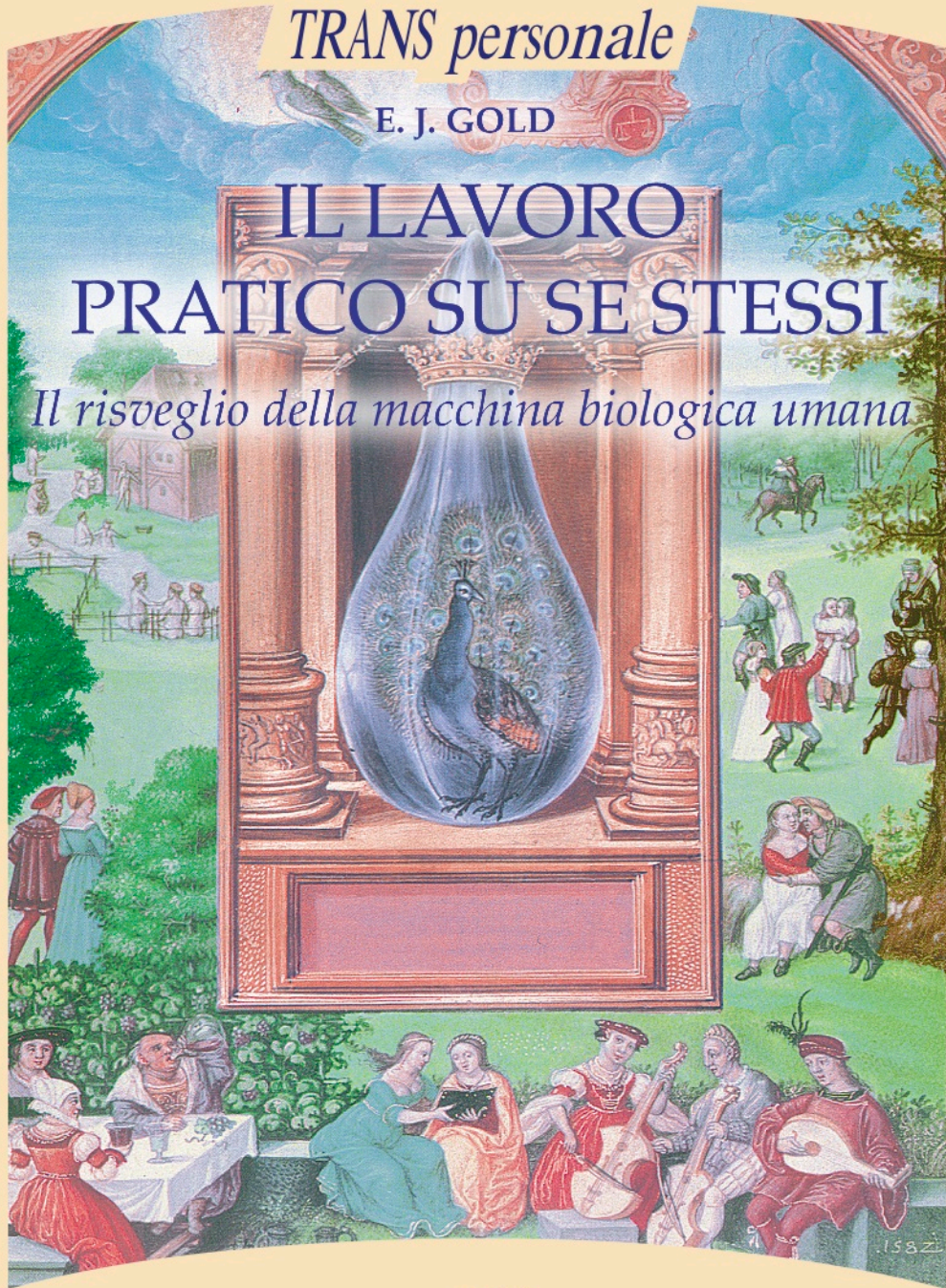


TRANS personale

E. J. GOLD

IL LAVORO PRATICO SU SE STESSI

Il risveglio della macchina biologica umana



Edizioni

Crisalide

E. J. GOLD

IL LAVORO PRATICO SU SE STESSI

Il risveglio della
macchina biologica umana



INDICE

| | |
|---|-----------|
| Introduzione | 11 |
| 1. Il risveglio della macchina | 17 |
| Il sonno della macchina non può produrre alcun cambiamento. La trasformazione dell'Essere si ottiene solo mediante intensi sforzi, lottando contro la tendenza ad identificarsi con la macchina addormentata. | |
| 2. Lo stagno | 33 |
| La macchina non può provare vere emozioni. Quelle che noi chiamiamo emozioni sono in realtà i riflessi automatici del centro mentale, in risposta alle riverberazioni organiche del centro motorio. Comprendere e superare tale processo ci aiuta ad eliminare la maggior parte della nostra negatività e della sofferenza meccanica. | |
| 3. Le manifestazioni negative | 43 |
| Quasi tutto ciò che diciamo e facciamo è una forma di emozione negativa, che ne siamo coscienti o meno. Postura, movimenti e maschera facciale sono tutte fonti inesauribili di manifestazioni negative. | |
| 4. Lo scemo del villaggio | 55 |
| L'uomo meccanico è schiavo di incessanti movimenti involontari che mostrano come egli non abbia alcuna autorità sulla sua macchina biologica. | |
| 5. Il desiderio di lavorare | 65 |
| Per poter veramente unificare noi stessi, dobbiamo crearci uno speciale centro di gravità, detto "desiderio di lavorare". | |

