

Sintesi del Volume

LA LUCE DELL'ANIMA

I SUTRA YOGA DI PATANJALI

Commentati da Alice A. Bailey

Il testo contiene un prezioso ed ampio commento ai famosi aforismi di Patanjali, il massimo studioso di Raja Yoga o Yoga Regale, disciplina che, trasmessa oralmente per secoli da Maestro a discepolo, mostra come l'anima arrivi a governare la mente dell'uomo.

Questo insegnamento corrisponde a quello precipuo della Scuola Trans-Himalayana, da cui provengono molti Maestri di Saggezza che, spostandosi da Oriente ad Occidente, arrivarono ad influenzare con le loro dottrine molte scuole di pensiero e pratiche meditative, che sembra siano state riprese anche dagli Esseni e dallo stesso Fondatore del Cristianesimo.

I *sutra* o versetti presentano una libera traduzione dell'originale sanscrito attuata dal Maestro Tibetano, per renderli maggiormente accessibili al lettore occidentale, senza però alterarne i contenuti. I commenti, invece, sono curati da Alice Bailey, dopo averli sottoposti però al controllo ed all'approvazione del suo ispiratore.

L'argomento è suddiviso in quattro libri, di cui il primo contiene un'esposizione generale del Raja Yoga, degli ostacoli che si frappongono al suo compimento e dei benefici che se ne possono trarre. Il secondo libro esamina in particolare gli ostacoli ed indica i mezzi per superarli; il terzo tratta del dominio mentale, mentre il quarto illustra i risultati che si possono conseguire con la pratica di questa disciplina.

In una breve introduzione, l'Autrice, basandosi sull'autorità dei Maestri orientali, afferma come, per la Legge dei Cicli, l'attuale razza umana sia destinata a raggiungere una meta importante: il governo della mente affidato all'anima individuale; il che costituirà un beneficio per l'intera collettività.

In ogni epoca e per tutte le razze e civiltà che si sono succedute sul nostro pianeta, lo yoga ha costituito un valido strumento di evoluzione, a cominciare dalla razza lèmure che apprese l'*Hatha Yoga*, utile per armonizzare il fisico, per arrivare a quella atlantidèa che conobbe il *Laya Yoga* ed il *Bhakti Yoga*, adatti a sviluppare i centri psichici nonché a governare la natura emotiva, fino all'attuale umanità che deve apprendere appunto il *Raja Yoga*, per accentrare la propria coscienza nell'anima.

Ora, quando l'anima si rivela ad un essere incarnato, opera sempre in lui una grande trasformazione; gli individui più evoluti, avendo già sperimentato questo stadio, s'incaricano di trasmettere le loro conoscenze ai fratelli che s'incamminano su questo impervio sentiero.

E' così che si è formata la Gerarchia che da tempi immemorabili governa il pianeta, fornendo impulsi atti a promuovere l'evoluzione umana. Se gli individui si dimostreranno ricettivi al flusso di energia spirituale che viene immesso dall'Alto, il nostro pianeta potrebbe far registrare un balzo qualitativo davvero notevole che non mancherà di far sentire i suoi effetti a partire dal 2025.

LIBRO I°

IL PROBLEMA DELL'UNIONE

1. *AUM (OM). Le seguenti istruzioni riguardano la Scienza dell'Unione.*

AUM è la Parola di Gloria che indica il Verbo fatto carne, cioè la manifestazione nella materia del secondo aspetto divino.

Il Raja Yoga, o Scienza dell'Unione, fornisce regole con cui si può prendere contatto con l'Anima, il secondo aspetto, il Cristo interiore e, quindi, conoscere il sé e dominare il non-sé, ovvero gli elementi che costituiscono la propria personalità.

Quando si attua l'unione tra il terzo aspetto (corpo) ed il secondo (anima), si giunge alla terza iniziazione e si parla di trasfigurazione; in seguito, si verificherà la sintesi tra i due aspetti già unificati ed il primo (spirito).

Per chiarezza, è doveroso distinguere tra il *principio Cristo*, cioè l'aspetto spirituale che ciascuno dovrà raggiungere, e lo stesso nome applicato ad una figura sublime capace di incarnarlo, sia che si tratti dell'Uomo di Nazareth o di altri.

2. *Questa Unione (o Yoga) si consegue soggiogando la natura psichica e raffrenando chitta (o la mente).*

Chi persegue l'Unione deve, quindi, dominare il proprio psichismo, che costituisce il secondo aspetto della sua personalità, dopo il corpo fisico, ed impedire alla mente, che rappresenta il terzo involucro dell'io umano, di inseguire le incessanti modificazioni del principio pensante.

3. *Ciò compiuto, lo Yogi conosce se stesso quale è in realtà.*

Questo versetto (*sutra*) indica che lo Yogi s'identifica con la Realtà interiore e non più con le forme che la velano.

4. *Finora l'uomo interiore si era identificato con le sue forme e con le loro modificazioni attive.*

Quelle che vengono definite "*forme*" sono gli involucri che impediscono all'anima di manifestarsi; esse assumono gli aspetti dei desideri impulsivi o dei pensieri della mente. Solo quando si riesce a dominare questo flusso incontrollato, il tumulto della natura inferiore si calma; pertanto, l'ente interiore può svincolarsi da questa schiavitù ed imporre la sua vibrazione all'intera personalità.

L'anima perviene a questo stato quando assume la posizione dell'osservatore nei confronti dei suoi veicoli inferiori.

In ciò consiste la vera meditazione, che non può limitarsi ad una seduta di durata variabile, ma deve continuare per l'intera giornata, così da essere sempre presenti a se stessi.

5. *Gli stati mentali sono cinque e sono soggetti al dolore o al piacere; essi sono penosi e non-penosi.*

Le coppie di opposti ostacolano la realizzazione dell'individuo. Le reazioni definite come dolore e piacere, derivanti dall'identificazione con la forma, devono essere trascese e sostituite da un atteggiamento distaccato.

Le modificazioni dell'organo interno, la mente, sono cinque e s'identificano con altrettante attività concernenti la mente concreta inferiore di natura razionale (*kama manas*).

6. *Tali modificazioni (attività) sono: corretta conoscenza, conoscenza inesatta, immaginazione, passività (sonno) e memoria.*

Tre sono i modi di apprendere: attraverso i sensi, con il ragionamento, oppure per mezzo della coscienza del sé; i primi due sono poco attendibili e comunque parziali, mentre il terzo costituisce una forma di conoscenza certa ed infallibile. Le altre modificazioni riguardano l'uso errato dell'immaginazione, la passività della mente autoindotta o dovuta allo stato di sonno e la memoria, che altro non è se non la ritenzione delle forme pensiero entro l'aura mentale.

7. *Basi della corretta conoscenza sono: corretta percezione, corretta deduzione e corretta testimonianza (o accurata evidenza).*

L'elaborazione mentale dei fatti costituisce uno stadio preliminare che va sostituito con il metodo usato dal Raja Yoga, per cui la mente viene considerata un organo di percezione, alla stregua dei sensi fisici, di cui rappresenta la sintesi.

Occorre, quindi, che sia l'anima ad usare la mente e che l'oggetto della percezione sia interpretato dall'intuito, poi vagliato dalla ragione ed infine trasmesso al cervello.

8. *La conoscenza inesatta si basa sulla percezione della forma, anziché sullo stato dell'essere.*

Il Raja Yoga insegna come stabilire un contatto con l'essenza latente in ogni forma. Questa è la vera realtà, non quella dedotta dalle forme ed acquisita mediante le facoltà inferiori.

Solo l'anima, dunque, possiede una conoscenza corretta, perché entra in contatto col germe, altrimenti detto principio buddhico o cristico, presente in ogni atomo.

9. *L'immaginazione si regge su figure che non hanno esistenza reale.*

Le immagini non hanno esistenza reale, perché sono elaborate dall'uomo entro la sua aura mentale; esse sono vitalizzate dalla volontà e dal desiderio, ma svaniscono quando non vi si pone più attenzione. Si tratta, quindi, di una percezione scorretta, di una fantasia.

Esse possono essere create non solo dall'individuo, ma da un'intera razza o da una nazione e costituiscono quella che viene definita la grande illusione.

10. *La passività (sonno) è dovuta alla quiescenza delle “vritti” (o all’assenza di percezioni sensorie).*

Le “vritti” sono attività della mente che mettono in rapporto i sensi con l’oggetto della percezione. Ora, se si sposta la coscienza dalla periferia al centro, si cade in una sorta di trance che non ha nulla a che fare col samadhi o con la concentrazione, perché si entra in uno stato di inconsapevolezza, mentre lo yogi usa la mente per agire su qualche piano.

Astrarsi dalla percezione sensoriale è pericoloso, perché questa passività autoindotta predispone ad aprirsi ad influenze sconosciute ed indesiderate.

Fare il cosiddetto vuoto mentale, pertanto, non ha nulla a che spartire col vero yoga. Infatti, il “sonno” a cui si allude non riguarda il corpo, ma la mente che non si sostituisce ai contatti che di norma i sensi instaurano con l’esterno. Ciò può generare allucinazioni, illusioni ed ossessioni.

Il sonno del corpo fisico, invece, non rappresenta un pericolo ed avviene quando il cervello non reagisce ai contatti sensoriali.

Inoltre, il sonno o trance del medium si produce quando il corpo eterico si stacca parzialmente dal fisico e dall’emotivo; stato, questo, da evitare se si temono intromissioni indebite.

Esiste poi anche il sonno dell’anima, che si protrae fino al suo risveglio, cioè al momento in cui la personalità diviene cosciente del sé interiore. A questo stato alludeva il Buddha, quando diceva che nella reggia in cui era cresciuto tutti dormivano; anche il Cristo si riferiva allo stesso concetto, quando parlava dei “morti” inconsapevoli della realtà delle cose.

Infine, il sonno dello yogi (*samadhi*) è prodotto dal consapevole ritirarsi del vero Io dagli involucri dell’anima (fisico, emotivo e mentale), per operare su livelli più alti.

11. *Memoria è ritenere ciò che è stato conosciuto.*

La memoria comprende le immagini mentali del piano fisico; quelle prodotte da desideri, a partire dai più grossolani fino agli estatici paradisi creati dal visionarismo misticheggiante; quelle derivate da interessi intellettuali, non frutto di desiderio.

Tutte queste forme di memoria finiranno per essere obliate, quando la natura psichica sarà dominata e si controlleranno le modificazioni del principio pensante.

Infine, la memoria include anche tutte le esperienze compiute dall’anima nelle varie incarnazioni ed accumulate nella vera coscienza.

12. *Il controllo di queste modificazioni dell’organo interno, la mente, si ottiene con sforzo instancabile e distacco.*

Lo sforzo instancabile a cui si allude riguarda la capacità di estirpare abitudini radicate, mentre operare con distacco significa che le forme percepite mediante i sensi perdono la loro presa sull’individuo.

Ovviamente, lo yogi continua a servirsi dei sensi, ma non ne è più schiavo; egli ne fa dei semplici strumenti a fini di servizio o per il lavoro comune.

13. *Lo sforzo instancabile è il tentativo costante di frenare le modificazioni della mente.*

Controllando i sensi, lo psichismo inferiore e le modificazioni incessanti della mente, si riesce ad esprimere la propria natura spirituale.

14. *Quando lo scopo è apprezzato al suo giusto valore e gli sforzi che ad esso mirano sono persistenti e incessanti, la stabilità della mente (la quiete delle “vritti”) è conseguita.*

Se l’aspirante riesce a mantenere la tensione verso l’alto senza interruzione di continuità, giungerà al fine che si era prefisso, cioè non solo all’Unione con l’anima individuale, ma anche con la super-anima e quindi con quelle insite in tutti gli esseri.

15. *Distacco è libertà dalla bramosia per tutti gli oggetti di desiderio, siano essi terreni o tradizionali, di questo mondo o dell’altro.*

Operare col dovuto distacco significa non aver più “sete”, dal momento che l’acqua per l’occultista è il simbolo della materia, del desiderio e del livello emotivo in genere. Ciò implica l’immagine dell’uomo-pesce che nuota nelle acque della materia, nel senso che la personalità umana è immersa in questo elemento simbolico.

E’ anche vero, però, che il pesce costituisce pure il simbolo del principio cristico incarnato, che si manifesta a livello macrocosmico come sistema solare e nel microcosmo, cioè all’interno dell’individuo, sotto forma di salvatore potenziale di ogni essere umano.

Pertanto, quando non si ha più “sete”, non si desidera alcunché; si diventa padroni della propria natura inferiore, si è liberi dall’influenza che oggetti o persone potevano esercitare su di noi; non si brama il potere, il denaro, il successo; anche il desiderio di raggiungere una meta, fosse pure la realizzazione individuale, i poteri supernormali o il premio da ottenere nel cosiddetto “cielo”, non ci alletta più. A questo livello ci si libera dal ciclo di nascita e morte (*samskara*).

L’aggettivo “tradizionale” che appare in questo *sutra* si riferisce a tutte le idee preconcepite relative al cosiddetto aldilà, anch’esse derivate da un desiderio di pace, di riposo e di felicità ultraterrena. Ora, proprio perché creato soggettivamente, questo stato di beatitudine appare diverso per ognuno e nelle varie tradizioni religiose. Che si tratti del paradiso o del *devachan*, ci si riferisce ancora sempre ad uno stato di coscienza mentale che va trasceso, dal momento che fa parte del mondo inferiore delle forme.

Il Raja Yoga, invece, insegna a realizzare l’esperienza del *nirvana* in cui non sussistono più attaccamenti di sorta per l’adepto ormai liberatosi dai tre mondi inferiori (fisico, emotivo e mentale) appartenenti alla sfera della personalità.

Tuttavia, è possibile che coloro che abbiano compiuto questo distacco scelgano di sacrificarsi, restando tra gli uomini per servirli ed aiutarli nella loro crescita interiore. Costoro non sono detti *Nirvani*, bensì *Signori di Compassione* o *Bodhisattva* perché, sebbene ormai liberati dalla ruota della rinascita, accettano di sottoporsi a condizioni analoghe -ma ovviamente non identiche- a quelle di chi è ancora legato al mondo della forma.

