



BIBLIOTECA
ESOTERICA

LEZIONI DI RAJA YOGA



YOGI RAMACHARAKA

UNA PUBBLICAZIONE DI
ADVANCED HOLISTIC ACADEMY

LEZIONI DI RAJA YOGA

Titolo originale: A Series of Lessons in Raja Yoga

Yogi Ramacharaka

(William Walker Atkinson)

Edizione italiana

Biblioteca Esoterica

Una pubblicazione di Advanced Holistic Academy

Copyright e note legali

Titolo originale: A Series of Lessons in Raja Yoga

Autore: Yogi Ramacharaka (William Walker Atkinson)

L'opera originale, pubblicata nel 1906, è di pubblico dominio.

© 2026 Advanced Holistic Academy per la presente edizione italiana.

Traduzione, revisione editoriale e impaginazione dell'edizione italiana a cura di Advanced Holistic Academy.

La presente traduzione e gli elementi originali di questa edizione sono protetti dalla normativa sul diritto d'autore. È vietata la riproduzione, distribuzione o diffusione, totale o parziale, salvo nei casi consentiti dalla legge.

Questa edizione riproduce integralmente il contenuto dell'opera originale, in traduzione italiana.

Indice

- I** La prima lezione — L'«Io»
- II** La seconda lezione — Gli strumenti mentali dell'Ego
- III** La terza lezione — L'espansione del Sé
- IV** La quarta lezione — Il controllo mentale
- V** La quinta lezione — La coltivazione dell'attenzione
- VI** La sesta lezione — La coltivazione della percezione
- VII** La settima lezione — Lo sviluppo della coscienza
- VIII** L'ottava lezione — Le alture e le pianure della mente
- IX** La nona lezione — I piani mentali
- X** La decima lezione — L'elaborazione subconscia
- XI** L'undicesima lezione — La costruzione subconscia del carattere
- XII** La dodicesima lezione — Le influenze subconscie

LA PRIMA LEZIONE.

L'«IO».

In India, ai Candidati all'Iniziazione nella scienza del "*Raja Yoga*", quando si rivolgono ai Maestri Yogi per ricevere istruzione, viene impartita una serie di lezioni destinate a illuminarli sulla natura del Sé Reale e a istruirli nella conoscenza segreta mediante la quale possono sviluppare la coscienza e la realizzazione del vero "Io" dentro di sé. Viene loro mostrato come possano mettere da parte le conoscenze errate o imperfette riguardo alla loro vera identità.

Finché il Candidato non padroneggia questo insegnamento, o almeno finché la verità non si fissa nella sua coscienza, gli viene negata ogni ulteriore istruzione, poiché si ritiene che, finché non si sia destato alla realizzazione cosciente della propria Vera Identità, egli non sia in grado di comprendere la fonte del proprio potere e, inoltre, non possa sentire dentro di sé il potere della Volontà, potere che sta alla base dell'intero insegnamento del "*Raja Yoga*".

I Maestri Yogi non si ritengono soddisfatti se il Candidato si forma soltanto una chiara concezione intellettuale di questa Vera Identità; insistono invece sul fatto che egli debba sentirne la verità — debba divenire consapevole del Sé Reale — debba entrare in uno stato di coscienza nel quale tale realizzazione divenga parte del suo io quotidiano, e nel quale la coscienza di questa realizzazione divenga l'idea dominante della sua mente, attorno alla quale ruotino tutti i suoi pensieri e le sue azioni.

Per alcuni Candidati questa realizzazione giunge come un lampo nel momento stesso in cui l'attenzione viene rivolta verso di essa; in altri casi, invece, i Candidati trovano necessario seguire un rigoroso corso di addestramento prima di acquisirla nella coscienza.

I Maestri Yogi insegnano che vi sono due gradi di questo risveglio della coscienza del Sé Reale. Il primo, che chiamano "Coscienza dell'«Io»", è la piena coscienza dell'esistenza reale che giunge al Candidato e gli fa sapere di essere un'entità reale, dotata di una vita che non dipende dal corpo — una vita che continuerà nonostante la distruzione del corpo — una vita reale, in effetti. Il secondo grado, che chiamano "Coscienza dell'«IO SONO»", è la coscienza della propria identità con la Vita Universale e della propria relazione e intima connessione con tutta la vita, manifesta e non manifesta. Questi due gradi di coscienza giungono, col tempo, a tutti coloro che cercano "Il Sentiero". Ad alcuni giungono improvvisamente; in altri sorgono gradualmente; per molti sono favoriti dagli esercizi e dal lavoro pratico del "*Raja Yoga*".