- 6. La guerra dei principi 73**
 Normalmente, la guerra fra le forze dell'oscurità e quelle della luce avviene all'interno della macchina ed è perciò incontrollata e sprecata. Dobbiamo trovare un modo per organizzarla e renderla proficua per il nostro lavoro.
- 7. Alla ricerca del dottor Livingstone 79**
 Privi di una vera identità, ci illudiamo di essere qualsiasi cosa la macchina diventi in risposta alle molteplici influenze che continuamente la suggestionano.
- 8. Un innocuo capriccio 85**
 Soddisfare un innocuo capriccio può costituire un metodo iniziale per sviluppare la volontà di risvegliare la macchina.
- 9. Una piccola abitudine 91**
 Nella nostra lotta contro la macchina, cominciando a concentrarci su una sua piccola abitudine possiamo dar vita ad un "fuoco alchemico" nel suo impianto chimico, e cominciare a farla diventare un apparato di trasformazione del nostro Essere.
- 10. Il mentismo 97**
 Il mentismo è la forza dell'attenzione concentrata che attiva il Corpo Mentale Superiore.
- 11. La domanda capitale 103**
 Una domanda capitale è un quesito essenziale che usiamo per creare un sottile disagio, in modo da sentirci fuori equilibrio rispetto all'ordinario stato meccanico di ipnosi auto-indotta della macchina.
- 12. Il sentire 111**
 Attraverso il sentire possiamo seguire in ogni momento la concentrazione delle forze nel nostro organismo: dove causa delle tensioni interiori e dove e quando queste si spostano.

- 13. Pensare attraverso le immagini 115**
 Un Essere caduto in identificazione con la macchina addormentata è costretto ad accettare involontariamente le impressioni provenienti da qualsiasi sorgente. L'uomo imparziale è invece in grado di selezionarle con fermezza.
- 14. Il rimorso di coscienza 119**
 Nell'uomo ordinario, l'organo "coscienza" è atrofizzato a causa del disuso e dell'isolamento. Il Rimorso di Coscienza può aiutarci a riparare il nostro passato, indipendentemente da qualsiasi cosa possiamo aver fatto.
- 15. I gradi di evoluzione 123**
 La pratica di ricordare noi stessi, di invocare la nostra presenza, di avere la continua presenza dell'Io dà vita a una "vibrazione dell'Essere" che gradualmente forma una cristallizzazione più o meno permanente detta "Grado di Evoluzione".
- 16. L'asino dalla faccia rossa 127**
 Manifestarci senza timore, senza paura per noi stessi, per la nostra vanità e il nostro amor proprio, è qualcosa di molto importante ai fini del nostro lavoro: dobbiamo imparare ad essere indipendenti dall'opinione degli altri.
- 17. La debolezza principale 133**
 Dobbiamo capire quali sono i nostri doveri e imparare a vedere la parte di noi che ci rende inabili di adempierli. Quando l'avremo identificata, le daremo il nome di Debolezza Principale, nonostante spesso pensiamo ad essa come ad una delle nostre migliori qualità.
- 18. Riparare il passato 137**
 Al di là delle abitudini, l'uomo ordinario vive basandosi su un solo centro alla volta. Se per qualche motivo questo centro dovesse cessare di funzionare, un terzo dell'uomo sarebbe già morto.

| | |
|---|------------|
| 19. Camminando sotto la pioggia | 141 |
| Dalle posture nascono gli stati d'animo; dal ritmo del lavoro nascono i ritmi organico e psichico; dalla manifestazione indipendente e volontaria nasce la morte con la presenza dell'Essere. | |
| 20. Il centro dei cosmi | 145 |
| L'uomo non ha un vero posto nell'ottava cosmica. Egli è meno che niente nel disegno generale delle cose, ma ha un senso in un'altra ottava, non concentrata nella Grande Ottava Cosmica. | |
| 21. Ogni giorno un nuovo giorno | 149 |
| La macchina è affetta dalla "malattia del domani". Domani è l'unico giorno in cui – non si sa mai – potrebbe verificarsi quel momento di completa felicità di cui è sempre in attesa. Nel lavoro, comunque, non dobbiamo mai dare nulla per scontato. | |
| 22. "Io" posso fare tutto | 155 |
| Se Io posso fare di tutto, allora la macchina è un imbranata congenita. | |
| 23. Le radiazioni di dolore | 159 |
| Le sensazioni piacevoli e quelle dolorose possono essere usate con grande profitto ai fini del Lavoro, perché possono fornirci la forza di risvegliare la macchina. | |
| 24. L'ultima ora di vita | 163 |
| Essere in grado di saldare i propri conti col destino ogni ora è una cosa che ciascun uomo dovrebbe aver imparato, proprio come imparare a respirare, mangiare, muoversi e risvegliare la macchina sono cose che dovrebbero far parte di qualsiasi programma di istruzione. | |
| Biografia dell'autore | 173 |

INTRODUZIONE

Un luminoso, abbagliante giorno di primavera a Tucson, Arizona, nel 1973. Parcheggio la mia Ford Falcon rossa da neolaureato di fronte alla gelateria Baskin-Robbins e mi avvio alla mia libreria preferita, dove vendono anche titoli di seconda mano. Una volta entrato, assalito dal familiare odore di polvere e libri che invecchiano, mi dirigo subito alla sezione di religione orientale ed esoterismo, per vedere se c'è qualche nuovo arrivo.

