stesso tempo osservate come

la macchina poggia sulla gamba sinistra, con la gamba destra leggermente sollevata; ora la macchina sta sorridendo, e spostando il peso sulla gamba destra.

In breve, usate la forma usuale di attenzione, ma in questo caso *l'oggetto dell'attenzione ora è esclusivamente la postura, i movimenti della macchina osservati indipendentemente da qualsiasi significato psico-emotivo.*

Di solito i nostri movimenti avvengono ben prima che li notiamo, se mai ne diveniamo consapevoli, *poiché non siamo allenati a fissare la nostra attenzione sui movimenti della macchina.*

La macchina esegue la maggior parte delle sue attività in modo segreto, senza che noi lo sappiamo. La macchina beve senza la nostra attenzione; mangia senza la nostra attenzione; fa perfino l'amore senza la nostra attenzione. Questa è la nostra punizione per aver permesso al cervello di testa di operare come centro pensante.

Dopo aver mantenuto per un po' la nostra attenzione sulle attività della macchina, la sua routine diviene evidente, e le sue attività appaiono molto meno schiacciati. Col passare del tempo, quelle che prima sembravano laboriose e complicate attività casuali divengono noiosamente prevedibili, poiché di fatto la macchina fa molto poco. Quando all'inizio cominciamo ad osservarla seriamente, la macchina appare come un maelstrom di attività caotiche.

Guardatevi la mano come se fosse un oggetto estraneo, ma allo stesso tempo comprendete che è una parte automatica della macchina; si gingilla e dà segni di nervosismo da sola, senza la vostra direzione volontaria.

Guardatela stupiti mentre, tutta da sola, prende una forchetta; notate che ora la macchina sta sorridendo; la mano aggiusta il coltello e stira il tovagliolo sul tavolo. E questi sono solo i movimenti più grossolani di poche parti della macchina, e stiamo considerando solo l'ovvio esteriore. Cosa ci vuole per effettuare una rotazione del polso? Che muscoli vengono usati?

Combinazioni muscolari diverse producono movimenti diversi. Non solo la mano, ma tutto, nella macchina, è in qualche modo affetto dalle riverberazioni. Alla fine dovremmo esser capaci di porre la nostra attenzione fermamente su tutto ciò che la macchina fa. Dove si posa la tensione, quando la macchina è a riposo? Sentite il centro di gravità nel corpo, mentre cambia.

Di volta in volta notiamo il centro di gravità e in quali punti poggia il peso. Dov'è il punto dove poggia la maggior parte del tuo peso? Stai usando della forza per equilibrarti? Se per caso rilassi tutta la muscolatura, cosa succede?

Cerca di valutare quanta forza viene esercitata per tenere il tuo corpo in questa postura; cerca di fare questo mediante il sentire.

La tensione può esser misurata solo in confronto con il rilassamento. Se ci manca la volontà di rilassare la macchina, non possiamo usare la sensazione, per determinare l'esatta tensione occorrente per mantenere una certa postura. Rilassamento e tensione devono divenire volontari, allo scopo di effettuare qualunque seria osservazione della macchina.

Iniziando a partire dall'osservazione della postura della macchina come un tutto unico, come se studiaste una statua (mettendo a fuoco prima le mani, la maschera, il torso, le braccia e le gambe) cercate di vedere le attività della macchina come un'unità completa. Per esempio, osservate le vostre posture mentre sedete ad un tavolo, mentre scrivete su un taccuino, mentre vi muovete in un locale pubblico... Iniziate con le posture ed i movimenti più ovvi ed osservabili. Per il momento, fin quando non sarete molto esperti, lasciate perdere quelle delicate e sottili fluttuazioni....

Capitolo 2

Lo stagno

La macchina non ha vera emozione. Ciò che in noi chiamiamo “emozioni” sono solo riflessi automatici del centro mentale in risposta alle riverberazioni organiche del centro motorio. Rimuovere gli effetti di tali riverberazioni elimina in noi stessi la maggior parte della nostra negatività e della sofferenza meccanica.

Ogni macchina biologica umana, a seconda delle sue caratteristiche, ha il suo repertorio particolare di reazioni mentali riflesse nei confronti di shock, ed anche nei confronti di stimoli ed influenze estremamente moderati, provenienti dalla memoria. Ogni macchina ha anche una corrispondente sensibilità ad alcuni shock e non ad altri.

Gli shock sono conseguenze organiche di impressioni che attraversano la macchina, il cui impatto è determinato anche dalle risposte del centro mentale della macchina *a ciò che essa pensa di sentire* riguardo a ciò che sperimenta.

Poiché noi, vale a dire il sé non-fenomenico, non abbiamo alcuna volontà sopra la macchina, quando i vari shock ed impressioni esercitano il loro impatto sulla macchina, noi non siamo capaci di impedire ai corrispondenti shock organici di irradiare da ciascun centro, espandendosi e riverberando attraverso l'intero sistema organico, incluse le ossa, il sistema delle ghiandole linfatiche, il tessuto muscolare, gli organi d'ingestione e di eliminazione, il flusso sanguigno, il cervello superiore ed il sistema nervoso.

Fossimo tanto sciocchi da tentare di ingerire cibo, eliminare i rifiuti o ragionare mentalmente tra noi, durante tali disturbi organici, il cibo avrebbe un gusto terribile, i nostri affari e relazioni romantiche ne soffrirebbero e gli stessi intestini si rifiuterebbero di fare il loro lavoro.

Noi tutti soffriamo di queste involontarie riverberazioni della macchina, specialmente quando la essa reagisce negativamente a questi disturbi e ci trascina con sé.

Consideriamo la macchina biologica come un calmo specchio d'acqua, uno stagno, e lo shock delle impressioni come un sasso che vi gettiamo. In questo caso, le increspature nell'acqua rappresentano le riverberazioni organiche delle emozioni negative. Come ci possiamo aspettare, certi tipi di sasso producono maggiori shock organici di altri. Quando qualche disturbo produce un urto sul centro motorio-riflessivo, è come un sasso gettato nell'acqua; le increspature si irradiano attraverso la macchina in conseguenza dell'impatto pseudo-emotivo.

Nell'esempio del sasso che affonda nell'acqua, dobbiamo esser consapevoli che le riverberazioni non avvengono solo in superficie, ma anche sotto la stessa. Pur non potendo osservare direttamente queste riverberazioni sott'acqua, possiamo arrivare a capire che esse sono molto potenti e che hanno una profonda influenza sui nostri stati interiori. Naturalmente noi desideriamo tenere calmo ed indisturbato il nostro bello stagno, specialmente quando vi cade dentro un sasso a disturbare la nostra calma illusoria.

Per mantenere la macchina in stato di veglia, dobbiamo aver la volontà di compiere ogni sforzo possibile per minimizzare il caos, all'interno della macchina, prodotto dall'impatto devastante di queste emozioni negative. Potremmo nasconderci in una grotta, sperando di evitare del tutto i sassi.

Questa è la via del monaco, che si isola dalle influenze organiche più basse, sperando di poter restare ricettivo solo alle influenze che provengono dalle dimensioni superiori.

Ma, a lungo andare, questo non l'aiuta, e non aiuta neppure noi. Nella vita ordinaria non possiamo impedire a questi sassi di cadere. Non abbiamo alcuna autorità su questi "sassi" (stanti a significare gli shock interni ed esterni) *e neppure lo desideriamo*.

Possiamo però avere autorità su qualcosa. Ma cosa? Se speriamo di eliminare queste involontarie riverberazioni organiche di riflesso, dobbiamo esercitare autorità sulla macchina; non in maniera ordinaria, ma *in modo molto speciale*.

Possiamo imparare ad "aprire le acque" prima che cada il sasso, così che la macchina biologica non offra resistenza al sasso e le riverberazioni non avvengano. In questo modo l'emozione negativa, al massimo, sarà soltanto momentanea. Questo esercizio è registrato nella tradizione Occidentale come *L'Apertura del Mar Rosso*.

Anche nel corso della vita ordinaria, di quando in quando, possiamo aver notato che se nei dintorni si trova una persona che è per noi una "sorgente ambulante di emozioni negative", nella macchina inizia a manifestarsi una sensazione corrispondente, che noi automaticamente classifichiamo come un'emozione e che ci sembra molto naturale. Può darsi che questa sensazione abbia origine nello stomaco, o che si manifesti in un irrigidimento nel torace, in una stretta alla gola, un ronzio o un fischio nelle orecchie o delle fitte agli occhi.

Dopo questa sensazione iniziale, dovremmo avere la capacità di *sentire* certe sensazioni organiche secondarie che riverberano attraverso la macchina, e che spariscono, vanno a morire molto lentamente, dopo essersi completamente amalgamate con la totalità delle vibrazioni che già stanno avvenendo nella macchina.

Dopo breve tempo che queste riverberazioni secondarie iniziano a manifestarsi per tutta la macchina, dovremmo notare che il centro mentale ha preso una decisione: ha deciso che un qualche stato emotivo si è probabilmente attivato nella macchina, poiché rileva la presenza in essa di certe sensazioni che di solito vengono associate con un determinato stato emotivo.

E questa è la totalità di ciò che osiamo chiamare in noi stessi "emozione". Siamo incapaci di distinguere i veri stati d'animo del centro emozionale dagli shock mentali che riverberano in conseguenza di ordinarie sensazioni che hanno origine nel centro motorio, erroneamente identificate dal centro mentale come emozioni.

Se fossimo capaci di osservare attivamente la macchina per un lungo periodo di tempo, noteremmo qualcosa di peculiare: che le sensazioni e le impressioni della macchina cambiano continuamente, in diretta relazione a queste riverberazioni organiche secondarie, che chiamiamo *emozioni negative* in quanto sono prodotte dalla macchina.

L'uomo meccanico non ha emozioni. ciò che chiama "emozioni" in realtà sono solo riflessi del centro motorio, collegati ai muscoli ed al sistema nervoso della macchina. Che emozione può esserci per una macchina biologica che funziona in modo meccanico secondo i suoi riflessi condizionati? Tali macchine hanno solo emozioni inferiori, emozioni immaginarie create dal centro mentale come reazione-di-riflesso ai disturbi che avvengono nel centro motorio.

Non essendo vere emozioni, ma sensazioni dei centri motorio e riflessivo, a cui abbiamo imparato ad attaccare un significato mentale, e poiché hanno origine nella macchina, diamo loro il nome di emozioni negative. Se fossero prodotte intenzionalmente dal vero centro emozionale, non riverbererebbero attraverso tutta la macchina, e si chiamerebbero *emozioni*, non *emozioni negative*.

L'emozione meccanica che sorge nel centro mentale è solo momentanea, perché è un riflesso dei muscoli; sembra essere più duratura solo perché vediamo il solco del suo passaggio distruttivo, le sue riverberazioni che si increspano attraverso i muscoli e gli organi interni.

Le vere emozioni, essendo sentimenti⁵ e non risposte mentali a riflessi muscolari, esistono momentaneamente oppure continuano indefinitamente per decisione del sé non fenomenico. Una vera emozione non è uno stato d'animo soggettivo, ma un mezzo di comunicazione emotiva.

Inoltre, poiché le vere emozioni sono comunicate mediante radiazione esterna dello stato d'animo, che origina dal centro emozionale risvegliato, e non ha effetti di riverbero in altre parti della macchina, non è necessario comunicare verbalmente l'emozione.

Naturalmente, essendo l'emozione negativa quello che è, cioè soltanto un soggettivo stato mentale di riflesso che origina da uno spasmo muscolare, essa deve venir verbalizzata e elaboratamente descritta, spiegata, razionalizzata e mentalmente comunicata e compresa.

Coloro che possono produrre in se stessi vere emozioni non comunicano mai i propri stati emozionali nel linguaggio del centro mentale; semplicemente irradiano le emozioni prodotte nelle loro macchine da parte del sé non fenomenico, facendo in modo che l'emozione parli da sola.

Le vere emozioni stimolano una corrispondente scintilla di empatia in chi le riceve. In presenza di qualcuno capace di produrre vera emozione, noi sperimentiamo *sentimenti*⁶, forse per la prima volta. Molto spesso, qualcuno che possiede un Corpo Emozionale risvegliato ed ha imparato come irradiare emozioni diviene un celebre guru, e la gente si raduna come un gregge attorno a lui, per immergersi nelle emozioni superiori. Queste emozioni superiori sono spesso fraintese per qualche misteriosa "forza", o interpretate in qualche modo pseudo-religioso; ma veramente si tratta solo di emozioni.

Che peccato che gli esseri umani siano così poco abituati all'emozione da sentirsi spinti ad accalcarsi docilmente insieme nel calore della radiazione emozionale di qualcuno che è meccanico proprio quanto loro, ma al quale è accaduto di aver attivato, per caso, il Corpo Emozionale superiore!

L'emozione negativa è inutile e distruttiva. Non è necessaria per la nostra sopravvivenza e, sebbene senza emozione negativa ognuno sulla Terra se ne starebbe semplicemente a piedi nudi nell'erba a guardare la luna con sguardo assente, noi staremmo molto meglio senza di essa. Senza emozione negativa, noi possiamo essere tutto e fare di tutto, poiché saremmo liberi dalla nostra automatica schiavitù di riflesso ai vincoli della negatività. Senza emozione negativa, possiamo porre tutta la nostra forza, volontà ed attenzione su qualsiasi scopo.

Le nostre reazioni riflesse verso le manifestazioni degli altri sono la causa principale del sorgere, all'interno della macchina, di tempeste di basse emozioni, se noi lo permettiamo. Vedendo una persona che si manifesta con certi gesti ed usa un certo tono, noi diamo per scontato che con ciò essa voglia esprimere esattamente quello che esprimeremmo noi, se usassimo gli stessi gesti e lo stesso tono.

L'emozione negativa che sorge in questo modo, dal nostro fraintendimento riguardo alle manifestazioni degli altri, può essere facilmente eliminata in noi. Non ci vuole grande sforzo di volontà per alterare un po' il nostro atteggiamento. Anche gente molto ordinaria è capace di decidere di concedere agli altri il beneficio del dubbio. Se potessimo imparare ad aprire le acque davanti a queste reazioni riflesse della macchina, non soffriremmo più dei soggettivi effetti secondari nelle nostre macchine, conseguenti alle fastidiose manifestazioni degli altri.

Rimuovendo nella nostra macchina gli effetti riflessivi interni (cioè a dire, la trave nel nostro occhio, corrispondente al granello di polvere nell'occhio del nostro vicino) elimineremmo in noi stessi la maggior parte della nostra negatività e la sofferenza per il nostro sé non fenomenico, causata dall'identificazione con la macchina biologica umana.

⁵ Orig. *feelings*.

⁶ Orig. *feelings*.

Questo fattore del comportamento umano è espresso nell'antico detto: "Non si possono insegnare nuovi trucchi ad un vecchio cane". La macchina è capace di rispondere solo quando è colpita da nuovi stimoli e, anche allora, solo per mezzo di quelle reazioni che sono divenute incallite con la forza dell'abitudine.

Per dirigere una tale macchina, non è necessaria la presenza di un Essere cosciente. La macchina biologica, agendo unicamente sotto questi riflessi condizionati, può eseguire ogni compito e perfino portare avanti con successo una seria discussione filosofica ad un cocktail party, senza la partecipazione di una sorgente di attenzione e di coscienza.

Senza un tipo speciale di volontà sopra la macchina, che viene solo con un serio sforzo, reiterato per un lungo periodo di tempo, non possiamo interferirvi, essa è troppo potente per poterla cambiare in modo diretto e, fin quando non sappiamo di più sul nostro lavoro, non sappiamo come influenzarla lentamente per provocare un reale cambiamento.

Cercar di cambiare la macchina direttamente è come cercare di cambiare direzione ad un treno in corsa a mani nude.

Possiamo usare le riverberazioni organiche a favore della nostra evoluzione, contenendo l'espressione esteriore, proprio come si contiene il vapore in una pentola a pressione. Questo processo di contenimento della negatività può essere visto come un processo di fusione alchemica controllata, un metodo di contenere ed amplificare le naturali reazioni chimiche ed elettriche prodotte dalle riverberazioni organiche automatiche. Se permettiamo alla macchina di esprimerle apertamente, la forza per il nostro lavoro ne sarà dissipata.

Ma come possiamo contenere le reazioni alle manifestazioni spiacevoli degli altri? Possiamo vedere che un essere umano ordinario non è responsabile delle proprie manifestazioni e non può esserlo. Come possiamo risentirci, o sentire qualcosa di diverso dalla pietà, nei confronti di queste piccole tristi e spasmodiche tempeste emozionali involontarie, che riverberano dolorosamente per tutta la macchina e che lasciano una sorta di palpitante auto-oblio al loro passaggio?

Questa condizione di completa schiavitù al sé meccanico dovrebbe far insorgere in noi dei sentimenti di autentica pietà per lo stato di un essere umano meccanico. Possiamo usare questo sentimento di pietà nei confronti del nostro lavoro evolutivo, rivolgendo l'emozione superiore della pietà che ne consegue verso l'attivazione del Corpo Emozionale Superiore. Ma se vogliamo far sorgere l'emozione superiore della pietà, non dobbiamo guardare dall'alto in basso gli esseri umani meccanici con sentimenti di arroganza e superiorità, poiché siamo tutti, né più né meno, sulla stessa barca⁷, per così dire.

Se mediante la nostra stessa esperienza personale possiamo comprendere che quanto viene normalmente chiamato emozione è in realtà solo una riverberazione secondaria attraverso tutta la macchina dei riflessi del centro motorio, possiamo iniziare ad assumere autorità su questi stati interni, poiché conosciamo la vera origine di queste emozioni: esse sono la reazione del centro mentale al sistema muscolare.

Di fatto, possiamo iniziare a sviluppare la volontà di risvegliare la macchina proprio usando questa speciale attenzione con cui osserviamo deliberatamente gli stati negativi degli altri, osservando nel contempo la nostra stessa macchina, e ricordando che ciò che gli esseri umani chiamano *emozioni* sono solo i brontolii dello stomaco e degli intestini.

In un certo modo, se ci succede di sentir parlare delle manifestazioni della nostra macchina, siamo come gli ubriachi che si stupiscono nel sentir raccontare del loro bizzarro comportamento da ubriachi, incapaci di comprenderlo poiché il loro stato ordinario è completamente isolato dal loro stato alcolico.

⁷ Orig. *fish from the same barrel* ("pesci dallo stesso barile", con riferimento al pesce Pinna Rossa nel libro "La macchina biologica umana").

L'ordinario isolamento della sorgente d'attenzione dalla macchina può darci il sentimento di non essere responsabili delle nostre stesse manifestazioni ed emozioni e, allo stesso tempo, può ridurre le nostre capacità di osservare imparzialmente gli insoliti stati emotivi della macchina, prodotti dalle insolite condizioni emotive tipiche di una comunità di lavoro.

Fin dall'infanzia ci è stato insegnato ad essere acutamente consapevoli dell'impressione che facciamo sugli altri, ed a manifestarci quando possibile in un modo che dovrebbe piacere al nostro pubblico, allo scopo di vincere la sua ammirazione.

Tutta la nostra vita preparatoria, se proveniamo da sistemi educativi ordinari, consiste nell'imparare come conquistare l'ammirazione, o come produrre in noi stessi, mediante lo scimmiettamento, le manifestazioni di coloro che riescono a guadagnarla. Siamo stati educati ad ignorare continuamente tutte le nostre stupide manifestazioni meccaniche, sebbene qualcosa deve pur riuscire a filtrare attraverso lo stato ipnotico in quanto tutti, durante la vita meccanica, passano come minimo una parte di ogni giornata a preoccuparsi se gli altri li hanno visti nei loro momenti peggiori.

L'uomo meccanico sceglie di essere consapevole solo di quelle manifestazioni che vanno a pennello al suo amor proprio e alla sua vanità, respingendo tutte le altre manifestazioni, le quali divengono infine per lui delle parti invisibili del suo mondo esteriore. Questo rifiuto di certe manifestazioni e l'accettazione di altre produce una separazione, una precisa membrana isolante di natura mentale ed emotiva, che isola e raggruppa le manifestazioni in due categorie distinte, creando così un conflitto interiore.

Cercheremo di approfondire fra poco le conseguenze di questa separazione in due categorie, così come le conseguenze del contegno di quelle manifestazioni che noi respingiamo nel comportamento della macchina. Le riverberazioni organiche prodotte nella macchina dai riflessi del centro motorio, che noi chiamiamo emozioni, abbassano la resistenza elettrica della macchina biologica, particolarmente nella pelle. Poiché l'emozione negativa viene prodotta dalla macchina ed ha origine nel centro motorio, nei muscoli e nel sistema nervoso, essa produce attraverso tutta la macchina delle riverberazioni elettriche automatiche.

Non è lo spasmo muscolare originale, ma le "riverberazioni emotive" nel muscolo e nel sistema nervoso, ed il corrispondente significato che il centro mentale attacca ad esse, ciò che genera gli straordinari effetti negativi sui processi alchemici di evoluzione che si sviluppano nella nostra macchina; in questo modo, ogni tempesta emozionale distrugge temporaneamente la funzione della macchina come strumento per la trasformazione del sé non fenomenico.

La riverberazione organica, che per continuare dipende dalla forza elettrica, può in tal modo salire a spirale, in un crescendo automatico di forza d'inerzia. Si tratta di una forza che procede da sola secondo un effetto sempre crescente.

L'emozione negativa, riverberando attraverso tutta la macchina, produce una corrispondente alterazione nella conduttività elettrica di quest'ultima e cambiamenti nella resistenza elettrica della pelle. Quando la resistenza si abbassa, può passare più forza elettrica.

Il sé non fenomenico è di natura elettrica. Anche tutti i corpi superiori sono di natura elettrica e producono effetti e campi elettrici.

Se la resistenza della macchina biologica è troppo forte, ed in particolare se la resistenza elettrica avviene in certe parti della macchina, la forza elettrica del sé non fenomenico non riuscirà a scorrere al di là di questo blocco. Da questo possiamo facilmente vedere che, se vogliamo far funzionare la macchina come un efficace apparato di trasformazione per la nostra possibile evoluzione, il nostro lavoro per fermare la forza distruttiva dell'emozione negativa è quello più urgente.

Capitolo 3

Manifestazione negativa

Quasi tutto ciò che diciamo e facciamo è una forma di emozione negativa, sia che la riconosciamo come tale oppure no. La postura, il gesto e la maschera facciale sono tutte fonti inesauribili di manifestazioni negative.

In generale, le manifestazioni negative della macchina sono le simulazioni esagerate del centro mentale riguardo a ciò che esso immagina possa essere un'emozione, come se ne avesse davvero, in accordo con la suggestionabilità del centro mentale rispetto agli spasmi organici che avvengono nel centro motorio.

Facciamo conto di vedere una signora aristocratica in un grande magazzino; se la nostra attenzione è abbastanza forte e la macchina sveglia, possiamo veramente vedere i suoi sogni mentre passano attraverso la sua maschera facciale, come registrati nei muscoli del suo viso.