16. *Il distacco perfetto ha per risultato l’esatta conoscenza dell’uomo spirituale, libero dalle qualità o “guna”.*

Quando il processo evolutivo raggiunge il culmine, non solo libera l’anima dalla dimensione inferiore, ma prevede anche lo svincolarsi dell’uomo spirituale o vero Io da tutte le limitazioni, compresa quella che può costituire l’anima stessa.

Le *guna* sono le qualità che l'energia macrocosmica infonde alla materia al momento della manifestazione; esse vengono definite come ritmo o vibrazione armonica (*sattva*), attività (*rajas*) ed inerzia (*tamas*).

Sebbene l'essersi servito di una forma abbia generato esperienza utile all'evoluzione, l'uomo spirituale non ne ha più bisogno; pertanto, libero ormai dalle *guna* e sciolto dall'obbligo di assumere una qualsiasi forma, entra in un nuovo stato di coscienza, definito appunto *nirvana*, su cui è del tutto inutile però, almeno al nostro attuale livello, condurre speculazioni di sorta.

17. *La coscienza di un oggetto si consegue concentrandosi sulla sua quadruplica natura: forma, con l'esame; qualità ("guna"), per mezzo della discriminazione; scopo, con l'ispirazione (beatitudine) e anima, con l'identificazione.*

Praticando regolarmente la meditazione, il cervello diviene sempre più sottomesso alla mente e questa s'identifica con lo spirito. Quattro sono gli stadi meditativi su un oggetto, per cui si arriva a conoscere l'anima con i suoi poteri, fino ad identificarsi con l'unica realtà.

All'inizio, si medita sulla natura di una forma, con la consapevolezza che essa esprima il simbolo di una realtà interiore.

Si arriva poi a cogliere la sua qualità, così da conoscerne l'energia interiore, identica a quella insita in noi.

Si medita inoltre sullo scopo a cui tende ogni cosa, cercando d'individuare l'idea che l'ha prodotta e l'energia che essa esprime. Ciò comporta un'espansione di coscienza che dona beatitudine.

Si giunge, infine, a meditare sull'anima, cioè su Chi utilizza una data forma per un certo fine. L'anima, essendo unita a tutte le altre e con la Superanima, possiede una coscienza collettiva ed obbedisce ad un Piano ben definito.

18. *Un ulteriore stadio di "Samadhi" è raggiunto quando, concentrato il pensiero su un solo punto, l'attività esterna è calmata. In questo stato "chitta" percepisce soltanto impressioni soggettive.*

Il "samadhi" è raggiunto quando si dominano a tal punto gli organi di percezione sensoria che questi non trasmettono più alla mente alcuna reazione nei confronti dell'oggetto percepito. Il cervello si calma ed il corpo mentale cessa di produrre le sue incessanti modificazioni.

Ciò non significa affatto che ci si trovi in uno stato di passività; l'attività esteriore è stata interiorizzata, ottenendo una perfetta concentrazione; si tratta di una meditazione senza oggetto.

19. *Il "Samadhi" testé descritto non oltrepassa i limiti del mondo fenomenico; non supera gli dei e coloro che sono in rapporto col mondo concreto.*

Ci si trova ancora nell'ambito dei tre mondi (fisico, emotivo e mentale); si sono calmate le modificazioni della mente, ma si deve rafforzare il legame con l'anima, trasferendo la coscienza nell'uomo reale o spirituale.

20. *Altri yogi raggiungono il “Samadhi” e discernono il puro Spirito per mezzo della fede accompagnata da energia, meditazione e giusta percezione.*

La realizzazione del “samadhi” avviene per gradi. Dapprima, si vive l’esperienza della cosiddetta “fede”, prendendo coscienza dell’anima individuale e poi del puro spirito, per cui la visione del non-sé scompare.

Segue poi la fase dell’*energia*, quando si comincia ad agire, usando in modo corretto la forza che spinge alla meta.

Decadono quindi dalla coscienza dell’ego tutte le forme che hanno velato la Realtà. Si riesce a cogliere le percezioni dell’anima e fissarle nel cervello.

Occorre adesso che la *meditazione* elabori le emanazioni dell’anima fissate nel cervello, per arrivare ad illuminare il fisico.

Infine, la *giusta percezione* permette che si percepisca il Piano stabilito dalla Mente Universale, così che si possa collaborare alla sua realizzazione.

21. *Questo stato (coscienza spirituale) è conseguito rapidamente da chi ha volontà intensa e viva.*

Ciò si verifica solo se il discepolo si fa guidare dalla volontà, cioè da quell’aspetto di sé che è collegato alla Volontà del Logos. Occorre però un grande impegno, perseveranza e tenacia.

22. *Anche chi si avvale della volontà se ne serve in maniera diversa, cioè in modo intenso, moderato o limitato. Per la vera coscienza spirituale, vi è anche un’altra via.*

L’altra via è quella della devozione pura, che si consegue con l’adorazione e la consacrazione, trascurando la mente e coltivando il sentimento.

I seguaci del Raja Yoga usano invece la volontà; se questa è fortissima, si procede veloci, ma c’è il rischio di trascurare il sentimento. Per questo è raccomandato all’umanità odierna di attenersi ad una via mediana. Coloro che s’impegnano in maniera moderata, conosceranno un progresso più lento, ma la loro tenacia li farà procedere in modo costante.

Pertanto, alla fine, poiché le insufficienze o gli errori comportano la necessità di qualche riparazione, lepri e tartarughe giungeranno assieme al traguardo. In questo senso, dunque, va intesa la frase del Cristo “i primi saranno gli ultimi e gli ultimi i primi”.

23. *Con l’intensa devozione per Ishvara, Lo si conosce.*

Ishvara è il Figlio che, a livello macrocosmico, si manifesta nel sole e, nel microcosmo, si rivela come il Cristo interiore celato nel cuore di ognuno.

Ora, praticando la devozione, un amore puro ed il servizio altruistico, Lo si può conoscere; a questo punto, il Cristo permetterà al discepolo impegnato sul sentiero interiore di conoscere anche il Padre.

Il mistico, quindi, deve trasformarsi in occultista, combinando le qualità del cuore e della testa, ognuna delle quali, presa in sé, non appare sufficiente a conseguire la piena realizzazione.

24. *Ishvara è l'Anima, senza limiti, libera da Karma e da desiderio.*

Se l'anima viene liberata dall'influenza delle forze ed energie inferiori, anche l'uomo supera il ciclo delle rinascite; ormai, ha trovato il suo vero sé, altrimenti detto angelo solare, figlio di Dio, ego.

L'anima è detta *senza limiti*, nel senso che i suoi quattro involucri inferiori (denso, eterico, emotivo e mentale) non l'imprigionano più e divengono strumenti che può usare o lasciare a volontà; *libera da karma*, perché la realizzazione conseguita l'ha immessa nel mondo delle cause; la sfera degli effetti è trascesa, così non si attivano condizioni capaci di produrre effetti nocivi; dunque, essa opera sempre in accordo con la Legge; *libera da desiderio*, perché tutto ciò che attiene alla percezione sensoriale non l'attira più; la sua coscienza, quindi, non si proietta più verso il basso e non si disperde all'esterno, ma si volge all'alto ed all'interno.

25. *In Ishvara, il Gurudeva, il germe di ogni conoscenza si espande all'infinito.*

In senso macrocosmico, Dio è detto "Gurudeva", cioè il Maestro di tutti; Egli è onnisciente, poiché s'identifica con la somma di tutti gli stati di coscienza; è l'anima di tutte le cose.

Pertanto, quando la coscienza individuale cessa d'identificarsi con i propri veicoli, il germe dell'onniscienza comincia ad espandersi.

26. *Ishvara, il Gurudeva, non essendo soggetto al tempo, è il Maestro dei Signori primordiali.*

Fin dalle origini sono esistiti coloro che seppero raggiungere la liberazione della propria anima, identificandola con la Superanima che attrae a sé tutte le cose manifestate.

I Signori primordiali sono quindi i Saggi, i grandi Adepti che hanno stabilito il contatto col Maestro interiore. Essi, per aver sperimentato varie espansioni di coscienza, sono in grado di insegnare a coloro che sono indietro sul sentiero. E' così che si apprende e s'insegna ad un tempo, passando dallo stato di aspirante a discepolo, da adepto a Maestro, da Mahatma a Cristo, dal Signore del Mondo agli Spiriti planetari, fino al Logos solare, in una catena ininterrotta di solidarietà, compassione ed Amore.

27. *La Parola di Ishvara è AUM (Om). Questo è il Pranava.*

Pranava in sanscrito vuol dire Parola. Ora, la Parola o nota distintiva della natura s'identifica col suono FA, ma lo yogi non è interessato ad essa, perché opera all'interno, non all'esterno, non intendendo moltiplicare l'aspetto tangibile della creazione, ma raggiungere quello invisibile. Pertanto, il suono FA è la Parola o suono usato da Brama, il Demiurgo.

La Parola Sacra, invece, è l'AUM, il suono della Vita cosciente infusa in tutte le forme, il suono che manifesta l'anima incarnata, il Maestro o Cristo interiore. Essa è la Parola del regno umano, in cui s'incontrano i tre aspetti del divino: spirito, anima e corpo.

Pronunciando la Parola, si diviene coscienti della propria divinità essenziale, dello scopo che ha avuto l'assumere una forma, del rapporto tra questa ed il Sé divino.

28. *Facendo risuonare la Parola e riflettendo sul suo significato, si trova la Via.*

Se la Parola viene correttamente intonata dall'anima, influirà con la sua vibrazione sui vari corpi che la rivestono. Quindi, il procedimento è mentale ed utilizza le potenti facoltà dell'immaginazione, della visualizzazione e della perseveranza nella meditazione.

Tutto procederà, dunque, dall'ego che dirigerà questa vibrazione al cervello che costituisce il terminale di una sequenza che ha il suo inizio nella dimensione interiore.

29. *Così si realizza il Sé (l'Anima) e si rimuovono gli ostacoli.*

Ciò avviene quando l'aspirante sottopone la sua natura inferiore ad un nuovo reggente.

30. *Gli ostacoli alla conoscenza dell'anima sono: infermità fisiche, inerzia mentale, dubbio, negligenza, pigrizia, attaccamento, falsa percezione, incapacità di concentrarsi e di mantenere l'atteggiamento meditativo conseguito.*

Per ovviare alle infermità fisiche, bisogna purificare il corpo in modo da ricostituirlo; in tal modo, si affina anche l'eterico e si risvegliano i suoi centri; quindi, i corpi inferiori si allineano con l'anima. A questo punto, l'aspirante al Raja Yoga potrà dirigere l'energia interna verso l'alto, incanalandola lungo la spina dorsale.

Per inerzia mentale s'intende l'incapacità di pensare chiaramente alla realizzazione; se non si formula un chiaro pensiero in proposito, l'impulso che si vuol dare all'azione risulterà insufficiente. Ecco perché le persone mentali sono più adatte dei devoti a praticare questa sacra scienza.

Occorre poi liberarsi da ogni autorità esterna, da ogni tradizione e dal condizionamento esercitato dai dogmi, siano essi teologici, religiosi o scientifici. Infatti, il dubbio impedisce qualsiasi progresso.

Il termine "*negligenza*" indica l'incostanza mentale, la tendenza naturale della mente a produrre forme-pensiero che impediscono la concentrazione.

Tra la conoscenza teorica e la pratica dello yoga intercorre un abisso; pertanto, se la volontà è debole, il tempo passa e non si ottiene nulla.

Se perdura il desiderio e l'attaccamento alle cose materiali, bisogna apprendere la tecnica del distacco, contrapponendo ad un difetto il suo contrario.

Finché il Pensatore s'identifica con la forma, le sue percezioni continuano ad essere errate. E' bene precisare che esistono quattro tipi di visione capaci di indurre in errore; essi sono: la vista fisica, che risente dei nostri limiti attuali; la vista eterica, che permette di coglier l'aura che circonda ogni essere vivente, mostrando le sue condizioni psico-fisiche; la chiaroveggenza che, sebbene consenta di addentrarsi nella dimensione astrale, tuttavia non si rivela affidabile, poiché dipende da stati emotivi distinti dalla vera percezione spirituale; ed infine la visione simbolica, facoltà del corpo mentale che permette di vedere colori e simboli geometrici.

Gli aspetti superiori della visione, invece, sono tre e comprendono la visione pura che si ottiene quando l'anima usa la mente come strumento di percezione, attivando la ghiandola pineale e aprendo il terzo occhio; la visione spirituale, data dall'apertura del settimo centro, che fa intuire lo scopo della manifestazione; la visione cosmica, inconcepibile per l'essere umano, perché propria di Intelligenze planetarie.

Gli ultimi ostacoli sono dati dall'incapacità di concentrarsi, cioè di controllare le modificazioni della mente, e di meditare, cioè di riflettere sulle esperienze vissute dall'anima.

31. *Dolore, disperazione, attività fisica malintesa ed erronea direzione (o controllo) delle correnti vitali sono effetti degli ostacoli esistenti nella natura psichica inferiore.*

Si prova dolore, quando il corpo emotivo non riesce ad equilibrare gli opposti e disperazione, quando l'aspirante pensa di non riuscire nel suo intento.

L'attivismo sfrenato, privo di una meta ben precisa, indica che non si è raggiunta la pace interiore; questo stato è tipico dell'umanità odierna e comporta tensione ed aggressività.

Infine, le correnti vitali sono ben dirette se ci si concentra intensamente, si vive in modo ritmico e si organizza con cura la propria vita, non quando ci si dedica ad esercizi di respirazione o di attivazione dei sette centri eterici. Occorre, dunque, prima di dedicarsi ad esercizi di hatha yoga, allineare la propria personalità con l'anima; automaticamente, le energie praniche o vitali prenderanno la direzione giusta.

32. *Per superare gli ostacoli e i loro effetti, occorre intensa applicazione del volere a qualche verità (o principio).*

Non è sufficiente conoscere teoricamente quali siano gli ostacoli e come superarli; occorre che la volontà, tramite la mente, s'impegni a rimuoverli uno ad uno, contrapponendo loro un'azione di segno contrario.

Per questo, è necessario conoscere dapprima i principi che riguardano l'essere umano, che vanno dal piano fisico a quello spirituale, e poi comprendere che le forme esprimono le caratteristiche di ciascun livello.