Eureka! Tra le solite copie scolorite dell'I-Ching, quelle tutte rovinate di Essere qui ora, e le montagne di libri di Alice Bailey c'è una copia cartonata de *La Strana Vita* di Ivan Osokin. È la prima edizione pubblicata negli Stati Uniti. Ho spesso sentito parlare di questo libro, ma non l'ho mai letto. Scorro le dita sulle pagine ingrigite, chiedendomi chi abbia scovato questo libro e in quale collezione per portarlo quaggiù, in questa città universitaria dell'Arizona del Sud.

Tempo dopo, mentre prendo un caffè in un bar insieme ad un conoscente che lavora come redattore per una grande agenzia, sento due ragazzi che parlano delle loro esperienze di déjà vu. Mi ritrovo così a parlare del libro di Ouspensky e della sua straordinaria delucidazione sui fenomeni di déjà vu. I ragazzi mi ascoltano con attenzione, e si segnano il titolo del libro, che io so avranno difficoltà a trovare. I genitori rimangono in disparte, guardandoci in modo strano da sopra i bordi delle tazzine da caffè cinesi.

Circa quindici anni dopo – lo spazio di una, forse due generazioni dai miei giorni dell'università – mi accorgo che la cultura ha già incapsulato quella parte di storia sociale ed è andata avanti.

Nell'atmosfera dei tardi anni '80 (un ritorno, o meglio, un riciclaggio delle tendenze e delle follie occultiste d'inizio secolo), fatta di teorie sull'olismo, sciamanesimo terapeutico, camminate sui carboni ardenti, macchine per la manipolazione delle onde cerebrali e, per usare le parole di Dan Millman, "manuali di illuminazione per uomini celebri", è difficile rievocare lo stato d'animo e le sensazioni di quell'epoca, quando la ricerca di veri concetti esoterici era una sorta di caccia all'oro, un'avventura alla scoperta del mistero.

In quei giorni alcuni di noi si scambiavano copie di *The master game* di de Ropp e del libro di Ouspensky *Alla ricerca del miracoloso*, cercando di capire come eseguire gli esercizi riportati. Seguivamo le tracce dei monaci, degli yogi e dei mistici attraverso la Cabala, la Philokalia e Chuang Tze, Thomas Merton, Idries Shah, Carlos Castaneda (non ancora un autore di successo) e il libro *The cloud of unknowing* (La nuvola della non-conoscenza). Meditavamo nel deserto sotto la luce della luna e cercavamo di incontrare ogni gruppo segreto, o apparentemente tale, che sembrava voler condividere la conoscenza arcana.

In quell'atmosfera impetuosa, io risposi ad un annuncio su un giornale underground (un altro prodotto tipico dell'epoca) per un gruppo di discussione su Gurdjieff e Ouspensky. L'intrepido fondatore di quel circolo, un musicista in erba più giovane di me che sembravo ad un primo sguardo un vero e proprio iniziato, era l'allora apprendista E. J. Gold. In questo contesto, feci la mia prima conoscenza con i suoi scritti e con la sua particolare formulazione teorica del lavoro sul sé.

Lo stesso Gold ha descritto, in *Visions in the stone*, (Visioni nella pietra), con uno stile quasi fotografico, il suo primo incontro con le "guide segrete", avvenuto nella città di New York a metà degli anni '50. È difficile per me, adesso, dire se l'aura di mistero e la sincronicità di quelle esperienze, e di quelle di altri "figli del dopoguerra", fossero da attribuire allo spirito dell'epoca – una sorta di grande mietitore austero, che dissodava il terreno delle nostre menti e le mieteva con la sua falce – o al nostro disperato bisogno di iniziazione a qualcosa che andasse al di là

della competenza economica degli adulti a noi contemporanei. In verità non importa, quello che conta è il risultato: falsi percorsi, disastri, l'oblio di molti e, per alcuni, una via d'accesso al vero lavoro sul sé.

Seguendo la traccia che avevo trovato, lessi il Libro americano dei Morti di Gold, e molti suoi opuscoli e saggi, e tutti mi colpirono per la loro ironia, per l'umorismo, la capacità di penetrare a fondo nella coscienza, una sorta di incessante critica alla Twain della vita contemporanea. Soprattutto, paragonati alla maggior parte dei libri sull'esoterismo e alla cultura universitaria, i lavori di Gold offrivano, tra l'altro, un'accurata descrizione e una precisa diagnosi della condizione del moribondo "essere a tre cervelli (centri motorio, mentale ed emozionale) del pianeta Terra". In più, fornivano un comprensibile sistema di pratiche, l'inizio di una cura attraverso esercizi dati con istruzioni chiare, senza simbolismi arcani, auree occulte o elaborate sovrastrutture di credenze filosofiche.