Ed anche se non siamo abbastanza esperti da vedere i suoi sogni, possiamo almeno vedere che è addormentata e che la sua attenzione è distratta, sedotta dal fascino di tutto ciò che brilla e luccica nel negozio, e possiamo inoltre vedere che è completamente inconsapevole del proprio sonno. Ed essendo così immersa nello stato di sonno, è inconsapevole del fatto che la stiamo osservando, a meno che non facciamo qualcosa per disturbare i suoi sogni compiacenti.

Con l'esperienza, dovremmo riuscire ad esaminare tutta la sua storia personale solo osservando le manifestazioni della sua maschera. Notiamo che sembra dormire più profondamente in quelle che possiamo notare essere le sue posture e manifestazioni preferite, quelle in cui si sente più a suo agio. A volte ella può entrare in un certo stato di agitazione, dovesse la macchina svegliarsi leggermente solo per qualche momento, quando le succede di fermarsi in qualche postura che trova spiacevole per la sua vanità; la vanità stessa è una maschera della sua insicurezza personale.

Ella non sa e non può sapere come è brutta quando la macchina è nel sonno; e se per caso se ne accorgesse, ricadrebbe nell'incoscienza prima che la sua insicurezza personale diventi troppo accentuata. Allo stesso tempo, la sua macchina è così profondamente addormentata che ella è consapevole solo dei propri sogni soggettivi riguardo a se stessa. Ella non si è mai vista come è in realtà, e se per caso un giorno le capitasse di intravedere la macchina risvegliata in uno specchio, mancherebbe completamente di riconoscere il riflesso di se stessa.

Se osassimo dirle ciò che le vediamo facilmente scritto in faccia, rimarrebbe stupita e subirebbe uno shock Ma solo per un momento o due. Poi, allo scopo di proteggere la propria vanità, troverebbe qualche spiegazione mistica o liquiderebbe i nostri commenti come spazzatura.

La personalità della macchina, vale a dire il suo senso di identità personale, è una formazione complessa di associazioni categoriche che procedono in modo automatico in ognuno dei tre centri inferiori, in conseguenza di condizionamenti organici e psicologici; tali condizionamenti sono divenuti necessari per la sopravvivenza, in quanto la macchina era addormentata proprio fin dall'inizio.

Il vero padrone della macchina, il sé non fenomenico, che è l'autentica fonte dell'attenzione e della presenza, è molto differente dalla complessa identità personale della macchina. È una semplice presenza senza particolare identità, senza particolari qualità, sebbene possa assumersi per brevi periodi di tempo le qualità della macchina che la ospita.

Il vero sé, diversamente dall'identità personale della macchina, non ha bisogno di abbellimenti o miglioramenti d'immagine personale, poiché pur essendo in questo mondo, non è di questo mondo... a meno che, naturalmente, la macchina sia addormentata e l'attenzione del sé non fenomenico sia sedotta dai sogni di quest'ultima.

Quando esprimiamo continuamente i nostri punti di vista e sentimenti riguardo a tutto quanto esiste alla luce del sole, come c'insegna a fare la nostra civiltà contemporanea, noi inconsapevolmente rafforziamo la vanità e l'amor proprio della macchina per la macchina.

Spesso esprimiamo astutamente queste "emozioni" del centro mentale riguardo alle nostre piccole insignificanti tragedie personali della vita come forme indirette di negatività, mediante sottili allusioni nelle parole, nei gesti, nella postura e nelle espressioni della maschera facciale.

La macchina pare avere un repertorio virtualmente inesauribile di posture, gesti e maschere facciali in grado di esprimere sottilmente emozioni negative, anche senza dire nulla. Queste sottili manifestazioni della macchina dovrebbero essere accuratamente osservate con l'attenzione ordinaria, senza fare alcun tentativo, a questo punto, di usare un'attenzione soprannaturale. Queste semplici piccole osservazioni forniranno i dati per un esperimento che spiegherò.

La macchina, da quella nullità meccanica che è, si assoggetta a qualunque stato d'animo venga suggerito dalla postura che il centro motorio ha assunto per caso in un dato momento. Tali posture e le loro riverberazioni emozionali avvengono secondo una sequenza esatta e prevedibile che segue la legge dell'ottava; possiamo osservarle, se comprendiamo questa sequenza automatica e sappiamo dove guardare; in altri termini, possiamo prevedere il flusso delle tensioni, possiamo seguirne la sequenza con la nostra attenzione.

In questo modo possiamo iniziare ad esercitare la nostra vera volontà (la volontà di attenzione del sé non fenomenico) sulla volontà della macchina, mediante l'osservazione delle manifestazioni della macchina. Questo ha due effetti primari:

primo, che la cosa osservata viene leggermente cambiata solo a causa della presenza dell'osservatore;

secondo, l'atto di osservare la macchina richiama l'attivazione della sorgente di attenzione, che attiva automaticamente i centri superiori, i quali alla fine formeranno il nucleo dei corpi superiori entro cui possiamo esistere in dimensioni superiori.

Il controllo delle manifestazioni della macchina non è il nostro scopo, né ora né dopo, sebbene i modelli di comportamento possano mutare in una certa misura, in conseguenza dell'influenza della presenza attiva del sé non fenomenico. E per quanto l'effetto sia lento ad instaurarsi, alla fine l'attenzione del sé non fenomenico sulla macchina produce precisi cambiamenti nella macchina; ne discuteremo più tardi, sotto la generica categoria della macchina biologica umana. Ma il comportamento della macchina è niente. Il risultato che stiamo cercando di ottenere è molto al di là del regno di questa dimensione inferiore. Il nostro vero "business" è in una dimensione molto superiore.

Chiunque di noi viva e lavori autonomamente verso l'evoluzione personale sarà prima o poi costretto ad accorgersi che le manifestazioni della macchina hanno origine in un inaccessibile monastero in cui non possiamo entrare in modo ordinario. Eppure, se non siamo capaci di entrare in questo monastero ed assumere il comando della macchina, non svilupperemo mai la volontà di risvegliarla.

Il centro mentale è inaccessibile in modo diretto, ma può essere usato come sorgente d'attenzione per l'osservazione del centro motorio; il centro emozionale poi è completamente inesistente nell'essere umano; il centro motorio è dunque, tra i macchinari interni della macchina, quello maggiormente accessibile.

I pensieri e le emozioni sono molto più veloci del movimento. I pensieri passano alla velocità della luce; l'emozione non è molto più lenta. Entrambi sono fugaci, mutevoli e passeggeri; si dissolvono come vapore. Non possiamo vederli, ma possiamo osservare il loro passaggio desumendolo dagli effetti che essi hanno sulla macchina, come studieremmo le particelle caricate elettricamente in una Camera a Nebbia Wilson.

Ma per un principiante tutto questo è troppo complicato. Ovviamente non possiamo iniziare con l'osservazione dei pensieri puri; per quanto riguarda le emozioni, la macchina non ne ha in ogni caso e dunque non c'è niente da osservare!

D'altro canto, il centro motorio esprime apertamente le proprie manifestazioni, che restano osservabili per un periodo di tempo relativamente lungo; le manifestazioni del centro motorio possono essere osservate semplicemente ponendo l'attenzione sulle ordinarie attività della macchina, usando quella forma di attenzione che normalmente abbiamo senza uno speciale addestramento; cioè, l'attenzione del cervello di testa.

Un giorno perfino i pensieri e le emozioni ci sembreranno lenti in confronto alla nostra coscienza accelerata e alla nostra profonda attenzione; da quel momento potremo lavorare direttamente con esse. Ma nel frattempo i nostri sforzi per usare le emozioni negative e le manifestazioni della macchina per evolverci iniziano attivamente con la semplice osservazione di tutte le manifestazioni del centro motorio della macchina.

Possiamo in qualche modo purificare il nostro sé organico, costringendolo a digiunare dal cibo ed a disfarsi delle sostanze tossiche. Ma possiamo anche imparare a digiunare in modo molto diverso, come facevano una volta gli allievi di un'antica scuola: digiunare dalle indesiderate apparizioni di manifestazioni inconsapevoli, che sono emozioni negative ed hanno origine nel centro motorio.

Fai una lista, elencando queste manifestazioni della macchina, come se raccogliessi dati per un'enciclopedia di tutte le manifestazioni del centro motorio della tua particolare macchina. Conserva questa lista; in seguito la potrai usare per successivi esercizi. Presta speciale attenzione a quella manifestazione che sembra la più preziosa per l'autostima della macchina; ricorda che sei interessato maggiormente a quella particolare manifestazione sotto cui la macchina seppellisce i suoi sentimenti d'insicurezza personale.

Questa manifestazione andrebbe studiata ed imitata fin quando non riesci ad invocarla volontariamente a comando nella tua macchina, vincendo anche la sua volontà contraria.

Fai pratica di questa particolare manifestazione molte volte davanti allo specchio, fin quando sei sicuro di possederla in modo esatto. Poi, con gli occhi chiusi, ripetila ancora, questa volta *sentendo* la manifestazione, in modo da poterla invocare sulla macchina senza lo specchio.

L'uso delle sensazioni della macchina per imitare una manifestazione o una postura della macchina è un modo di usare l'apparato sensorio come strumento per l'evoluzione. Far pratica delle manifestazioni della macchina attiva l'apparato sensorio, che in condizioni normali di vita resta addormentato. Questo esercizio produce un ponte intenzionale tra questi centri inferiori.

Il sentire ci aiuterà a riconoscere una manifestazione quand'essa avviene spontaneamente. Queste manifestazioni del centro motorio sono così meccaniche che scivolano facilmente oltre l'attenzione non allenata.

Quando sei capace di duplicare la manifestazione mediante la sensazione, prova un altro esercizio: amplifica questi sentimenti associati con questa particolare manifestazione, in modo da riuscire a riconoscerla con lo sguardo, avendola studiata allo specchio; poi con il sentire, avendola studiata ad occhi chiusi mentre sentivi la sua "totalità"; infine con il sentimento associato con la manifestazione.

Dovrebbe esserti possibile praticare questa manifestazione davanti allo specchio o anche davanti a un gruppo di persone, senza sentire troppo imbarazzo, a meno che tu non ti identifichi con la macchina biologica umana.

Tra vedere, sentire e provare il sentimento, dovremmo riuscire a produrre un orologio-sveglia molto efficace, che può avvertire la nostra attenzione tutte le volte che questa particolare manifestazione insorge spontaneamente nella macchina. *Il Trattenersi*, contenendo tutte le espressioni che manifestano emozioni negative, per scopi di lavoro, può essere produttivo in molti modi.

Ricordiamo l'antico detto "Non fare nulla che non vorresti fare ancora". Osservando la macchina, non dobbiamo dimenticare che siamo destinati a passare ancora di qui, non solo una volta o due, ma in eterno. Ed in seguito vorremo svegliare la macchina non solo nella vita susseguente, ma completamente, lungo tutta la sua vita, dal concepimento alla morte. Ma che dire di quei periodi durante cui abbiamo permesso alla macchina di cadere profondamente addormentata in quel sonno che è visibilmente rappresentato dalle sue meccanicità negative?

Naturalmente quando torneremo un'altra volta a risvegliare la macchina, anche se l'abbiamo risvegliata prima e dopo questi periodi di incoscienza, sarà più difficile svegliarla in certe drammatiche situazioni negative. Vediamo com'è difficile svegliarla sotto le migliori condizioni.... Immaginiamo solo come sarebbe risvegliarla durante un periodo di rabbiosa agitazione o isteria!

E come supponi che sarebbe, il condurre la macchina fuori dalle profondità di una disperata depressione?

Come sarebbe, un giorno, spendere diverse migliaia di passaggi attraverso la tua vita, cercando disperatamente di limare gli spigoli grossolani di un periodo di frenesia estatica? Quanto lavoro ci prepariamo con le nostre stesse mani!

Il contenimento delle espressioni di emozione negativa della macchina significa che, prima di poter veramente sacrificare qualsiasi altra cosa, dobbiamo sacrificare la nostra stessa sofferenza. Spesso esprimiamo negatività menzionando casualmente i problemi che abbiamo con i nostri mondi esteriori ed interiori... avere un cibo miserabile e non abbastanza.... forse qualcosa non va nella stagione.... facciamo del sesso miserabile e non abbastanza.... oppure possiamo lamentarci dei soldi, siano essi troppi o troppo pochi.

I disagi della nostra macchina biologica possono essere una fonte di conversazione, come pure i nostri "seri problemi che scuotono il mondo" con coloro che non si conformano ai nostri standard di comportamento e alle nostre credenze. Potremmo lanciarci in un monologo senza fine riguardo le nostre piccole simpatie e antipatie. Possiamo ascoltare la macchina che, con nostra completa sorpresa, si lamenta, quasi per caso, del pietoso stato dei trasporti pubblici.

Certamente, tutti sono interessati al nostro punto di vista riguardo all'economia, ed alla nostra situazione, unica nel suo genere: abbiamo troppi debiti da pagare ed una paga troppo bassa per il lavoro che facciamo.... E quale giorno sarebbe completo senza menzionare che i nostri vestiti sono sempre della taglia sbagliata, o che ci siamo cresciuti dentro, o che sono ormai fuori moda....?

Tutto questo, e molto più di questo, sono espressioni verbali di emozione negativa; negativa, in quanto ha origine nella macchina. Di fatto, tutto ciò che diciamo e facciamo, se ha origine nella macchina, è emozione negativa travestita nei più vari modi. E se veniamo prevenuti dal verbalizzare la nostra negatività, possiamo sempre trovare modi più sottili di esprimerla, usando piccoli trastullamenti del centro motorio.

Se vogliamo capire come risvegliare la nostra macchina ed usare le sue attività e manifestazioni naturali per il nostro lavoro, dobbiamo prendere in considerazione il modo in cui gli altri ci vedono ed interpretano le manifestazioni della nostra macchina.

Chiunque, anche chi ha la macchina profondamente addormentata, riesce a vedere quando noi sentiamo emozioni negative. Tutto il nostro mondo interiore si riflette nelle nostre manifestazioni, come nelle poesie di un poeta contemporaneo. Non siamo capaci di trattenerci. Non abbiamo autorità sui nostri cani non-troppo-addomesticati.

Cessare di essere uno schiavo impotente verso i nostri cani emozionali è proprio l'inizio del nostro lavoro; prima che possiamo compiere anche un solo passo verso l'evoluzione volontaria dobbiamo avere autorità sopra questo tipo di manifestazioni.

L'uomo meccanico è costretto ad obbedire continuamente a questi cani emozionali, a nutrirli ed a giocare a lanciai loro il bastone quando si lamentano; eppure egli crede senza esitazione di averli completamente addomesticati e di essere il loro padrone....

Se veramente credi questo di te, fai solo questo piccolo esperimento:

Prova a trattenerne tutte le involontarie manifestazioni negative della macchina solo per un'ora, e vedi cosa succede! Se mai hai avuto l'idea che queste manifestazioni fossero volontarie ed autentiche, ti aspetta una bella sorpresa!

Comunque, ci vuole cuore. Nel nostro lavoro iniziale, è vitale osservare l'immenso potere che la macchina detiene sopra la volontà della nostra sorgente d'attenzione, il sé non fenomenico. Se vogliamo vincere questa guerra, dobbiamo comprendere il nemico.

Tutte quelle sottili e non-troppo-sottili manifestazioni della macchina che esprimono urgenza personale, importanza, auto-stima, devozione, felicità, imbarazzo, paura, certezza personale... qualunque cosa che potrebbe camuffare sentimenti d'insicurezza, anche qualcosa di sottile come le chiacchiere casuali.... tutto dovrebbe essere studiato per una possibile volontarizzazione.

Ognuna di queste manifestazioni categoriche ha delle precise e riconoscibili posture, gesti, toni di voce ed espressioni della maschera facciale; dovremmo studiare tutto questo in modo dettagliato ed esatto, come studieremmo una macchina o una parte di essa.

Chiameremo il repertorio di tutte queste manifestazioni negative della macchina, considerate come un tutto, *Il Coccodrillo*.

D'ora in avanti studierai attivamente questa strana creatura, da vicino, in ogni piccolo dettaglio, in modo esatto come uno scienziato studierebbe una specie appena scoperta.

Se non hai molto amore per la scienza ed ancor meno per la zoologia, la paleontologia o qualcun'altra di queste 'ologie' potresti, se preferisci, studiare le manifestazioni della macchina in un altro modo, come un attore studierebbe un ruolo per prepararsi a portare un personaggio sul palcoscenico.

Questo non dovrebbe essere troppo difficile. Secondo le osservazioni, il numero di manifestazioni esistenti nel repertorio della macchina umana è assurdamente limitato.... Così limitato che è quasi impossibile distinguere un essere umano da un manichino in una vetrina.

Di fatto, nel corso di una spedizione di shopping, ci troveremo parecchie volte a chiedere l'ora a questo o quel manichino. E invece di quando in quando ci stupiremo nello scoprire che quello che avevamo preso a prima vista per un manichino era un essere umano.... almeno, nel senso grossolano della parola.

Nel corso dello studio della macchina, quale dei due modi tu decida di usare, se studiare la macchina come un coccodrillo o come un personaggio teatrale, cerca di trovare quella particolare manifestazione (che di solito appare insignificante) da cui la macchina dipende di più.

Ti apparirà ridicolo perfino preoccuparsi per questa sciocchezza, ma per gli altri che ti conoscono non è così insignificante; solo descrivendo questa piccola caratteristica potresti essere facilmente identificato.

Questa piccola manifestazione, piccola e poco importante com'è, appare però molte migliaia di volte al giorno ed è la tua postura più abituale. Presa come il fulcro su cui far leva per l'osservazione della macchina biologica umana, viene detta *La Debolezza Principale*.

Lo studio delle manifestazioni negative della macchina ci aiuta a registrare nel nostro apparato mentale superiore tutte quelle attività che hanno origine nella macchina biologica, ma che noi adesso attribuiamo alla nostra volontà ed iniziativa.

La semplice osservazione provocherà lentamente un cambiamento mediante l'influenza del sé non fenomenico, attraverso l'uso di una delle pochissime tecniche che possono cambiare le nostre abitudini organiche senza metterne di peggiori al loro posto.

Capitolo 4

Lo scemo del giorno

L'uomo ordinario è schiavo di movimenti involontari dettati dall'inquietudine; questo prova che egli non ha autorità sulla sua macchina biologica.

Nell'osservare le manifestazioni delle nostre macchine, non possiamo fare a meno di notare come esse vengono distratte da progetti involontari che, per così dire, le fanno incessantemente contorcere sulle loro sedie.

Sebbene il solo chiarirsi queste idee sia di grande valore, le battute e le storielle sono anch'esse parte del nostro lavoro, e possono esserci utili, specialmente quando ne sappiamo abbastanza da comprendere che esse non ci raccontano solamente una divertente barzelletta in relazione alla nostra percezione di questo mondo, ma che ci descrivono anche eventi che accadono in una dimensione completamente diversa.

Una macchina umana assomiglia ad uno sciocco completamente incapace. Perché? Perché il sé non fenomenico è schiavo della macchina, e la macchina è schiava della continuo lavoro del centro motorio, che dà vita ai movimenti involontari più bizzarri e inquieti. Queste patetiche contrazioni spasmodiche sono segni evidenti, per chiunque abbia occhi per vedere, che non abbiamo alcuna autorità sulla nostra macchina organica.

Se fossimo in grado di osservare imparzialmente queste continue manifestazioni nel funzionamento della nostra macchina biologica, potremmo forse accumulare dati reali e non fantasiosi circa l'attività interiore ed esteriore della macchina e persino forse, un giorno, applicare queste forze negative altrimenti sprecate per il nostro lavoro che mira al risveglio della macchina.

Quando ci viene offerto del materiale che può essere utilizzato per l'osservazione della macchina, dovremmo imparare ad usarlo per osservare la macchina con imparzialità e senza vergogna. L'imbarazzo per le attività della macchina indica profonda identificazione con essa. Osservazione imparziale significa che dobbiamo essere preparati a vedere noi stessi non così soggettivamente, come gli altri ci vedono dall'esterno.

Senza alcun dubbio osserveremo, di volta in volta, molte manifestazioni psicologiche ed emotive della macchina che non sono per nulla piacevoli, e possono anzi essere orribili per il nostro osservatore imparziale.

Le nostre azioni inconsce irritano e disturbano continuamente gli altri; ed anche se essi sono a loro volta troppo addormentati per riconoscere con esattezza la causa del loro disgusto, essi sentono un'immediata ed automatica "repulsione-di-riflesso" verso queste manifestazioni.

Se riteniamo anche per un attimo che le nostre posture e manifestazioni siano autodirette e pienamente arbitrarie, ci troviamo immersi in una illusione ipnotica autoindotta.

Possiamo analizzare le manifestazioni della macchina; se potessimo farlo in modo veramente sincero ed imparziale, vedremmo quanto esse sono limitate; vedremmo che il nostro intero repertorio di manifestazioni del centro motorio consiste, senza eccezioni, di posture abituali e spasmodici semi-svenimenti involontari da una meccanicità della macchina all'altra. Se

osservassimo la macchina biologica come degli estranei a noi stessi, riusciremmo a vedere queste attività sotto una luce imparziale.

In realtà non siamo minimamente in grado di osservare le più piccole porzioni dei centri motorio e intellettuale della macchina fin quando non le abbiamo osservate per un lungo periodo di tempo, e possiamo allora predire cosa la macchina probabilmente farà ogni giorno. Più verremo a conoscere la macchina intimamente, più diverranno raffinate le nostre osservazioni. Allo stato attuale abbiamo solo la più vaga impressione generale possibile della macchina e da questa generale ed approssimativa visione non possiamo sapere nulla di reale valore, circa la sua vita e le sue attività.

Nelle nostre osservazioni della macchina biologica, ai fini di questo esercizio, ci interessano particolarmente quelle manifestazioni che indicano l'inquietudine della macchina, che ci segnalano che l'attenzione ha cominciato a vagare, che è stata distratta o sedotta, o che il desiderio di dormire della macchina è più forte della nostra stessa volontà di risvegliarla. Per cominciare, dovremmo limitare le nostre osservazioni a questi meccanismi ordinari e incessanti, che potremmo chiamare il nostro *Scemo Del Giorno*.

Naturalmente noi tutti sappiamo che, anche se avessimo dieci volte più forza di quella che possediamo, non potremmo contenere o smantellare neppure due o tre delle più piccole ed insignificanti meccanicità. La macchina è troppo astuta e la volontà del sé non fenomenico è, allo stato delle cose, inesistente. La sensazione di frustrazione che ne deriva, ed il rimorso generato dal nostro desolante fallimento di influenzare la macchina seppure leggermente, può servire come forza negativa necessaria per il risveglio della macchina.

Allora potremo osservare la macchina biologica nel suo stato risvegliato, ed allo stesso tempo raccogliere dei dati reali riguardo a questo straniero dal quale siamo trasportati per tutto il giorno, proprio come un neonato in un passeggino a propulsione automatica.

Lo sforzo che effettuiamo nel raggiungere uno stato di imparzialità nell'osservazione della macchina biologica è estremamente più importante delle cose che ci capita di osservare normalmente.