Con l'uso cosciente della volontà applicata ad ogni piano dell'essere, dal fisico allo spirituale, si riesce ad armonizzare la manifestazione inferiore con quella superiore.

L'occultista conosce per esperienza diretta le varie dimensioni in cui può spostare la sua coscienza, nonché le forme da usare in ciascuna di esse, forme che costituiscono vari aspetti assunti dall'unica Realtà. In tal modo, diviene consapevole dell'attuale imperfezione e degli ostacoli da superare; quindi, applica la volontà sul principio o sulla qualità divina espressa dalle singole forme.

Solo così si riesce a passare dalle tenebre alla luce, dalla morte all'immortalità.

33. *La pace di "chitta" (o sostanza mentale) si consegue con la simpatia e la tenerezza, con la tenacia dei propositi e con il distacco dal piacere e dal dolore, e da tutte le forme di bene e di male.*

La liberazione dalle forme fisiche si ottiene tramite il distacco nei loro confronti. Va precisato poi che col termine *simpatia* ci si riferisce ai rapporti da instaurare con l'umanità, mentre la *tenerezza* riguarda l'atteggiamento da assumere col regno animale. La *tenacia dei propositi* va applicata invece verso la Gerarchia.

Pertanto, il corpo fisico deve essere un mezzo utile per aiutare i fratelli umani, dimostrare amore nei confronti degli animali, cooperare con la Gerarchia, disciplinare il sé inferiore.

34. *La pace di "chitta" si ottiene anche regolando il prana, o respiro vitale.*

Anche il *pranayama* o scienza del respiro, dunque, viene incluso tra i metodi utili a pacificare la mente, pur non rivestendo una particolare importanza.

È opportuno regolare le azioni quotidiane secondo un ritmo costante, prima di passare alla scienza del respiro e a quella dei sette centri attraverso cui far scorrere le energie verso l'alto.

Quindi, all'inizio, si deve badare a conseguire un equilibrio nella vita, purificando la propria personalità, così da escludere il rischio di potenziare gli stimoli della natura inferiore, invece di controllarli.

35. *La mente può essere educata alla stabilità con quelle forme di concentrazione che hanno rapporto con le percezioni dei sensi.*

L'aspirante deve apprendere a trasferire gradualmente la sua coscienza dalla sfera dei sensi a quella del sé interiore, assumendo così la parte dello spettatore nei confronti di tutto ciò che lo circonda, non lasciandosi quindi più influenzare dagli eventi esteriori.

36. *Meditando sulla Luce e sulla Radianza si conosce lo Spirito e quindi la pace.*

Questo "sutra" intende riferirsi alla bianca luce radiante detta "gioiello" (*cintamani*) che promana dal centro dei *chakras* esistenti nella testa. Meditare su questa luce permette di conoscere lo Spirito.

37. *Quando si è purificata e dominata la natura inferiore, "chitta" è resa stabile e libera dall'illusione.*

Meditare sull'esempio fornito da grandi Esseri come Krishna, il Buddha e il Cristo, liberatisi da tutte le reazioni dei sensi, permette al discepolo di seguirne le orme.

38. *La pace (stabilità di "chitta") si consegue meditando sulla conoscenza dei sogni.*

Il sogno a cui si allude è quello più profondo che sperimenta l'individuo incarnato; la potente illusione da lui vissuta è prodotta dalle vibrazioni delle cellule cerebrali.

Per l'occultista, quindi, la vita non consiste in altro che in un sogno, in un sonno profondo che altera l'aspetto della Realtà, nascosta appunto dietro il velo di *maya*.

39. *La pace si acquista anche concentrandosi su ciò che è più caro al cuore.*

La pace che fa seguito al soddisfacimento dei desideri inferiori non è duratura, perché ben presto un nuovo stimolo insorge. Invece, la riconquista di un antico e stabile possesso interiore soddisfa pienamente. Pertanto, è illusorio inseguire una felicità basata su ciò che è effimero.

40. *In tal modo la realizzazione si estende dall'infinitamente piccolo all'infinitamente grande, da un "anu" (atomo) ad "atma" (Spirito) la conoscenza è perfetta.*

L'adepto riesce ad identificarsi sia con l'atomo che con l'infinito, penetrandone la coscienza, perché il livello umano rappresenta il punto mediano dell'evoluzione. Se si è consapevoli di ciò, la mente concentrata entra in contatto con ambedue le dimensioni.

41. *Chi ha pieno dominio delle “vritti” (modificazioni della mente) diviene simile e identico a ciò che ha realizzato. Il conoscitore, la conoscenza ed il campo della conoscenza divengono tutt'uno, così come il cristallo assume il colore di ciò che riflette.*

Qui s'intende dire che la mente può arrivare a riflettere il pensiero del Pensatore. Infatti, tre sono gli stadi della conoscenza: quello che si limita a registrare le forme circostanti, quello che ne coglie l'essenza grazie ad un'intensa concentrazione e quello che permette d'identificarsi con l'anima racchiusa entro le forme.

Giunti allo stadio della contemplazione, ci si accorge che tutte le anime costituiscono un'unità inscindibile; è per questo che si può indifferentemente collegarsi con la coscienza dell'atomo, degli altri individui, delle vite superumane o con quella dello stesso Dio.

43. *La percezione senza raziocinio si ha quando la memoria non domina più, parola e oggetto sono trascesi e solo l'idea rimane.*

Se si medita senza far uso razionale della mente, cioè se si contempla in modo puro, non si considera più alcun oggetto, né si ode la parola che lo definisce; resta solo l'idea che esprime ambedue e ci si addentra nel mondo delle idee e delle cause.

44. *Gli stessi due metodi di concentrazione, con e senza raziocinio, si applicano anche a ciò che è sottile.*

Non esiste soltanto la forma grossolana, ma anche una più sottile che si percepisce con sensi più acuti rispetto a quelli usati normalmente.

La natura di Dio, che essenzialmente è Amore o irresistibile Forza attrattiva, è la causa che produce le cose sottili, cioè che si celano sotto il velo delle apparenze esteriori.

45. *Il concreto conduce al sottile e questo, progressivamente, a quello stato di puro essere spirituale chiamato “Pradhana”.*

Si è visto che, per penetrare nel cuore dell'essere, occorre attraversare vari stadi; il primo è quello della forma, che costituisce l'involucro tangibile; il secondo è quello cosiddetto sottile, che indica la qualità delle cose; si giunge infine al Pradhana, termine sanscrito con cui si indica la causa delle forme concrete, detta *Mulaprakriti* dai Vedantini.

Essa esiste solo nell'aspetto sottile e può essere definita come Sostanza Primordiale o Materia-Spirito; esiste in uno stato indifferenziato, non ha forma o segni distintivi d'alcun genere.

Al di là di essa, esiste il Principio Assoluto, che non può essere compreso da mente umana.

46. *Tutto ciò costituisce la meditazione con seme.*

I quattro “sutra” precedenti si riferivano ad altrettante forme di concentrazione su un oggetto, anche se di natura sottile, intangibile ed invisibile per l’individuo comune.

Lo Yogi si accosta per gradi al puro spirito, al Pensatore; può conoscerlo direttamente, se riesce a trascendere la sfera delle sensazioni e della mente, raggiungendo così la dimensione del divino. A questo livello, le vibrazioni inferiori ed i colori non saranno più percepiti e resterà solo la luce ed il suono, perché dal mondo della forma si è passati a quello a-formale.

Il conoscitore è immerso nella contemplazione della sua pura natura spirituale e sperimenta la meditazione ideale, senza seme, cioè senza bisogno di concentrarsi su un oggetto particolare.

Questo stato non va confuso col sonno fisico o con la “trance”, perché il meditante resta pienamente cosciente, anche se su livelli che trascendono lo stato di veglia normale.

47. *In questo stato super-contemplativo, lo Yogi conquista la pura realizzazione spirituale per mezzo dell’equilibrio e della pace di “chitta” (sostanza mentale).*

Quando la sostanza mentale è del tutto calma, si stabilisce il contatto fra l’anima e la monade o spirito; la conoscenza che ne deriva è trasmessa al cervello per mezzo della mente, che svolge le funzioni d’intermediario tra questi principi dell’essere umano.

48. *La sua percezione è allora esatta (o la sua mente svela soltanto il vero).*

La sostanza mentale calma, perché non ci s’identifica con la mente od altri involucri del sé, trasmette al cervello ciò che fluisce dai livelli più alti.

Ora si può conoscere la verità e svelare la causa di ciascuna forma all’interno di ogni regno naturale. In ciò consiste la vera magia bianca.

49. *Questa speciale percezione è unica e rivela ciò che la mente razionale (con la testimonianza, l’induzione e la deduzione) non può scoprire.*

La mente umana può svelare ciò che riguarda l’oggettività, ma solo identificandosi con la monade, con il divino sé in noi, si conosce la natura dello spirito, che Dio è, che noi siamo Sue manifestazioni e che nulla esiste al di fuori della Vita Una.

50. *Essa avversa tutte le altre impressioni, e tutte le sostituisce.*

I sensi forniscono un’interpretazione errata della realtà, perché mostrano gli effetti della vita interiore, non le cause o le energie che li producono.

Del resto, la mente stabilisce un rapporto col mondo del pensiero che comprende anche l’attività mentale del pianeta, ma anch’essa induce ad interpretazioni errate, perché parziali.

Solo nello stato super-contemplativo ci si polarizza nella natura spirituale e si vive quale anima o Cristo interiore, la sostanza mentale è quieta, i tre aspetti inferiori (fisico, emotivo e mentale) risultano allineati, il cervello riceve percezioni corrette ed il terzo occhio si apre.

Si può dire, quindi, che ogni campo di coscienza raggiunto mediante stati emotivi e mentali sia psichico.

51. *Quando questa percezione è a sua volta dominata (o trascesa) il puro “Samadhi” è raggiunto.*

Nello stato di Samadhi si conosce lo stato di coscienza in cui è immerso l'uomo spirituale e si percepiscono i livelli a-formali del sistema solare. La coscienza s'identifica con le energie proprie della Vita divina e la grande eresia della separatività è definitivamente trascesa.

FINE DEL PRIMO LIBRO

LIBRO II°

GLI STADI CHE CONDUCONO ALL'UNIONE

1. *Lo Yoga dell'azione, che conduce all'unione con l'anima, è ardente aspirazione, lettura spirituale e devozione per Ishvara.*

Vari tipi di yoga permettono di conseguire la coscienza spirituale. Il *Raja Yoga*, però, costituisce la via regale alla realizzazione e risulta il più adatto all'attuale razza umana; esso può dirsi la sintesi di tutti gli altri. Infatti, è l'unico che comprenda la scienza della mente e della volontà diretta a uno scopo. Grazie ad esso, perciò, il triplice uomo inferiore, formato dall'involucro fisico emotivo e mentale razionale, diviene uno strumento dell'anima.

Il *Bhakti Yoga*, invece, rappresenta la via del cuore che invita a ricercare sopra ogni cosa il Dio d'Amore; esso permette di divenire un santo iniziato ai Misteri (*arhat*); era praticato dalla razza atlantidea, che ha preceduto la nostra.

Il *Karma Yoga* si pone in rapporto con l'attività fisica; esso comprende l'*Hatha Yoga* che insegna ad essere coscienti di tutte le funzioni del corpo, per non viverle in modo automatico, ed il *Laya Yoga*, che riguarda il corpo eterico ed i suoi centri di forza (*chakras*), risvegliando il fuoco serpentino che dorme alla base della colonna vertebrale (*kundalini*) e distribuendo le correnti vitali; esso fu insegnato alla razza *lémure*.

La pratica del *Karma Yoga* risveglia i quattro centri sotto il diaframma, il *Bhakti Yoga* attiva i due centri del cuore e della gola, mentre il *Raja Yoga* dapprima sintetizza tutte le forze nella regione della testa e poi le ridistribuisce a tutto il corpo.

Quando l'attuale razza umana, definita ariana dagli occultisti, avrà compiuto il suo ciclo evolutivo, quasi tutti i suoi componenti si riconosceranno figli di Dio ed useranno coscientemente i poteri divini racchiusi nell'anima; solo per una minoranza la durata di una manifestazione cosmica (*manvantara*) non consentirà di acquisire lo stesso risultato; pertanto, essa verrà immessa in un nuovo ciclo evolutivo in cui perverrà alla sua realizzazione.

Questo traguardo è raggiunto grazie ad un'ardente aspirazione, alla pratica della lettura spirituale, una capacità propria del corpo mentale che consente di stabilire un contatto col centro di coscienza dell'oggetto preso in esame, ed infine alla devozione per Ishvara che riguarda il corpo emotivo e sospinge all'amore per Dio.

I devoti a Ishvara stabiliscono un rapporto tra il sé personale ed il Sé superiore, detto anche Cristo nel cuore o con termine sanscrito Ishvara o Jiva. Questo processo permette di acquisire la coscienza di gruppo, cioè di superare l'egoismo.

Tale capacità è insita in ciascuno di noi, tanto nel selvaggio come nell'adepto; la differenza consiste solo nel grado di manifestazione e di dominio che si riesce a conseguire.

È bene chiarire un punto, però; l'Io divino nel cuore degli uomini può essere definito il Maestro dei Maestri; pertanto, la vera scienza dello yoga non insegnerà mai l'obbedienza incondizionata nei confronti di un guru o di un mahatma, perché un simile atteggiamento annienterebbe la volontà individuale; occorre, invece, saper sottomettere la personalità terrena alla volontà del Dio interiore.

Infine, va detto che la pratica della lettura spirituale rappresenta la preparazione esoterica più importante; essa infatti costituisce il primo passo del *Raja Yoga*, perché ci si allena a vedere in ogni forma il simbolo di un'idea, cioè di un'energia spirituale che, attraverso un pensiero ed un suono, ne ha consentito la manifestazione.

2. Lo scopo è raggiungere la visione dell'anima eliminando gli ostacoli.

Gli impedimenti che si frappongono alla visione dell'anima s'annidano nel fisico, nell'emotivo e nel mentale e possono essere stati posti sia in vite precedenti che in questa esistenza, oppure derivano dalla famiglia e dalla razza di appartenenza.

3. Avidya (ignoranza), senso della personalità, desiderio, odio e attaccamento sono gli ostacoli che producono le difficoltà.

Questi sono gli atteggiamenti da evitare, perché inducono ad identificarsi con gli aspetti inferiori e materiali, dimenticando la nostra origine divina.