Quando finalmente mi spostai in California per incontrare E. J. Gold per la prima volta, capii che presentando le sue teorie era semplicemente fedele alla sua stessa natura e ai suoi scopi; il Lavoro che proponeva era per lui così urgente, e lui così attivo nel portarlo avanti, che non c'era alcuna possibilità di sprecare tempo o energia. Era necessario anche lo studio, per conoscere il sistema culturale di base e la terminologia appropriata, ma la pietra miliare dei pensieri di Gold era, ed è, la pratica del lavoro. Perché si chiama Lavoro? Perché se fosse stato facile si sarebbe chiamato Gioco, o Relax (vi suonano familiari, questi termini?), ma non lo è.

Dal 1978, dopo un assaggio di vita californiana e un'altra era della mia storia personale per descrivere la quale avrei bisogno di un libro intero, mi ritrovai di nuovo a Tucson, cercando di far nascere un gruppo di discussione, stavolta su mia iniziativa. Per questa attività, cominciai a ricevere i capitoli di un libro intitolato *Il lavoro pratico su se stessi*.

Questi scritti erano di gran lunga il miglior "manuale pratico" che avevo mai visto, poiché ogni capitolo presentava un eserci-

zio eseguibile nella vita quotidiana, introdotto da una breve ed efficace descrizione degli aspetti della macchina addormentata cui era diretto. Anche in quell'epoca di interesse crescente per la consapevolezza interiore e il lavoro sul sé, non riuscii mai a trovare più di quattro persone che partecipassero alle classi di esercizi e non più di una dozzina che intervenissero ai seminari gratuiti e alle dimostrazioni della Danza Sacra).

Ciononostante, la struttura dei lavori di Gold era davvero potente, per me, e si prestava alla perfezione ad una situazione di lavoro di gruppo. Ogni settimana, leggevamo un nuovo capitolo, cercavamo di comprenderne a fondo il significato e ci preparavamo ad eseguire gli esercizi in tutta la settimana successiva. Così, ci saremmo potuti incontrare per condividere le nostre esperienze e raccontarci i nostri risultati. Spesso ci capitava di decidere che un particolare metodo necessitava più di una settimana di pratica. L'intero corso dei "Grandi 24", come gli esercizi di Gold finirono per esser chiamati dai gruppi di persone che li mettevano in pratica, poteva facilmente durare oltre un anno, molto più quindi dei sei mesi da noi originariamente ipotizzati.

Prima della fine del corso, i capitoli sui quali avevamo lavorato erano già stati raccolti in un volume pubblicato dallo stesso autore, col titolo di *Il lavoro pratico su se stessi*. Intorno alla metà degli anni Ottanta, dopo esser stato ristampato molte volte, questo libro, che si era rivelato un inestimabile aiuto per il lavoro sul sé, fu rivisto e il suo lessico fu allineato ai primi due capitoli della Trilogia del Labirinto dello stesso autore: *La Macchina Biologica Umana come Apparato Trasformatore*, una serie di saggi nei quali vengono brillantemente poste le basi teoriche, e *La Vita nel Labirinto*, un tour de force, un viaggio oltre i limiti della consapevolezza ordinaria.

In questi tempi, quando praticamente i concetti di trasformazione personale ed evoluzione sono materiale quotidiano per la televisione, E. J. Gold ha scelto di pubblicare su vasta scala i suoi "Grandi 24". Io per primo sono entusiasta che un libro così efficace sia messo sul mercato. La questione, ora, è vedere quanti cercatori di verità sono davvero pronti a smettere la loro ricerca,

a fermarsi per guardare la realtà della situazione e cominciare a lavorare al paludoso livello del sé meccanico, abitudinario e condizionato.

Nonostante il gran numero di libri contenenti lezioni spirituali e di manuali dell'anima attualmente esistenti, c'è sempre spazio per una "Guida del Completo Idiota" per la macchina umana, una sorta di quel manuale della Volkswagen che tutti avevamo nei bei vecchi tempi. Perché proprio qui sta la differenza. Il lavoro pratico su se stessi è un libro di lavoro, un manuale tascabile per il lavoro sul sé. Ma per capirlo dovrete portare a termine gli esercizi, eseguire i "Grandi 24", a cominciare dall'inizio fino a che tutti non saranno completati. Come me, anche voi potreste trovare questo libro indispensabile.

Questi esercizi non diventano mai vecchi, mai superati, e non perdono mai la loro potenza. In effetti, aumentano di intensità e valore con gli anni, e dovrebbero essere visti come un lavoro che dura l'intera vita.

Il lavoro sul sé non è mai stato facile, di sicuro non è caldo e accogliente, dolce e tenero, bello e luccicante. Non sarà mai, per nessuno, una buona tazza di tè o una benvenuta dose di blando medicinale. Comunque, per quelli che davvero vogliono lavorare, così com'è funziona, e c'è in esso una gioia profonda, essenziale, al di là di tutte le incertezze, la fatica e il sudore richiesti.

Auguro a tutti quelli che vorranno usare questo libro di ottenere tutta l'energia che necessitano, e spero che, come nel caso di E. J. Gold, i vostri sforzi siano di beneficio per noi tutti.