In generale, ogni tipologia di macchina biologica è completamente unica nel suo repertorio di meccanicità e si manifesterà come tutte quelle della medesima tipologia.

Per essere veramente in grado di osservare il funzionamento interno e l'organizzazione della macchina biologica, occorre esser capaci di risvegliare la macchina a comando, il che significa l'esercizio della volontà da parte della fonte di attenzione non fenomenica, sulla volontà della macchina di restare addormentata. L'osservazione della macchina contiene allora il fattore più importante, *la presenza invocata della fonte di attenzione*.

Questa presenza, per quanto sottile e apparentemente senza potere, è proprio il fattore che causa il cambiamento nella macchina: da un meccanismo di piacere ad un apparato di trasformazione secondo il principio di Heisenberg, la legge che postula come l'atto di osservare altera profondamente l'oggetto dell'osservazione. Allo stesso tempo, poiché la macchina è sveglia durante l'osservazione, la funzione mnemonica dell'apparato mentale superiore registrerà i dati ottenuti durante la fase di risveglio, per utilizzarli in seguito, nel corso dell'evoluzione volontaria.

Osservazioni delle attività interne ed esterne della macchina non dovrebbero essere limitate al periodo in cui noi siamo ancora eccitati nel farlo e desideriamo apprendere qualcosa di nuovo. Dobbiamo apprendere a prendere e conservare queste fotografie della macchina biologica, scattate dall'apparato mentale superiore, in tempi diversi ed in stati differenziati; non solo piccoli dettagli, ma intere sequenze e, in particolare, quegli'incessanti movimenti spasmodici che chiameremo *inquietudine*. Possiamo utilizzare queste stupide incessanti meccanicità come centro di gravità per la dettagliata osservazione delle attività della macchina biologica.

Più tardi, a seguito di un lungo lavoro basato su rilevazioni di questo tipo, potremo osservare la macchina partendo da un centro di gravità del tutto nuovo, l'apparato emozionale superiore; da quel momento apprenderemo qualcosa di sostanzialmente differente circa la vita della macchina.

Se queste fotografie mentali sono scattate da una macchina fotografica imparziale e se raccogliamo materiale sufficiente da studiarlo per un lungo periodo di tempo, saremo capaci di vedere molto meno soggettivamente la macchina biologica e ne otterremo un'immagine chiara e vivida; non solo di momento in momento, ma in una prospettiva più ampia, che ci permetterà di comprendere il nostro lavoro con la macchina nell'Eterno Ritorno.

Poiché stiamo effettuando queste osservazioni con la fonte di attenzione non fenomenica e non con il semplice apparato mentale della macchina, abbiamo gettato un ponte attraverso le barriere che separano il livello mentale superiore da quello inferiore; in questo modo, le informazioni sopravviveranno alla vita limitata della memoria ordinaria.

Le osservazioni delle meccanicità della macchina disciplinano la nostra attenzione e ci mantengono in guardia, all'erta nei riguardi di ogni segnale che ci trasmetta qualcosa di insolito, che potremo utilizzare per esercizi di volontà più avanzati e per influenzare la macchina in modi più sottili. Dobbiamo giungere a comprendere che la macchina non è un Essere reale e che non dobbiamo provare vergogna per le sue attività in stato addormentato; ma, allo stesso tempo, abbiamo una precisa responsabilità nel permettere che queste attività si protraggano.

È la nostra identificazione con la macchina biologica a darci l'illusione di giocare un ruolo nella vita e che esso resti inalterato; il motivo di questo è che, nello stato iniziale, prima di cominciare il lavoro, siamo incapaci di esercitare la nostra reale volontà sulla macchina biologica; e che la macchina ha una propria volontà inconscia, plasmata dai condizionamenti.

La macchina biologica può dire e fare migliaia di cose stupide che, se ci fosse data possibilità di scelta, noi non faremmo mai. Osserviamo impotenti come essa è presa dall'inquietudine in un centro, compie qualcosa di terribilmente autodistruttivo, e poi sfugge le conseguenze delle proprie azioni, trasferendosi velocemente in un altro centro, poi in un altro ancora... e così via.

Queste stupide, distruttive e inutili piccole meccanicità del centro motorio ci dovrebbero indicare, come se avessimo bisogno di ulteriori dimostrazioni, che la macchina è in stato di sonno e che il centro motorio è la sorgente della maggioranza delle sue manifestazioni.

Dopo un lungo periodo di osservazioni della macchina biologica potremmo cominciare ad averne paura. Possiamo persino cominciare a sentire⁸ che la macchina è il nostro più mortale nemico, proprio perché ci rovina la vita, distruggendo sistematicamente e prevedibilmente ogni buona impressione che ci piacerebbe fare a noi stessi e agli altri.

Come possiamo manifestare la bellezza della Verità-Assoluta quando, nel bel mezzo di un crescendo estetico, la macchina biologica, inavvertitamente e senza il nostro permesso, si mette a fare pulizia del naso in pubblico?

Possiamo vederci incatenati alle abitudini, ai gusti, alle simpatie ed agli stati d'animo della macchina, con cui noi non abbiamo nulla in comune. E quando la macchina funziona in modo meccanico, seppellendo la nostra attenzione superiore nel sonno sottile della ripetitività, è ancora peggio perché, quando all'esterno tutto è calmo, non possiamo vedere il sonno.

Scopriremo allora con nostro estremo orrore il vero terrore della situazione: che la nostra preziosa forza da devolvere al lavoro ci viene sottratta dal nostro continuo tamburellare con le mani ed i piedi, grattarci e stare sulle spine; dopo di che, quale forza ci rimane per i nostri veri bisogni? Dobbiamo in qualche modo imparare ad impedire che la macchina si svuoti continuamente di questa preziosa energia che, per il nostro lavoro, ci appartiene di diritto.

⁸ In questo caso, *feel*.

Ma mentre potremmo sentirci grati verso la macchina biologica poiché ci ha introdotti al Lavoro, e potremmo addirittura provare delle sensazioni meccaniche di nostalgia per la nostra innocente precedente identificazione con la macchina biologica (cioè, per quel Giardino dell'Eden meccanico da cui siamo stati espulsi per avere assaggiato il frutto della conoscenza), dobbiamo però non indulgere e farci trasportare dal desiderio inconscio di comodità, fino al punto di indurci a cercare rifugio, anche temporaneamente, dal viaggio evolutivo.

Nel nostro lavoro iniziale, dobbiamo imparare ad accettare che d'ora in poi non esisterà più un luogo dove fare riposare i nostri sé consunti, nessuna casa stabile, nessun cuscino rassicurante su cui posare le nostre testoline chiacchierine.

Ma come, effettivamente, possiamo iniziare questo? Esiste qualche modo pratico per “governare la mandria” di queste meccanicità, le sciocche manifestazioni della macchina? Possiamo iniziare ad applicare la nostra volontà sulla macchina biologica, *rendendo volontario* ciò che è ormai diventato meccanico ed automatico.

Seleziona una meccanicità abituale della macchina che hai osservato per un lungo periodo di tempo, dopo aver verificato che questa stessa meccanicità riaffiora spesso, almeno qualche dozzina di volte nel corso della giornata.

Adesso manifesta quest'azione intenzionalmente e ripetutamente per un lungo periodo di tempo, osservando la macchina. Questo periodo serve per due motivi principali: innanzitutto per risvegliarla leggermente, mentre cade sotto l'occhio di bue dell'osservazione; e secondariamente, per verificare se non cambi dal corso delle sue manifestazioni automatiche.

Quando si manifesta uno “stato” particolarmente attivo, se riesci a coglierti in quell'atto e specialmente se è particolarmente intenso, grida improvvisamente: *Taglio!* E ferma l'azione, proprio come un regista cinematografico. Poi ripeti volontariamente la scena di nuovo, gridando: “Luci! Camera! Azione!”.

Ripeti ognuna di queste manifestazioni drammatiche molte volte, fino a che questa diventa “una parte del tuo volontario”. Ora sei tu il regista, per il resto del tuo dramma personale. Ora, dunque... “Luci! Camera! Azione!”.

Ripeti questa rappresentazione volontaria molte volte fin quando non riesci ad “autorizzarne” l'apparizione (nel senso di essere sia autore di una storia, sia colui che ne permette lo svolgimento) e la scomparsa. Assumi la postura di un regista teatrale di queste recite volontarie; guarda alla macchina come fosse un attore che recita una parte artificiale. Diventa esperto, sii risoluto. Ripeti le scene fino ad ottenere un'obbedienza assoluta dell'attore, poi fai uscire di scena il personaggio e richiamalo solo quando lo desideri.

Quindi sceglie un altro (attore, scena...) e segui la stessa procedura. Acquista padronanza mentre li passi in rivista ad uno ad uno.

Qui di seguito, uno studente racconta un esempio di questo esercizio, avvenuto durante un workshop a New York nel 1983:

Il gruppo si incontrò in un ristorante giù in città, che faceva da ufficio temporaneo di E.J. in America. E.J. non era ancora arrivato, e dal momento che la conversazione languiva nell'atmosfera rarefatta di pure speculazioni, tutti fummo trascinati dalla forza d'inerzia di quell'atmosfera un po' meccanica. David ebbe la presenza di spirito di cogliere l'opportunità e gridò “Taglio!” molto forte, così forte che tutti smisero di fare quello in cui erano indaffarati, compresi i cuochi dietro il bancone.

Si levò in piedi e, assumendo il ruolo di un Cecil B. De Mille, perentoriamente batté le mani e cominciò a dare ordini: “Rifacciamo la scena. Tutti ai vostri posti. Luci! Camera! Azione!”

Con nostra estrema sorpresa, l'intero ristorante ricominciò a muoversi al suo comando. Ripeté la sequenza per tre volte di seguito e infine, quando capì che la recita era giunta al limite, per cui un'altra volta sarebbe stata di troppo, esclamò ad alta voce: “Stampiamolo! Questa ripresa va bene!” e si rimise a sedere tranquillo.

Non potevamo credere quanto accondiscendenti fossero stati tutti, inclusi noi stessi e tutti gli estranei presenti, ai comandi impartiti da David.

E.J. evidentemente era rimasto seduto dietro un angolo ad L durante tutto lo svolgimento. Applaudì e disse “Bravissimo!⁹ Hai avuto il buon senso di smettere prima che quelli tornassero in sé, formassero una folla minacciosa e ti linciassero!”.

E.J. ci permise anche usare tra noi questi “tagli”, quando ci sorprendevo a vicenda in stato di sonno, se le manifestazioni erano sufficientemente drammatiche; potevamo richiamare una scena quante volte volevamo, fin quando ci pareva che il soggetto potesse sopportarlo.

⁹ in italiano nel testo.

Capitolo 5

Desiderio di lavorare

Possiamo iniziare ad unificare noi stessi, creando uno speciale centro di gravità, detto “desiderio di lavorare”.

In una normale macchina biologica umana non evoluta, in cui il senso di sé non è altro che un vago concatenamento di tutte le isolate e frammentarie identità, non troviamo quell'unità che ci farebbe invece sentire sempre gli stessi, qualunque cosa accada.

A volte ci sentiamo in un certo modo, riguardo a qualcosa, ed il momento immediatamente seguente ci sentiamo del tutto diversi riguardo a quella stessa cosa. La nostra mancanza di unità produce in noi una corrispondente mancanza di volontà. Niente, nell'uomo meccanico, somiglia ad un centro di unità permanente. Possiamo iniziare a formare quest'unità mediante la creazione, in noi, di un centro di gravità temporaneo, che chiameremo il nostro “*desiderio di lavorare*”.

Un desiderio di lavorare è costituito da uno scopo artificiale che è divenuto (in modo solo temporaneo, naturalmente) più importante di qualunque altra cosa nella vita, almeno fin quando non verrà soddisfatto il nostro proposito, il precoce sviluppo di unità e volontà. Per questo esperimento è necessario che impariamo a fare tutto solamente in relazione a questo speciale desiderio artificiale di lavorare.

Se volessimo continuare la vita nel modo ordinario, tutti i nostri impulsi conflittuali interiori alla fine si neutralizzerebbero a vicenda, trasformandosi in apatia o in qualche indefinita fissazione monomaniacale, fin quando alla fine, catturati nel terribile incantesimo della psicosi senile, scivoleremmo impotenti e senza uno scopo, come cani pigri, verso la “svelta volpe marrone” di una morte ordinaria¹⁰.

Sopravviviamo solo fin quando abbiamo la “capacità di desiderare”. Il fatto che il nostro desiderio sopravviva ha la peculiare proprietà di lasciarci terminare il nostro lavoro; ma perché quest'aspirazione abbia qualunque effetto reale, il desiderio formulato dev'essere più importante della nostra breve ed insignificante vita, per poter realmente continuare ad esistere oltre di essa.

I normali desideri sono molto più ristretti rispetto al nostro pieno potenziale; dunque dobbiamo scoprire qualcosa che sia più alto e nobile. Sfortunatamente, la maggior parte della nostra comprensione si limita a ciò che è più piccolo di noi.

Se potessimo osservare la personalità della macchina, dissezionata nelle sue parti componenti primarie, vedremmo una complicata disorganizzazione interna di molte identità frammentarie, ognuna con un suo potere, con i suoi pensieri, sentimenti, credenze e, in particolare, le sue proprie manifestazioni.

Ognuna di tali identità frammentarie è convinta di esser capace di agire in modo indipendente e di avere completa autorità sulla macchina biologica, e tutte sono convinte del diritto esclusivo di chiamarsi “Io”, riferendosi all'attività generale dell'intera macchina biologica umana. In questa complicata disorganizzazione delle parti, l'unità può venire solo in conseguenza di un serio sforzo, protratto per un lungo periodo di tempo, di miscelare queste parti in un unico tutto equilibrato.

¹⁰ In italiano “La rapida volpe marrone salta sul cane pigro” non assume alcun senso oltre quello ovvio, ma in inglese “The Quick Brown Fox Jumps Over The Lazy Dog”, coniata da Nevin Nollop, è un “pangram”, cioè una frase che contiene tutte le lettere dell'alfabeto anglo-sassone. La frase viene dunque usata, per esempio, per la scelta di un font di scrittura o nelle scuole di dattilografia.

Nel corso della vita meccanica questa armonica integrazione non può mai avvenire per caso. Solo mediante un'intenzionale alchimia interiore possiamo far sì che avvenga questa integrazione dei frammenti isolati della macchina, che a sua volta produce una macchina capace di funzionare nel Lavoro. Senza unità, la macchina incorrerebbe presto in distrazioni, rendendo inaffidabile ed alla fine impossibile il proseguimento del nostro lavoro nel Lavoro.

Per dare inizio al processo alchemico interiore, dobbiamo partire con uno scopo immaginario che, con la ripetizione durante un lungo periodo di tempo, speriamo un giorno divenga reale. Questa indicazione non ci porterà a niente, se la seguiamo solo una volta o due; cerchiamo prima di capire cos'è che esattamente stiamo cercando di fare.

Conoscenza e comprensione. Dati ed esperienza. Una mano lava l'altra.

Partendo dagli immaginari sforzi iniziali, possiamo far avvenire un cambiamento solo se abbiamo un'idea chiara del nostro scopo. Uno sforzo immaginario può divenire uno sforzo reale solo goccia dopo goccia, come in un processo di distillazione.

Prima di questo esperimento, e prima di qualunque esperimento d'ora in avanti, dovremo sempre ricordarci di desiderare *che i nostri sforzi vadano a beneficio di tutti gli esseri dappertutto*; questo equivale a formarci il desiderio di avere una forza maggiore di quella che desidereremmo avere se sperassimo solo a nostro beneficio.

L'efficacia del nostro desiderio dipende da questo: se abbiamo la capacità di raccogliere la *forza di necessità*. Questo "desiderio per tutti", attuato dentro di noi, un giorno potrà farci connettere al Corpo Mistico di Cristo che sempre esiste fuori dal tempo, attraverso tutte le ere, comprese quelle molto precedenti a quella in cui l'uomo chiamato Gesù visse e morì.

L'Uomo Astuto può aver raggiunto o meno questa o quella realizzazione, ma una cosa è certa: per sé, *avendo raggiunto l'imparzialità anche verso i suoi stessi scopi*, egli non ha necessità proprie. Eppure allo stesso tempo egli può avere un'anima che soffre in modo indicibile ogni giorno supplementare che è costretta a passare in esilio.

L'Uomo Astuto è obbligato a diventare un insegnante; egli è anche un ladro, costretto dal destino ad aiutare se stesso aiutando gli altri; ma a chi può rivolgersi? Tutti quelli al suo stesso livello sono sulla sua stessa barca. Egli deve cercare aiuto altrove mediante i suoi stessi sforzi ed il proprio lavoro.

Egli può trovare molti che hanno la necessità, ma non hanno i mezzi o la dottrina. Egli può trovare un modo per coinvolgerli nella sua sfera d'influenza, in modo da costringere il destino a fornire i mezzi ai suoi allievi, ed allo stesso tempo rifornire lui della necessaria comprensione per continuare il proprio lavoro. Egli deve già possedere conoscenza.

Se gli allievi possono essere guidati ad avere un'autentica necessità, e non solo curiosità, ed allo stesso tempo possono essere tagliati fuori da tutte le normali fonti d'aiuto, l'Uomo Astuto, tramite la trasmissione dei mezzi per soddisfare i bisogni degli allievi, può anche prendersi ciò di cui ha bisogno. In questo modo egli può formare una necessità per sé stesso, anche senza avere un'autentica "auto-necessità".

L'uomo meccanico non ha né la necessità né i mezzi per scoprire la Dottrina da solo. Egli non può inventarsi un Metodo da solo; in tal senso è dipendente dall'Uomo Astuto per quanto riguarda la sua iniziazione nel Lavoro e per i suoi sforzi iniziali.

L'Uomo Astuto ha imparato che solo desiderando per qualcosa più grande di sé può ottenere qualcosa di valore per sé stesso. Egli può imparare e prendere ciò di cui ha bisogno, dando ai suoi allievi quanto necessita loro. Naturalmente egli deve anche fornir loro il bisogno che essi saranno poi spinti a soddisfare.

Lavorando e faticando per gli altri, possiamo intenzionalmente ricevere quello di cui noi stessi abbiamo bisogno. Per formulare un desiderio per qualcosa più grande di noi, dobbiamo imparare a conformarci alla legge della “necessità di lavoro”. Possiamo imparare queste leggi ed applicarle nel modo che ci è necessario, fintantoché teniamo in considerazione e rispetto quegli altri che sono attirati nel nostro lavoro.

Dobbiamo imparare a mettere gli altri davanti a noi e a servire i loro bisogni prima dei nostri, per poterci pienamente avvantaggiare di questa tecnica, formando gruppi di studio e dando loro ciò che impariamo.

Un “desiderio di lavorare” può essere un risoluto desiderio contro gli impulsi di schiavitù della macchina. Senza un desiderio di lavorare che faccia da centro di gravità, non svilupperemo mai la capacità di esercitare la nostra volontà contro i naturali impulsi di schiavitù della macchina biologica, vale a dire i desideri dei centri, e delle parti che formano i centri, di restare addormentati. La macchina ha dentro di sé molte piccole fonti d’influenza, sia interna che esterna e, senza il desiderio di lavorare, non è necessario che esse siano molto forti per mantenere la macchina (ed insieme ad essa il sé non fenomenico) in loro potere.

Ma l’essere umano che è tutto macchina si crede molto potente, reputa di possedere libera volontà e la capacità di fare qualunque cosa decide di fare, eccetto portar fuori la spazzatura, tirare lo sciacquone e ricordare di impostare una lettera. Egli è così potente da essere schiavo solo del sesso, delle droghe, dell’alcool, del tabacco, del caffè, dei pasticcini, degli sport e di un vago senso d’impegno politico.

Dobbiamo avere uno scopo preciso. Quando avremo capito quale possa essere per noi uno scopo preciso, potremo dar forma ad un corrispondente desiderio di lavorare; e solo allora riceveremo un po’ d’aiuto iniziale rivolto a quello scopo specifico. Nessuno può aiutarci a formulare e perseguire qualche vago scopo; e nessuno può dirci quale desiderio formulare. Ognuno deve ponderare e prendere in considerazione il suo scopo all’interno del cerchio di lavoro.

In definitiva, dobbiamo imparare a formulare un desiderio di lavoro da qualunque cosa facciamo nella vita; rendere tutte le nostre attività significative in termini di lavoro; e dare forza a queste attività, desiderando che i risultati di tutti i nostri sforzi siano usati per il bene più grande di tutti gli esseri dappertutto.

Ora vi darò un piccolo desiderio di lavoro che potete usare per voi stessi. Quando sacrificate una qualsiasi cosa per il vostro lavoro, come un’emozione negativa, una sigaretta, o un “bicchierino”, dite con la più piena forza possibile del vostro essere interiore: *“Io desidero che i risultati di questo piccolo sacrificio siano usati a beneficio di tutti gli Esseri dappertutto”*, e lasciate che questo desiderio riverberi nel vostro plesso solare.

Potete usare questa speciale forma di desiderio per qualunque cosa di cui siate schiavi e della quale sapete di essere schiavi, fosse anche “la palpitante perdita di sé durante l’orgasmo involontario”.

Dobbiamo esaminare il nostro “desiderare”, per vedere in modo imparziale se esso è più grande del nostro sé. Dobbiamo lavorare per qualcosa, non con la speranza di qualcosa che non esiste, ma con qualcosa che già abbiamo. “Desiderio” non è un sinonimo di “speranza” o di “voglia”.

Voi desiderate un’esistenza superiore, senza neppure ponderare per un secondo cosa potrebbe significare essere un Essere Superiore, quali responsabilità ed impegni, quali obblighi potrebbero essere legati all’essere un simile Essere.

Tutto ha un prezzo, ma voi non chiedete mai quanto dovrete pagare, un giorno, ed in che moneta; e nessun altro può pagare per il vostro lavoro.

Capitolo 6

La lotta degli stregoni

Normalmente, la guerra fra le forze dell'oscurità e quelle della luce avviene meccanicamente all'interno della macchina e perciò è incontrollata e spreca. Dobbiamo trovare un modo per organizzarla e renderla proficua per il nostro lavoro.

L'Insegnante potrebbe allestire la scenografia e puntare un faro su qualcosa di importante, ma alla fine voi siete i registi, i manager dello spettacolo, i coreografi, i ballerini e il pubblico del vostro balletto-di-lavoro.

Un balletto di lavoro può essere rappresentato solo se conosciamo le caratteristiche dei suoi due potenti antagonisti: Il Principe dell'Oscurità, che dimora nelle tenebre e la cui visione è fissata sulla luce che rappresenta le forze risvegliate della luce, e il Principe della Luce, che rappresenta le forze dormienti dell'oscurità.

Sebbene entrambi usino gli stessi metodi e i loro eserciti siano composti esattamente dagli stessi soldati, quando l'uno o l'altro si attivano i loro seguaci sono di segno completamente opposto.

L'attenzione dei seguaci del Principe della Luce è fissata sugli oggetti di fascino che sono comuni allo stato di sonno della macchina, ed è violentemente opposta all'influenza risvegliante dei seguaci del Principe dell'Oscurità.