La prima lezione che i Maestri Yogi impartiscono ai Candidati, conducendoli verso il primo grado sopra menzionato, è la seguente: l'Intelligenza Suprema dell'Universo — l'Assoluto — ha manifestato l'essere che chiamiamo Uomo, la più alta manifestazione su questo

pianeta. L'Assoluto ha manifestato nell'Universo un'infinità di forme di vita, compresi mondi lontani, soli, pianeti, ecc.; molte di queste forme ci sono sconosciute su questo pianeta e sono inconcepibili per la mente dell'uomo comune. Ma queste lezioni non hanno a che fare con quella parte della filosofia che tratta queste innumerevoli forme di vita, poiché il nostro tempo sarà dedicato allo sviluppo, nella mente dell'uomo, della sua vera natura e del suo potere. Prima che l'uomo tenti di risolvere i segreti dell'Universo esteriore, dovrebbe dominare l'Universo interiore — il Regno del Sé. Quando avrà compiuto questo, allora potrà, e dovrà, procedere alla conquista della conoscenza esteriore come un Maestro che ne esige i segreti, piuttosto che come uno schiavo che mendica le briciole dalla tavola della conoscenza. La prima conoscenza per il Candidato è la conoscenza del Sé.

L'Uomo, la più alta manifestazione dell'Assoluto per quanto riguarda questo pianeta, è un essere meravigliosamente organizzato — sebbene l'uomo medio comprenda ben poco della propria vera natura. Egli racchiude nella propria costituzione fisica, mentale e spirituale tanto ciò che è più elevato quanto ciò che è più basso, come abbiamo mostrato nelle nostre lezioni precedenti (le "Quattordici Lezioni" e il "Corso Avanzato"). Nelle ossa egli manifesta quasi una forma di vita minerale; infatti, nelle ossa, nel corpo e nel sangue esistono realmente sostanze minerali. La vita fisica del corpo somiglia alla vita della pianta. Molti desideri ed emozioni fisiche sono affini a quelli degli animali inferiori e, nell'uomo non sviluppato, tali desideri ed emozioni predominano e sopraffanno la natura superiore, che in lui è appena evidente. L'Uomo possiede poi un insieme di caratteristiche mentali che gli sono proprie e che gli animali inferiori non possiedono (vedi le "Quattordici Lezioni"). E, oltre alle facoltà mentali comuni a tutti gli uomini, o meglio presenti in misura maggiore o minore in tutti, vi sono nell'Uomo facoltà ancora più elevate, latenti, che quando si manifestano e si esprimono rendono l'Uomo qualcosa di più dell'uomo ordinario. Lo sviluppo di queste facoltà latenti è possibile per tutti coloro che hanno raggiunto il giusto stadio di evoluzione; il desiderio e la fame dello studente per questo insegnamento sono causati dalla pressione di tali facoltà latenti in via di sviluppo, che reclamano di nascere nella coscienza. Vi è poi quella cosa meravigliosa che è la Volontà, compresa solo debolmente da coloro che ignorano la Filosofia Yogi — il Potere dell'Ego, suo diritto di nascita ricevuto dall'Assoluto.

Ma, sebbene queste cose mentali e fisiche appartengano all'Uomo, esse non sono l'Uomo stesso. Prima di poter dominare, controllare e dirigere le cose che gli appartengono — i suoi utensili e strumenti — l'Uomo deve destarsi alla realizzazione di Sé stesso. Deve essere in grado di distinguere tra l'"Io" e il "Non-Io". E questo è il primo compito che si presenta al Candidato.