Iven Lourie
Redattore Capo, Gateways

IL RISVEGLIO DELLA MACCHINA

Il sonno della macchina non può produrre alcun cambiamento. La trasformazione dell'Essere si ottiene solo mediante intensi sforzi, lottando contro la tendenza ad identificarsi con la macchina addormentata.



Semi-Mondo

E. J. Gold, 1987, Pastello, 11" x 15"

Dobbiamo renderci conto che, usando solo la mente razionale, non possiamo veramente capire che la macchina biologica è addormentata e che l'Essere si è identificato con essa, e che ciò rende impossibile il conseguimento dello scopo della vita umana sulla Terra: rendere la macchina biologica umana un apparato per la trasformazione e la possibile evoluzione dell'Essere.

Nessuno potrebbe mai comprendere il reale stato delle cose grazie alla sola elaborazione mentale. Dobbiamo, in poche parole, procurarci un trauma intenzionale, una tangibile esperienza personale attraverso la quale risulti evidente che quella appena enunciata non è solo un'interessante filosofia, creata appositamente per il nostro svago: in qualche modo, dobbiamo noi stessi vedere, intuire e sentire⁽¹⁾ che la macchina è veramente addormentata; potremmo anche vederla come morta, nel senso più macabro della parola.

Fino a che noi stessi non vedremo che la macchina giace nell'oblio, e quindi non è cosciente in alcun senso del termine, fino quando non capiremo che, inoltre, non possiamo modificare tale situazione semplicemente decidendo di farlo, non avvertiremo

1) See, feel and sense, nell'originale, si riferisce ai tre centri dell'uomo: il mentale, l'emozionale e il motorio. Ogni evento, ogni stato può essere percepito secondo modalità distinte da ognuno dei tre. (N.d.T.)

mai la necessità di iniziare il nostro lavoro.

Quando intuiremo e sentiremo il sonno della macchina, anche se solo per brevi istanti, sapremo d'istinto che dobbiamo scegliere se passare il resto della nostra vita dormendo o cominciare a compiere sforzi per viverla consapevolmente.

Sono quattro le forme di coscienza a noi accessibili:

Sonno orizzontale

Sonno in piedi

Stato di veglia

Trasformazione dell'Essere

Il sonno orizzontale e quello in piedi sono gli stati nei quali naturalmente versiamo. La terza forma di coscienza è quella che ci attribuiamo ma che, in condizioni ordinarie, non possiamo acquisire, in quanto richiede il risveglio della macchina biologica. Dobbiamo capire subito, dall'inizio, che non rientra nel nostro "repertorio", nonostante quello di veglia sia uno stato così basilare della vita che fin da bambini, dalla nostra più tenera infanzia, dovrebbe venirci insegnato come raggiungerlo, in modo da poter vivere tutta la vita a questo livello di consapevolezza. Ciononostante, nei moderni sistemi di istruzione occidentali non esiste nulla del genere.

Il risveglio della macchina è dunque il primo passo della nostra preparazione al Lavoro, pressappoco come il giardino d'infanzia rappresenta l'inizio dell'ideale percorso di studi che porta all'università.

Se la nostra civiltà fosse degna di tale nome, non saremmo costretti ad iniziare da un livello così pateticamente basso, ma dobbiamo trovare il coraggio di renderci conto di dove effettivamente siamo ed iniziare da lì, se davvero vogliamo lavorare per la Trasformazione dell'Essere.

La nostra coscienza ordinaria può essere paragonata ad un meccanico addormentatosi durante il suo lavoro: solo perché la nostra vita continua e la macchina riesce, in qualche modo, a

mantenere automaticamente il suo equilibrio, non ci rendiamo conto che siamo caduti nella sua ipnosi. La macchina è in grado di proseguire le sue attività mentali, emozionali e fisiche in modo completamente meccanico. Le sue funzioni ordinarie non richiedono la nostra attenzione o la nostra presenza, nemmeno al più basso dei livelli.

Quando per la prima volta ci avviciniamo al Lavoro, siamo più materiali che spirituali, poiché abbiamo sacrificato la nostra vera coscienza alla macchina, che fa girare la sua abituale macina dell'oblio. In tale stato, poiché la parte non fenomenica di noi stessi, a causa dell'influenza ipnotica delle sensazioni, delle distrazioni e delle seduzioni mentali, si è totalmente identificata con la macchina, un giorno anche noi potremmo addormentarci e morire insieme ad essa, senza mai sperimentare cosa significa veramente essere vivi.

Di solito, noi pensiamo di essere svegli, ma se la macchina è addormentata non sappiamo neanche cosa veramente sia lo stato di veglia. Di fatto, ci identifichiamo con le seduzioni sensoriali e le distrazioni mentali della macchina fin dal momento della sua nascita, e rimaniamo in questo stato fino alla fine, fino al momento della sua morte.

Il primo avviso di coscienza reale si ha quando la macchina viene in qualche modo risvegliata, ed inizia a funzionare come un apparato di trasformazione del vero sé, di ciò che noi chiamiamo l'Essere. Nel corso di una ordinaria vita meccanica però, ciò non avviene quasi mai spontaneamente o per caso.