Ordinariamente la loro guerra non è organizzata e perciò inutile per il nostro lavoro. Dobbiamo trovare un modo per organizzare la loro guerra e renderla proficua per il nostro lavoro, proprio come i fabbricanti di munizioni e altri industriali fomentano e nutrono una guerra, aggravano continuamente il conflitto fra gli antagonisti. È nel nostro interesse mantenerli in un continuo conflitto.

Nella comune macchina biologica umana troviamo (se ci prendiamo il disturbo di guardare) profonde contraddizioni di sentimenti, pensieri, ricordi, espressioni e manifestazioni che sono tutti isolati gli uni dagli altri da respingenti di memoria, rendendo così ognuno di essi solo una piccola frazione di un qualche sconosciuto e caotico tutto.

Tutti questi sono opposti con grande forza gli uni contro gli altri e, se non fossero isolati da potenti respingenti mentali ed emozionali, non potrebbero coesistere pacificamente nello stesso organismo.

La scienza un giorno giungerà a scoprire che ogni singola cellula del sistema muscolare della macchina può funzionare come un settore di memorizzazione dati per stati d'animo, manifestazioni e ricordi. Essi vengono immagazzinati a caso, senza rispetto per la logica o la ragione, perché non c'è una presenza di attenzione che sia capace di assegnare una categoria precisa ad ogni impressione che entra nella macchina biologica. Se dovessimo vedere improvvisamente, e non solo sentire vagamente, tutte queste contraddizioni contemporaneamente in noi stessi, senza i comuni ammortizzatori organici, sentiremmo di essere impazziti.

Per funzionare, la macchina, da qualche parte lungo il suo percorso, ha posto dei respingenti o ammortizzatori come mezzi per isolare queste contraddizioni interne. È a causa di questi respingenti che in genere siamo capaci di esistere in modo molto calmo, nonostante il continuo vacillare del nostro centro di gravità e l'apparire, ogni momento o due, di opinioni, idee e stati d'animo.

Una macchina umana non può vivere a lungo senza respingenti; le contraddizioni vanno isolate in qualche modo, oppure la macchina dev'essere messa al sicuro in un manicomio.

Mentre la macchina non può esattamente distruggere la sua coscienza per essere libera di cercare una gratificazione perpetua, il centro emozionale, che è il fattore attivante della coscienza, può essere messo a dormire isolando gli stati contraddittori della macchina. Queste contraddizioni, se prese tutte insieme, formano l'identità frammentaria della macchina.

È grazie all'incessante ciarlare dell'automatico dialogo interno fra queste identità frammentarie, e alla continua "radiocronaca" delle nostre esperienze, che ci attribuiamo ciò che chiamiamo consapevolezza; per dirla in una grossolana versione di Cartesio, "*parlo a me stesso, dunque sono*".

Tutto ciò non può fare a meno di influenzare negativamente la funzione trasformazionale della macchina; questi respingenti molto forti sorgono nella macchina, nel corso degli anni, per impedirne un collasso totale. Dovesse un dilettante, come lo psicologo clinico contemporaneo, tentare di manomettere questi respingenti, la macchina biologica verrebbe ridotta velocemente all'indiscutibile pazzia coercitiva implicita nelle ordinarie attività sociali e biologiche.

È vitale comprendere che tale isolamento artificiale avviene solo perché ogni sfaccettatura della personalità è accumulata in una parte diversa della macchina e che questo avviene a casaccio; qualsiasi parte della personalità della macchina potrebbe venire immagazzinata ovunque ed essere attivata, come risposta-di-riflesso, dagli stimoli apparentemente meno collegati.

Nello studio di queste contraddizioni ammortizzate, dobbiamo annotare e catalogare i vari stati delle nostre identità frammentarie che siamo in grado di osservare, mentre esse si attivano nella macchina. È a questi stati frammentari, e non a noi stessi, che dovremmo attribuire tutti i nostri atteggiamenti, idee, poteri, iniziative, presenza e buon gusto.

La macchina biologica umana è diretta dalla simulazione d'intelligenza da parte della macchina, non dalla vera intelligenza che potrebbe essere provvista dalla presenza del sé non fenomenico nella macchina risvegliata.

In una macchina biologica umana in cui ogni ammortizzatore incapsula una identità frammentaria, un centro di gravità, che si sposta continuamente e che si trasforma in quelle che potrebbero sembrare forme casuali, conferisce l'apparenza di una gemma molto complessa, dalle molte sfaccettature, ma in realtà è un ammasso di carbonio non molto complicato che obbedisce a certe leggi, dalle quali possiamo liberarci risvegliando la macchina.

La storia della macchina è una rivelazione di queste contraddizioni; mediante una vera confessione possiamo influenzare la loro eventuale riconciliazione, cosa che possiamo chiamare il *Processo di Redenzione*.

Raccontando la vera storia della vita della macchina, e non qualche fantasia frammentaria, composta per proteggere la vanità della macchina, fondendo insieme quindi queste contraddizioni, possiamo riparare il passato e redimere la macchina come apparato trasformazionale.

Per fondere queste contraddizioni basta solo rimuovere i respingenti che sono stati posti tra esse; questo viene realizzato attraverso la nobile arte dell'esposizione alla luce della confessione.

Ordinariamente, in un dato momento, conosciamo solo un terzo della storia della vita della macchina, a seconda di quale identità frammentaria è attiva in quel momento. In questo senso, quel lato di noi stessi che crediamo di conoscere meglio e che ci sembra il nostro unico amico è in realtà il nostro più mortale nemico nel Lavoro.

Oltre a raccontare la vera storia della vita della macchina, possiamo usare le situazioni quotidiane che contengono scopi potenzialmente conflittuali per aiutarci ad allestire il balletto *La Lotta degli Stregoni*. Per esempio, quando siamo stanchi possiamo rifiutarci di sdraiarsi per riposare; potremmo perfino fare un lavoro molto faticoso, come scavare una buca profonda o costruire un muro. Se ci piacciono i dolci, possiamo mettere davanti alla macchina una montagna di cioccolato e poi, per

quanto possibile (almeno il tempo che occorre al dolce per irrancidire), negarci questa piccola indulgenza. Naturalmente, dopo che il dolcetto è andato a male, negarsela è facile.

Possiamo forzare le nostre macchine biologiche a lavorare ad un ritmo diverso dal solito; possiamo rifiutarci di esprimere piacere o dispiacere nei modi consueti; possiamo cercare intenzionalmente la compagnia di qualcuno che di solito ci repelle, specialmente a livello chimico.

Per costringere le idee conflittuali a riconciliarsi dobbiamo essere in grado, se necessario, di sdraiarsi e allo stesso tempo convincerci che stiamo in piedi. Questi piccoli conflitti sono facili da preparare. Più tardi, per rappresentare un vero balletto, dobbiamo trascinare questi due potenti stregoni in una autentica lotta per la vita. Il balletto deve contenere un grande conflitto, allo scopo di attrarre e mantenere queste grandi forze in lotta tra loro.

Non importa quale parte vincerà; si arriverà in ogni caso allo stesso finale, perché entrambi i ruoli sono recitati dallo stesso attore: il nulla che lotta contro il vuoto.

Capitolo 7

Alla ricerca del Dr. Livingstone

Quando non abbiamo una vera identità, possiamo diventare qualsiasi cosa ci venga suggerita da influenze interne ed esterne; crediamo di essere qualunque cosa in cui cadiamo.

Proprio ora, in questo momento, possiamo pensare di essere niente più di uno stupido strumento meccanico per la trasformazione di materiale organico di un certo tipo, in un'altra forma di materia più adatta per fertilizzare i fiori.

Eppure proprio ieri pensavamo di essere il Signor Dio in persona!

Quando la nostra identità è immersa nel sonno della macchina, ci identifichiamo con essa e siamo soggetti alle suggestioni, siano esse sottili o meno, prodotte da influenze interne ed esterne.

Nel corso della giornata, se per caso ci ricordiamo di osservare le attività della macchina, possiamo arrivare a notare i suoi inevitabili passaggi da una identità mentale all'altra. Osservando la macchina per un lungo periodo di tempo, possiamo effettivamente vedere questi ruoli che cambiano continuamente. Mediante l'attenta osservazione della macchina possiamo vedere chiaramente che, fin tanto che ci identifichiamo con la macchina addormentata, oggi non siamo gli stessi che credevamo di essere ieri. Eppure il mito a cui crediamo maggiormente è che siamo gli stessi.

Crediamo di sentirci gli stessi e di pensare più o meno allo stesso modo, giorno dopo giorno e perfino anno dopo anno; eppure abbiamo ampie prove che non è così.

Viviamo nell'età della ragione, in un'epoca di alti scopi morali, eppure questo secolo, con i suoi Hitler e Mussolini, i suoi crimini in nome di Cristo, non è diverso dalla sanguinosa epoca medioevale, quando i soldati marciavano dall'Europa Occidentale verso la Terrasanta per commettere leggendarie atrocità, che furono ripetute durante l'Inquisizione e non furono in verità niente di diverso dalle efferatezze commesse da Attila l'Unno e da quel delizioso imperatore romano che era Caligola.

E questa gente non agì da sola; ebbero ampio aiuto da gente "ragionevole"; gente che pensava di essere quello che tutti pensiamo di essere: sostanzialmente, buona gente che nella vita vuole solo pace e tranquillità, che vuole essere lasciata in pace per godersi i piaceri che la vita ha da offrire.

Il punto è che ci vediamo in questa luce, eppure, sotto sotto, siamo dei selvaggi. Non possiamo fidarci che la macchina sia oggi quello che potrebbe essere domani, e neppure possiamo veramente sollevarci al di sopra di essa. Abbiamo così poca volontà che, nonostante le nostre più alte decisioni ed i nostri più alti scopi, non siamo capaci di cambiare nulla nella macchina. Poiché essa è in costante cambiamento, e poiché siamo identificati con essa, noi cambiamo con essa.

La macchina ci trasporta impotenti lungo il suo gaio sentiero verso l'autodistruzione. Per un momento riuscite a pensare che le cose differiscano, all'interno della macchina, da ciò che sono fuori di essa? La storia è un riflesso delle nostre nature interiori, ed i nostri conflitti interiori somigliano moltissimo a quelli del mondo esterno. Ognuno di noi ha il suo Hitler interiore, il suo Caligola personale, i suoi barbari ed i suoi farneticanti maniaci.

Ma noi non pensiamo questo di noi stessi, poiché i nostri centri mentali, sconsideratamente filosofici, nascosti al sicuro nelle loro torri d'avorio, non sono in diretto contatto con le più profonde e animalesche parti della macchina.

Il fatto è che con il centro mentale possiamo porci qualunque scopo piuttosto facilmente, ma quando veniamo al sodo non abbiamo la volontà di guidare il nostro scopo dove veramente conta, cioè proprio nella carne e nel sangue della macchina addormentata. Dunque, dove vogliamo ottenere la volontà necessaria a risvegliare la macchina, per il suo susseguente uso come apparato per la trasformazione?

Dobbiamo adesso considerare la differenza, veramente molto netta, tra la nostra reale identità e quella della macchina. Tanto per cominciare, il sé reale, il sé non fenomenico, non ha volontà propria, al di fuori di una volontà di attenzione; il che equivale a dire che è capace, all'inizio, fin quando non avrà sviluppato una volontà maggiore, solo di semplice attenzione. Ma se sappiamo come usarla, anche questa è una potente arma contro il sonno. Allo scopo di usare questa volontà di attenzione, dobbiamo decisamente stabilire la nostra vera identità come ben distinta da quella della macchina.

La vera identità non cambia mai. Le identità immaginarie cambiano continuamente. Noi crediamo di essere qualunque cosa in cui cadiamo, proprio come bambini che, alla fine, durante il gioco, giungono a credere alle loro fantasie.

Solo quando avremo stabilito un'identità che sia libera dal sonno della macchina, avremo individuato la vera sorgente dell'attenzione, la quale allora può osservare in modo attivo ed imparziale tutte le attività e le manifestazioni della macchina dalla piattaforma di questo nuovo ed immutevole sé. Spesso ci si è riferiti a questa base per l'osservazione imparziale della macchina come "il terzo occhio".

Se ci succede di osservare una temporanea identità della macchina che è ancora attiva, possiamo ricordare di identificarci con la sorgente non fenomenica di attenzione, rifiutando l'identificazione con lo stato della macchina, dicendo a noi stessi "Io non sono questo". Ma quest'effetto si ottiene solo *mentre l'identità momentanea della macchina è ancora attiva*.

Tutte le identità ordinarie che hanno origine nella macchina vengono prima o poi sostituite da altre identità che, essendo intercambiabili, ovviamente non sono l'autentico sé. Quando siamo identificati con il sonno della macchina, la nostra attenzione, per associazione, è sotto la continua influenza delle distrazioni ed attrazioni della vita organica.

Ogni momento di lavoro per il risveglio della macchina può essere un'opportunità di riacquistare la nostra vera identità.

L'identificazione con il sé mutevole, prodotta dagli stati della macchina, distorce la nostra comprensione del Mondo Reale. Quando siamo capaci di ritirarci per un momento dal sonno della macchina, possiamo vedere che siamo caduti in un'identità generata dalla macchina. Se riusciamo ad esercitare la volontà di risvegliare la macchina, possiamo vedere che siamo caduti nel sonno della macchina e possiamo dire a noi stessi "Io non sono quello".

Essendo così caduti in una 'identità-di-macchina', possiamo imparare a separarci da essa mediante il ricordare "Io non sono quello", "Io non sono quello", rifiutando tutte quelle identità che *non* sono eterne ed immutevoli, cercando di scoprire in noi stessi quella vera identità che non cambia né può cambiare.

Possiamo usare questo metodo di respingere le false identità per scoprire il vero immutevole sé in modo più o meno analogo a quello in cui Stanley cercò di trovare il Dottor Livingstone in Africa¹¹.

¹¹ Per secoli nessuno si era avventurato alla scoperta del Kivu o Congo, il grande fiume dello Zaire, che ha tanti affluenti da formare la più gigantesca rete idrica del mondo, 14 mila chilometri di acque navigabili. Ci provarono i portoghesi alla fine del 1400, partendo dalla foce, ma vennero presto fermati da uno sbarramento di 32 rapide e cateratte, detto il "calderone dell'inferno".

Solo verso il 1860 arrivò il dottor David Livingstone, medico e missionario scozzese che con i suoi viaggi costrinse i cartografi a ridisegnare le mappe dell'Africa centrale. Livingstone credeva però che il Congo fosse un ramo del Nilo, e probabilmente sarebbe oggi pressoché dimenticato se non fosse per il celebre aneddoto sul suo incontro con

Ricordati di combinare questa ricerca con gli altri esercizi, usando le identità impermanenti e transitorie della macchina per ricordarti di identificarti non con la macchina addormentata (questa sorgente di identità e stati frammentati), ma con la tua sorgente non fenomenica di attenzione, fin quando non trovi il tuo “Dottor Livingstone”.

Henry Morton Stanley. Quest’ultimo, tra l’altro, fu il primo ad affrontare successivamente la prima vera esplorazione del fiume.

Del missionario si erano perse le tracce, e un giornale americano, The New York Herald, mandò alla sua ricerca Stanley, un giornalista dalla vita tumultuosa, mezzo eroe, mezzo pirata. Quando, dopo mille peripezie, lo ritrovò (e come poteva sbagliarsi, era il solo bianco in una tribù di neri), Stanley si tolse educatamente il casco da esploratore e disse, come se si trovasse in un salotto londinese: «Il dottor Livingstone, suppongo?».

Capitolo 8

Un innocuo capriccio

Soddisfare un innocuo capriccio può costituire un metodo iniziale per accumulare la volontà di risvegliare la macchina.

Anche se non possiamo mai veramente fermare una manifestazione automatica della macchina fin quando non sappiamo esercitare la volontà di risvegliarla, lo sforzo (sebbene destinato a fallire) può servire come fattore di ricordo per attivare l'attenzione; allo stesso tempo, gli inevitabili sentimenti di frustrazione che ne derivano possono essere usati come aiuto per risvegliare la macchina.

Nella lotta contro le manifestazioni negative automatiche della macchina siamo soli e inermi, ma possiamo formare un cerchio-di-lavoro, un cerchio di amici, i quali cercano di aiutarsi l'un l'altro a ricordare di combattere.

Qualsiasi essere umano, con uno sforzo minimo, può imparare a vivere nelle dimensioni superiori. Con la libertà che abbiamo ora di insegnare queste idee, sebbene questo cambierà presto, nessuno è veramente costretto a restare sotterrato in una macchina addormentata.

Iniziamo questa nuova vita, nella quale ci prepariamo ad esistere nelle dimensioni superiori, con il voto solenne di non autorizzare mai più la macchina a manifestare negatività.

Quelli che ci conoscevano prima potrebbero considerarci meno interessanti di prima, perché le nostre macchine non si manifestano più così facilmente, ma questo è il prezzo da pagare.

Quando esercitiamo uno sforzo per invocare la presenza e per contenere le emozioni e le manifestazioni negative della macchina, perché dovremmo preoccuparci dell'impressione che facciamo sugli altri? Dopo tutto, presto saranno morti comunque, se non lo sono già.

Quando facciamo sforzi per assumerci la responsabilità delle manifestazioni della macchina, ci procuriamo anche la volontà di risvegliarla e, allo stesso tempo, in una certa misura, attiviamo i centri superiori. Ma il sé non fenomenico non ha altra volontà che la volontà di attenzione.

Possiamo influenzare la macchina in modi sottili, come una donna esercita la sua influenza su un uomo, ma non possiamo opporci ad essa in modo diretto. Non avendo volontà su di essa, non possiamo opporci ad essa. D'altra parte, possiamo usare la forza del potere stesso della macchina per sottometerla.

La deliberata esagerazione di una manifestazione negativa può aiutarci a ottenere la volontà sulla macchina, se portiamo tale manifestazione nel volontario; quando è volontaria, possiamo manifestarla o no, a nostra scelta. Le abitudini involontarie non possono essere attivate intenzionalmente, né arrestate volontariamente. Un primo passo per la conquista della volontà è quello di rendere volontaria ogni abitudine.

Soddisfare un *innocuo* capriccio può essere un metodo per attivare la Vera Volontà, vale a dire, la volontà del sé non fenomenico di risvegliare la macchina sopra la volontà della macchina di restare addormentata.

Dobbiamo prestare un'attenzione speciale a non trasformare questi capricci in qualcosa di più grande di noi stessi, così da non diventare loro schiavi come lo siamo dei nostri desideri ordinari. Le piccole cose che veramente non ci sono necessarie sono le uniche che possiamo veramente chiamare "capricci".

Costringere la macchina a fare una piccola cosa non desiderata dal nostro organismo o dalla personalità, o una cosa non automaticamente condizionata dall'organismo, ci dà un assaggio della Vera Volontà su piccola scala.

L'Essere Trasformato sta sull'orlo della Creazione, fronteggia l'ignoto, ciò che non è ancora manifesto. La macchina addormentata è schiava del passato e può solo ripetere ciò che è stato. Il futuro è il passato. Il tempo è la chiave, ma per aprire questa porta, per penetrare il presente, dobbiamo sviluppare la volontà di svegliare la macchina.

La macchina non ha vera volontà. Ciò che essa chiama "volontà" è solo un forte desiderio. Riteniamo che una macchina con forti desideri abbia vera volontà; una macchina con desideri deboli viene etichettata come una "persona debole". Se sacrificassimo tutto nella vita, solo per gratificare uno o due forti desideri, verremmo considerate persone dalla forte volontà. Ma anche un cane molto potente un giorno morirà pur sempre come un cane.

Poiché tutto nella macchina è isolato e frammentario, in un solo momento il suo stato può cambiare radicalmente. Può esplodere negli spasimi di un disastro personale che sembra essere la fine del mondo, solo per un piccolo cambiamento nella dieta, nel sesso, o perfino in conseguenza ad un inatteso cambiamento meteorologico.

Spesso ciò che chiamiamo libero arbitrio è un semplice aggiustamento fra desideri e repulsioni in conflitto. Normalmente da questa volontà artificiale e meccanica deriva la tendenza sia ad esitare, sia ad avere delle cieche sicurezze.

Riteniamo che questi impulsi meccanici siano manifestazioni del nostro "libero arbitrio", solo perché pare che siamo capaci di scegliere (guidati naturalmente dai nostri condizionamenti) tra l'esitazione e la stupidità.

Ma la macchina è solo una macchina, e prenderà sempre le sue decisioni che ne siamo consapevoli o no.

Scegli alcuni piccoli capricci che, al momento, per te, non esistano tra tue idee di gratificazione personale; ma accertati che non siano importanti. È meglio scegliere in modo imparziale, o almeno esercitando diffidenza, in modo da non scegliere qualcosa che piacerebbe all'organismo o alla personalità.

Trova qualcosa che tu vorresti gratificare. Se disturba leggermente l'organismo o la personalità, meglio ancora, ma accertati che non sia una cosa disgregante o pericolosa.

Poi gratifica deliberatamente questi capricci, a condizione che tutto si mantenga innocuo per te e per gli altri. Per gratificarli, mira a sviluppare la tua azione in modo più minuzioso possibile, senza preoccuparti del tempo che ci vuole. Più piccolo e insignificante il capriccio, meglio è; ma ti metto ancora una volta in guardia.... mantieni sempre l'innocuità per te e per gli altri.

Capitolo 9

Una piccola abitudine

Contrastando la macchina, cominciando da una piccola abitudine, nella sua fabbrica chimica possiamo produrre un “fuoco alchemico” che gradualmente trasformerà il nostro Essere.

Le funzioni dei centri mentale, emozionale e motorio operano indipendentemente, ma in una relazione di “reciproca passività”, in quanto i cambiamenti in un centro inevitabilmente hanno effetto anche sugli altri. Quando un centro cambia la sua attività, gli altri compensano in modo conforme questo cambiamento.

Qualsiasi cambiamento intenzionale nel centro motorio produrrà un corrispondente cambiamento nell’umore e nei pensieri del centro mentale.

Anche se come Esseri non fenomenici non abbiamo una volontà diretta sulla macchina, almeno all’inizio possiamo avvalerci dell’aiuto del centro mentale nel cervello di coda; un piccolo ma esatto cambiamento può produrre dei corrispondenti cambiamenti nei “monasteri” normalmente inaccessibili dei centri riflessivo, emotivo e pensante.

Dopo un po’, in seguito a sforzi ripetuti, possiamo raggiungere una sufficiente influenza nella macchina, tale da attivare i centri superiori. Nella vita ordinaria, non cambiamo mai le nostre comode posture e i movimenti abituali, e così non può avvenire niente fuori dall’ordinaria routine della macchina.

Anche se desiderassimo intensamente cambiare le abitudini della macchina biologica umana, una lunga ed imparziale osservazione è necessaria per poter classificare le abitudini che attualmente operano nella macchina.