Una volta distrutti, si esaurirà il karma, ci si libererà dalla ruota delle rinascite e si otterrà la perfetta visione dell'anima.

4. Avidya (ignoranza) è la causa di tutti gli altri ostacoli, siano essi latenti, in via di eliminazione, superati o in pieno vigore.

Quando si assume una forma, si è automaticamente soggetti a limitazioni; la scintilla divina racchiusa all'interno può emergere solo dopo aver stabilito un contatto con il mondo e lottato contro gli involucri che l'imprigionano.

Il processo del risveglio si compie in tempi lunghissimi, ma alla fine si supera quell'ignoranza che costringe alla ruota della rinascita ed impedisce di usare i poteri dell'anima.

5. Avidya è lo stato per cui si confonde il permanente, il puro, il beato e il Sé con ciò che è impermanente, impuro, doloroso e non-sé.

L'ignoranza si riferisce al mondo fisico, emotivo e mentale; è una conseguenza necessaria per la scintilla divina che assume una forma; essa è inconsapevole e deve usare i sensi per fare esperienza della materia. Così facendo, s'identifica con la forma, finché il Sé riconosce il non-sé come un involucro, come uno strumento necessario per orientarsi nel mondo, ma non essenziale; quindi, la fase della conoscenza è trascorsa ed il Conoscitore contempla se stesso.

Questa è la via della liberazione e la meta da raggiungere.

6. Il senso della personalità nasce dall'identificarsi del conoscitore con gli strumenti della conoscenza.

Il Conoscitore o uomo spirituale che vive all'interno di ciascuno possiede vari strumenti atti a stabilire il contatto con l'esterno e per risvegliare la propria consapevolezza: tre involucri o corpi (fisico, emotivo e mentale), cinque sensi e la mente considerata come un sesto senso.

La prima funzione della mente è quella di raccogliere le impressioni e trasmetterle all'ego o conoscitore; così facendo, nasce il senso della personalità.

In seguito, l'identificazione col non-sé si attenua, perché si apprende il sistema di trasmettere al cervello i pensieri, i desideri e la volontà dell'ego o anima.

Alla fine, la mente è usata dall'anima come mezzo per conoscere la dimensione superiore.

7. Il desiderio è attaccamento agli oggetti di piacere.

Gli oggetti di piacere si riferiscono sia ad oggetti materiali che alle emozioni e alle attività intellettuali, fino a comprendere le estasi del mistico.

In tutti questi casi, infatti, si registra una tendenza estrovertita dello spirito, finché, a causa di delusione e dolore, non resta che confrontarsi con l'interna realtà spirituale.

A questo punto, l'individuo, pur restando nella dimensione materiale, opera dal centro dove esiste il divino sé e non è più attirato da nulla.

8. L'odio è avversione per un qualsiasi oggetto dei sensi.

Il vero Yogi non prova desiderio, ma nemmeno avversione; resta equidistante tra gli opposti. L'amore aggrega, perché scopre l'unità celata in tutte le forme; l'odio è un prodotto della personalità e dell'ignoranza che separa ed ostacola il processo evolutivo.

9. L'attaccamento è intenso desiderio per l'esistenza senziente. È insito in ogni forma, si perpetua da sé e lo conoscono anche i saggi.

L'attaccamento causa ogni tipo di manifestazione, compresa l'incarnazione umana, prodotta dalla brama di vita.

Non deve meravigliare il fatto che anche i saggi vi siano soggetti; infatti, finché il Logos prende forma in un sistema solare, questa tendenza sussisterà negli Spiriti planetari e nelle entità spirituali più eccelse. L'unico modo per superarlo consiste nel non essere più attratti dalle forme.

Bisogna chiarire, però, che la volontà di vivere o di manifestare implicita nella Vita divina è giusta e necessaria; cessa di esserlo, invece, quando, compiuto il suo ruolo di mezzo d'esperienza, non serve più al suo scopo.

Quando la Vita o Spirito si ritrae, la forma muore. Così, quando il pensiero dell'ego o Sé superiore contempla il proprio mondo, non invia più energia agli involucri esterni e l'attaccamento cessa.

Pertanto, lo Spirito conosce un impulso involutivo, quando discende nella forma; invece, produce una spinta evolutiva, quando si distacca da essa e ne provoca la disintegrazione.

10. Quando questi cinque ostacoli sono conosciuti nella loro intima natura, possono essere rimossi con atteggiamento mentale opposto.

Gli ostacoli costituiti da avidya, personalità, desiderio, odio e attaccamento sono riconosciuti come tali dall'uomo interiore; quindi, l'aspirante discepolo s'impegna a superarli agendo sul piano mentale, dapprima controllando il flusso dei propri pensieri e poi contrapponendo ad essi forze di segno opposto.

In tal modo, s'innesca il processo della liberazione e l'ignoranza (*avidya*) verrà soppiantata dalla vera conoscenza (*vidya*).

11. *Occorre estinguere la loro attività con la meditazione.*

La lunga assuefazione al mondo delle forme fa sì che le attività individuali siano governate dai suddetti cinque ostacoli. Occorre rimuoverli, ricorrendo ad una strenua opposizione mentale che si esplica nella pratica meditativa capace di coinvolgere il Pensatore, la mente ed il cervello.

12. *Il karma stesso vi ha la propria radice e deve dare i suoi frutti, in questa o in altra vita.*

Finché non si superano gli ostacoli, questi produrranno inevitabili effetti, che porteranno sofferenze ed impediranno la liberazione dal ciclo di nascite e morti.

13. *Finché le radici (Samskara) esistono, i loro frutti saranno nascita, vita ed esperienze di piacere e dolore.*

Si ricordi che la causa prima dell'esistenza nei tre mondi (fisico, emotivo e mentale) è l'Ego stesso, che però è in grado di reagire alle impressioni dei sensi.

Ciò accade quando si stabilisce un contatto diretto con L'Ego, in grado di distaccarsi da pensieri e desideri che alimentano la personalità transitoria.

Ottenuto questo risultato, però, bisogna sorvegliare i pensieri, per evitare che vengano poste delle cause in grado di produrre nuovo Karma.

14. *Questi semi (Samskara) producono piacere o dolore secondo la loro causa originaria, buona o cattiva.*

La liberazione dalla materia dona la vera gioia, mentre il male genera dolore, perché l'Io divino soffre finché è imprigionato nel fisico.

15. *Per l'uomo illuminato tutta l'esistenza (nei tre mondi) è dolore, per l'attività delle guna. Queste attività sono triplici e producono conseguenze, ansietà ed impressioni subliminali.*

Col termine "guna" s'intende definire le tre qualità della materia inerenti a tutte le forme: ritmo (*sattva*), attività (*rajas*) ed inerzia (*tamas*). Anche un Adepto, quindi, per il fatto stesso di trovarsi nella dimensione fisica, è limitato nei suoi poteri.

In particolare, l'inerzia caratterizza i tre involucri dell'uomo inferiore, cioè il fisico, l'emotivo ed il mentale; l'attività distingue le doti dell'anima, che vuole sperimentare e poi servire; il ritmo o equilibrio, infine, è la qualità dello spirito e spinge la vita nelle sue varie manifestazioni verso la meta.

L'equilibrio o ritmo è proprio della mente, quando essa è orientata nel senso giusto; l'attività o moto è tipica della natura emotiva e rischia di essere caotica, se non adeguatamente controllata; l'inerzia si annida nel corpo fisico.

Il dolore deriva dal conflitto che nasce dall'incontro nel tempo e nello spazio di due opposti; la Materia e lo Spirito, infatti, si muovono in due direzioni diverse, creando attrito.

Le conseguenze a cui si allude nel "sutra" sono prodotte dal karma accumulato in passato ed ora in via di smaltimento; l'ansietà, invece, non deriva solo dal timore della

sofferenza, ma anche dalla paura di fallire nel servizio; le impressioni subliminali, infine, si riferiscono al futuro e riguardano i presentimenti di morte, di dolori e ristrettezze.

16. *Il dolore futuro può essere schivato.*

Il controllo mentale e la trasmutazione dei desideri evitano inutili sofferenze. Praticando il distacco e disciplinando la natura inferiore, si evitano le azioni capaci di produrre karma e si accettano serenamente gli effetti di cause poste in precedenza.

17. *L'illusione che il Percipiente e ciò che è percepito siano la stessa cosa, è la causa (del dolore) che deve essere eliminata.*

L'uomo spirituale si libera da tutte le limitazioni imposte dalla forma, riuscendo a rimanere in disparte, come un osservatore esterno degli eventi in cui è coinvolto.

Egli allora userà le forme per i suoi scopi, ma non s'identificherà più con esse. Lo scopo del Raja Yoga è appunto quello di operare il distacco dalle illusioni mentali e dal mondo fenomenico.

Si ricordi che anche la mente è considerata alla stregua degli altri sensi ingannatori, sebbene sia necessaria per sperimentare ciò che in seguito andrà trasceso. Il puro spirito, infatti, nella sua dimensione, è incosciente ed ha bisogno di prendere contatto con la materia che costituisce il suo polo opposto.

18. *Ciò che è percepito ha tre qualità: "sativa", "rajas" e "tamas" (ritmo, mobilità e inerzia); consiste degli elementi e degli organi sensoriali. L'uso di questi genera esperienza e poi liberazione.*

Questo "sutra" riassume tutte le fasi dello sviluppo umano. All'inizio, l'individuo è caratterizzato dall'inerzia, che può essere superata solo dopo numerose e dolorose esperienze. Uno dopo l'altro, si attivano i cinque sensi, cui fa seguito il risveglio della mente che predomina sugli altri. In seguito, il vero Io riesce a disciplinare il corpo mentale, vivendo in armonia con se stesso, con l'ambiente ed iniziando a collaborare col Piano divino.

Nello stato "sattvico", l'uomo continua ad essere parte del tutto, non più però schiavo della forma, che viene usata come un semplice strumento.

19. *Quattro sono le divisioni delle "guna"(qualità della materia): lo specifico, il non-specifico, il designato, l'intangibile.*

Il "sutra" si riferisce alla natura settenaria della materia in tutte le possibili manifestazioni: dall'atomo al Logos solare.

La Vita divina è trina, pur restando una: Shiva rappresenta il Padre immanifestato, mentre Vishnu è il secondo aspetto o Cristo cosmico che si riveste di materia attiva ed intelligente o Brahma, per assumere una forma concreta.

Le tre "guna" possono suddividersi in sedici parti dette specifiche, in relazione alle reazioni individuali nei confronti del mondo oggettivo. Esse sono: i cinque elementi (etere, aria, fuoco, acqua e terra) prodotti dal non-specifico o suono primordiale; i cinque organi dei sensi (orecchio, pelle, occhio, lingua e narici) che permettono di prendere contatto col mondo

sensibile; i cinque organi dell'azione (vocali, mani, piedi, escretivi e generativi); la mente, il sesto senso che sintetizza tutti gli altri.

Seguono poi sei suddivisioni non-specifiche (*tanmatras*) che si riferiscono ad aspetti soggettivi o intangibili, nonché alla manifestazione di forze che producono forme od organi corrispondenti; esse sono quelle dell'udito, del tatto, della vista, del gusto, dell'odorato ed infine quella che fa nascere il senso della personalità, cioè la coscienza di essere un individuo, quella che fa dire: "Io sono io", facoltà di cui gli altri regni di natura sono ancora privi.

Ora, se è vero che l'individualizzazione produce il senso errato della separatività e la grande illusione che circonda gli esseri incarnati, è pur vero che alla fine indurrà a ricercare i mezzi per liberarsene.

La causa di tutte le suddette suddivisioni è Buddhi, altrimenti detta Ragione pura, Intelletto distinto dalla mente inferiore, Intuizione. Essa è caratterizzata dall'Amore-Saggezza e s'identifica con quel Principio Cristo o Vita interiore, la cui esistenza resta oggetto di fede per la maggioranza dell'umanità che deve ancora sperimentarla. La pratica del Raja Yoga consentirà di acquisire tale conoscenza.

Infine, esiste l'Intangibile, il Dio sconosciuto che include tutte le forme. Esso è inconcepibile da mente umana, perché consta del complesso della sostanza pensante che ingloba tutte le singole menti individuali.

20. *Il veggente è conoscenza pura (gnosi). Per quanto puro, egli osserva l'idea attraverso la mente.*

Per veggente s'intende l'uomo spirituale che usa la mente come mezzo per indagare il mondo degli effetti, quello delle cause e se stesso. Il cervello, a differenza di quanto ritengono i materialisti che attribuiscono ad esso la produzione dei pensieri, svolge le funzioni di una lastra sensibile su cui l'Io imprime la sua conoscenza pura, cioè non deformata dall'illusione, usando la mente come strumento di trasmissione.

21. *Tutto ciò che esiste è per il bene dell'anima.*

L'anima qui menzionata non è quella umana, ma l'Essere Supremo, di cui siamo una parte infinitesimale. Il mondo umano non è altro che il prodotto di una nostra proiezione mentale e serve solo per le esperienze che può fornire, ma alla fine va trasceso.

Quindi, non è detto che tutto esista in funzione nostra; anzi, è vero il contrario; il nostro pianeta fa parte di un sistema più vasto che esiste per il bene di una Vita maggiore, di cui l'individuo non è che un atomo.

22. *Per chi ha conseguito lo Yoga (Unione) l'universo oggettivo non esiste più. Perdura invece per chi non è ancora libero.*

Tutto ciò che vediamo è una delle possibili ed infinite modificazioni della sostanza-pensiero che il Pensatore, sia esso un uomo o lo stesso Dio, proietta come un ologramma, per creare il proprio mondo.

Ora, poiché lo Yoga sopprime le attività del principio pensante, libera dalla soggezione nei confronti di quelle forme che imprigionano la maggioranza degli individui nell'illusione dei tre mondi (fisico, emotivo e mentale). Si squarcia, allora, il velo di *maya* e si percepisce la Realtà, cioè il mondo delle cause e le forze che ne promanano.

È ovvio che le leggi dei tre mondi non sono annullate, ma solo trascese, perché l'elemento maggiore include sempre il minore senza distruggerlo.