Risvegliare la macchina è, comunque, un momento successivo del nostro lavoro: all'inizio sarà sufficiente sperimentare effettivamente il suo sonno, e vedere come tale situazione possa essere cambiata con metodi specifici, che chiunque può mettere in pratica con un po' di addestramento.

Quello che segue è il più sorprendente, piccolo, esperimento che vi capiterà mai di eseguire, grazie al quale potrete vedere da soli l'immediata necessità di risvegliare la macchina.

Usando il vostro ordinario apparato visivo, vale a dire gli occhi, seguite quanto più intensamente possibile il movimento della lancetta dei secondi di un orologio, cercando allo stesso tempo di sentire la vostra presenza all'interno della macchina, percependo i suoni, gli odori, la temperatura, l'umidità e l'atmosfera ambientale che vi circondano; cercate, contemporaneamente, di essere sensibili alle sensazioni in costante cambiamento provate dalla pelle della macchina biologica, a quelle degli organi interni, a quelle risultanti dal passaggio dei pensieri attraverso l'apparato mentale, alle emozioni che vi attraversano. Tutto questo mentre la vostra attenzione è intensamente concentrata sul rapido, inesorabile movimento della lancetta dei secondi.

Quando, per la prima volta, ci sforziamo di risvegliare la macchina, l'unico risultato che otteniamo è accorgerci presto che la sua volontà di dormire è di gran lunga più potente e tenace dei nostri tentativi. Dapprincipio, il sé non fenomenico non può fare nulla, eccetto esercitare la sola volontà che possiede: la volontà di attenzione.

Fino a che non svilupperemo, intenzionalmente, una nostra volontà più completa, la nostra attenzione sarà sempre catturata dalle attività e dagli interessi che hanno origine nella e dalla macchina, la quale è anche la sorgente di ogni emozione e manifestazione negativa, e di ogni processo mentale associativo. Ma abbiamo la volontà di attenzione, e possiamo usarla attivamente per osservare la macchina biologica umana e le sue attività, sia esterne che interne, senza tuttavia tentare di interferire direttamente con esse.

Questa sottile attività sembra nulla, ma già il nostro semplice osservarla risveglia un po' la macchina, ed ha l'effetto, sebbene dopo un arco di tempo molto esteso, di alterare ciò che viene osservato.

Allo stesso tempo, possiamo usare la volontà di attenzione per raccogliere la forza necessaria ad esercitare, dopo un lungo periodo di lavoro e abnegazione, una forma di volontà più potente: la volontà di svegliare la macchina.

Poiché una macchina addormentata non può funzionare come apparato di trasformazione, l'anima, esclusivamente ed interamente un prodotto della trasformazione, non può formarsi. Anche se lo potesse poi, priva del suo fondamento e del "nutrimento" ad essa necessario, non potrebbe evolversi. Solo quando avremo la volontà di risvegliare la macchina la vita ci apparirà nel suo reale significato.

La vita, così come arriveremo a comprenderla, non è una continua progressione dal presente al futuro, ma un Eterno Ritorno, una serie infinita di passaggi trasversali attraverso la vita della macchina, volti a rendere quest'ultima un perfetto strumento di trasformazione per le dimensioni superiori, cambiandola dal momento della sua nascita fino a quello della morte. Nel corso di questo Eterno Ritorno, dobbiamo essere in grado di risvegliarla non solo nel passato, prima ancora che avessimo sentito queste teorie, ma anche durante i suoi periodi di sonno più profondi. Solo con una macchina pienamente risvegliata, funzionante come apparato di trasformazione fin dal primo momento del suo concepimento, possiamo svolgere il nostro Vero Lavoro nelle dimensioni superiori.

Finché non saremo in grado di evitare che la nostra sorgente di attenzione sia sedotta dalle attrazioni del mondo esterno, saremo di gran lunga troppo occupati per poter affrontare il difficile compito di usare l'attenzione per svegliare la macchina.

Questa potente forma di seduzione che annienta la nostra volontà di attenzione è chiamata "illusione del mondo", o Maya. Spesso, il significato di tale parola è visto in questi termini: "il mondo è un'illusione". Dobbiamo invece capire che non è il mondo ad essere un'illusione, ma la nostra identificazione con esso, causata e protratta dai nostri Tre Grandi Nemici, attenzione vagante, distrazione e seduzione.

A nulla valgono gli sforzi ordinari se si vuole risvegliare la macchina: dobbiamo imparare a conoscerla e ad essere più furbi di lei se vogliamo costringerla a commettere un errore, proprio come faremmo con un avversario in una partita a scacchi. Solo

allora ci sarà permesso di passare alle dimensioni superiori.

Siamo condizionati ad identificarci con la macchina addormentata e a permetterle di continuare meccanicamente il suo sonno. Presto impariamo a convincerci di essere qualsiasi cosa la macchina diventi nella sua ripetitiva routine.

Lo stato di identificazione, in questo caso, non è solo un semplice attaccamento emotivo, ma arriva a impedirci di riconoscere le differenze tra noi stessi e l'oggetto col quale ci identifichiamo. Fino ad ora, ci siamo sempre identificati in tutto e per tutto con la macchina biologica umana, al punto da non essere più in grado di distinguerci da essa.