Ciò che costituisce il Sé Reale dell'Uomo è la Scintilla Divina emanata dalla Fiamma Sacra. È il Figlio del Genitore Divino. È Immortale — Eterno — Indistruttibile — Invincibile. Possiede in sé Potere, Saggezza

e Realtà. Ma, come il bambino contiene in sé l'uomo che un giorno sarà, così la mente dell'Uomo è inconsapevole delle proprie qualità latenti e potenziali e non conosce se stessa. Man mano che si desta e si sviluppa nella conoscenza della propria vera natura, manifesta le sue qualità e comprende ciò che l'Assoluto le ha donato. Quando il Sé Reale comincia a destarsi, separa da sé quelle cose che non sono che sue appendici, ma che, nel suo stato di semiveglia, aveva scambiato per Se stesso. Mettendo da parte prima questa e poi quella, finisce per scartare tutto il "Non-Io", lasciando il Sé Reale libero e sciolto dalla schiavitù delle proprie appendici. Poi ritorna alle appendici scartate e se ne serve.

Nel considerare la domanda: "Che cos'è il Sé Reale?", fermiamoci anzitutto a esaminare che cosa intende normalmente l'uomo quando dice "Io".

Gli animali inferiori non possiedono questo senso dell'"Io". Sono coscienti del mondo esterno, dei propri desideri, impulsi e sensazioni animali. Ma la loro coscienza non ha raggiunto lo stadio dell'autocoscienza. Non sono capaci di pensare a se stessi come entità separate né di riflettere sui propri pensieri. Non possiedono una coscienza della Scintilla Divina — dell'Ego — del Sé Reale. La Scintilla Divina è nascosta nelle forme inferiori di vita — perfino nelle forme inferiori della vita umana — da molti involucri che ne escludono la luce. E tuttavia essa è sempre presente. Dorme nella mente del selvaggio; poi, man mano che egli si sviluppa, comincia a diffondere la propria luce. In te, Candidato, essa lotta con forza perché i suoi raggi attraversino gli involucri materiali. Quando il Sé Reale comincia a destarsi dal sonno, i suoi sogni svaniscono ed esso comincia a vedere il mondo quale realmente è, e a riconoscere se stesso nella Realtà, anziché come la cosa deformata dei suoi sogni.

Il selvaggio e il barbaro sono appena coscienti dell'"Io". Dal punto di vista della coscienza sono solo poco al di sopra dell'animale, e il loro "Io" consiste quasi interamente nella coscienza dei bisogni del corpo, nella soddisfazione degli appetiti, nell'appagamento delle passioni, nella ricerca del benessere personale, nell'espressione della lussuria, della forza selvaggia, ecc. Nel selvaggio, la parte inferiore della Mente Istiniva è la sede dell'"Io". (Vedi le "Quattordici Lezioni" per una spiegazione dei diversi piani mentali dell'uomo.) Se il selvaggio potesse analizzare i propri pensieri, direbbe che l'"Io" è il corpo fisico, e che tale corpo possiede certi "sentimenti", "bisogni" e "desideri". L'"Io" di un simile uomo è un "Io" fisico, di cui il corpo rappresenta forma e sostanza. Ciò non vale soltanto per il selvaggio: anche fra i cosiddetti uomini "civilizzati" di oggi ne troviamo molti a questo stadio. Essi hanno sviluppato facoltà di pensiero e di ragionamento, ma non "vivono nella loro mente" come fanno alcuni dei loro fratelli. Usano le proprie facoltà di pensiero per soddisfare i desideri e gli impulsi corporei e, in realtà, vivono sul piano della Mente Istiniva. Una persona simile può parlare della "mia mente" o della "mia anima", non da una posizione elevata dalla quale guarda queste cose dal punto di vista di un Maestro

che realizza il proprio Sé Reale, bensì dal basso, dal punto di vista dell'uomo che vive sul piano della Mente Istintiva e vede al di sopra di sé gli attributi superiori. Per tali persone il corpo è l'"Io". Il loro "Io" è legato ai sensi e a ciò che giunge loro attraverso i sensi. Naturalmente, con il progredire dell'Uomo nella "cultura" e nella "civiltà", i suoi sensi vengono educati e si accontentano soltanto di cose più raffinate, mentre l'uomo meno colto è perfettamente soddisfatto da gratificazioni sensoriali più materiali e grossolane. Molto di ciò che chiamiamo "educazione" e "cultura" non è altro che la coltivazione di una forma più raffinata di gratificazione dei sensi, anziché un vero progresso della coscienza e dello sviluppo. È vero che lo studente avanzato e il Maestro possiedono sensi altamente sviluppati, spesso di gran lunga superiori a quelli dell'uomo comune; ma in tali casi i sensi sono stati coltivati sotto il dominio della Volontà e resi servi dell'Ego, invece di essere ostacoli al progresso dell'anima — sono stati resi servi anziché padroni.