Le abitudini sono così completamente automatiche che la nostra attenzione non fenomenica è cieca nei loro confronti, Non possiamo studiare direttamente le abitudini della macchina, perché quando esercitiamo la nostra attenzione sulla macchina, essa si sveglia un po’ e le abitudini momentaneamente scompaiono.

Le manifestazioni più difficili da osservare sono le minuscole ed inconsce espressioni abituali del centro motorio. Più sono piccole, più difficilmente se ne andranno. Per essere in grado di raccogliere dati circa le manifestazioni negative più piccole, quelle più automatiche, dobbiamo ricevere aiuto dall’esterno, non potendo contare sul fatto che la macchina che ci dia informazioni corrette su se stessa.

Un cerchio di lavoro è utile per questo, in quanto all’inizio non possiamo veramente vedere le manifestazioni delle nostre macchine con sufficiente imparzialità per classificarle.

Le abitudini del centro motorio sono così banali che potremmo non riuscire a vederle senza un aiuto speciale, e per questo è utile un gruppo di persone impegnate in un lavoro affine, che possono vedere le nostre macchine con molta più obiettività di quanto possiamo da soli. Naturalmente, potrebbero non cogliere una o due manifestazioni particolarmente rivoltanti, ma lasciamo questo a dopo. Qualche volta un osservatore imparziale, considerata la nostra vista annerita, può coglierci in una postura inconsueta e descrivercela chiaramente.

Tutta la vita della macchina, dall'inizio alla fine, è una patetica piccola danza abitudinaria, qualcosa che semplicemente ci accade mentre siamo impegnati a fare altri piani.

Ma se iniziamo una lotta per osservare le abitudini della macchina, anche se all'inizio siamo ciechi verso di esse, cominciando con le più piccole e superando gradualmente le più grandi quando la forza della nostra attenzione aumenta e domina l'attenzione della macchina, possiamo produrre in noi stessi un "fuoco alchemico" che trasformerà gradatamente il sé interiore della macchina e ne attiverà le proprietà trasformazionali. Dobbiamo imparare in qualche modo a tenere acceso questo fuoco.

Possiamo cominciare questo processo concentrandoci su una piccola abitudine di postura, gesto, tono, umore, lavoro, veglia, sonno, mangiare, allacciarsi le scarpe... qualcosa di piccolo, una piccola abitudine inconscia che avviene diverse centinaia di volte ogni giorno e che può servire come piccolo campanello di allarme, come fattore di ricordo per il nostro lavoro iniziale di risveglio della macchina.

Per esempio, conosco una persona la cui macchina ha la piccola abitudine di dire "*Altroché!*", abitudine della quale la fonte di attenzione di quella macchina è completamente ignara. E la sua fonte di attenzione è ignara di questa piccola abitudine proprio *perché è una completa meccanicità*, un'abitudine inconscia che è così piccola, così insignificante, così automatica che è diventata una parte apparentemente naturale del repertorio della macchina. Eppure chiunque altro può vedere e sentire questa piccola abitudine, e riconoscere immediatamente che è fuori luogo. Per gli altri è uno shock, poiché non fa parte del repertorio automatico della loro macchina. Quando la sua macchina pronuncia "*Altroché!*", lei non lo ode, ma gli altri immediatamente lo vedono come qualcosa di insolito.

È l'invisibilità delle abitudini della nostra macchina che rende necessario il lavoro di gruppo. Mentre non possiamo vedere le nostre meccanicità perché formano una parte della nostra visione della generale "giustizia" dell'universo, per gli altri le nostre abitudini sono decisamente fuori luogo, e perciò visibili. In un gruppo possiamo aiutarci, facendoci notare a vicenda le piccole abitudini, che possono essere usate come "pungoli per bestiame", bacchette elettriche usate per dirigere il gregge.

L'osservazione oggettiva di piccole abitudini della macchina che sono invisibili a noi stessi è una funzione utile di un gruppo; nonostante tutti i fattori che causano disagio, insiti nel lavorare con un gruppo, è una di quelle cose per le quali non possiamo contare solo su noi stessi, allo scopo di vedere così oggettivamente da farne un uso efficace.

Non dovremmo avere problemi nel mostrarcele allegramente l'un con l'altro perché le nostre macchine senza dubbio troveranno estremamente fastidiose le abitudini inconse delle altre macchine.

A causa della nostra vanità e del nostro amor proprio, potremmo desiderare di eliminare quelle cattive abitudini che scopriremo con questo esercizio, e di sostituirle con altre “buone abitudini”, espressione con la quale intendiamo “manifestazioni che piacciono a tutti gli altri, e soprattutto a noi”, ma dobbiamo capire che una piccola abitudine non può essere eliminata senza sostituirla con un'altra; la natura aborrisce il vuoto e inevitabilmente lo riempie con qualcosa di simile a quello che c'era all'inizio.

Potrebbe avvenire qualcosa di non voluto e forse perfino peggiore, qualcosa che potrebbe renderci impossibile restare in una comunità di lavoro.

Le nostre nuove abitudini non saranno migliori delle vecchie *perché sono concepite nel sonno*, e potrebbero perfino far cadere la macchina più profondamente addormentata di prima.

Come siamo fortunati ad avere una macchina che dorme, piena di forza negativa e migliaia di piccole ed inconse abitudini meccaniche!

Ogni volta che ci capita di origliare la macchina mentre dice o fa qualcosa che proviene da questo deposito quasi illimitato di meccanicità, possiamo usare l'inevitabile shock elettrico, per quanto bassi siano il voltaggio e la corrente, come un pungolo da bestiame, procurandoci la quantità di forza elettrica necessaria per risvegliare la macchina!

Adesso abbiamo abbastanza dati per fare una lista di tutte quelle fastidiose, piccole, ripetitive meccanicità della macchina che ci possono servire da “pungoli per bestiame”.

Capitolo 10

La mentazione

La mentazione è la forza dell'attenzione raccolta che attiva il Corpo Mentale Superiore.

Usiamo il termine "mentazione" per intendere il trattamento intenzionale delle idee nell'apparato mentale, più o meno nel modo in cui un fabbro tratterebbe il ferro.

In questo senso, la matematica e gli esercizi del centro motorio, in cui varie parti del corpo si muovono a ritmi contrari e incrociati, sono una buona disciplina per preparare l'apparato mentale a dirigere il flusso controllato dei pensieri verso un esatto risultato finale.

Nella mentazione usiamo una forma speciale di volontà per mantenere l'apparato mentale su un sentiero specifico.

Meditazione è un cortese eufemismo per definire un modo dolce di ponderare. Per produrre una vera mentazione capace di uscire dal circuito dei pensieri vaganti, che ordinariamente sono guidati dal flusso dell'associazione automatica, dobbiamo aggiungere un altro ingrediente, qualcosa di sconosciuto agli esseri umani comuni, e nei quali non esistono dati per poterlo scoprire con mezzi ordinari.

La mentazione può essere definita come l'uso artistico e competente dell'apparato mentale inferiore, che lo eleva da organo strettamente meccanico (in cui i pensieri sono trattati in base al flusso dell'associazione automatica, nella quale una cosa ne suggerisce un'altra e un pensiero scaccia il precedente) a vero centro nel quale l'attenzione della presenza può diventare attiva.

La macchina non può immaginare il pensiero come una cosa che avviene in modo indipendente dal processo delle associazioni mentali automatiche.

Se ci dovesse accadere accidentalmente, in qualche modo, di udire qualcosa a proposito di questa idea di mentazione prima di arrivare ad una scuola, decideremmo inevitabilmente che essa deve significare la profonda osservazione passiva del flusso automatico di qualsiasi vago pensiero presente nell'apparato mentale in quel momento.

Nel pensiero ordinario non c'importa cosa potrebbe accadere, e non possiamo dirigere i nostri pensieri se non nel modo più generico; al massimo dopo pochi minuti l'attenzione comincia a vagare, viene distratta o sedotta, e noi dimentichiamo completamente il nostro scopo originario.

Nella mentazione, raccogliamo tutte quelle idee che appartengono alla stessa categoria generale, e ci focalizziamo assiduamente su esse, ponendole sotto la luce ad alta intensità dell'occhio di bue costituito da una speciale forma di volontà del centro mentale, detta *attenzione concentrata*.

Possiamo voltarci indietro e raccogliere tutta l'attenzione che abbiamo disperso dietro di noi per tutta la Creazione, in modo molto simile ad un bambino che mentre trotterella verso il letto lascia dietro di sé una scia di vestiti. Questo piccolo ma potente ingrediente di "attenzione raccolta" è, per la mentazione, quello che il fulcro era per Archimede.

Quindi, prendendo un qualsiasi oggetto, come un posacenere, possiamo concentrarvi tutta la nostra attenzione, fin quando non avvengano più interruzioni provenienti da altre fonti di interesse. Abbi una seduta¹² con quest'oggetto, guardandolo, ascoltandolo. sentendolo... Come risultato di questa nuova attività mentale, vogliamo stabilire una nuova organizzazione del sistema nervoso.

¹² Definiamo la parola "seduta" nel suo più semplice significato: star seduti senza fare nient'altro (da "Vita nel labirinto" di E.J. Gold, ed. Crisalide).

Ora prova questa stessa concentrazione di attenzione su una parte fisica della macchina, poi su un pensiero, poi sul tentativo di recuperare uno stato d'animo della tua infanzia, riproducendo in modo intenzionale la sua sensazione nel presente.

La mentazione non è fine a se stessa, ed il controllo o la manipolazione personale della macchina non c'interessa.

Fermiamoci per un momento a considerare... a cosa serve la mentazione? Se non sappiamo qual è la sua utilità, cosa mai possiamo imparare da essa? Dopo tutto, non desideriamo diventare solo passivi filosofi mentali.

Dobbiamo aver udito l'idea che, poiché il cervello di testa funziona strettamente per associazione e non può "mentare", attraverso questa disciplina della mentazione la macchina, alla fine, imparerà a attivare il centro mentale superiore.

Ad Atlantide esistevano un grande cristallo e molti cristalli più piccoli presi dal cristallo più grande, e tutti avevano la proprietà unica di raccogliere la luce da qualsiasi fonte, perfino dalle stelle distanti, luce che poteva essere concentrata all'interno del cristallo ed emessa in qualunque direzione, in un raggio di luce stretto ma molto intenso.

Quando gli Atlantidei cominciarono ad usare questo cristallo come arma, la loro civiltà fu distrutta. L'umanità adesso è sul punto di riscoprire questi cristalli.

Se non siamo capaci di dirigere i nostri stati, a che serve evolvere in un Essere Superiore? La mentazione è solo un esempio delle molte possibili discipline che potremmo acquisire per dirigere i nostri nuovi stati dell'Essere, specialmente nella nostra nuova vita nelle dimensioni superiori.

Il cervello di testa come centro pensante può solo suggerire una linea di attività per poi perderla facilmente, poiché il centro pensante non ha autorità. Manca di forza di volontà. Il centro mentale superiore nel cervello di coda, invece, ha l'autorità di produrre e continuare la mentazione per qualunque arco di tempo, finché il processo sia completo.

Contrariamente alle nostre più care credenze relative ai nostri poteri intellettuali, il cervello di testa non produce pensieri.

Immaginiamo una gigantesca torre radio che trasmette pensieri. Ora immaginiamo tutti gli umani che partecipano insieme a raccogliere e mettere in ordine i pensieri emanati da questa fonte di tutti i pensieri. Il cervello di testa cattura solo uno o due pensieri fra settantamila, facendoli riverberare lentamente, per la durata di secondi, minuti e talvolta perfino ore, alla volta.

A seconda del tipo, possiamo cadere assoggettati ad un pensiero che riverbera come tema principale, poi catturarne un secondo che riverbera come tema secondario, poi un terzo che riverbera come tema terziario, e poi tesserli insieme nell'orchestrazione di ciò che gli umani di questo piccolo pianeta chiamano *pensiero*.

La definizione di mentazione è: focalizzare i pensieri volontari che cadono in una certa categoria di pensiero e *solo* in quella.

La personalità può avere molti stati allo stesso tempo, perché ogni parte della personalità è ammortizzata rispetto alle altre parti, ma l'Essere (in quanto ha unità) può avere un solo stato alla volta. Questo dovrebbe fornirci un indizio importante circa la differenza fra la macchina biologica umana e l'Essere, il sé non fenomenico.

Possiamo chiamare lo stato momentaneo della macchina "la media di tutti gli stati possibili" in quanto tutti i possibili stati procedono continuamente nella macchina in modo simultaneo, proprio come il flusso automatico dei suoi sogni; ma, in ogni dato momento, in isolamento reciproco quasi completo. La media combinata, in questo caso, è semplicemente una totalità miscelata di forze interiori, così come capitano.

Con l'attenzione raccolta abbiamo solo uno stato, in ogni dato momento, ma questo stato può cambiare. Ora, forse, possiamo cogliere un barlume del nostro possibile futuro come Essere. La direzione degli stati dell'Essere è l'obiettivo di tutto il lavoro personale.

"Stato" significa il pieno potenziale di un momento, l'intera gamma della nostra presente attenzione cosmica.

La mentazione è una navicella interspaziale che può trasportarci da uno stato ordinario all'altro, mentre lo stato d'animo può portarci da uno stato inferiore a uno superiore, se sappiamo come farlo volare.

Esistono pochi veicoli che possono davvero trasportarci dalle dimensioni inferiori alle superiori, e il mentale può portarci solo da un posto a un'altro all'interno di una singola ottava organica inferiore, o trasportarci con la fantasia verso la nostra idea soggettiva di una dimensione superiore.

La mentazione è per il Lavoro quello che la chiave inglese è per il meccanico. È la base di qualcosa che in seguito può diventare uno strumento pressoché universale.

L'attenzione raccolta è il nostro biglietto per la navicella interspaziale, sulla quale entreremo in una mentazione molto profonda sul tema della coscienza, che chiameremo il Santo Pianeta *Purgatorio*. Nei tempi passati, questo esercizio è stato anche chiamato "L'Oscura Notte dell'Anima".

Per poter uscire dal nostro esilio volontario, in questo stato di profonda mentazione che ci colloca in temporaneo esilio sul Santo Pianeta *Purgatorio*, dobbiamo usare una navicella interspaziale completamente diversa, la cui costruzione richiede esattamente un anno e un giorno e che, inoltre, può essere costruita solo sull'effettiva superficie del Santo Pianeta *Purgatorio*.

Non dobbiamo mai veramente osare di atterrare sul Santo Pianeta *Purgatorio* finché non sappiamo di essere definitivamente in grado di tornare dall'esilio, vale a dire, che siamo in grado di completare il processo di profonda contemplazione sul tema della coscienza, e, senza l'esercizio artificiale della volontà personale per farlo, emergere dagli abissi della mentazione profonda.

Il Santo Pianeta *Purgatorio* ha altri due nomi, che sono **Rimorso di Coscienza** e **La Grotta**.

Ma sai anche i due nomi confidenziali del Sole-Assoluto? Sono:

Vivendo-Un-Momento-Meraviglioso-Vorrei-Che-Tu-Fossi-Qui

e

Io-Sono, Ma-Mi-Dimentico-Che-Cosa!

Capitolo 11

La domanda centro di gravità

Una “domanda centro di gravità” è una domanda essenziale che usiamo per creare un leggero disagio, per mantenerci fuori equilibrio rispetto all’ordinario stato meccanico di auto-oblio della macchina.

Possiamo fare di qualunque domanda il nostro centro di gravità temporaneo, fin quando la macchina si risveglia per pura agitazione; ma perché una domanda possa essere un vero centro di gravità, deve essere una domanda essenziale, veramente importante per noi, cosicché la sete non possa essere estinta facilmente.

Questo può funzionare per il risveglio della nostra macchina solo se non cadiamo addormentati nella soddisfazione meccanica di risposte facili, specialmente delle risposte provenienti da quelli che ammiriamo automaticamente perché riteniamo che ne sappiano più di noi, probabilmente perché ci hanno dato intenzionalmente questa impressione attraverso l’uso dell’abbigliamento, di messinscene e di adoranti seguaci.

Per far sì che una domanda sia realmente più di una semplice curiosità scimmiesca, non dobbiamo cercare una rapida fine alla nostra inquieta ricerca.

Se possiamo permettere alla macchina di rimanere nel profondo disagio dei turbamenti interiori risultanti dalle sconvolgenti perturbazioni che automaticamente derivano dall’interrogarsi in modo profondo e serio, perfino forse perdendo una notte o due di sano riposo, possiamo usare una domanda per tenere la macchina leggermente fuori equilibrio rispetto al nostro compiacente stato ordinario, il che talvolta porta a un suo parziale risveglio.

Se possiamo usare questo processo di profonda ponderazione per penetrare la superficie dell’apparato mentale della macchina, possiamo raggiungere i livelli più profondi, più primitivi della macchina, come indicato dagli scompigli prodotti dal porsi domande.

Un certo tipo di seria ponderazione, in aggiunta a sforzi esatti per risvegliare la macchina, produrrà quelle perturbazioni interiori che ci mostrano come la macchina stia decisamente proteggendo qualcosa che essa non vuole che vediamo.

Questo penetrare ai livelli più profondi, fino nella carne e nel sangue della macchina, per così dire, può eventualmente dare come risultato il suo allineamento alle nostre aspirazioni più elevate.

Quando la macchina è in accordo con le aspirazioni più elevate, il che può essere solo il risultato del centro mentale operante nell’apparato del cervello di coda, diciamo che la macchina è diventata purificata o, come fu detto nelle prime scuole delle antiche civiltà, che siamo diventati virtuosi, intendendo con ciò che la macchina riflette onestamente le aspirazioni e gli scopi più elevati.

Incollati sulla fronte la tua domanda centro di gravità e portatela dietro ovunque tu vada, vedendo, parlando e ascoltando solo in relazione a questa domanda.

Fai di questa domanda il tuo temporaneo dio interiore. Non solo questo produrrà qualcosa per la tua vita futura, ma darà anche una molto meritata vacanza al tuo attuale malvagio-dio-interiore.

Sebbene questo sembri solo un piccolo esercizio, un giorno potresti chiederti cose su scala molto più grande e avendo fatto bene questo esercizio iniziale, sarai poi in grado di esercitare la volontà

per mantenere vive queste domande fin quando non ricevano una risposta che ti soddisfi completamente.

Alcune domande possono essere suggerite, mentre altre le devi scoprirle da solo. Per esempio, ti sei mai chiesto che cosa succede alle stelle durante il giorno?

Per la scienza contemporanea la risposta è facile: le stelle sono sempre presenti, ma alla luce del giorno, a causa della luce atmosferica, non possiamo vederle.

Ma la vostra meravigliosa scienza contemporanea non ha ancora risposto alla domanda: *"Che cosa succede ai sogni durante il giorno?"* e *"Se i sogni continuano anche durante l'ordinario stato di veglia dell'uomo, che influenza esercitano sullo stato di veglia ordinaria della macchina biologica umana questi sconosciuti ed invisibili pensieri, le sensazioni, gli spasmodici ed involontari movimenti e gli stati d'animo di questi continui sogni?"*

Potrei suggerire altre domande; per esempio *"Qual è la differenza fra il ricordo di eventi oggettivi e il continuo sognare, per la comune macchina biologica umana priva di unità?"*

E un'altra: *"Esattamente, come può l'attività abrasiva esteriore produrre un preciso ed esatto risveglio della macchina, che a sua volta produca un esatto cambiamento nell'Essere?"*

"Che cosa significa sacrificare la sofferenza della macchina?"

"Ce cosa esattamente, dentro di noi, desidera il cambiamento e quale tipo di cambiamento è realmente desiderato?"

Che cos'è in noi, se esiste, quel qualcosa che necessita davvero di un cambiamento? Come possiamo causare un cambiamento, se non ce n'è necessità? Qual è l'alternativa alla strada sulla quale siamo adesso?

Abbiamo mai incontrato uomini reali, uomini senza virgolette? Come potremmo riconoscerne uno, se lo incontrassimo?

Cosa avviene dentro di noi che non "accade da sé"?

Perché è necessario "conoscere la macchina biologica umana in modo esatto ed intimo"?

Come ci è possibile divenire responsabili delle azioni delle nostre macchine biologiche?

Abbiamo mai prodotto in realtà un solo pensiero completamente originale, un pensiero originato da noi stessi? Possiamo mai farlo senza semplicemente sintetizzare gli effetti dei nostri condizionamenti?

Perché è necessario "forzare il destino"? Perché non possiamo semplicemente aspettare che la nostra evoluzione accada da sola?

Qual è l'esatto significato di "redenzione"? Cos'è che può "essere sottoposto a redenzione"?

Come può essere creata una identità permanente? Come possiamo essere sicuri di non cristallizzarci in una dimensione superiore prima di aver raggiunto la più alta evoluzione possibile come individui?

Anche se sapessimo come accumulare le sostanze superiori, come potremmo creare la necessità di corpi sottili?

Quale influenza hanno i nostri condizionamenti sulle nostre attitudini, decisioni, umori, capacità di essere ricettivi verso le nuove idee, eccetera?

Se non sappiamo niente del Lavoro, e ancor meno di come farsi accettare in esso, come possiamo sapere se è proprio questo che vogliamo per noi stessi?

Che cosa significa "reinventarsi"? Come possiamo farlo? Di che utilità è questo per le nostre vite superiori?

Se l'operare dei centri è come il "bandito con un braccio solo", la slot machine di un casinò¹³, che cosa fa ruotare i centri organici? Che cosa li fa fermare? Quali combinazioni dei centri sono possibili? C'è modo di usare queste informazioni per il nostro lavoro di risveglio della macchina?

Che cosa significa "sorprendersi con le mani nel sacco"? Ha a che fare con l'uso di piccole abitudini come "pungoli per bestiame"? Come possiamo farlo da soli, senza contare su un aiuto esterno?

Come possiamo diventare ricettivi rispetto alle forze superiori? Tutte le forze superiori sono necessariamente buone?

Quali rischi personali ci sono nello scegliere questa strada? E se ci sbagliamo...che succede? Quanto ci siamo impegnati a restarvi dentro?

E se, dopo tutti i nostri sforzi, "morissimo come cani" lo stesso?

L'Assoluto soffre davvero? E se soffre davvero, come potremmo lavorare per alleviare questa sofferenza?

Come possiamo renderci utili per gli esseri superiori, o "Leggi"? Esistono davvero tali esseri? Perché hanno bisogno di gente come noi?

Perché il nostro lavoro deve essere fatto in modo invisibile in condizioni di vita ordinaria?

Che cosa significa "esilio" o "separazione"? Che sentimenti evoca questo, se mai li evoca? Come possiamo imparare a diventare consapevoli di questo sentimento?

Perché dobbiamo lottare per vincere la volontà della macchina? Quale altro tipo di volontà ci può essere in noi? Come possiamo sviluppare in noi stessi quest'altra volontà?

Qual è esattamente la differenza tra "sentire" e "provar sentimenti"?

Qual è esattamente la differenza tra "attenzione" e "consapevolezza"?

Perché la gratitudine è necessaria nel lavoro? Per chi o che cosa dovremmo provare gratitudine? Perché?