Gli yogi hanno imparato a trascendere la macchina, ma in realtà si trovano in condizioni molto simili a quelle di qualsiasi altro essere umano, poiché non sono in grado di risvegliarla e restituirle la sua funzione di apparato di trasformazione dell'Essere. Essi giustamente respingono come illusori tutti i fenomeni che vedono intorno a sé, ma non si accorgono che la causa scatenante dell'illusione non risiede nel mondo che rifiutano, ma nella seduzione della sorgente di attenzione, che impedisce loro di evolversi ulteriormente.

Una macchina addormentata può essere usata anche per vincere il suo stesso sonno, perché ha delle sensazioni: possiamo usarle per sentire il sonno della macchina. Questa idea, semplice in modo disarmante, messa in pratica sotto forma di un esperimento, ci permette di comprendere la profonda verità delle seguenti affermazioni:

- La macchina biologica umana (quella di ognuno di noi, e quelle di tutti noi) è veramente addormentata, e può a buona ragione essere chiamata "il morto che cammina".
- È possibile vedere e, in parte, anche sperimentare, cosa può essere la vita quando la macchina non è addormentata.
- È possibile svegliare la macchina solo con dei precisi metodi non ordinari.

- Iniziare il nostro lavoro spirituale mediante il risveglio della macchina è un'urgente necessità.
- Solo noi stessi possiamo risvegliare la nostra macchina.
- A questo fine, avremo bisogno di una nuova e sconosciuta sorgente di forza: energie e volontà molto maggiori di quelle alle quali, nel momento presente, siamo abituati ad attingere, nella macchina ed in noi stessi.
- Il Lavoro è una cosa reale, e non solo un'interessante filosofia.
- Il tempo che abbiamo a disposizione per una possibile evoluzione scorre via molto velocemente e, una volta passato, non potrà essere recuperato.
- C'è una precisa scadenza per il nostro lavoro, e se perdiamo questa opportunità ora, in futuro potremmo non essere più in grado di coglierla.

Dal più semplice e sperimentale dei tentativi di sentire il sonno della macchina, risultano queste ed altre verità.

Una volta che avremo provato, anche per pochi istanti, a risvegliare la macchina con la pura forza della nostra volontà, fino a che non saremo in grado di farlo davvero non diremo mai più, se vorremo essere onesti con noi stessi, "Io sono sveglio" senza almeno vergognarcene interiormente.

Cercare di svegliare la macchina per cinque interi minuti d'orologio ci mostra in modo tangibile come essa sia addormentata, verità le cui tracce sono riscontrabili in brani di mitologia popolare 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, o ci illudiamo di possedere la volontà necessaria a risvegliarle ogni volta che lo desideriamo, allora non possiamo prepararci per il Lavoro, poiché siamo ipnotizzati e completamente schiavi del sé immaginario, che parla in prima persona e che, a torto, chiama se stesso "Io", dandoci l'illusione di continuità ed unità.

Con la perseveranza otterremo, prima o poi, dei precisi risultati, anche se agli inizi, e per un lungo periodo di tempo, nulla di notevole ci sembrerà accadere.

Al di là di noi stessi, nessuno, neppure l'Assoluto, può fornirci i mezzi per risvegliare la macchina, nessuno può restituirle la funzione di apparato per la trasformazione, di ponte tra il nostro mondo e le dimensioni superiori, dove l'Essere continuerà la sua esistenza ed il suo lavoro al servizio dell'Assoluto stesso.

Non possiamo veramente chiamare la vita della macchina "la nostra vita"; fintanto che la nostra volontà e la nostra attenzione sono completamente soggiogate da quelle della macchina addormentata siamo costretti a vivere la sua storia come se fosse la nostra vita. In questo stato, somigliamo a delle scimmie, affascinati e attratti come siamo da tutto ciò che luccica e splende. Quando la macchina è sveglia, questa sorta di prigionia decade, perché la presenza, vera fonte di attenzione, agisce in piena coscienza e consapevolezza di se stessa. Finché non saremo in grado di esercitare la volontà di risvegliarla, saremo vittime involontarie della macchina addormentata, prigionieri del suo palpitante auto-oblio.

Un metodo per risvegliare la macchina è concentrare intenzionalmente la più piena attenzione possibile sulle sue attività. Possiamo adesso definire più precisamente la prima parte dello studio di sé come lo studio delle manifestazioni del centro motorio della macchina. Così comincia tutto il nostro lavoro iniziale.

Il trasferimento reciproco delle funzioni del "cervello superiore" e del "cervello inferiore" ed il conseguente risveglio del centro emotivo superiore sarà il primo passo attivo nella nostra evoluzione volontaria. Dobbiamo capire che finché non raggiungeremo questo obiettivo iniziale, non potremo fare nient'altro (nemmeno qualcosa di così elementare come l'invocazione della presenza nel presente), poiché il cervello superiore è incapace di funzionare al di là degli ordinari processi lineari che chiamiamo "pensiero associativo". Esso non può espletare nessuna vera funzione psicologica o mentale. I suoi processi sono essenzialmente lineari e

monodirezionali: cicli periodici più o meno convulsi di reazione attiva, e, più spesso, passiva a vari stimoli.