23. *L'associazione dell'anima con la mente, e quindi con ciò che questa percepisce, fa comprendere la natura sia di ciò che è percepito sia del Percipiente.*

L'anima o coscienza percipiente deve comprendere che gli opposti, spirito (*purusha*) e materia (*prakriti*), sono in contatto; è così che si riconosce la propria natura spirituale e quella del mondo fenomenico.

La discriminazione farà comprendere la differenza che intercorre tra spirito e materia, la natura dell'anima generata dall'unione del padre-spirito e della madre-materia, nonché la necessità d'identificarsi con l'aspetto spirituale.

L'unificazione avviene per gradi; prima ci s'identifica con l'aspetto esteriore, poi con l'anima ed infine con lo spirito, altrimenti detto pensatore divino, Padre celeste, Monade.

24. *Causa di tale associazione è l'ignoranza o avidya. Questa deve essere superata.*

L'anima, ignorando la propria natura, in un primo tempo s'identifica con gli organi della percezione che le svelano il mondo oggettivo. Questa ignoranza, però, produce degli effetti spiacevoli che inducono ad orientarsi in modo diverso, alla ricerca del sé.

Attraverso una serie d'espansioni di coscienza, ci s'identifica con l'uomo spirituale. Si può dire quindi che l'individuo viva dapprima una vita umana, poi una vita mistica ed infine una vita occulta.

25. *La grande liberazione è raggiunta quando si elimina l'ignoranza dissociandosi dalle cose percepite.*

La cosiddetta "grande rinuncia" affrancherà l'individuo dalla dipendenza dai tre mondi. Il processo è lungo ed attraversa varie fasi; dapprima occorre purificarsi, poi vivere l'esperienza del discepolato, guidati da un "guru" o maestro, ed infine sperimentare varie espansioni di coscienza o iniziazioni sempre seguiti da una guida esperta.

26. *La schiavitù è soppressa con la pratica della discriminazione perfetta.*

La discriminazione permette di comprendere che tutto in natura deriva dall'unione dei due poli dell'Assoluto: lo spirito e la materia.

La teoria, però, deve essere verificata e ciò diviene possibile solo assumendo la qualità del polo superiore, coltivando la coscienza del reale in ogni attività quotidiana. Questa prassi non è semplice, né immediata e solo lentamente può calarsi nella vita ordinaria, finché si arriva a percepire sia le forme che la loro causa.

La qualità che il discepolo sviluppa successivamente è quella del distacco dalle forme che prima attraevano in modo irresistibile.

27. *La conoscenza (illuminazione) è settemplice e progressiva.*

Gli stati di coscienza mentale sono sette. Il desiderio di conoscere spinge l'anima ad incarnarsi, per far esperienza dei mondi illusori. Il desiderio di libertà induce a liberarsi dalla ruota delle rinascite. Il desiderio di felicità provoca quell'irrequietezza che dà impulso all'evoluzione. Il desiderio di fare il proprio dovere aiuta ad adempiere il "dharma", cioè lo scopo dell'esistenza che è servizio disinteressato. Il dolore è proporzionale al progresso compiuto, perché la sensibilità individuale va sempre più affinandosi. La paura, che può essere dominata solo dall'Ego. Il dubbio, che affiora quando non si crede più nelle capacità della mente di fornire spiegazioni.

Questi sette stati mentali permettono all'individuo di comprendere che la vita nel mondo fisico, le esperienze emotive e le attività mentali non possono offrirgli più nulla. Essi s'identificano con le sette iniziazioni che gradualmente conducono alla perfezione.

GLI OTTO MEZZI

28. *Quando i mezzi di Yoga sono stati praticati con costanza e l'impurità è rimossa, si ha la chiarezza che conduce all'illuminazione completa.*

Conclusa la parte teorica, i sutra Yoga di Patanjali indicano i mezzi per conseguire l'unione, cioè come disciplinare e purificare l'uomo inferiore nel suo triplice aspetto (fisico, emotivo e mentale).

Ciò produce un duplice effetto: quello di poter discriminare tra sé e non-sé, tra spirito e materia, non in modo teorico, ma sperimentale; e quello di saper discernere l'anima celata dai suoi involucri. È a questo punto che comincia ad essere percepita nella testa, vicino alla ghiandola pineale, una luce sempre più vivida.

29. *Gli otto mezzi di Yoga sono: comandamenti, o Yama; regole, o Nijama; posizione, o Asana; retto controllo della forza vitale, o Pranayama; astrazione, o Pratyahara; attenzione, o Dharana; meditazione, o Dhyana; contemplazione, o Samadhi.*

La pratica di questi mezzi di liberazione va attuata contemporaneamente in tutti e tre i corpi (fisico, emotivo e mentale), per coinvolgere tutta la personalità. Allora, l'Ego può illuminare tutto l'uomo inferiore coordinato, allineato e proteso verso l'alto.

1° Mezzo

Comandamenti (Yama). Sono cinque e riguardano i rapporti da instaurare con gli altri e con l'ambiente; essi presuppongono l'autocontrollo e l'astensione da azioni errate.

2° Mezzo

Regole (Nijama). Anch'esse sono cinque e si riferiscono alla vita interiore.

3° Mezzo

Posizione (Asana). Riguardano la posizione del corpo durante la meditazione, l'atteggiamento emotivo verso l'ambiente e la disposizione mentale verso le idee, così che i tre corpi formino un canale perfetto per far fluire la vita dello spirito.

4° Mezzo

Retto dominio della forza vitale (Pranayama). La regolazione del respiro permette al corpo eterico di trasmettere al fisico le correnti vitali emanate dall'ego.

5° Mezzo

Astrazione (Pratyahara). Provoca effetti sul corpo emotivo; il progressivo distacco dal mondo sensibile elimina i desideri.

6° Mezzo

Attenzione (Dharana). Implica concentrazione e dominio dell'attività mentale, che diviene un docile strumento del Pensatore.

7° Mezzo

Meditazione (Dhyana). Trasmette al cervello pensieri di ordine superiore e concetti idealistici.

8° Mezzo

Contemplazione (Samadhi). L'uomo spirituale medita sul mondo delle cause; la mente trasmette al cervello ciò che l'anima conosce, così da ottenere l'illuminazione.

PRIMO MEZZO. I COMANDAMENTI

30. *Innocuità, veracità verso tutti gli esseri, astensione dal furto, dall'incontinenza e dall'avidità sono Yama, o i cinque Comandamenti.*

Se fossero praticati correttamente, renderebbero perfetti i rapporti tra gli uomini ed i regni super e sub-umani. I primi tre comandamenti coinvolgono l'aspetto fisico dell'individuo, il quarto quello emotivo ed il quinto quello mentale.

31. *Yama è il dovere universale, senza considerazione di razza, luogo, tempo, circostanza.*

Le leggi che regolano la condotta umana presentano una valenza universale.

SECONDO MEZZO. LE REGOLE

32. *La purificazione interiore ed esterna, il contentarsi, l'ardente aspirazione, la lettura spirituale e la devozione per Ishvara sono Nijama (o le cinque regole).*

Ai comandamenti succitati ed a queste regole deve attenersi l'individuo, prima di praticare qualsiasi forma di yoga.

La purificazione si riferisce ai tre corpi che rivestono il Sé; quindi, riguarda non solo il fisico, ma anche l'emotivo ed il mentale che non devono essere contaminati dall'ambiente.

Quando ci si contenta del proprio stato, la mente è quieta e si accetta il proprio karma, fidando in un ulteriore progresso.

L'ardente aspirazione si ha quando si tende a tal punto verso la meta che nessuna difficoltà può far indietreggiare.

La lettura spirituale permette di cogliere il senso profondo delle scritture o dei simboli che esprimono un'idea, nonché le cause dei propri impulsi emotivi.

La devozione per Ishvara riguarda la disponibilità a servire l'ego o il Cristo interiore.

33. *Quando esistono pensieri contrari allo Yoga, si devono coltivare quelli ad esso opposti.*

In genere, i pensieri producono reazioni emotive e fisiche che ostacolano l'Unione. Pertanto, è opportuno favorire quelli che permettono di conoscere e di identificarsi col vero Io.

Inoltre, si può visualizzare ciò che si pensa o s'immagina, per stimolare il corpo emotivo ed ottenere risultati tangibili.

Agire in tal senso produce energie che vivificano l'eterico, il quale a sua volta influisce sul fisico; è così che si ottiene una trasformazione interiore.

34. *Pensieri contrari allo Yoga sono: l'essere nocivo, la falsità, il furto, l'incontinenza e l'avidità, siano essi praticati di persona, causati in altri, o approvati; sia che derivino da avidità ira o illusione (ignoranza); siano lievi, medi o forti. Da essi nascono sempre grande dolore e ignoranza. Per tale ragione si devono coltivare i pensieri opposti.*

Trasgredire i comandamenti genera sempre qualche effetto. Infatti il Sé, racchiuso nella forma, subisce il fascino dell'illusione; per cui, coltivando pensieri contrari allo Yoga, si rafforza l'errore.

35. *Alla presenza di chi è perfettamente innocuo cessa ogni ostilità.*

L'amore universale dona il senso dell'unione col tutto ed elimina l'aggressività; questo atteggiamento rende inoffensive nei nostri riguardi anche le belve, che percepiscono questo stato d'animo. Le storie di animali feroci resi mansueti da santi e yogi trovano, così, una spiegazione razionale.

36. *Quando si è in perfetta sincerità verso tutti gli esseri, l'efficacia delle parole e degli atti si manifesta immediata.*

Solo col tempo si arriva a dire ciò che è del tutto esatto. La verità che si possiede è relativa e dipende dall'evoluzione conseguita.

Bisognerebbe percepire l'essenza divina celata nelle forme e costruire una forma capace di esprimere la verità tutta intera, favorendone altresì l'evoluzione, ma ciò è proprio solo dell'adepto, che si serve di parole e gesti rituali.

Per l'aspirante, invece, è sufficiente che parole ed azioni siano coerenti con ciò che si reputa vero; pertanto, occorre vigilare su ogni parola, esercitarsi nel silenzio, comprendere le cause delle azioni, intuire la realtà in ogni forma, studiando la legge del karma che tende a rendere la materia conforme alle esigenze dello spirito.

37. *Quando l'astensione dal furto è totale, lo Yogi può avere tutto ciò che vuole.*

Se non si desidera nulla in senso egoistico, si riceve ciò di cui si ha veramente bisogno. Va precisato che il concetto di furto si applica non solo ad oggetti materiali, ma anche alla sfera emotiva e mentale. Pertanto, chi non chiede per sé amore, simpatia, reputazione e popolarità che non gli spettano, non diviene bersaglio dell'antipatia, dell'odio o dell'invidia altrui.

38. *L'astensione dall'incontinenza genera energia.*

Il potere che l'uomo e la donna hanno di creare una vita costituisce l'atto fisico supremo; pertanto, sperperare la forza vitale conducendo una vita dissoluta svaluta l'importanza della procreazione e rivela assenza di autodomínio.

I Maestri non impongono il celibato, ma invitano a disciplinare i desideri; quindi, per l'aspirante è sufficiente condurre una retta vita sessuale e rispettare le leggi del proprio Paese.

Lo yogi che conserva le proprie energie rispettando la continenza può trasmutare e sublimare il principio vitale, creando nella sfera mentale. Infatti, l'energia che verrebbe dissipata attivando il centro inferiore viene concentrata e trasformata nell'opera creativa del mago bianco, che pertanto prende decisamente le distanze dalle pratiche della magia sessuale che appartengono alla via della mano sinistra, cioè alla magia nera.

39. *Quando si è perfettamente privi di avidità si comprende la legge della rinascita.*

Il desiderio per qualsiasi tipo di forma imprigiona lo spirito nel fisico. È per questo che l'antica saggezza invita a sradicare i desideri, origine d'ogni male e del dolore.

Praticare la contentezza, invece, consente di liberarci dai mondi illusori; è allora che si comprendono le leggi che governano l'esistenza, cioè lo scopo del passato, il senso della situazione presente e quali comportamenti adottare per il futuro.

40. *La purificazione interiore ed esterna produce avversione per la forma; sia per la propria che per tutte le altre.*

La purezza è una qualità dello spirito e la si realizza assimilando atomi e molecole atti a costituire una forma che non ostacoli l'azione dello spirito.

Occorre quindi disporre la mente al contatto con l'anima, senza considerare la forma come un male in sé, ma divenendo consapevoli che la sua funzione è solo temporanea.

Non è detto poi che chi sia pervenuto alla liberazione finale non possa volontariamente tornare ad incarnarsi per scopi di servizio nei confronti di chi è ancora prigioniero di "maya"; egli sceglie il sacrificio di sé per abnegazione ed altruismo, non perché vi sia costretto dal richiamo di desideri inappagati.

41. *La purificazione dona anche quiete allo spirito, concentrazione, controllo degli organi e capacità di vedere il Sé.*

Effettuata la purificazione, si è in grado di dominare gli organi della percezione fisica, di desiderare in modo puro senza attaccamento alla forma, di sviluppare i centri lungo la spina dorsale, di sintonizzarsi con il vero Io.

Tutto ciò all'inizio può provocare un tumulto interiore, ma poi genera quiete e serenità.

42. *L'appagamento produce beatitudine.*

Il "sutra" insegna a non affliggerci per gli eventi della vita, ma ad accettarli serenamente.

43. *Con l'ardente aspirazione ed eliminando ogni impurità, si perfezionano le facoltà del corpo e dei sensi.*

Qui si fa riferimento alla purificazione attraverso il fuoco e l'aria che si attua praticando lo yoga. Infatti, il richiamo dell'anima smuove il fuoco serpentino o "kundalini" annidato alla base della spina dorsale e lo sospinge verso l'alto, così da ardere ogni ostacolo e vivificare tutti i centri eterici, compresi quelli del capo, dove si attivano le arie vitali entro i ventricoli della testa.

44. *La lettura spirituale pone in contatto con l'anima (o col divino).*

Si allude alla capacità di intuire il significato dei simboli che celano un pensiero, un'idea o una verità. Anche la forma umana è un simbolo, essendo la manifestazione di un pensiero divino.

Non ci si deve identificare con essa, vista la sua funzione provvisoria di semplice strumento in vista di un'ulteriore evoluzione; bisogna invece intuire la presenza del Sé divino esistente al suo interno come in tutte le altre forme, non limitandosi ad una visione superficiale.