Qual è il vero significato e l'utilità dell'adorazione? Qual è il nostro posto nell'adorazione? Siamo davvero le uniche creature capaci di adorare? Perché la nostra adorazione è utile per alleviare la sofferenza dell'Assoluto?

Qual è il vero valore del gesto, dell'espressione e della postura nello studio della vita interiore ed esteriore della macchina? Da dove vengono originariamente queste attività del centro motorio e dove sono conservate? Che cosa le rende attive? Possono essere cambiate? Devono essere cambiate?

Che cosa è il silenzio? Può esistere un completo silenzio? Come possiamo provare questo silenzio?

Che cosa è un vero desiderio? Come può essere attivato e usato per il nostro lavoro?

Nel Lavoro, qual è l'importanza dell'ospitalità? Come possiamo mai sperare di scoprire i suoi usi e costumi, se sono andati persi nella civiltà contemporanea?

Nel Lavoro, quale importanza ha il senso dell'umorismo? Come possiamo essere sicuri di avere davvero senso dell'umorismo e non solo ulteriori difese automatiche della macchina?

¹³ L'espressione inglese "il bandito con un braccio solo" si riferisce alle *slot machine*, "apparecchio a moneta o a gettone, installato nei locali pubblici o nelle case da gioco che, in seguito al verificarsi di certe combinazioni su tamburi rotanti, può dar luogo a vincite sotto forma delle medesime monete o gettoni, che vengono espulse da una scanalatura (slot) situata al di sotto dell'apparecchio" (Dizionario della lingua italiana Devoto-Oli).

Il "braccio solo" è ovviamente la leva che pone in movimento la macchina; "bandito" in quanto... se non si vince, la macchina ci ruba indubbiamente dei soldi. Particolarmente calzante, in questo caso, il fatto che i tre tamburi rotanti, come i tre centri dell'uomo, vengano a formare delle combinazioni casuali.

Esiste un uso oggettivo della resa personale? Se sì, a che cosa o a chi dovremmo arrenderci?

Quali condizioni sono necessarie, prima di poter essere accettati nel Lavoro?

*Che cosa significa per il nostro lavoro che l'Assoluto è isolato dal momento della Creazione?
Come è possibile che "il momento della Creazione sia l'unico Atto di Volontà dell'Assoluto"?*

Diamo per scontato che siamo vivi; eppure alcuni libri come il Bardo Todol, comunemente detto Il Libro Tibetano dei Morti, sono diretti a noi, non a qualche fantasma galleggiante nello spazio. Come possiamo provare a noi stessi una volta per tutte che siamo davvero vivi... se davvero siamo vivi come pretendiamo...?

Che cosa potrebbe accadere se trascorressimo tutta la giornata di domani cercando, da soli, con tutto il nostro spirito, le risorse e l'intelligenza a nostra disposizione, di convincere anche una sola altra persona, senza il minimo dubbio, che siamo davvero vivi...?

Capitolo 12

Il sentire

Attraverso il sentire possiamo usare le concentrazioni momentanee di forze nel nostro organismo, dove avvengono le tensioni interiori di forze, quando si spostano, e con quale velocità.

Nel nostro lavoro con la macchina, il sentire è molto importante; se speriamo di poter risvegliare la macchina, determinandone lo stato attraverso le sue sensazioni, dobbiamo conoscere la netta differenza fra sentire [*una sensazione – sensing*] e provare [*un'emozione – feeling, n.d.t.*].

Il sentire può essere compreso se possiamo imparare a vedere le tensioni interne della macchina, quando si spostano, e con quale ritmo e velocità. Non c'interessano le tensioni muscolari, ma le tensioni delle forze elettriche che procedono nella macchina separatamente dalle sue funzioni organiche.

Poiché questa osservazione non ci viene insegnata dalla nascita, per seguire queste concentrazioni interiori di forza e poterle usare, dobbiamo imparare un nuovo modo di vedere le attività interne della macchina.

La tensione si raccoglie nell'organismo in accordo alle leggi dell'ottava, manifestandosi solo momentaneamente in ogni dato luogo.

Se sappiamo dove sta per apparire la tensione, possiamo prevederla e dirigervi la nostra attenzione, prima ch'essa scompaia.

La tensione è molto più veloce della nostra capacità di percepirla e quindi dobbiamo sapere in anticipo dove cercarla.

In questo tentativo, un aiutante inanimato come un rosario da preghiera può essere d'aiuto, seguendo la formula *uno-e-quattro, quattro-e-due, due-e-otto, otto-e-cinque, cinque-e-sette, e chiudendo il cerchio con la tensione di forze rappresentata come sette-e-uno*. Questa formula illustra la tensione, nell'organismo, fra ognuna di queste coppie di punti.

Nel deserto, se sappiamo che le grandi dune si dispongono sempre trasversalmente rispetto al vento, possiamo mettere a punto l'orientamento in base a questo fatto.

Solo una grandissima tempesta può cambiare le dune; e non si può andare lontano durante una tempesta. E' importante per noi, se davvero desideriamo lavorare per risvegliare la macchina, conoscere questo grande segreto; una volta nel deserto, non possiamo dipendere dalla navigazione ordinaria per distinguere la destra dalla sinistra.

Quando esercitiamo il sentire, lo facciamo con tutta l'attenzione; a tal punto che, per un momento, per noi non esiste nient'altro che la sensazione su cui l'attenzione è concentrata.

Allo stesso modo, quando beviamo un sorso d'acqua, allo stesso tempo non permettiamo all'attenzione di vagare in pensieri laterali, come ad esempio quello che abbiamo mangiato per pranzo.

Nella vita ordinaria non riusciamo a ricordare di risvegliare la macchina, perché dapprima, quando non sappiamo ancora esattamente come risvegliarla, cerchiamo di farlo con lo sforzo mentale.

Si deve imparare a distinguere tra pensare, provare [*un'emozione – feeling*] e sentire [*una sensazione – sensing, n.d.t.*] e poi usare tutte e tre queste cose nel lavoro.

Tutti gli esperimenti di risveglio della macchina richiedono una sostenuta sensazione interiore verso le tensioni della macchina. Possiamo definire il sentire anche come un metodo per prendere contatto con il mondo interiore, mediante il dirigere almeno una parte dell'attenzione verso le tensioni elettriche interne e allo stesso tempo sentendo i risultati di queste tensioni.

La postura evoca lo stato d'animo. Possiamo usare questa forma speciale di suggestionabilità biologica per ricordarci di risvegliare la macchina mantenendo l'attenzione sulle tensioni organiche.

Pensa che la macchina biologica umana sia come un flipper che ha luci e campanelli che si attivano quando vengono colpiti dalla tua attenzione, rappresentata dalla pallina di acciaio.

Immagina che questo flipper abbia sette luci, ognuna di un colore diverso e situata in un punto diverso del corpo, ognuna con un relativo campanello, accordato su una diversa nota.

Ora quando la tensione si sposta da una parte dell'organismo ad un'altra, visualizza le lampadine dei due punti fra i quali la tensione si è temporaneamente venuta a fermare come brillanti luci colorate, e odi il corrispondente campanello quando suona. Ogni parte si attiva in conformità alla legge dell'ottava.

Capitolo 13

Pensare per forma

Un Essere, caduto in identificazione con il sonno della macchina, è costretto ad accettare involontariamente le impressioni provenienti da qualsiasi fonte. Un uomo imparziale è capace di selezionare le impressioni in modo categorico.

La maggior parte di noi è in grado di leggere e non solo; si può dire che siamo “lettori involontari” nel senso che la macchina legge e registra mentalmente tutto ciò che vediamo ed udiamo, indipendentemente dalla nostra volontà.

Questa consueta lettura automatica di tutto quello che vediamo in forma scritta ci rende schiavi involontari di qualunque idea letteraria e semiletteraria venga sospinta verso di noi dal vento.

Dovremmo imparare a rifiutare le associazioni automatiche, create dalla parte emozionale dell'apparato mentale mediante la raccolta e la classificazione di tutte le impressioni su cui gli occhi della macchina si posano casualmente.

Dovremmo anche riuscire a fare lo stesso con gli oggetti ed i suoni verbali, poi con i suoni di qualsiasi tipo ed infine con le sensazioni, fino al punto in cui tutto questo possa essere compreso come impressioni nuove, non ancora assegnate ad alcuna categoria.

In tal modo possiamo metterle in categorie completamente nuove, al di là dei consueti modelli abitudinari.

Con tutta l'imparzialità di cui sei capace al momento, osserva come questa accettazione involontaria delle impressioni, in particolare della parola scritta, renda impossibile la vera comprensione.

Il comune essere umano, involontario ma alfabetizzato, essendo costretto ad affidarsi continuamente alla forza dell'abitudine, è cieco al modo in cui le sue impressioni vengono classificate.

I centri inferiori della macchina sono veramente troppo lenti per seguire e dirigere questi processi psicologici interiori.

Diamo per scontato che comprendiamo tutte le cose che leggiamo, vediamo ed udiamo, perché evocano nella macchina quelle associazioni automatiche che, per qualche inesplicabile ragione, sembrano familiari e perciò fuori discussione.

Ogniquale volta il buon senso lo consenta, puoi provare un esperimento: diventa un “analfabeta intenzionale” che, per qualche ingiustificato motivo, è improvvisamente incapace di comprendere la parola scritta.

Non nascondere con la confusione la tua involontaria mancanza di istruzione; semplicemente cancella la tua abitudine a decodificare, capire e classificare automaticamente la parola scritta e ad immetterla, senza autorizzazione ed in modo permanente, nell'apparato mentale inferiore.

Capitolo 14

Rimorso di coscienza

Nell'uomo ordinario l'organo "coscienza" è atrofizzato a causa della mancanza di esercizio e dell'isolamento. Il rimorso di coscienza può riparare al nostro passato, qualunque cosa possiamo aver fatto.

In una normale macchina biologica umana l'organo *coscienza* è completamente atrofizzato a causa della mancanza di esercizio e dell'isolamento, causati dallo stato inattivo del centro emozionale.

Di quando in quando, l'isolamento viene interrotto, sia accidentalmente a causa di qualche shock, sia intenzionalmente, grazie ad una tecnica artificiale chiamata *Rimorso di Coscienza*.

Quando la madre della macchina muore, quest'ultima sente, forse per la prima volta, sebbene la fonte di attenzione possa non esserne consapevole, il sorgere automatico dell'emozione denominata Rimorso di Coscienza.

Sentiamo questo nella macchina perché, sebbene in molti modi possiamo essere stati dei bravi bambini, allo stesso tempo, in molti altri modi, inevitabilmente dobbiamo avere anche trascurato il debito di riconoscenza verso di lei per avere dato vita alla macchina ed averci preparato all'età responsabile, nel suo modo straordinario o non-poi-così-straordinario.

Questo debito è così grande che non abbiamo modo di estinguerlo, non importa che cosa facciamo, specialmente secondo lei. Ciò che viene chiamato "peccato originale" è questo debito nei confronti di nostra madre e non una qualche immaginaria caduta da un immaginario stato di Grazia. Ma la macchina è una scrofa di prima categoria; dimentica presto questo momentaneo disagio ed in poche settimane è in grado di riaffondare nel consueto oblio meccanico.

Possiamo usare questi primi subbugli di coscienza attivati dallo stato d'animo del "rimorso" per i misfatti e le ingiustizie commessi da noi in passato, al fine di procurarci la motivazione di conservare il nostro prezioso tempo e l'energia per il nostro lavoro di risveglio della macchina.

Possiamo usare questo stato emozionale per aiutarci a ricordare di impiegare la nostra forza interiore e il tempo soggettivo non solo per la gratificazione personale, ma per il lavoro, l'unico che può dare un vero significato alla nostra vita nella macchina.

Per attivare nella macchina questi sentimenti di necessario e profondo rimorso, dovremmo comportarci ed interagire con tutti quelli che conosciamo e incontriamo come se fossero la nostra cara mamma.

Presto non solo risponderemo a tutti in maniera molto diversa, più responsabile, ma in questo modo potremo anche ripagare il nostro debito verso di lei.

Che nostra madre in questo momento si trovi di questo mondo o nell'altro, possiamo usare le sensazioni di rimorso al fine di riparare al passato nei suoi confronti; in questo modo, inizieremo a costruire un ponte verso il nostro passato, come preparazione per il risveglio della macchina *fin da prima che avessimo mai udito queste idee*, cosa che possiamo fare unicamente perché la Creazione contiene tutti gli eventi ed il passato esiste ancora.

Se abbiamo anche attivato il centro emozionale superiore, è possibile usare questo stesso esercizio su scala più grande, per dare a nostra madre o alla nostra nonna i mezzi per diventare una santa, nel caso che ella avesse già sviluppato in se stessa qualche sentimento di coscienza oggettiva, ma non

avesse avuto abbastanza tempo, nella vita della macchina, per sviluppare appieno questo impulso superiore.

Capitolo 15

Porte

Con la pratica di ricordare se stessi, di “invocare la propria presenza”, abbiamo una continua presenza del “vero io”. Questa presenza produce una “vibrazione dell'Essere” che forma, in modo graduale, una cristallizzazione relativamente permanente, chiamata “Gradazione di Evoluzione”.

La presenza della sorgente non-fenomenica di attenzione, possibile grazie all'assenza di emozioni negative nella macchina risvegliata, produce la vibrazione che gradualmente prende forma in una cristallizzazione permanente, che chiamiamo *l'Essere*.

Ogni grado di trasformazione dell'Essere prodotto dalla macchina risvegliata si chiama "Gradazione di Evoluzione".

Possiamo dividere il processo di trasformazione determinato dalla macchina biologica umana in ventuno precise Gradazioni di Evoluzione, ognuna leggermente più oggettiva della precedente, nel senso che ha esistenza in dimensioni sempre più alte, nella nostra ascensione verso l'Assoluto.

In nessuna circostanza ci è possibile raggiungere le tre più alte forme d'esistenza, la più alta delle quali è l'Assoluto stesso, il puro Essere. Nessuno che ne sappia qualcosa desidererebbe mai evolvere fino alla gradazione dell'Assoluto, né questo sarebbe di alcun beneficio sia per se stessi che per l'Assoluto. Ogni Gradazione di Evoluzione rappresenta una specifica cristallizzazione dell'Essere. Tali gradazioni superiori di evoluzione possono avvenire solo come conseguenza della trasformazione volontaria.

Il trasferimento dell'identità dalla sorgente non-fenomenica di attenzione all'Essere è necessario per il momento in cui la macchina muore ed è ancora una volta restituita al suo naturale luogo organico di provenienza, la sorgente-delle-sostanze.

Anche la sorgente non-fenomenica di attenzione muore alla fine, se la sua esistenza non è stata caratterizzata dalla trasformazione; ma l'Essere che si è cristallizzato in modo permanente non può morire mai.

Forse dovremmo prima assaggiare cosa significa, non morire mai... può darsi che preferiremmo piuttosto cadere nell'annichilimento e dimenticare tutto questo.

Non ci sono due Esseri che hanno la stessa frequenza di vibrazione. Le frequenze, essendo (come tutto) materiali, sono in numero limitato. Comunque, a causa della sovrabbondanza di esseri umani apatici e della corrispondente scarsità di Esseri trasformati, pochissime frequenze sono occupate e sono già state ritirate dal mercato delle disponibilità.

La Gradazione di Evoluzione, che si stabilizza parecchi gradini al di sopra dello stato dell'essere umano ordinario, se pienamente sviluppata, si chiama "Coscienza Oggettiva". Questo implica naturalmente che il trasferimento dell'identità dalla sorgente non-fenomenica di attenzione all'Essere sia stato effettuato con successo.

Sebbene possiamo non capire come questo possa essere vero, passare attraverso una porta equivale, in un modo o in un altro, ad assaggiare la morte. Passando attraverso una porta o attraversando una soglia, possiamo usare questo come fattore di ricordo, per esercitare la nostra volontà di risvegliare la macchina. Passare attraverso qualunque tipo di porta è come il momento della morte, il varco della soglia che abbiamo aspettato per tutta la vita. Praticiamo il risveglio della macchina durante

queste piccole morti, in modo che, nel momento in cui cadranno i nostri legami con la vita e sentiremo che essa scivola via, avremo attenzione, presenza, Essere, e un'abitudine di lavoro incrollabile.

Solo allora assaggeremo il sapore della morte senza sentirne il tormento.

Capitolo 16

Somaro Faccia Rossa

Nel manifestarci senza paura del giudizio degli altri, senza desiderio di proteggere la nostra vanità ed il nostro amor proprio, abbiamo molto da guadagnare. Dobbiamo liberarci dall'opinione degli altri.

Avete mai sentito che, nella vita ordinaria, la gente sembra di un altro pianeta? O almeno che è difficile comunicare con certa gente, come se mancassero loro gli stessi sentimenti, la stessa sensibilità per l'estetica superiore per cui voi soffrite? Vi sembrano brutali, apatici, crudeli, a volte dei veri morti che camminano, solo pezzi di carne fredda e senza vita, robot ad auto-propulsione?

Tutte la gente che conoscete ha una simpatia automatica (che è poi un'identificazione emotiva dettata dal centro mentale) per le frivolezze e le banalità.

Forse trovate difficile comprenderli adesso; ma più tardi, dopo che avrete lavorato un poco per svegliare la macchina, la distanza sembrerà anche maggiore e più incolmabile.

Se il flusso della vita quotidiana è del tutto incentrato sulle cose triviali, allora noi, che speriamo di prepararci per il Lavoro, sappiamo cosa non è triviale? Dovremmo saperlo, poiché ognuno di noi, qui, è leggermente superiore ad un essere umano ordinario, o almeno si concentra su frivolezze leggermente meno popolari.

Quand'è esattamente che il puro capriccio diventa stravaganza? Possiamo usare la stravaganza come sorgente di originalità; vogliamo usarla come una specie di leva per i nostri sforzi, unitamente all'applicazione della volontà di svegliare la macchina.

Abbiamo due prospettive: la frivolezza e la stravaganza. Dobbiamo differenziarle. All'inizio siamo come Alice, arida, dura di comprendonio. Più tardi potremmo diventare più simili allo strambo Bruco o raggiungere l'arguzia dell'altro mondo del Gatto del Cheshire. Basta che non diventiamo mai come il nevrotico Bianconiglio, zelante, ansioso di piacere, ossessionato dal tempo; questa è la macchina al suo peggio.

Adesso dobbiamo esaminare proprio questo: cos'è che vogliamo rendere frivolo? Cosa dovremmo rendere importante?

Possiamo rendere frivole, poco importanti: le opinioni; le relazioni (per esempio, l'ordine di beccata tra noi ed i nostri colleghi); la dieta; le routine; la velocità o il ritmo di lavoro; l'attaccamento alle varie attività sociali; il sentimento negativo (automaticamente generato dalla macchina) riguardo alle manifestazioni altrui o i sentimenti di critica verso l'ambiente circostante; i sentimenti di risentimento personale; il voler avere sempre ragione; il dar torto agli altri; il desiderio di fare qualunque cosa preferiamo fare alzandoci la mattina invece di cercare di svegliare la macchina; il modo in cui ci tiriamo fuori dal letto; i sentimenti di risentimento derivanti dall'essere in disaccordo; la noia; il desiderio automatico di manifestarsi in un modo particolarmente sincero o onesto per apparire tale agli altri.

Potremmo rendere importante: cambiare il ritmo delle azioni della macchina; avere i capelli pettinati e a posto per tutto il giorno; indossare sempre le scarpe, anche a letto; assicurarsi di mettere sempre avanti il piede destro passando attraverso una porta o scendendo dal marciapiede; lavare sempre i piatti appena il pranzo è finito; vestirsi o spogliarsi in un certo ordine particolare; leggere tutto due volte; andare in giro con delle uova nella tasca destra.

Questo piccolo esercizio si basa sull'idea che ciò che la macchina trova offensivo alla propria vanità la spingerà a svegliarsi almeno un po'. Quando possibile, senza diventare troppo offensivo o dannoso, assumi una posizione totalmente indifendibile, insostenibile, completamente ridicola su qualcosa, contro ogni razionalità; specialmente una posizione che mette a rischio la tua vanità e reputazione personale come essere umano ragionevole ed intelligente.

Quest'esperimento naturalmente dev'essere innocuo per te stesso e per gli altri, ma deve andare ad influire sull'insicurezza e sulle paure della macchina, le quali si esprimono in forma di vanità personale.

Mantieni questa postura come il somaro-faccia-rossa che veramente sei, senza considerazione per il disgusto degli altri nei tuoi confronti, per cosa ti dicono o per come ti chiamano, e per come ti considereranno da quel momento in poi. Presto dovresti essere un completo disastro sociale, un paria, un fuoricasta.

Non essere schiavo dell'opinione degli altri, sii libero da ciò che gli altri pensano di te, ed inoltre sii libero dalla tua stessa opinione riguardo alle manifestazioni della tua macchina. La libertà non si compra come un'automobile o una pelliccia di visone, sebbene la libertà abbia il suo prezzo. Soffrire interiormente per questa somaraggine è un'arma a doppio taglio. La macchina non può essere un somaro agli occhi di se stessa e degli altri, ma l'Essere non prova alcuna umiliazione.

Esercita cautela, quando impari per la prima volta ad essere un somaro intenzionale, perché la macchina possiede delle valvole di sicurezza... la sofferenza può facilmente diventare piacere. La prima volta che la macchina prova il dolore del rifiuto si sente ferita, ma per la quinta volta ormai le piace essere un somaro; dove una volta provava un piccolo dolore, ora non sente più nulla.

Osa manifestarti senza paura di umiliazione. Questo esercizio di umiliazione intenzionale, insieme alla riparazione del cuore seguendo le manifestazioni motorie della macchina durante il lavoro manuale, e l'ascensione sulla Croce (l'intersezione di tempo e spazio), attraverso la contemplazione su (e l'identificazione psico-emozionale con) le sensazioni e le emozioni dell'Uomo sulla Croce, è il grande segreto del monaco occidentale.

Capitolo 17

La debolezza principale

Dobbiamo capire che cosa dovremmo fare e conoscere la debolezza che ci rende incapaci di farlo. Questa debolezza si chiama La Caratteristica Principale. Di solito consideriamo questa debolezza come la parte migliore e più piacevole di noi stessi.

Ogni piccolo sforzo per risvegliare la macchina è un piccolo passo verso lo sviluppo finale della volontà del sé non fenomenico sulla volontà della macchina.

Per sottoporsi veramente, in modo intenzionale, al Purgatorio, dobbiamo riuscire a vedere che cosa dovremmo fare, e conoscere la debolezza della macchina che ci rende incapaci di farlo. Possiamo chiamare questo difetto inerente alla macchina la nostra Debolezza Principale. Di solito consideriamo questa debolezza come la parte migliore e più piacevole di noi stessi. La Debolezza Principale è solo uno dei molti risultati distruttivi dell'aver vissuto la vita immersi in un'impotente identificazione con la macchina addormentata.

Un fattore grazie al quale possiamo riconoscere la nostra Debolezza Principale è che non richiede alcuno sforzo per svilupparsi, né uno sforzo speciale per conservare e ripetere le sue manifestazioni.