Se speriamo di sviluppare un cervello le cui singole parti siano armonicamente fuse insieme, capace di vera attività mentale, attenzione e volontà di risveglio, e che possieda una chiara ed ininterrotta visione del mondo non fenomenico, allora la macchina deve essere completamente rivoltata. Nel suo stato attuale, infatti, i cervelli sono invertiti. Il centro pensante è nel cervello superiore ed il centro motorio in quello inferiore: l'esatto inverso del vero essere a tre cervelli chiamato Uomo.

Gli esseri umani del pianeta Terra sono di fatto animali poco evoluti a due cervelli (il cervello superiore e il corpo emozionale), cui è stato deliberatamente aggiunto un primitivo terzo cervello (il cervello inferiore), che però funziona come centro motorio, lasciando al cervello superiore (il vero centro motorio) il compito di svolgere le funzioni intellettuali per conto della macchina.

Anticamente, nel tentativo di costringere il cervello superiore a smettere di operare come falso centro mentale, si usavano degli esercizi a ritmi incrociati, ma questi non diedero il risultato sperato. Poi, durante il periodo Acmenide⁽²⁾ dell'Impero Babilonese, furono introdotti numerosi esercizi mentali e psicologici più complicati. L'idea era di tenere il cervello superiore così occupato da costringerlo ad abbandonare i processi ordinari di pensiero lineare associativo. Ma, a dispetto di ogni sovraccarico mentale artificiale, tale fine non fu raggiunto. Fino a che, nell'Europa Occidentale del sesto secolo del periodo medievale, fu introdotta l'idea, proveniente da scuole del Kurdistan (da quella che una volta era chiamata "Provincia Saramoung"), che il cervello superiore avrebbe potuto funzionare come centro motorio se, iniziando con la semplice osservazione dei movimenti corporei, si fosse aumentata via via la difficoltà degli esercizi, fino a raggiungere l'osservazione profonda ed attenta di ogni minuscolo movimento della macchina.

2) Casa regnante dal 550 al 330 a.C., da Ciro il Grande a Dario III.

In effetti, si può notare che se tutta l'attenzione del cervello superiore è presa dalle varie sottigliezze dei movimenti della macchina, considerata come un insieme organico di parti e sottoparti che costituiscono un'unità, l'intero processo motorio assume l'aspetto di un mostruoso vortice di complessità, in cui è richiesta così tanta concentrazione che il cervello superiore alla fine è costretto a prendere coscienza e controllo dei movimenti della macchina ed assumersi il suo ruolo di vero centro motorio dell'organismo umano.

Questo procedimento libera il piccolo cervello inferiore, e pensieri e idee cominciano a farsi strada attraverso di esso, allo stesso modo in cui i fluidi passano attraverso una valvola: niente sembra aderirvi, diversamente da quanto succedeva nel cervello superiore. La conoscenza scorre libera, ma non c'è nessun utilizzo forzato di questa interessante mole di informazioni mentali.

Questa cosiddetta mente inconscia ci dà, per la prima volta, facile e completo accesso a tutta la "banca dati" della macchina.

Quando il cervello inferiore funziona da centro mentale, gli effetti trasformativi dell'intera macchina favoriscono il suo sviluppo in corpo mentale superiore, e ogni centro può funzionare come dovrebbe.

Se i cervelli superiore e inferiore non riprendono i loro ruoli originali, il centro emotivo funziona dirigendo la macchina attraverso abitudini e stati d'animo prodotti da sentimenti artificiali di attrazione e repulsione. Questo abituale alternarsi di "mi piace/non mi piace" è rinforzato, nei centri inferiori della macchina, dall'inevitabile processo di condizionamento psico-emozionale prodotto dalla continua ripetizione di identiche esperienze fenomeniche durante un lungo periodo di tempo, e dà vita a un tipo di "intelligenza" come quella sviluppata dai topi di laboratorio, che imparano automaticamente ad attraversare un labirinto.⁽³⁾

Ma quando i due cervelli tornano alle loro normali funzioni (cioè quello superiore funzionante come centro motorio, e

quello inferiore come valvola per il flusso dei pensieri), il centro emozionale inizia a favorire il sorgere di stati d'animo precisi e volontari e, inoltre, non interferisce più con l'osservazione imparziale della macchina e delle sue attività. Il cervello inferiore diviene la piattaforma d'osservazione per la sorgente di attenzione che, finalmente libera di agire senza interferenze, fornisce anche l'importantissima forza necessaria per invocare la presenza.

Il trasferimento del centro motorio dal cervello inferiore a quello superiore avviene in modo apparentemente spontaneo. Una sera andiamo a letto incapaci di vere attività mentali e di invocare la presenza e poi, improvvisamente, il mattino ci svegliamo (nel senso ordinario della parola) in grado di fare entrambe le cose con estrema facilità.

Naturalmente questo cambiamento, come tutti i cambiamenti del genere, è spontaneo solo in apparenza. In realtà, avviene in virtù di un lungo periodo di ripetuti tentativi di costringere il cervello superiore a funzionare da centro motorio.

3) Vedi E.J. Gold, *La vita nel labirinto*, Edizioni Crisalide.