45. *La devozione per Ishvara dà il frutto della meditazione (il Samadhi).*

La meta della meditazione è il Samadhi, grazie a cui la coscienza passa dal cervello all'anima; in tale stato, si stabilisce il contatto col Sé divino, con tutti gli altri Sé e col Sé universale.

Il processo è graduale; dapprima, la coscienza estroversa si ritira nella testa; da lì passa nella mente ed il cervello rimane vigile, senza alcuna forma di "trance"; poi passa nell'anima dove può contemplare la realtà delle cose.

L'Io spirituale trasmette infine il contenuto della visione al cervello, tramite la mente, così che l'individuo possa beneficiare di tale esperienza.

TERZO MEZZO. LA POSIZIONE

46. *La posizione assunta deve essere comoda e stabile.*

La stabilità cui si allude non riguarda tanto il fisico, quanto le emozioni e la mente; sono queste da tenere sotto controllo. Soprattutto per un occidentale non è necessario assumere posizioni innaturali. È sufficiente sedere su una sedia comoda con la schiena eretta,

le mani incrociate in grembo, gli occhi chiusi, il mento un po' abbassato ed i piedi incrociati in modo naturale.

Oggi quindi, a differenza di epoche passate in cui era necessario controllare il fisico e l'emotività, bisogna disciplinare la mente ed instaurare un contatto con l'anima.

47. *Fissità e comodità di posizione si ottengono con sforzo lieve ma costante e concentrando la mente sull'infinito.*

Il corpo non viene dimenticato, se lo si costringe in una posizione insolita, ma assumendo una postura comoda e concentrando la mente sull'anima.

48. *Ciò fatto, le coppie di opposti non intralciano più.*

Gli opposti riguardano le emozioni, influenzate da allettamenti illusori. Bisogna far sì, invece, che l'astrale sia controllato dalla mente. Solo così si ottiene l'equilibrio fisico e la giusta concentrazione.

QUARTO MEZZO. PRANAYAMA

49. *Ottenuta la giusta posizione (Asana), si esercita debito dominio sul prana e si inspira ed espira correttamente.*

In genere, s'identifica il prana col respiro; in realtà, il prana è l'energia che risiede in ogni corpo, rivelata dal moto dei polmoni dovuto al prana immesso col respiro.

Il controllo del respiro permette di far affluire energia nel corpo eterico e di espellerla dal fisico, creando quella circolazione che necessita al mantenimento della vita e della salute.

È l'eterico, quindi, che vivifica il fisico per mezzo dell'apparato respiratorio che ossigena il sangue. Il respiro, quindi, deve assumere un ritmo costante e regolare.

Tuttavia, prima di controllare il respiro, bisogna imparare a purificare e disciplinare la nostra natura inferiore, oltre a concentrare la mente.

50. *Il retto controllo del prana (corrente vitale) è esterno, interno o immoto, è soggetto allo spazio, al tempo e al numero e può essere breve o prolungato.*

Il dominio esterno del prana riguarda gli esercizi di respirazione; il dominio interno si consegue invece conoscendo la natura del corpo eterico, studiandone i centri e le corrispondenze con energie che possono purificare ed illuminare tutto l'essere.

Il dominio immoto delle correnti vitali rivela il raggiunto equilibrio tra il corpo denso e l'eterico; il che permette il corretto scorrere delle energie.

I termini "spazio, tempo e numero" hanno attinenza con l'astrologia che permette d'individuare i periodi più favorevoli per accelerare l'evoluzione individuale.

51. *Un quarto stadio trascende quelli relativi alle fasi esterne ed interne.*

All'inizio, occorre preparare i corpi inferiori (fisico, emotivo e mentale) a ricevere l'influenza dell'ego che deve governare l'intero organismo.

Questo è un semplice involucro, il santo Graal, il calice che contiene in sé la vita divina. Quando è l'energia dell'anima a governare l'individuo, per lui inizia uno stadio nuovo, non più ricettivo, ma attivo.

52. *Per suo mezzo, si elimina per gradi ciò che vela la luce.*

Un primo effetto di tale trasformazione è costituito dall'affinamento delle forme materiali che offuscano la luce interiore. Essa sarà percepita nella testa e si manifesterà agli occhi del veggente come un'aureola.

53. *La mente è pronta per meditare concentrata.*

Il succitato quarto stadio, quindi, coincide con la quiete interiore; a questo punto, si passa ad usare gli altri mezzi yoga: l'astrazione, l'attenzione, la meditazione e la contemplazione.

La mente ormai dominata permette all'ego o anima di trasmettere al cervello conoscenza, luce e saggezza.

QUINTO MEZZO. ASTRAZIONE

54. *L'astrazione (Prathyahara) è la sommissione dei sensi operata dal principio pensante che li ritrae dai loro oggetti consueti.*

La coscienza, in genere proiettata all'esterno, è concentrata nella testa a contatto con l'anima.

I cinque sensi sono dominati dal sesto, la mente, e tutta la natura psichica è sotto controllo.

55. *Con questi mezzi si soggiogano completamente gli organi dei sensi.*

Ricapitolando: il primo libro degli aforismi espone lo scopo del Raja Yoga, gli ostacoli e i benefici che ne derivano; il secondo spiega cinque degli otto mezzi yoga che permettono di dominare lo psichismo; il terzo libro insegnerà invece il dominio mentale, attraverso l'esposizione degli ultimi tre mezzi yoga.

Il tutto viene trattato in modo graduale, preciso, scientifico ed estremamente conciso, per fornire all'attuale razza umana i mezzi necessari per compiere un altro passo sul sentiero dell'evoluzione.

FINE DEL SECONDO LIBRO

LIBRO III°

L'UNIONE RAGGIUNTA E I SUOI EFFETTI

1. *Concentrazione (dharana) è fissare chitta (sostanza mentale) su un oggetto particolare.*

I primi quindici “sutra” riguardano i mezzi con cui conseguire il controllo della mente; gli altri quaranta spiegano gli effetti che ne derivano.

Si inizia praticando la concentrazione, cioè la capacità di mantenere la mente fissa su un oggetto, evitando di spostarla all'esterno e mantenendola nella testa tra i sopraccigli. Si può visualizzare l'oggetto e percepire l'idea che l'ha prodotto. Si passa così dalla forma visibile alla vita sottostante.

Non è detto che l'oggetto debba essere necessariamente esterno; ci si può concentrare infatti anche sui centri del corpo eterico, oppure su una qualità con l'intento di acquisirla, su un concetto, su un simbolo, su una parola. In tal modo, si sposta la coscienza dal livello fisico a quello eterico e poi a quello emotivo e mentale.

2. *La concentrazione prolungata è meditazione (dhyana).*

Si arriva alla meditazione, quando si riesce a fissare la mente a volontà su qualsiasi oggetto, in modo che la mente sia consapevole solo di sé e dell'oggetto, escludendo il fisico, le emozioni e l'ambiente circostante.

3. *Quando chitta è assorbita nella realtà (cioè l'idea chiusa nella forma) ed è inconscia di separazione, o del sé personale, si ha contemplazione o samadhi.*

Nella contemplazione lo yogi trascende la coscienza cerebrale, cioè la percezione dello spazio-tempo, nonché le reazioni emotive e quelle mentali. Egli s'identifica con “l'anima” della forma scelta come oggetto di meditazione e non avverte più il senso di separazione.

È così che si sperimenta l'unità con tutte le anime, siano esse umane, subumane e superumane, arrivando all'illuminazione che consiste nel sentirsi come un centro di luce unito a quello nascosto in ogni forma visibile. Questa è la vera comunione.

4. *Quando concentrazione, meditazione e contemplazione formano un solo atto sequenziale, si ha il samyama.*

Il termine sanscrito indica la sintesi delle tre fasi di cui si compone la meditazione; questa è la meta a cui tende il Raja Yoga.

5. *Per effetto del samyama la luce risplende.*

Lo yogi in meditazione può dirigere la luce che emana e illuminare ogni soggetto. Pertanto, nulla resta celato alla sua vista. La luce nella testa aumenta d'intensità ed il terzo occhio si apre. La conoscenza acquisita con l'autoilluminazione deve essere condivisa con altri ed impartita chiaramente.

6. *L'illuminazione è graduale; si sviluppa per stadi successivi.*

Nulla di valido si produce senza uno sforzo lungo e costante. Si ricordi che forzare lo sviluppo comporta rischi non indifferenti.

7. *Questi ultimi tre mezzi di Yoga hanno esito interiore più profondo dei precedenti.*

Gli otto mezzi suddetti servono per preparare quello stato di coscienza che trascende il pensiero e che viene indicato con i termini di unione, realizzazione, identificazione o nirvana.

È inutile però che il neofita tenti di comprendere, prima di averne fatto esperienza diretta.

8. *Tuttavia anche questi sono esteriori nei confronti della meditazione senza seme (samadhi) che non si basa su alcun oggetto. Essa non risente gli effetti della natura discriminativa di chitta.*

Quando si arriva a percepire l'unità con il Tutto, si comprende il limite della visione dualistica. Resta solo la coscienza del Sé, il Conoscitore onnisciente ed onnipotente.

9. *Gli stadi mentali si susseguono così: la mente reagisce a ciò che si vede; segue il momento del controllo mentale. Quindi essa reagisce ad entrambi questi atti. Infine essi scompaiono e la coscienza percipiente ha il campo libero.*

L'identità col Percipiente è realizzata quando la mente è sotto controllo e l'oggetto veduto non suscita reazione. È allora che l'Io divino può trasmettere al cervello, tramite la mente, la sua visione che coincide con la Realtà.

All'inizio, questo stato di coscienza dura un attimo, perché la mente torna a modificarsi; tuttavia, da ora in poi, ci si può riferire ad un'esperienza concreta, non ad una teoria o ad una fede cieca.

10. *Coltivando questa abitudine mentale la percezione spirituale diviene stabile.*

Il successo si ottiene con la ripetizione continua, che rende il processo meno frammentario.

11. *Il consolidarsi di tale abitudine e il frenare la tendenza della mente a formare pensieri conferiscono, col tempo, il potere costante di contemplare.*

La pratica della meditazione è finalizzata ad ottenere uno stato di contemplazione continua, non limitato nel tempo. È ovvio che, a questo punto, la meditazione stessa diviene superflua.

12. *Quando il controllo mentale e chi lo esercita sono equilibrati, l'attenzione si concentra in un solo punto.*

Anche se l'attenzione è focalizzata solo su un oggetto e sulla sua realtà interiore celata dalla forma, si è ancora vittime dell'illusione data dal senso di separatività. Pertanto, occorre innalzarsi ad uno stato di coscienza più elevato, dove si percepisce l'unità con la Vita celata in tutte le forme.

13. *Con questo procedimento si conoscono gli aspetti di ogni oggetto; le loro caratteristiche (forma), la natura simbolica e l'uso specifico nel tempo (stadio di sviluppo) sono capiti e realizzati.*

La vera concentrazione permette di conoscere e sintetizzare i tre aspetti di una forma, cioè la sua natura esteriore, il fatto che essa rappresenti il simbolo di un'idea che l'ha prodotta ed infine lo stadio di evoluzione presente.

Questa consapevolezza fa sì che si colga nella sua interezza il processo di sviluppo, ponendosi dal punto di vista dell'Eterno Presente. Questa è perfetta comprensione; altrimenti, si ha una visione parziale e distorta della realtà delle cose.

14. *I caratteri manifesti o latenti di ogni oggetto sono compresi.*

Nel tempo e nello spazio tutte le caratteristiche hanno valore relativo, sebbene l'origine e la meta di ogni cosa siano gli stessi.

Ciò dipende dal fatto che le vibrazioni delle sette energie principali che emanano dalla Vita Una, i cosiddetti Sette Raggi, hanno caratteri propri, dando così l'avvio a percorsi evolutivi differenti.

Lo Yogi, però, riesce a cogliere il senso complessivo del ciclo evolutivo nella sua interezza ed in tal modo può cooperare alla compiuta realizzazione del grande Piano divino.

15. *Dallo stadio di sviluppo dipendono le diverse modificazioni della versatile natura psichica e del principio pensante.*

Sapere quale sia lo stadio raggiunto e quali siano i passi ancora da compiere è essenziale, se si vuol progredire in modo rapido e corretto.

16. *La meditazione concentrata sulla triplice natura di ogni forma rivela ciò che è stato e ciò che sarà.*

Si è visto che ogni forma esprime una triplice natura, cioè quella esteriore che è la più evidente, quella di simbolo di un pensiero che l'ha prodotta ed infine il suo attuale livello evolutivo.

La vera meditazione svela lo stadio raggiunto ed il karma di ogni cosa; pertanto, occorre impegnarsi a non porre più cause che possano produrre effetti tali da impedire la liberazione finale.

17. *Il Suono (o Parola), ciò che esso indica (l'oggetto) e l'essenza spirituale (o idea) che racchiude, sono di solito confusi nella mente di chi percepisce. Con la meditazione*

concentrata su questi tre aspetti si ottiene la comprensione (intuitiva) del suono emesso da ogni forma di vita.

In genere, non si comprende che ogni manifestazione oggettiva è preceduta dal Respiro divino che si è tramutato in Suono, dando origine all'universo.

Nella mente umana, questi tre aspetti sono confusi e si considera reale solo ciò che appare: lo yogi, invece, deve risalire alle cause che hanno prodotto l'intera manifestazione.

La vera meditazione svela il secondo aspetto divino o anima ed allora si ode il Suono o la Parola, l'AUM. Si saprà così di essere la Parola fatta carne.

18. *Si conoscono le incarnazioni precedenti quando si è acquisita la facoltà di vedere le immagini mentali.*

Chi controlla la mente può vedere le immagini mentali che si distinguono dalle impressioni lasciate nell'*akasha*, percepite dai veggenti comuni; essi non riescono a discriminare tra la mole sterminata di desideri ed esperienze terrestri accumulate in quell'immenso archivio.

Solo un occultista provetto sa distinguere la realtà dalle figurazioni astrali originate dall'immaginazione e da un forte desiderio.

19. *Con la meditazione concentrata divengono visibili i pensieri nelle menti altrui.*

Lo yogi arriva a percepire ciò che determina la manifestazione, cioè i pensieri. Il potere di leggere nelle menti altrui è pericoloso e viene concesso solo a discepoli avanzati, qualora sia necessario comprendere le cause di certi eventi, così da poter cooperare con il progetto evolutivo. Ciò si ottiene usando la volontà ed alcune forze che permettono di vedere nell'aura altrui.