L'Essere è nato tra gente addormentata. Nell'ambiente circostante, tutto fa parte della cospirazione inconscia della Grande Natura per mantenerci nel sonno, dimodoché continueremo a svolgere la nostra parte nella necessità cosmica. Già all'età in cui raggiungiamo quella che altrimenti sarebbe stata l'età responsabile (nel vero senso della parola) abbiamo sviluppato abitudini di sonno molto forti, e sono necessari sforzi molto intensi per risvegliare la macchina... cioè se, per noi, è ancora possibile.

Qualche volta le abitudini del sonno sono così ben consolidate che niente può essere di aiuto, nemmeno una potente influenza superiore; il nostro destino è segnato. Se abbiamo sviluppato forti abitudini di sonno, è necessario molto aiuto di un tipo speciale. Ed è molto costoso, in molti sensi, fornire tale aiuto. Possiamo considerare che valga la pena di affrontare il rischio e lo sforzo soltanto a favore di chi ha già compiuto considerevoli sforzi verso il risveglio e la trasformazione.

Nel nostro stato ordinario, l'idea, *gnothē seauton*, "Conosci Te Stesso", non significa niente, perché la nostra istruzione non prepara a capire *a cosa serve* la vita umana, e se non conosciamo lo scopo della vita nella macchina biologica umana, non possiamo in alcun modo sospettare che la macchina non stia funzionando come apparato di trasformazione.

Ignoranti come ci lascia la nostra istruzione comune, non solo non sappiamo niente degli usi ordinari della macchina come esiste in natura, ma non scopriremmo mai nel naturale corso degli eventi, vale a dire, senza l'influenza intenzionale di una scuola, il vero straordinario scopo che potrebbe avere. Perciò accade solo raramente, a pochi esseri umani di ogni generazione, di apprendere che esiste la possibilità dell'*evoluzione intenzionale*.

Quando si tratta di proteggersi dall'osservazione, la macchina è molto scaltra; non saremo mai in grado di osservare la Debolezza Principale se cerchiamo di guardarla direttamente. Perciò, dobbiamo trovare un modo di osservarla indirettamente, osservare le tracce della sua attività, perché quando la Debolezza Principale è attiva, vale a dire, durante i periodi di profondo sonno, l'ottusità della macchina impedisce alla nostra attenzione di osservare effettivamente la Debolezza Principale al lavoro.

Una macchina deve inevitabilmente comportarsi come una macchina, pensare come una macchina, provare quello che prova una macchina, sentire come una macchina. Non può fare nient'altro e dobbiamo tollerarlo o, per un periodo di tempo molto lungo, soffriremo quando osserviamo le tracce che lascia la macchina addormentata, perché stiamo osservando una cosa che fino ad ora abbiamo identificato, di fronte a noi stessi ed agli altri, come il nostro "sé".

La nostra Debolezza Principale è qualcosa che abbiamo, che lo desideriamo oppure no; non possiamo semplicemente decidere che non esista più, e la situazione non migliorerà per la pura forza dell'immaginazione mentale. Se abbiamo imparato qualcosa sul lavoro, ci rendiamo conto che la nostra Debolezza Principale, così come tutte le meccanicità della macchina, può essere uno strumento per il risveglio della macchina. Una debolezza non è facile da vedere e di rado può esserci mostrata da qualcun altro. Dobbiamo osservare in modo imparziale per un periodo di tempo molto lungo, prima di poter vedere la nostra Debolezza Principale. Solo allora, quando l'avremo vista da soli, crederemo davvero nella sua esistenza e nel suo potere.

Per osservare in modo imparziale, non dobbiamo essere troppo innamorati di stati d'animo, pensieri e sensazioni della macchina, ricordando che essa produce queste distrazioni e seduzioni solo per la sua compiaciuta soddisfazione. Il nostro lavoro comincia solo quando possiamo vedere esattamente contro cosa dobbiamo combattere.

Ma quello che adesso è il nostro nemico può anche essere il nostro più grande alleato nel Lavoro. Una gran parte del Lavoro consiste nell'imparare a volgere questi nemici involontari in amici per il lavoro.

Come possiamo combattere contro la nostra Debolezza Principale, attiva solo durante i periodi di profondo sonno della macchina e perciò invisibile alla nostra osservazione?

Puoi ascoltare i pensieri e le parole della macchina come se ascoltassi uno straniero che parla alla radio da una grande distanza. Potresti essere molto scioccato, nell'udire alcune di queste idee che scaturiscono dalla bocca della macchina, ma che non riflettono affatto le tue.

Capitolo 18

Porre riparo al passato

Per abitudine, l'uomo comune vive in un solo centro che, una volta consumato, muore e diventa inutile. A quel punto, un uomo non può più lavorare, perché è già morto per un terzo.

Quando siamo identificati con la macchina addormentata, viviamo solo al piano inferiore della nostra casa biologica. Per abitudine, usiamo un solo centro fin quando esso è utilizzabile e poi, una volta consumato, ci spostiamo, come gli zingari, in un altro accampamento. Se vivessimo in una normale casa secondo questo stile di vita, non ci preoccuperemmo di cambiare una lampadina quando è fulminata; ci sposteremmo semplicemente in un'altra stanza. Nel momento in cui siamo costretti a evacuare un centro ed a trasferirci in un altro, la macchina è già morta per un terzo.

Vorremmo ridecorare questo nuovo centro più o meno come il precedente, quello dal quale adesso siamo profughi, ma purtroppo non possediamo più tutto ciò che avevamo prima.

Quando evacuammo, fummo costretti ad abbandonare molte cose. In questo nuovo centro dobbiamo improvvisare, fabbricare vecchie cose familiari con materiali che sembrano molto diversi. Ma con la fantasia e l'immaginazione possiamo fare in modo di sentirci a nostro agio, quasi quanto lo eravamo nella precedente dimora.

Se siamo abituati a questa vita monocentrica, potremmo quasi impazzire a causa di questo esilio forzato dal consueto domicilio. Quando tutto il materiale per la vita di questo centro è stato usurato, saremmo costretti a spostarci in un altro centro, per diventare patologici e stupidamente ripetitivi. Dopodiché, non avremmo altro posto dove poterci rifugiare; l'unico destino possibile sarebbe quello di attendere l'inevitabile morte organica di tutta la macchina.

Perfino nei bambini piccoli un centro può usurarsi in giovane età. Ogni centro ha solo una certa quantità di vita; dipende dalle impressioni, e da come viene usato. Quando un centro è usurato, è quasi impossibile ripararlo. Sebbene ad ogni macchina biologica umana venga assegnata più o meno la stessa quantità all'inizio, ognuna utilizza questo materiale per la vita ad una velocità diversa.

Nella vita ordinaria il nostro destino sarebbe quello di morire prima in un centro, poi in un altro, ed infine in un terzo; la morte di ogni centro segna l'insorgere di nuove misteriose malattie, chiamate dagli scienziati della medicina contemporanea "mali della civiltà". Niente, di quanto accade nel corso degli eventi ordinari, potrebbe prevenire quest'inesorabile disintegrazione.

Quando un centro muore, la macchina non può più funzionare come apparato di trasformazione; siamo dunque costretti a mandar via coloro che sono morti in uno o più centri, a meno che non siano utili al nostro lavoro in quanto comunità.

A volte è possibile usare un antico e speciale metodo Sumero, ciò che gli Esseni che vivevano vicino ad Alessandria chiamavano "resuscitare i morti". Se sorge la necessità, possiamo essere in grado di riparare una macchina ordinariamente senza speranza. Ma questo è così dispendioso che non lo facciamo mai, a meno di non ricevere aiuto dalle dimensioni superiori, il che significa che in qualche modo ciò è vantaggioso per il lavoro delle dimensioni superiori. Per avere una qualsiasi speranza di possibile evoluzione, la macchina deve non solo essere sveglia, ma anche completa, con i suoi centri intatti e funzionali.

Se avessimo solo tre paia di scarpe per tutta la vita, e non potessimo mai sostituirle, saremmo folli a portarne solo un paio finché non si consuma, e poi portare il secondo paio, e poi il terzo. Se sappiamo come vivere, cambieremo spesso le nostre scarpe, le useremo in modo uguale, le faremo durare di più.

Non basta cominciare ora a vivere in più di un centro. Abbiamo già sprecato del tempo prezioso restringendo la nostra vita e la nostra attenzione ad un solo centro. Ora dobbiamo non solo riparare il presente, ma anche il passato. Possiamo riparare il passato, in una certa misura, riesaminando la vita della macchina, almeno i suoi punti più importanti, attraverso le lenti colorate di quei centri che comunemente non usiamo.

La revisione a tre centri della vita della macchina è conforme alla *Legge dell'Ascesa*. Grazie alla nostra passata identificazione con un centro dominante della macchina addormentata, conosciamo già abbastanza bene l'altra legge reciproca, la *Legge della Caduta*.

Alla fine di ogni giorno, riesamina in modo imparziale tutto ciò che hai fatto, insieme a tutto ciò che ti è successo, ma non riesaminare tutto nel modo ordinario.

Devi effettuare tre passaggi separati e distinti attraverso questi eventi, rivedendo ogni evento attraverso una delle tre lenti principali: sentire, provare l'emozione e pensare, una lente alla volta.

Ai fini di questo esercizio, dovrete tenere tre diari diversi, uno per ogni centro, ogni diario scritto nel linguaggio soggettivo del suo singolo centro.

Capitolo 19

Camminare tra le gocce di pioggia

La postura è madre dello stato d'animo; il ritmo di lavoro è madre del ritmo biologico e psichico; la manifestazione volontaria ed auto-iniziata è madre della morte con presenza.

C'è una canzone che parla del camminare tra le gocce di pioggia. Possiamo usare quest'idea, camminare tra la pioggia delle posture abituali del centro motorio, dei gesti e delle espressioni facciali, come aiuto per procurarci la volontà di risvegliare la macchina. Possiamo farlo solo se abbiamo studiato la macchina e siamo capaci di riconoscere le nostre posture abituali appena prima che si manifestino.

Anche senza forza di volontà sulla macchina, possiamo suggerire dei leggeri accomodamenti nella macchina per evitare queste posture abitudinarie, *se riusciamo a convincere la macchina che queste posture la fanno apparire brutta.*

Per eseguire questo esercizio non è necessario apparire agli altri come dei completi idioti. Lo scarto tra le posture abituali, i gesti e le espressioni e queste alternative "fra le gocce di pioggia" dovrebbe essere così sottile da essere completamente invisibili ad un osservatore casuale.

Facendo questo esperimento, dobbiamo considerare il possibile effetto sugli altri; è illegittimo lavorare su di sé a spese degli altri.

Considera quelle posture che hai individuato come abituali per la macchina, nelle quali non devi cadere nemmeno momentaneamente, come dei nemici. Fai tutto ciò che è necessario, perfino gettare la macchina fuori equilibrio, per evitare di affondare in questi "luoghi di riposo". Salta, cammina a zig-zag, girati e contorciti come un giocatore di calcio, come se camminassi tra gocce di pioggia. Se la tua attenzione si distrae, ricomincia.

Le posture abituali del centro motorio possono presentarsi sotto forma di parole, espressioni della maschera facciale, gesticolare delle mani, rotazione degli occhi al cielo.

Ogni abitudinaria manifestazione del centro motorio, quando sta per diventare attiva, ci dà un piccolo segnale di allarme nel centro del sentire. Possiamo diventare facilmente sensibili a questi segnali di allarme; questo non è un esercizio molto avanzato, ed anche un principiante in erba può farlo discretamente bene.

Quando questo esercizio sta funzionando bene, aggiungici diverse posture mentali ed emozionali della macchina.

Capitolo 20

Il centro dell'universo

L'Uomo non ha un vero posto nell'ottava cosmica. È niente e meno di niente nel grande schema delle cose, ma ha un significato in un'altra ottava, non manifesta nella Grande Ottava Cosmica.

Quando siamo soli, possiamo facilmente visualizzare la macchina biologica umana come il Sole Assoluto, la Corona della Creazione, o come la luna, una nuova formazione in fondo alla Scala della Creazione.

Ma quando siamo con gli altri, non è mai possibile vedere la macchina come il Sole Assoluto, a causa delle tensioni e radiazioni che emanano degli altri e, allo stesso tempo, delle tensioni automatiche della macchina in relazione alle macchine degli altri.

La Scala Discendente della Creazione può essere uno strumento di comprensione, più che una semplice teoria astronomica.

La Creazione non avvenne in modo lento. Come dato di fatto, la Creazione non è apparsa piano piano nel tempo. È il tempo... esattamente un momento, che in senso oggettivo equivale a dire l'eternità.

Tutto ciò che esiste all'interno della Creazione, esiste eternamente nel suo tempo e nel suo luogo. Esistere una volta è esistere per sempre, perché la Creazione non è un flusso di eventi ma un'equazione matematica, eterna e vivente, che si manifesta come materia (ossia energia vista al di sotto della velocità della luce) ed energia (ossia materia vista alla velocità della luce o al di sopra di essa).

In un certo senso, la Creazione è una luce eterna in infinita estensione, ripiegata su se stessa sotto forma di una Bottiglia di Klein, un corrispondente solido della striscia di Möbius¹⁴.

Il tempo è l'unico elemento soggettivo attraverso il quale possiamo farci strada attraverso lo spazio delle dimensioni superiori e vedere il tempo come una dimensione inferiore.

Tutti i mondi inferiori sono solo temporanei, eccetto la vita organica in generale. Nella vita dei pianeti e dei soli il problema dell'evoluzione non esiste; un giorno tutti saranno più elevati.... Ma per le lune, nuovi Esseri formati da energia negativa, non può esservi garanzia ed il rischio di annichilimento è grande.

Che cosa pensi che possa significare, nutrire la luna in se stessi? Senza questa luna interiore, la macchina non può ottenere lo squilibrio e la disarmonia necessari per funzionare come apparato di trasformazione.

L'Uomo non ha un vero posto nelle dimensioni superiori dell'Ottava Cosmica; è niente e meno di niente nel grande schema delle cose, ma ha significato in un'altra ottava non manifesta entro la Grande Ottava Cosmica. È in questa ottava nascosta che può cercare di diventare più di quanto non sia per lui altrimenti possibile nel corso ordinario dell'evoluzione.

Studiando la legge delle ottave occorre ricordare che le ottave, in relazione l'una all'altra, sono divise in ottave fondamentali e subordinate. I ritardi possono quindi essere compresi come

¹⁴ Vedi E.J. Gold, *“La vita nel labirinto”*, capitolo 14.

potenziali di nuove direzioni. Non possiamo mai imparare ad usare appieno le leggi delle ottave, ma possiamo imparare ad usarne alcune.

Mentre l'Essere è sotto la Legge del Tre, la macchina è inesorabilmente sotto la Legge del Sette. Se comprendiamo davvero questa idea, abbiamo uno strumento di lavoro molto potente. A riguardo, sarebbe proficuo studiare in modo approfondito le leggi dell'ottava.

Le parabole sono discorsi di Esseri Consoci, conditi di significati multi-dimensionali, conformi alla visione della vita com'essi la vedono, la odono, l'avvertono, la sentono e la capiscono.

Scegli un oggetto e fai in modo che questo rappresenti temporaneamente, per te, il Sole Assoluto; ai fini di questo esperimento, ogni altro oggetto ed essere nel cosmo esiste solo in relazione ad esso.

Adesso visualizza tutti quegli oggetti, eventi ed idee che, proprio dall'inizio del tempo fino alla sua fine, furono e sono necessari per la sua apparizione, la sua esistenza, il suo mantenimento ed apprezzamento.

Estendi la tua visione a tutta la Creazione, permeando tutto l'Essere e la manifestazione, al fine di vedere pienamente tutto quanto è necessario per mantenere l'esistenza di questo singolo oggetto, che è il centro di gravità di tutta la Creazione.

Non è necessario avere costantemente sott'occhio l'oggetto. Dedicati pure alle tue occupazioni quotidiane, ma non dimenticare di considerare come tutto nell'universo sostenga l'esistenza di questo singolo oggetto.

Capitolo 21

Ogni giorno un nuovo giorno

La macchina ha la malattia del “domani”. C’è forse una minima possibilità che domani possa essere per noi il primo giorno in cui tutto è “rose e fiori”. Nel lavoro, comunque, non possiamo dare niente per scontato.

Quando siamo giovani, possiamo accettare abbastanza facilmente il sonno ordinario ed arrenderci ad esso senza grandi conflitti. Più tardi nella vita, la macchina resiste perfino al sonno ordinario, ma non tanto quanto resiste la morte.

Possiamo persuadere la macchina ad arrendersi al sonno ordinario perché la macchina è ragionevolmente certa che domani aprirà gli occhi e troverà tutto più o meno com’è oggi. Se tutto resta razionale e prevedibile, per quanto squallido possa essere, allora la macchina non verrà troppo disturbata, a meno che non accada qualcosa che inaspettatamente disturbi il suo compiaciuto stato di sonnambulismo.

Gli animali non fanno distinzione fra il sonno e la morte. Fra tutte le creature appartenenti alla vita organica, la macchina biologica umana è l’unica che resiste alla morte. Gli animali possono lottare contro un nemico o fuggire da una trappola, ma non resisteranno mai ad una morte tranquilla.

Se la macchina biologica umana sa che morirà presto, il suo centro mentale comincerà a considerare il domani in un modo molto diverso. A meno che non stia soffrendo molto, la macchina avrà un forte desiderio di vivere perfino solo un’ora in più, e se possibile anche un giorno in più.

La macchina ha la “malattia del domani”. Il domani, forse, potrebbe essere quel giorno irraggiungibile di ininterrotta assenza di dolore, anche se oggi era pieno di spine, e ieri di merda. La morte, in qualunque momento arrivi, per la macchina sembrerà sempre sopraggiungere al momento sbagliato, proprio quando tutto stava per andare bene. La morte defrauda la macchina di quest’estrema speranza. La morte è un tipo speciale di sonno, dal quale la macchina è sicura di non svegliarsi mai; può giungere in qualsiasi momento, ma più facilmente e senza che la notiamo, nel corso della notte.

Ogni giorno in più che alla macchina è dato di vivere è dovuto solo a fortuna cieca. Possono accadere molte cose... Se domattina ci dovesse succedere di svegliarci nella macchina, dovremmo, appena ci accorgiamo che un nuovo giorno è iniziato, gettarci in ginocchio, pieni di gratitudine nell’averne un’altra possibilità di compiere con la macchina quanto abbiamo mancato di compiere ieri.

Forse avremo tutta una giornata per lavorare su di noi, o forse solo il tempo di spazzolarci i capelli e pettinarci i denti.

Ogni sera, quando con la macchina ci corichiamo, dovremmo sforzarci di considerare il sonno come una specie di morte, comprendendo che, per una ragione o per un’altra, esiste la possibilità reale di *non* svegliarci al mattino.

Se entriamo volontariamente nel sonno profondo, permettendo a questa piccola idea di continuare nella notte, e non lasciamo che la nostra ultrasuggestionabile macchina sia influenzata fino al punto che la nostra vita termini davvero... allora, all’alba di un nuovo giorno, dovremmo sentire un impulso di autentica gratitudine, per la possibilità di lavoro presente in un ulteriore giorno di vita.

Quando ci svegliamo al mattino, oltre a saltar fuori dal letto come un animale della giungla, con gli occhi aperti e con tutti i centri in pieno stato di all'erta, dovremmo trascorrere i primi cinque minuti senza fare altro che cercare di risvegliare la macchina.

Poi nel nostro centro mentale dovremmo formarci l'idea che ci siamo svegliati in un nuovo mondo; non dobbiamo dare per scontato che quello che vediamo oggi sia lo stesso che abbiamo visto ieri; le persone e le cose che crediamo di riconoscere oggi potrebbero non essere esattamente quello che erano il giorno prima.

In questa vita non dobbiamo dare niente per scontato. Non possiamo supporre che solo perché i dintorni sembrano familiari, essi abbiano una qualunque relazione con ciò che ieri sapevamo del mondo esterno. Non solo lo stato di ognuno di noi sarà diverso, ma, in modo reale, tutto sarà diverso, proprio come un Nuovo Mondo.

Anche guardandoci allo specchio, e forse specialmente in quella circostanza, possiamo star sicuri di vedere un perfetto estraneo rispetto a ciò che eravamo ieri. Dobbiamo stare molto attenti ad osservare la macchina e tutto il resto con occhi nuovi, come guardando un mondo nuovo per la prima volta. Per il momento non siamo interessati ad ogni piccolo dettaglio di questo Nuovo Mondo, solo alle sue manifestazioni più grossolane. Con la pratica, più tardi vedremo molto di più.

In questo esperimento dobbiamo cercare di vederci come dei perfetti estranei per la macchina e per il suo mondo, esiliati dal nostro ambiente familiare, che viviamo una vita del tutto inconsueta rispetto alla nostra esperienza abituale.

Possiamo semplicemente osservare, senza supporre di comprendere quello che vediamo, senza dover per forza riconoscere "il significato di tutto ciò".

Dobbiamo imparare a pensarci, ad avvertire il sentimento e la sensazione di essere in esilio dal pianeta "Ieri", con solo una vaga possibilità di giungere al pianeta "Oggi", dove siamo tutti neonati che non sanno niente di cosa può esserci in serbo per noi.

Troppo spesso confondiamo una parola con un'altra simile, un oggetto con un altro ed una persona con un'altra, solo perché hanno caratteristiche simili. Spesso facciamo pagare a qualcuno una cosa che qualcun altro ha commesso, in quanto ci ricorda vagamente qualcuno che ci ha fatto un torto nel passato, ma adesso non è a nostra disposizione per una possibile espressione di vendetta.

Anche svegliandoci al mattino, vedendo quelli che comunemente consideriamo amici e familiari, possiamo cercare di vedere che non sono gli stessi di ieri, nemmeno nel senso più comune. Ogni giorno siamo veramente in una terra straniera, fra stranieri che non conosciamo né possiamo conoscere completamente, perché oggi non sono quello che erano ieri, né possiamo confidare che siano sempre gli stessi.

Dobbiamo riformulare la nostra idea del mondo, per vedere come ogni nuovo giorno sia in realtà un nuovo mondo, e le cose che sembrano le stesse in realtà non lo sono.

Capitolo 21

“Io” può fare qualunque cosa

Laddove io posso fare qualunque cosa, la macchina è una pasticciona congenita.

Se riconosciamo il nostro stato attuale, dobbiamo inevitabilmente sentire l'urgenza di lavorare per il risveglio della macchina e per la nostra trasformazione.

Sappiamo di essere in guerra, e conosciamo il nemico; è la nostra compiacenza, la nostra propensione a farci trasportare dal sonno della macchina. Ma una volta che decidiamo di lavorare, dobbiamo accettare tutto ciò che incontriamo sulla strada del lavoro.

La cosa più importante è che dobbiamo imparare a prendere delle rapide decisioni; se ci viene offerto un compito di lavoro, è vitale che accettiamo il compito *immediatamente* e senza esitazione.