Man mano che l'Uomo sale nella scala evolutiva, comincia a formarsi una concezione alquanto più elevata dell'"Io". Inizia a servirsi della mente e della ragione e passa al Piano Mentale — la sua mente comincia a manifestarsi sul piano dell'Intelletto. Scopre che dentro di lui vi è qualcosa di più elevato del corpo. Scopre che la mente gli appare più reale della sua parte fisica e, nei momenti di pensiero profondo e di studio, riesce quasi a dimenticare l'esistenza del corpo.

In questo secondo stadio, l'Uomo diventa presto perplesso. Incontra problemi che esigono una risposta, ma non appena crede di averli risolti, essi si presentano sotto un nuovo aspetto ed egli è chiamato a "spiegare la propria spiegazione". La mente, anche quando non è controllata e diretta dalla Volontà, possiede un raggio d'azione meraviglioso; e tuttavia l'Uomo si scopre a girare continuamente in cerchio e si rende conto di trovarsi senza sosta di fronte all'Ignoto. Questo lo turba, e quanto più alto è il grado di "cultura libresca" che raggiunge, tanto più aumenta il suo turbamento. L'uomo di scarsa conoscenza non vede l'esistenza di molti problemi che invece si impongono all'attenzione dell'uomo più istruito e gli chiedono una spiegazione. I tormenti dell'uomo che ha raggiunto uno sviluppo mentale tale da consentirgli di vedere i nuovi problemi e l'impossibilità di dar loro risposta non possono essere immaginati da chi non sia giunto a quello stadio.

L'uomo che si trova a questo stadio di coscienza pensa al proprio "Io" come a qualcosa di mentale, avente per compagno inferiore il corpo. Sente di essere progredito, eppure il suo "Io" non gli fornisce la risposta agli enigmi e alle domande che lo tormentano. E diventa profondamente infelice. Uomini simili spesso diventano Pessimisti e considerano l'intera vita del tutto malvagia e deludente — una maledizione anziché una benedizione. Il Pessimismo appartiene a questo piano, poiché né l'uomo del Piano Fisico né l'uomo del Piano Spirituale soffrono di questa maledizione del Pessimismo. Il primo non ha simili pensieri inquietanti, perché è quasi interamente assorbito dalla soddisfazione

della propria natura animale; il secondo, invece, riconosce la mente come uno strumento di se stesso, anziché come se stesso, e sa che essa è imperfetta al suo attuale stadio di sviluppo. Egli sa di avere dentro di sé la chiave di ogni conoscenza — custodita nell'Ego — e che la mente addestrata, coltivata, sviluppata e guidata dalla Volontà risvegliata può afferrarla man mano che essa si dischiude. Sapendo questo, l'uomo avanzato non dispera più e, riconoscendo la propria vera natura e le proprie possibilità, mentre si desta alla coscienza dei propri poteri e capacità, ride delle antiche idee pessimistiche e scoraggianti e le abbandona come un abito logoro. L'Uomo sul Piano Mentale della coscienza è come un enorme elefante che non conosce la propria forza. Potrebbe abbattere barriere e imporsi su quasi ogni condizione o ambiente, ma, ignorando la propria reale condizione e il proprio potere, può essere dominato da un debole conducente o spaventato dal fruscio di un pezzo di carta.

Quando il Candidato diventa un Iniziato — quando passa dal Piano puramente Mentale al Piano Spirituale — comprende che l'"Io", il Sé Reale, è qualcosa di più elevato sia del corpo sia della mente, e che entrambi possono essere usati come utensili e strumenti dall'Ego o "Io". Questa conoscenza non viene raggiunta mediante il solo ragionamento intellettuale, sebbene tali sforzi della mente siano spesso necessari per favorire lo sviluppo e i Maestri li utilizzino a tale scopo. La vera conoscenza, tuttavia, giunge come una particolare forma di coscienza. Il Candidato diventa "consapevole" del vero "Io" e, una volta raggiunta questa coscienza, passa al rango degli Iniziati. Quando l'Iniziato supera il secondo grado di coscienza e comincia a crescere nella realizzazione del proprio rapporto con il Tutto — quando comincia a manifestare l'Espansione del Sé — allora si trova sulla via verso la Maestria.