20. *Però l'oggetto di quei pensieri non appare a chi percepisce, che vede solo il pensiero e non l'oggetto. La sua meditazione esclude il tangibile.*

Il discepolo è conscio della sostanza-pensiero propria ed altrui che muove forze capaci di produrre forme corrispondenti all'idea originaria. Queste forme permangono fintanto che vi si fissa la mente. Ciò vale per il Logos che pensa un sistema planetario, come per l'individuo comune, perché il macrocosmo ed il microcosmo sono correlati dal principio di analogia.

La meditazione concentrata, quindi, permette di cogliere l'energia mentale; tuttavia, la forma che ne deriva non interessa il veggente, perché costui, conoscendo la causa, ne prevede l'inevitabile effetto.

21. *Con la meditazione concentrata sulla distinzione tra forma e corpo, le proprietà che lo rendono visibile all'occhio umano sono annullate (o ritirate), e lo Yogi può rendersi invisibile.*

Con il termine "forma" si allude al corpo eterico, e con "corpo" al fisico. Il corpo vitale o eterico, grazie alla sua capacità attrattiva, mantiene coeso il fisico e lo manifesta. Per lo

Yogi, la vera forma è il corpo vitale. Concentrandosi nel vero Io, può fissare la coscienza nel mentale ed impedire la visibilità della componente fisica, ritraendo l'eterico dal fisico.

In altri termini, si può dire che la caratteristica dello spirito o energia sia quella di dar vita a tutte le cose, mentre quella dell'anima sia la luce che le rende visibili; esiste poi l'eterico che sottostà alla forma.

Ora, se l'anima si ritrae dalla materia, questa diviene invisibile, pur non dissolvendosi. Quindi, concentrando la coscienza nell'anima, si riesce a ritrarre l'eterico dal fisico che scompare.

22. *Il karma (o effetto) è di due specie: immediato e futuro. Con la meditazione perfettamente concentrata su essi, lo yogi conosce il termine delle sue esperienze nei tre mondi. Lo apprende anche da segni.*

Vigilando sul movente di ogni azione, ci si libera dalla ruota della rinascita. I segni o presagi riguardano la sfera mentale, sede del vero Io. Lo yogi, cosciente della purezza della sua aura, sa di non dover reincarnarsi. Tuttavia, può scegliere di tornare nel mondo come "bodhisattva", mosso da compassione, per aiutare i fratelli ancora vittime dell'illusione.

23. *L'unione con altri si ottiene con la meditazione concentrata su tre sentimenti: compassione, tenerezza e imparzialità.*

La compassione è l'antitesi della passione, avida ed egoista; la tenerezza si oppone all'individualismo e l'imparzialità al desiderio. Coltivando questi sentimenti, si entra in rapporto con l'anima altrui.

Infatti, se la bramosia lega agli aspetti meno nobili della persona, che vive ancora nell'illusione della dualità, l'unione e l'identificazione permettono di liberarsene, soprattutto quando ci si collega al piano mentale.

24. *La meditazione concentrata sul potere dell'elefante ne risveglia la forza o la luce.*

L'elefante simboleggia il centro alla base della spina dorsale, dove si accumula l'energia di kundalini, che può essere trasmutata, sublimata ed elevata al cielo.

Questo processo unifica corpo ed anima e costituisce la meta del Raja Yoga.

25. *La meditazione, perfettamente concentrata sulla luce interiore accesa, fa coscienti di ciò che è sottile, celato o remoto.*

La luce è prodotta da una radiazione nella testa, presso la ghiandola pineale, ed è dovuta all'azione dell'anima. Fissando l'attenzione a questa luce, si entra in contatto con i mondi sottili ignorati dalla maggior parte dell'umanità e si può conoscere il passato ed il futuro, perché ci si libera dai limiti spazio-temporali, frutto dell'illusione.

26. *La meditazione appuntata sul sole dà coscienza (o conoscenza) dei sette mondi.*

Qui si vuol dire che meditare sulla causa del sistema solare favorisce la comprensione dei sette stati dell'essere, cioè dei sette piani di coscienza cui corrispondono altrettante specie di viventi.

Si va dal piano terrestre a quello astrale, ambedue popolati da esseri dominati dai loro desideri e legati alla ruota della rinascita; si passa al mondo mentale, in cui vivono ego più evoluti, capaci di creare i propri veicoli di manifestazione e di esprimere l'Amore, per arrivare alla sfera dei Maestri, anime liberate e contemplanti; infine, esistono i tre mondi superiori, in cui grandi Esseri riflettono i tre livelli della Trinità; le loro vite si protraggono per tutto il tempo della manifestazione, sono onniscienti, privi di corpi densi, contemplanti.

Il sistema solare è solo un atomo nel cosmo; tuttavia, meditando sulla sua anima macrocosmica, analoga a quella microcosmica umana, ci si immette nella porta che si apre sul settuplico sentiero cosmico.

27. *La conoscenza di tutte le forme lunari si acquista con la meditazione appuntata sulla luna.*

Ciò permette di conoscere il mondo fisico, astrale e mentale, perché è dalla luna che derivano le forme di questo ciclo, la cui natura e fine possono essere svelate.

La luna è simbolo della materia, come il sole lo è dell'anima.

28. *La concentrazione sulla stella polare fa conoscere le orbite dei pianeti e delle stelle.*

Questo "sutra" costituisce la base di ogni ricerca astrologica; esso rivela come il nostro sistema solare sia collegato ad altri centri nell'universo, di cui subiamo gli influssi.

Concentrarsi sulla stella polare, quindi, consente di intuire il ruolo della Terra nel cosmo.

29. *L'attenzione concentrata sul centro del plesso solare dà perfetta conoscenza delle condizioni del corpo.*

Questo centro si colloca in posizione mediana rispetto agli altri ed esprime la natura emotiva, che stimola le funzioni inferiori del corpo, ma è anche in grado di tramutare i desideri inferiori in superiori. Esso è il più attivo nella maggioranza delle persone, mentre la coscienza del discepolo è accentrata nel cuore e quella del Maestro nella testa.

Meditando sul plesso solare, si comprende di essere un prodotto del desiderio, legato alla ruota delle rinascite.

30. *Fissando l'attenzione sul centro della gola, fame e sete cessano.*

31. *Fissando l'attenzione sul canale o nervo sotto il centro della gola si ottiene l'equilibrio.*

Fame e sete sono simboli di impulsi inferiori che vanno sublimati. Conseguendo l'equilibrio, si resta immobili tra gli opposti.

32. *Focalizzando la luce nella testa è possibile vedere coloro che hanno raggiunto l'autodominio e venirne in contatto. Questo potere si sviluppa con la meditazione concentrata.*

Dirigendo la luce nella testa verso l'alto, si può entrare in contatto cosciente con i Maestri. Essi si manifestano solo quando si è compiuto correttamente il sentiero interiore.

33. *Nella vivida luce dell'intuizione si conoscono tutte le cose.*

La luce dell'intuizione precede quella dell'illuminazione completa. Dapprima, si colgono solo dei lampi nella sfera mentale; essi diventano più frequenti, finché la luce risplende senza interruzioni.

Riconosciuti i limiti della mente razionale, si può cominciare a porre domande all'intuizione che rivela sempre la verità. È questa la via per cui i geni sono giunti alle loro scoperte nei vari rami della scienza.

34. *La comprensione della coscienza mentale nasce dalla meditazione appuntata sul centro del cuore.*

Concentrandosi sui centri della testa, si potenzia la volontà; meditando su quello del cuore, si attiva l'amore-saggezza. Ogni essere umano perverrà a tanto ed userà queste qualità spirituali per attuare il Piano divino sulla Terra.

35. *L'esperienza (degli opposti) deriva dall'incapacità dell'anima di distinguere tra sé personale e purusha (o spirito). Le forme oggettive esistono per uso (ed esperienza) dell'uomo spirituale. Meditando su ciò si intuisce la natura spirituale (purusha).*

Finché ci s'identifica con la forma, non si può divenire consapevoli della propria vera natura.

È l'anima, detta anche il sé, uomo spirituale cosciente o Cristo interiore, a fare l'esperienza del mondo e ad esprimersi mediante una forma.

Questo è il vero significato delle incarnazioni divine, del Verbo fatto carne, sia a livello macrocosmico che microcosmico.

36. *Risultato di tale esperienza e meditazione è lo sviluppo dei sensi superiori, il che produce la conoscenza intuitiva.*

Meditare rende coscienti dell'esistenza dei mondi sottili, sviluppa i sensi sottili (chiarudienza, chiaroveggenza, psicomatria ecc.) e permette di cooperare col grande piano evolutivo che coinvolge il cosmo intero.

37. *Questi poteri sono ostacoli alla suprema realizzazione spirituale, ma agiscono come poteri magici nei mondi oggettivi.*

Anche questi poteri che appaiono meravigliosi agli occhi del profano devono essere trascesi, se ci si vuole liberare dai tre mondi (fisico, astrale e mentale). Si possono usare per servire l'umanità e la Gerarchia, ma sono ancora pertinenti al mondo della forma.

38. *Liberarsi dalle cause di servitù, ormai indebolite, e sapendo come trasferirsi (ritirarsi), la sostanza mentale (chitta) può entrare in un altro corpo.*

Un pensiero dell'Io divino, attraverso la mente, può influenzare il corpo emotivo, quello eterico ed il fisico. Ecco perché un Adepto può risuscitare un morto o servirsi del corpo di un discepolo per operare nel mondo. Così fece il Cristo, servendosi del corpo di Gesù.

Questo può avvenire solo se i vincoli karmici e la dipendenza dal sé personale sono già attenuati.

39. *Soggiogando la corrente vitale ascendente (udana) ci si libera dall'acqua, dal sentiero spinoso e dal fango, e si ha il potere di elevarsi.*

Concentrandosi nella testa, si domina l'intero corpo e le energie praniche che lo vitalizzano, di cui "udana" è un aspetto. I termini usati vanno intesi in senso simbolico.

Pertanto, la libertà dalle acque allude al potere di dominare la natura emotiva, mentre uscire dal sentiero spinoso vuol dire che l'incarnazione che provoca tante sofferenze non è più necessaria; infine, il fango si riferisce ai vincoli prodotti dai desideri e dalla mente inferiore.

40. *Soggiogando il samana la scintilla diviene la fiamma.*

L'energia vitale che sgorga dal cuore è detta "samana"; quando l'anima assume il controllo del corpo, tutta la persona emana luce che il chiaroveggente vede come un alone di colori brillanti emanati dai centri vibranti di forza elettrica.

41. *Con la meditazione concentrata sul rapporto tra Akasha e suono si sviluppa l'udito spirituale.*

Il Suono o Verbo diede origine al processo creativo ed Akasha è la prima differenziazione della sostanza primordiale. Chi pratica il Raja Yoga acquisisce l'udito spirituale, che gli permette di essere guidato da grandi Esseri che gli inviano insegnamenti sotto forma di pensieri o frasi.

42. *Con la meditazione concentrata sul rapporto fra corpo e Akasha si ha il potere di salire oltre la materia (i tre mondi) e di traslarsi nello spazio.*

L'Akasha è ovunque ed ha precise corrispondenze nei sette centri eterici del corpo umano; quando si è avanti nella pratica dello Yoga, vengono comunicate delle parole che permettono di spostarsi a volontà, senza limiti di tempo e spazio.

43. *Consumo ciò che vela la luce, sopraggiunge lo stato detto disincarnato (o senza corpo), libero dalle modificazioni del principio pensante. È l'illuminazione.*

La luce interiore è offuscata da una serie d'involucri che occorre trasmutare e trascendere; allora la personalità non s'identifica più con le forme passeggero ed è come disincarnata.

44. *La meditazione concentrata sulle cinque forme che ogni elemento assume produce il dominio su tutti gli elementi. Queste cinque forme sono: la natura grossolana, la forma elementare, la qualità, la penetrabilità e lo scopo fondamentale.*

Col termine “elementi” si vogliono indicare le sostanze elementali che compongono ogni forma densa. Cinque sono i gradi della sostanza e presentano qualità peculiari, corrispondenti ad uno dei cinque sensi.

Utilizzando i corpi sottili (emotivo o mentale), si può entrare in contatto con un piano corrispondente, se si conoscono le qualità e la meta a cui tende. È allora che, come mago bianco, si collabora col Piano divino.

45. *Mediante questo dominio si consegue l'estrema piccolezza e altri siddhi (poteri) e anche la perfezione del corpo e la libertà da qualsiasi ostacolo.*

Una volta dominata la natura inferiore, si acquisiscono dei poteri di natura psichica. Essi sono otto: l'estrema piccolezza, l'espansione della coscienza, il controllo della gravità, la levitazione, il conseguimento dello scopo prefisso, la volontà irresistibile, il potere creativo ed il comando sulle forze della natura con l'uso del suono.

L'Adepto può anche costruirsi un corpo adatto alle sue necessità e non essere mai ostacolato.

46. *Simmetria di forma, bellezza di colore, forza e compattezza diamantina sono la perfezione del corpo.*

Quando l'anima si manifesta nella forma, questa subisce una meravigliosa trasformazione. Il corpo eterico modella un corpo perfetto, quello delle emozioni presenta colori limpidi e brillanti, quello mentale si allinea con lo spirito, mentre la compattezza adamantina indica la salda coesione delle tre parti di cui si compone un individuo.

47. *Il dominio sui sensi si raggiunge con la meditazione concentrata sulla loro natura, sui loro attributi specifici, sull'egoismo, sul loro potere pervasivo e sulla loro utilità.*

Analizzando i sensi, si scoprono i loro cinque aspetti: la natura che corrisponde ad impulsi interiori; la corrispondenza macrocosmica; la capacità d'individualizzazione che appare solo a livello umano; l'infinita facoltà di estensione e la finalità che è quella di sintonizzarsi con la natura divina.