Nella comunità di lavoro, se vi restiamo abbastanza da imparare qualcosa, presto capiamo che, se esitiamo anche solo momentaneamente, l'offerta viene ritirata e potrebbe non presentarsi mai più. In questo lavoro l'esitazione, il sospetto, la negatività, l'argomentare, la paura, l'insicurezza, il sarcasmo ed il cinismo arrogante indicano chiaramente che dentro di noi *abbiamo già fallito il compito*.

Dentro di noi dev'essere ben chiaro che, rifiutando l'aiuto che ci viene offerto, rifiutiamo il lavoro. Dobbiamo capire che è *il sonno* ad essere nostro nemico, *non quelli che ci preparano per l'evoluzione*.

Fai finta di aver scoperto una sostanza che chiameremo *Fortunite*. Ogni volta che porti questa “Fortunite” in tasca o come ciوندolo appeso ad una catenina attorno al collo, ti sentirai assurdamente, addirittura stupidamente, ottimista su tutto, valutando le tue capacità e la tua volontà ben al di sopra dei tuoi normali limiti.

Mentre porti questa Fortunite con te, ti senti molto bene e molto fortunato. Hai estrema fiducia in te stesso, ed ogni volta che qualcuno ti chiede di eseguire un compito, senza pensarci sopra né fermarti a riflettere per un momento (salvo in considerazione della tua effettiva sicurezza organica), immediatamente esprimi il più assurdo ottimismo, accettando subito ed indiscutibilmente di eseguire il compito proposto, indipendentemente dall'avversione che puoi provare verso di esso.

Dovresti sorridere allegramente come lo scemo del villaggio, e rispondere: “Certo! Io posso fare *qualunque cosa!*” Quando lo dici, accertati solo che sia realmente *io* a parlare, perché mentre *io* può fare qualunque cosa, la macchina si trova ad essere una pasticciona congenita. Questo “folle ed insensato ottimismo”, questa amabile buona volontà di fare qualunque cosa, dovrebbe presto renderti molto popolare fra i tuoi pigri amici.

Capitolo 23

Irradiazione di dolore

Le sensazioni di dolore e di piacere possono essere usate come fattori di ricordo; possono fornire la forza per il risveglio della macchina.

Il dolore ed il senso di fastidio possono essere usati come esercizio. Prima dobbiamo far diminuire la loro intensità, estendendoli all'esterno.

Lentamente, usando metà dell'attenzione e concentrandola sul dolore, irradialo verso l'esterno, nelle cellule vicine.

Mentre il dolore s'irradia all'esterno, noterai che l'intensità della sensazione sembra dissolversi leggermente, come il sale nell'acqua.

Se non aggiungi altro sale, puoi irradiare il dolore attraverso la macchina senza provocare uno squilibrio altrove. Perfino un lieve disagio come una sensazione di prurito può essere irradiato in questo modo, per procurarci la forza di risvegliare la macchina.

In passato, quando questi piccoli dolori organici che avvengono automaticamente nella macchina non avevano scopo per il nostro lavoro di risveglio della macchina, desideravamo liberarcene a tutti i costi.

Ora, forse, puoi vedere come questi doloretto, relativamente senza importanza, possono aiutarti nel lavoro, fornendo alla tua attenzione un campo specifico di attrazione gravitazionale.

Una sensazione forte o insolita nella macchina può diventare un minuscolo Sole-Assoluto da cui si irradia la forza con cui l'attenzione può seguire la sensazione attraverso la macchina.

Possiamo anche usare le sensazioni che sono piacevoli per la macchina, perché le sensazioni di piacere e le sensazioni di dolore sono esattamente le stesse, eccetto rispetto alla loro specifica intensità. Inoltre, possiamo usare i nostri dolori per risvegliare la macchina seguendo questo metodo:

Prima di tutto, dobbiamo ricordarci che la macchina è addormentata e che il suo sonno è come il sonno di un arto, un braccio o una gamba, nel senso che si intorpidisce. Poi dobbiamo ricordare cosa si sente quando l'arto si risveglia. Cominciamo a provare sensazioni pungenti, fastidiose, che comunemente chiamiamo "aghi e spilli".

Soffermati su quest'idea, mentre allo stesso tempo ti concentri sui dolori che normalmente procedono nella macchina. Fatti l'idea che queste sono le stesse sensazioni che avresti se ti si fosse addormentato un arto. Senti e tieni d'occhio queste sensazioni, allo stesso tempo concentrandoti fermamente sull'idea che parte della macchina si sta svegliando. Incoraggia queste sensazioni, perché possono produrre la sensazione del risveglio.

Qualsiasi sensazione spiacevole servirà a questa funzione, ma in particolare una sensazione caratterizzata da un formicolio che ricorda il senso di fastidio che si avverte quando un arto si è addormentato.

Mentre questa sensazione viene amplificata dall'attenzione, senti il progressivo risveglio della macchina.

In questo modo usiamo le sensazioni di dolore per rappresentare il risveglio della macchina, preparandoci così per quando arriveranno le vere sensazioni di risveglio.

Le sensazioni di risveglio non sono qualcosa di cui avere paura; si tratta solo di un processo naturale ed innocuo che non è particolarmente piacevole, ma se non torniamo a dormire per evitare il senso di disagio, queste sensazioni spiacevoli passeranno presto e la macchina resterà in stato di veglia.

Il mondo intero ci sembrerà stagnante e morto mentre cominciamo a sentire il sonno della macchina, ma dobbiamo trovare il coraggio di continuare malgrado le strane sensazioni, le paure, le apprensioni, le ansietà che possono sorgere. Tutto questo è perfettamente normale; dopo tutto, siamo così abituati all'anestetico intorpidente del sonno!

Non scacciare l'ansia che insorgerà; ammetti a te stesso di sentirti impaurito, apprensivo, perfino disgustato all'idea di trovarti in un corpo morto.

Questi primi sentimenti passeranno. Se ci permettiamo di indietreggiare, in seguito sarà dieci volte più difficile riavvicinare lo stato di veglia.

Quindi sii prode, sii coraggioso. Sperimenterai il tuo imprigionamento in un corpo morto, ma presto il corpo morto comincerà a svegliarsi. Poi la situazione prenderà una nuova piega; la gente, guardandoti attorno, ti sembrerà morta; ma non tutti; vedrai qualcuno con gli occhi un po' più aperti o molto aperti. Lavora sui tuoi dolori, usandoli per risvegliare la circolazione in questo corpo senza vita, questa macchina addormentata.

Capitolo 24

L'ultima ora di vita

Sapere come saldare i conti ogni ora è qualcosa che ogni uomo dovrebbe aver imparato a scuola, proprio come imparare a respirare, a mangiare, a muoversi, e a risvegliare la macchina dovrebbe far parte di ogni autentico curriculum di educazione.

Ti piacerebbe scoprire quanto è preziosa la vita in realtà, ma solo all'ultimo momento, proprio quando la macchina sta esalando gli ultimi respiri? Cosa impareresti della vita? Che cosa apprezzeresti all'improvviso, che non hai mai veramente apprezzato (e forse nemmeno notato) prima di questo momento?

Soprattutto il respiro. Noteresti, forse per la prima volta, che ogni inspirazione è accompagnata da odori!

E che odori squisiti! All'improvviso ti aggrappi all'esperienza di ogni odore. Noti che ogni profumo è una combinazione di molti toni diversi, e puoi perfino riuscire, per la prima volta in vita tua (ed anche per l'ultima) a separare ed identificare molti dei singoli toni ed armonici che si mescolano per produrre quel che si dice un accordo olfattivo.

Successivamente, potresti giungere a notare le sensazioni fisiche della macchina, ed anche se molte di esse possono essere dolorose, alcune suggeriranno per associazione tutte quelle esperienze meravigliose del passato che improvvisamente sembrano così preziose.

Ogni movimento della macchina potrebbe essere l'ultimo, e potresti essere colpito dalla bellezza delle sensazioni della macchina, con l'attenzione che segue intensamente, avidamente ogni movimento e riflesso involontario del corpo, come un amante segue anche i minimi movimenti dell'amata.

Potresti pensare dentro di te: "Ecco un buon momento per iniziare *questo* esercizio!" Ma ora non c'è più niente da fare, per rimediare alla mancanza di volontà o di entusiasmo del passato, prima che tu ti accorgessi che il corpo si sta avvicinando alla propria morte.

Perché la vita, all'improvviso, diventa così preziosa? Perché la tua attenzione si concentra su ogni micromovimento e su ogni visione, odore, suono e sensazione? Perché il tuo cervello ricorda con nostalgia tutti i principali eventi della vita della macchina? Perché, all'improvviso, tutto ciò che hai mancato di compiere nella vita diventa importante per te, sebbene ora non ci sia più niente da fare?

Cos'è cambiato in realtà? Hai sempre saputo che un giorno la macchina sarebbe morta. Perché questa conoscenza non è stata sufficiente a procurarti la motivazione per esercitare la tua volontà di risvegliarti, sopra la volontà della macchina di restare addormentata?

Perché non è stato sufficiente per farti apprezzare la vita *fino a questo punto*?... proprio adesso che la tua attenzione può facilmente seguire in dettaglio le meccaniche della sopravvivenza corporea e del passaggio del tempo (che prima sembravano trascinarsi interminabili ed ora sfuggono inesorabilmente), come se all'improvviso tu avessi appena scoperto un tesoro del quale hai sempre ignorato l'esistenza! Eppure l'avevi sempre avuto, questo tesoro!

Puoi spiegarti perché, sebbene ti fosse stato detto anni fa, non sei riuscito a trattare ogni respiro, ogni movimento, ogni sensazione, ogni odore, ogni visione, ogni relazione, ogni attività come se fosse il tesoro che è ora, in questo momento, mentre sei qui sdraiato a morire?

Ora, supponi di venire a sapere, in qualche modo, che ti resta esattamente un'ora di vita. Che cosa faresti con questa ultima preziosa ora su questa Terra? Se potessi usare questa ultima ora di vita per concludere tutti i tuoi affari con la macchina e con il mondo organico, comprenderesti come farlo? Nel momento del tuo ultimo respiro, saresti soddisfatto per aver fatto realmente tutto il possibile nella vita, per perfezionarla in modo soddisfacente per il tuo stesso Essere?

Non solo quest'ultima ora è la più importante della tua vita in questo momento; prepara anche lo scenario per le ultime impressioni che l'Essere riceve attraverso la macchina.

Come è fragile in realtà la vita organica! In ogni momento la macchina è lontana solo un capello dalla morte. Fin dal momento del concepimento, viviamo di tempo preso a prestito.

Per avere davvero la libertà di vivere, dobbiamo saldare tutti i conti prima di morire, perfino durante l'ultima ora di vita, se necessario. Ma... come sapere con esattezza quale ora sarà l'ultima? Per essere assolutamente sicuri, dovremmo chiudere i nostri conti con la natura e con la macchina all'inizio di ogni ora; in tal modo la morte non potrà mai coglierci di sorpresa.

Come saldare esattamente i conti ogni ora è una cosa che ogni essere umano dovrebbe avere imparato fin dalle scuole elementari, così come respirare, mangiare, muoversi, invocare la presenza e risvegliare la coscienza oggettiva. Una cosa che possiamo chiederci è chi rimarrebbe colpito dalla nostra morte, se morissimo nelle nostre attuali condizioni.

Al momento della morte dovremmo possedere presenza, una mente chiara e coscienza, ed esalare l'ultimo respiro con la soddisfazione certa di aver fatto tutto quanto era in nostro potere per usare appieno la vita.

Giorno per giorno, se ci dovessimo mai prendere il disturbo di guardare, scopriremmo cose che sono rimaste incompiute e che hanno bisogno di riparazione. È il distintivo di un vero essere umano che ha realmente vissuto, l'aver spremuto dalla vita ogni possibile goccia di qualità. Dovremmo lottare per vivere la nostra vita in modo da poter dire un giorno, in qualsiasi momento: "Oggi posso morire senza rimpianti".

Non sprecare mai quella che potrebbe benissimo essere la tua ultima ora di vita. Non importa quanto vivrai, quest'ultima ora sarà la più importante per te. Se la sprechi, certamente proverai un senso di rimpianto. Questa sensazione, se puoi permetterti di sentirla ora, può essere una potente forza motivante per prepararti ad un'uscita elegante dalla macchina. Se tu sapessi con certezza che quest'ora

è veramente l'ultima, ti nutriresti delle impressioni come se fossero cibo da buongustai. Un vero intenditore della vita sa come estrarre fino all'ultima goccia di qualità da ogni boccone della vita.

Esigi la qualità in tutto; non vivere la vita come un selvaggio.

Durante l'ultima ora di vita, potresti non aver possibilità di scelta riguardo a dove ti trovi, o con chi; ma decisamente hai una scelta riguardante la *qualità* del tuo tempo, poiché tu, e tu solo, determini lo stato della tua macchina; se essa è viva o morta in ogni momento, compreso l'ultimo.

L'estrazione delle qualità essenziali dalla vita utilizza la stessa tecnica dell'estrazione di sostanze superiori dal cibo, dall'aria e dalle impressioni; vale a dire, viene compiuta in modo automatico quando si realizza il risveglio della macchina. Se desideri un'autentica qualità dalla vita, quest'ultima dev'essere dedicata al Lavoro, per un bene più grande. Per te personalmente puoi avere molto poco. Lavorare per la trasformazione del tuo stesso Essere, non a tuo beneficio ma a beneficio dell'Assoluto, che equivale a dire a beneficio di tutti gli Esseri dappertutto, è un'efficace tecnica di evoluzione.

Se non sei soddisfatto della qualità della tua ultima ora di vita, non sarai neppure soddisfatto della tua intera vita.

Morire significa passare oltre qualcosa che non tornerà più nello stesso esatto modo. Tutti i grandi filosofi hanno fatto pratica per la loro ultima ora di vita. Io ti darò lo stesso esatto esercizio che essi usarono per far pratica della loro ultima ora di vita su questa Terra. Stai attento a non alterare neppure una parola di queste istruzioni:

Guardati indietro, considera l'ultima ora che è appena trascorsa come se fosse stata la tua ultima ora sulla Terra: ti sei appena accorto di esser morto.

Primo, chiedi a te stesso se sei soddisfatto di come hai trascorso ed usato questa preziosa ultima ora di vita.

Adesso torna alla vita organica quotidiana e poniti lo scopo, per la prossima ora (se vivi abbastanza da arrivarci) di estrarre un po' più di qualità dalla vita di quanto hai fatto nell'ora appena trascorsa.

Decidi di risvegliare la macchina solo un po' di più, di avere appena un po' più di presenza nel presente, un po' più di fuoco interiore.

Adesso apri un po' di più gli occhi; con questo intendo dire: sveglia la macchina e immergila nei suoi effetti trasformazionali.... sii un po' più coraggioso di quanto lo sia stato nell'ora appena trascorsa. Puoi permetterti di avere coraggio, adesso che sai che è la tua ultima ora e non hai niente da perdere. Beninteso, non essere coraggioso in modo stupido.

Conosci te stesso un po' di più, considera la tua macchina con appena un po' più di imparzialità. Ora che stai morendo, non c'è ragione di difendere la vanità personale della macchina, è vero?

Ogni ora, da adesso fino a quella che sarà veramente l'ultima, esigi dalla macchina, attraverso il suo risveglio, più qualità di vita, più vita a livello intuitivo.

Prenditi un momento o due, ad ogni scoccare di ora, per valutare con imparzialità quella appena trascorsa; poi datti lo scopo di usare l'ora che deve ancora venire più pienamente di quanto hai usato l'ora precedente.

Considerando ogni ora come un'unità separata della tua vita, sforzati di usare ognuna di queste unità di vita con sempre maggiore qualità.

Sforzati di trovare un modo per rendere ogni futura ora più proficua della precedente per il tuo lavoro e, allo stesso tempo, trova un modo per saldare tutti i tuoi debiti con la macchina e con la natura, fino al momento presente.

Vivere il resto della tua vita facendo le prove per la morte, ora dopo ora, non è una seduzione morbosa con la morte, ma un metodo per vivere la vita più profondamente.

Nessuno può estrarre di più, da ogni singolo momento di vita, di un malato terminale che sa più o meno quando può aspettarsi di morire. Se abbiamo pensato profondamente ai possibili modi in cui possiamo trascorrere i nostri ultimi giorni, cambieremo radicalmente la nostra vita.

Se sapessimo con certezza che moriremo presto, impiegheremmo ogni grammo di volontà a nostra disposizione per estrarre, da ciascuna ora che ci resta, ogni possibile goccia di qualità.

Questo è il vero significato dell'antico detto Esseno: "Gli Ultimi Giorni sono a portata di mano". Tutti affrontiamo il Giudizio, non degli altri, ma la nostra valutazione finale, all'ultimo minuto, della nostra vita. Non dobbiamo mancare di superare la prova.

Ogni singolo momento è una parte eterna della Creazione.

In ogni momento è possibile estrarre una sostanza più sottile, che possiamo chiamare "essenza di vita".

Su un foglio di carta pulito fai un disegno che per te rappresenti la sostanza "aria". Adesso fai un disegno della sostanza "cibo". Adesso un disegno della sostanza "impressioni". Infine disegna la sostanza "un momento".

Poiché tutte queste cose possono essere raffigurate come sostanze, questo dovrebbe suggerirti che *sono* veramente sostanze materiali; che perfino i momenti del tempo sono una forma di materia.

Se riusciamo ad estrarre le sostanze più sottili da quelle materiali più grossolane, che tutti in generale conoscono, allora prima o poi dobbiamo pagare qualcosa per esse.

Questa è chiamata la *Legge dell'Equilibrio*. Alla fine dobbiamo pagare per quello che estraiamo dalla vita.

Ma pagare nel momento, per l'uso che facciamo del momento, è ciò che si dice "vero fare".

All'inizio possiamo solo immaginare che cosa sia "fare" con l'apparato intellettuale, emozionale o motorio, ma in seguito, mediante ciò che chiamiamo "esperienza di lavoro", scopriamo che il vero fare è pagare nel momento, senza lasciare niente per il futuro.

Anche ora non è troppo tardi, sebbene gran parte della tua vita sia andata sprecata nel sonno. Fin da oggi puoi cominciare a prepararti per la morte, ed allo stesso tempo aumentare la qualità della tua vita nella macchina.

Ma ascolta questo avvertimento: non aspettare troppo; *forse quest'ultima ora è davvero tutto ciò che ti resta!*

Potresti essere in grado di ripetere con disinvoltura tutto questo, parola per parola; ma a meno che tu non lo abbia praticato attivamente, questo può non significare niente.

La macchina risvegliata, con gli apparati mentale ed emozionale superiori funzionanti e l'irradiazione della propria presenza, sono gli unici veri strumenti di comunicazione.

Alla fine di ogni ora, terminata la tua valutazione del beneficio tratto dal lavoro dell'ora appena trascorsa, immagina di svegliarti all'improvviso in un mondo completamente nuovo, nel quale riconosci di essere un perfetto estraneo, sebbene tutto ti appaia vagamente familiare.

Lo stabilire una relazione di lavoro del tutto nuova con questo nuovo mondo dimostra chiaramente che la tua continuità apparente ed automatica nel flusso della vita in realtà non è assolutamente la stessa di ora in ora.

Potresti vederti come un fantasma destinato a vagare di mondo in mondo come un ospite non invitato... Da questo punto di osservazione privilegiato, che valore ha qualsiasi cosa compiuta nel corso della vita ordinaria? Considera i risultati di tutte le tue battaglie del passato. Che valore hanno adesso?

Noi nel Lavoro, sotto molti punti di vista, siamo morti per il mondo, e allo stesso tempo siamo più vivi di qualsiasi cosa al mondo. Il Lavoro... una piccola, strana differenza nelle nostre vite; eppure, per alcuni di noi, la vita non ha significato senza questa piccola differenza.

Dovrebbe essere facile vedere che la vita, intesa nel senso ordinario, è futile. Ogni successo, non importa quanto grande sulla scala della vita planetaria, presto o tardi, su scala più grande, andrà perduto.

Il tempo macina e riduce in polvere ogni granello. Prima o poi, perfino i più grandi nomi della storia verranno dimenticati. Per comprendere le vere possibilità della vita sulla Terra, dobbiamo scoprire cosa può essere fatto in questo mondo, che sarebbe utile al di là di questo mondo.

Studia le vite di coloro che riuscirono ad ammassare grandi ricchezze, eserciti, influenza e potere sugli altri. Che utilità hanno per loro, adesso che sono morti, questi grandi successi? Perfino quando erano in vita si trattava solo di sogni vuoti.

Impara ad usare ogni ora allo scopo di trarne il massimo vantaggio possibile. Scrivi un piano dettagliato per la tua ultima ora di vita.

Con questo piccolo esercizio, solo per capire come morire, sarai costretto ad affondare le radici della tua funzione mentale nel problema del vero valore della vita come prigioniero nella macchina biologica umana.

Non proprio tutti sono in grado di morire davvero. La macchina biologica umana può essere convertita in una forma o un'altra di fertilizzante per la vita organica sul pianeta; ma, poiché la Creazione è eterna, in realtà non possiamo morire solo perché la macchina biologica muore.

Morire per sempre a questo mondo è un onore che dev'essere pagato per mezzo del lavoro cosciente e della sofferenza intenzionale, attraverso il processo dell'Eterno Ritorno Cosciente.

Immaginati gli eventi, le sensazioni, i pensieri ed i sentimenti di ogni ora di vita sulla Terra; e chiediti: "È davvero questo, che desidero fare nell'ultima ora della mia vita?" Se non lo è, devi trovare un modo di soddisfare questa domanda.

Considera la vita come un business in cui il tempo è denaro.

Il tempo rappresenta letteralmente il denaro della vita. Ce ne viene data una certa quantità da spendere, e non di più, quando veniamo al mondo.

Forse adesso puoi vedere come stupidamente ne hai già speso una gran parte.

Perfino il tuo scopo di vita, semplicemente quello di rilassarti, è stato sconfitto. Come consumatore della vita hai ingannato te stesso.

Per tutta la vita hai creduto che tutto fosse gratis. L'aria è gratis, il tempo è gratis. Adesso all'improvviso scopri che non sono gratis, che paghi a caro prezzo l'uso della macchina; paghi con del tempo prezioso. Ogni momento in cui sei qui, costa qualcosa. Un momento è il prezzo di ogni respiro.

Come puoi recuperare queste perdite? Se hai speso tutto il tuo denaro in vacanza, adesso non ti rimane altro che vuota nostalgia.

Per anni hai speso il tuo tempo come se i tuoi genitori ti avessero concesso un perenne assegno vitalizio.

Solo ora, dopo che la fortuna di famiglia è stata dilapidata fino all'ultimo centesimo e sei in bancarotta, scopri che sei costretto a guadagnarti ogni ora di vita. Per tutta la vita sei stato come un bambino; hai speso il tempo, il denaro per la trasformazione, come uno sposino novello.

Troverai molte scuse per non praticare l'ultima ora di vita. La volontà e le abitudini della macchina sono molto forti; ma, una volta che hai cominciato, puoi imparare a fare sempre di più.

Pensa alla tua ultima ora di vita come ad un gran balletto, per il quale è necessaria tutta una vita di costante pratica.