48. *Risultati di questa perfezione sono: rapidità di azione, pari a quella mentale; percezione indipendente dagli organi; dominio sulla sostanza fondamentale.*

Sviluppando l'intuizione, si conosce a prescindere dalla mente e dai sensi che verranno usati a fine di servizio, per far del bene inviando energie positive e di guarigione attraverso gli occhi e le mani, mentre la sublimazione dell'udito farà percepire la voce dello spirito o la musica delle sfere; infine, il dominio sulla sostanza permetterà di creare, manipolando la materia con la forza di volontà.

49. *Chi discrimina fra anima e spirito ha supremazia su tutte le condizioni ed è onnisciente.*

Se si congiunge la propria anima con tutte le altre, si ottiene l'onniscienza, perché si attua l'unione col Tutto. Da ciò deriva anche l'onnipotenza.

50. *Con la propensione distaccata per questa conquista e per i poteri dell'anima, chi è libero dalle cause di schiavitù realizza lo stato di unità isolata.*

Con ciò s'intende la separazione dagli aspetti formali ed il conseguimento dell'Unità spirituale. Pertanto, lo Yogi considera con distacco anche i poteri psichici acquisiti, pur usandoli per il bene altrui.

51. *Ogni allettamento da parte di qualsiasi forma di esistenza, anche celeste, è da respingere, perché è ancora possibile riprendere contatto col male.*

È errato demonizzare la materia, perché essa è il riflesso del divino, ma bisogna essere consapevoli che sopravvalutare la sua importanza costituisce una deviazione dal sentiero spirituale.

52. *Quando la concentrazione si appunta sugli attimi e sul loro continuo succedersi, la conoscenza intuitiva si sviluppa mediante la facoltà di discriminare.*

Il tempo è solo una successione di stati di coscienza. L'attimo è l'estrema divisione del tempo, corrispondente allo spostamento di un atomo da un punto ad un altro.

Concentrandosi sulle unità temporali, si coglie il senso dell'Eterno Presente e si conosce il passato come il futuro.

53. *Da tale conoscenza intuitiva sorge la capacità di distinguere (fra tutti gli esseri) e di conoscere il "genus", la qualità e la posizione nello spazio.*

Ogni forma, pur derivando dalla Vita Una, presenta una propria caratteristica detta "genus", che riflette la sua provenienza da uno dei sette Raggi o correnti di energia divina che hanno prodotto la manifestazione universale.

Il vero Yogi è in grado di conoscere tutto ciò che riguarda le singole vite presenti nel cosmo.

54. *La conoscenza intuitiva, grande Liberatrice, è onnipresente e onnisciente, e include passato, presente e futuro nell'Eterno Ora.*

Spazio e tempo non esistono; l'unica Realtà è data dall'Unica Vita da cui promanano tutte le forme. Se ci s'identifica con esse, si soggiace alla grande illusione; se invece si è consapevoli di appartenere all'Origine, si ottiene la facoltà dell'onnipresenza e dell'onniscienza.

55. *Quando le forme oggettive e l'anima hanno uguale purezza, unificazione e libertà sono raggiunte.*

Quando l'anima ed i suoi strumenti hanno conseguito l'unione perfetta, la rinascita non è più necessaria.

FINE LIBRO TERZO

LIBRO IV°

ILLUMINAZIONE

1. I siddhi (o poteri) inferiori e superiori si ottengono con l'incarnazione, droghe, parole di potere, desiderio intenso e meditazione.

Due sono le specie di poteri che si possono acquisire: quelli psichici inferiori e quelli spirituali superiori. Si è visto che il vero Yogi non considera importanti i primi, anche se può usarli per scopi benefici.

I poteri superiori comprendono la conoscenza diretta, la percezione intuitiva, la pura visione spirituale ed il conseguimento della saggezza. Essi includono quelli inferiori e, a differenza di questi, sono infallibili ed attivabili all'istante.

Per acquisirli, è consentita la pratica della meditazione e l'intenso desiderio, mentre l'uso di droghe, magia sessuale e parole di potere sono metodi legati alla via della mano sinistra o dei maghi neri, che del resto può acquisire solo i poteri inferiori, perché esaltano l'astrale, invece di dominarlo.

Anche il mago bianco si serve di mantra e di profumi nelle cerimonie iniziatiche, ma non a fini egoistici, bensì per invocare l'assistenza di Esseri superiori, per controllare le forze naturali, per purificare ambienti.

Comunque, tutti arriveranno a possedere questi poteri, anche se sono necessarie molte vite prima che lo strumento fisico sia purificato al punto di manifestare la natura cristica.

2. Il trasferirsi della coscienza da un veicolo inferiore in uno superiore fa parte del grande processo creativo ed evolutivo.

Spostare la coscienza verso l'alto provoca un afflusso di energia positiva, così che la natura individuale subisce un cambiamento radicale.

Una tale evoluzione si consegue lentamente durante le incarnazioni, ma può essere accelerata con la pratica del Raja Yoga.

3. Le pratiche e i metodi non sono la vera causa del trasferimento della coscienza, ma rimuovono gli ostacoli, come l'agricoltore prepara il terreno per la semina.

La vera causa del cambiamento individuale è data dal Cristo interiore o coscienza dell'anima che dall'interno orienta la natura inferiore verso l'alto.

4. La coscienza dell'“IO SONO” crea gli organi mediante i quali si ha il senso dell'individualità.

Finché la coscienza è volta all'esterno, mossa da desideri, ci si reincarna, assumendo strumenti e organi che possano fare esperienza del mondo e si soggiace all'illusione, ma quando, delusa, si rivolge all'interno, inizia il cammino di ritorno all'Origine.

5. La coscienza è una sola, ma produce le varie forme del molteplice.

Entro tutte le forme esiste un'unica Vita che le anima e che crea i vari corpi che le avvolgono. Ciò vale per l'atomo, come per l'uomo, il Logos planetario e quello solare.

6. *Tra le forme assunte dalla coscienza, soltanto quella risultata della meditazione è senza karma latente.*

Le forme sono prodotte dal desiderio; la vera meditazione è di tipo mentale, svincolata da esso. Pertanto, arrivando a praticarla costantemente, ci si libera dagli effetti karmici prodotti da una coscienza estrovertita.

7. *Le attività delle anime libere sono svincolate dagli opposti. Le altre sono di tre specie.*

Qui si allude ai tre tipi di karma a cui possono soggiacere gli individui. Il primo è quello rarissimo di chi non riesce a esaurirlo neanche nell'arco di un'intera manifestazione e che costringe a ripetere daccapo le proprie esperienze; il secondo è quello comune che viene corretto dall'azione che l'anima esercita sulla personalità; il terzo è quello di chi si pone in una condizione tale da non porre più cause capaci di produrre effetti negativi.

8. *Da queste tre specie di karma derivano le forme necessarie per la fruizione degli effetti.*

Un karma totalmente negativo produrrà un essere grossolano ed egoista, incline alla via della mano sinistra; altrimenti, l'Io divino creerà degli involucri sempre adatti alla propria condizione ed alle esperienze che si dovranno attraversare.

9. *Vi è identità di rapporto tra memoria e causa, anche se separate da specie, tempo e luogo.*

Nell'Ego perdurano sempre le esperienze vissute in un'incarnazione, per quanto lontana nel tempo o nello spazio, così che ogni causa produca i suoi effetti.

10. *Poiché il desiderio di vivere è eterno, non si conosce il principio di queste forme create dalla mente.*

La brama di vita individuale è un riflesso di un atteggiamento a cui ancora soggiace lo stesso Logos; pertanto, il lavoro da compiere in questa manifestazione universale consiste nel tentativo di isolarsi da influenze che circolano nel cosmo fin dai primordi.

11. *Queste forme sono create e tenute assieme dal desiderio, causa fondamentale; dalla personalità, effetto; dalla vitalità mentale, o volontà di vivere; sono sostegno della vita volta all'esterno, o oggetto. Quando ciò più non attrae, le forme scompaiono.*

Le forme sussistono finché perdura la volontà di vivere, alimentate dalla vitalità mentale.

Quando però le esperienze sono vissute ed i desideri vengono saziati, le immagini mentali e gli effetti da esse prodotte cessano. Pertanto, la forma svanisce perché la sua manifestazione non è più necessaria e ci si libera dall'illusione.

12. *Passato e presente esistono in realtà. La forma assunta nel concetto temporale del presente è risultato di caratteristiche sviluppate in passato e porta i semi di qualità future.*

Il presente è prodotto dal passato ed il futuro dipende dalle cause che si pongono ora.

Non si può derogare da questa legge. Tuttavia, il Raj Yoga fornisce gli strumenti per evitare di porre i “semi” capaci di comportare nuove incarnazioni.

13. *Le caratteristiche, latenti o attive, partecipano delle tre guna (qualità della materia).*

Le caratteristiche individuali sono il risultato di esperienze passate ed esprimono la capacità che la forma ha di adattarsi alla Vita che le anima.

Si passa così da un atteggiamento tamasico o inerte ad uno attivo o rajasico, per arrivare a quello sattvico o della perfetta armonia.

14. *La forma oggettiva è dovuta all'azione concentrata della causa (unificazione delle modifiche della sostanza mentale),*

Nella fase involutiva, ci si appresta a prendere forma e la mente è tutta concentrata a questo scopo. Lo stesso avviene nella fase evolutiva, quando ci si libera dai propri limiti: concentrazione ed unificazione.

15. *Coscienza e forma sono distinte e separate; sebbene le forme possano somigliarsi, la coscienza può agire a livelli diversi dell'essere.*

Esistono due linee evolutive distinte: quella della materia e quella dell'anima; sebbene quest'ultima possa per lungo tempo identificarsi con la forma, viene il momento del risveglio.

Il percorso evolutivo è sempre individuale, per cui non esistono due esseri che abbiano un identico sentire nei confronti di esperienze vissute in comune.

16. *Le modificazioni della Mente Una producono le varie forme, che traggono esistenza dai molteplici impulsi mentali.*

Ogni forma è il risultato del pensiero divino. Il Logos solare, Dio, è la somma di tutti gli stati di coscienza. L'attività mentale di ogni essere, a partire dall'atomo, può produrre forme.

17. *Le forme sono conosciute o no, secondo le qualità latenti nella coscienza che percepisce.*

Le percezioni sono commisurate al livello di coscienza individuale; quando si svilupperanno qualità latenti, sarà possibile conoscere un mondo più vasto.

18. *Il Signore della mente, Colui che percepisce, è sempre conscio della sostanza mentale in attività costante, causa dei vari effetti.*

Il Raja Yoga consente di stabilire un contatto permanente col vero Io che controlla le continue modificazioni della mente, orientandola verso i pensieri provenienti dall'anima e distogliendola dagli impulsi originati dalla natura inferiore.

19. *Poiché la mente può essere vista e conosciuta, non è la fonte dell'illuminazione.*

La mente capta ciò che proviene dall'alto o dal basso; è un semplice intermediario, un mezzo di conoscenza, ma non una fonte di luce.

20. *Né può conoscere due oggetti contemporaneamente: se stessa e l'esterno.*

Nessun involucro dell'anima è autocosciente; essi sono dei mezzi utili a sperimentare.

Ciò vale anche per la mente, il sesto senso, che comunica sia con l'anima che con la personalità.

21. *Se si postula che la mente (chitta) sia conosciuta da un'altra mente, più remota, si deduce un numero illimitato di conoscitori, e l'insieme delle reazioni mnemoniche tenderebbe ad una confusione senza fine.*

Per evitare d'incorrere in questo equivoco, bisogna ammettere l'esistenza di un Pensatore dietro la mente. Questo Osservatore immortale è l'anima o Ego.

22. *Quando l'intelligenza spirituale, a sé stante e indipendente dagli oggetti, si riflette nella sostanza mentale, sorge consapevolezza del Sé.*

L'intelligenza spirituale è il vero Io che può essere conosciuto dalla mente durante la meditazione.

23. *Allora la sostanza mentale riflette il Conoscitore e il conoscibile, ed è onnisciente.*

La mente calma e concentrata può stabilire un contatto con il Conoscitore; pertanto, nulla resta celato allo yogi che comunica sia con l'anima che col fisico.

24. *Inoltre la mente, che riflette infinite impressioni, è strumento del Sé e agente unificante.*

L'Io divino si serve della mente per dominare la natura inferiore, così da poter servire la Gerarchia, contribuendo alla realizzazione del Piano evolutivo.

25. *Lo stato di Unità Isolata (ritratto nella vera natura del Sé) è la ricompensa per chi sa discriminare fra sostanza mentale e Sé o Uomo Spirituale.*

La meditazione rende coscienti della propria natura divina, distogliendo la mente dagli influssi esteriori. Viene meno anche il desiderio di conoscere, perché si è appagati dalla gioia che deriva dall'unione col Sé.

26. *Allora la mente tende a discriminare e a rischiarare sempre meglio la vera natura del Sé. Per abitudine, però, la mente riflette altre impressioni mentali e percepisce oggetti sensoriali. Questi riflessi sono ostacoli, e il metodo per superarli è il medesimo.*

Se non si è vigili, le antiche abitudini mentali si riaffermano.

27. *Chi si distacca anche dalla propria aspirazione alla luce e all'Unità Isolata, prende coscienza della nuvola sovrastante di conoscenza spirituale.*

Bisogna riuscire a restare distaccati anche dal proprio sviluppo spirituale. In tal modo, si attua l'unione tra corpo e anima. Non resta che compiere l'ultimo passo: l'unione dell'anima con lo spirito.

28. *Ciò raggiunto, ostacoli e karma sono superati.*

L'anima, liberata dai mondi inferiori (fisico, emotivo e mentale), non è più soggetta alla legge di causa ed effetto.

29. *Quando, rimossi gli ostacoli e purificati gli involucri, si dispone di ogni conoscenza, nulla resta da compiere.*

Gli ostacoli generati dall'ignoranza sono rimossi, gli involucri dell'anima sono purificati, ogni conoscenza è accessibile. Lo yogi, accentrato nella coscienza del Conoscitore, sa di appartenere alla Vita Una.

30. *Le modificazioni della sostanza mentale (o qualità della materia), prodotte dalle tre guna, hanno fine, poiché hanno servito allo scopo.*

31. *Anche il tempo, che è il susseguirsi delle modificazioni mentali, termina e cede all'Eterno Ora.*

32. *Quando le tre guna non hanno presa sul Sé, si consegue l'Unità Isolata. La pura coscienza spirituale si ritrae nell'Uno.*

FINE LIBRO QUARTO