Nella presente lezione cercheremo di indicare al Candidato i metodi per sviluppare o accrescere la realizzazione di questa coscienza dell'"Io" — il lavoro del primo grado. Offriamo i seguenti esercizi o pratiche di sviluppo affinché il Candidato li esegua. Egli scoprirà che seguire con cura e coscienziosamente queste indicazioni tenderà a sviluppare in lui un grado sufficiente di coscienza dell'"Io" da consentirgli di entrare negli stadi superiori dello sviluppo e del potere. Tutto ciò che è necessario è che il Candidato senta dentro di sé l'alba della coscienza che si risveglia, ossia della consapevolezza del Sé Reale. Gli stadi superiori della coscienza dell'"Io" giungono gradualmente, poiché una volta sul Sentiero non vi è regressione né ritorno indietro. Possono esservi soste lungo il viaggio, ma non esiste una vera perdita di ciò che una volta è stato conquistato sul Sentiero.

Questa coscienza dell'"Io", perfino nei suoi stadi più elevati, non è che un passo preliminare verso ciò che viene chiamato "Illuminazione", termine che indica il risveglio dell'Iniziato alla realizzazione della propria effettiva connessione e relazione con il Tutto. La piena visione della gloria dell'"Io" non è che un debole riflesso dell'"Illuminazione". Il Candidato, una volta entrato pienamente nella coscienza dell'"Io",

diventa un "Iniziato". E l'Iniziato che entra nell'alba dell'Illuminazione compie il primo passo sulla via della Maestria. L'Iniziazione è il risveglio dell'anima alla conoscenza della propria reale esistenza; l'Illuminazione è la rivelazione della vera natura dell'anima e del suo rapporto con il Tutto. Una volta raggiunta la prima alba della coscienza dell'"Io", il Candidato è maggiormente in grado di comprendere i mezzi per sviluppare la coscienza a un grado ancora più elevato; è più capace di usare i poteri latenti dentro di sé, di controllare i propri stati mentali, di manifestare un Centro di Coscienza e di Influenza che irraderà nel mondo esterno, il quale è sempre intento a cercare e inseguire simili centri attorno ai quali possa ruotare.

L'Uomo deve dominare se stesso prima di poter sperare di esercitare un'influenza al di là di sé. Non esiste una via regia allo sviluppo e al potere: ogni passo deve essere compiuto a suo tempo, e ogni Candidato deve compierlo personalmente e con il proprio sforzo. Ma egli può, e certamente sarà, aiutato dalla mano soccorritrice degli insegnanti che hanno percorso il Sentiero prima di lui e che sanno esattamente quando quella mano è necessaria per sollevare il Candidato nei tratti più difficili.

Invitiamo il Candidato a prestare la massima attenzione alle istruzioni che seguono, poiché sono della massima importanza. Non trascurarne alcuna parte, perché ti stiamo dando soltanto ciò che è necessario e lo stiamo esponendo nel modo più breve possibile. Presta attenzione e segui da vicino le istruzioni. Questa lezione deve essere padroneggiata prima di procedere. E deve essere praticata non soltanto ora, ma in molti stadi del viaggio, finché non avrai raggiunto la piena Iniziazione e Illuminazione.

REGOLE ED ESERCIZI DESTINATI AD AIUTARE IL CANDIDATO NELLA SUA INIZIAZIONE.

La prima istruzione lungo la via dell'Iniziazione ha lo scopo di destare la mente a una piena realizzazione e coscienza dell'individualità dell'"Io". Al Candidato viene insegnato a rilassare il corpo, a calmare la mente e a meditare sull'"Io" finché esso non si presenti alla coscienza in modo chiaro e definito. Diamo qui le indicazioni per produrre la condizione fisica e mentale desiderata, nella quale la meditazione e la concentrazione possono essere praticate più facilmente. Questo Stato di Meditazione verrà richiamato negli esercizi successivi, perciò si consiglia al Candidato di familiarizzarvi a fondo.

STATO DI MEDITAZIONE. Se possibile, ritirati in un luogo o in una stanza tranquilla, dove non temi di essere interrotto, affinché la mente possa sentirsi sicura e riposata. Naturalmente non è sempre possibile ottenere la condizione ideale; in tal caso dovrai fare del tuo meglio. L'idea è che tu possa astrararti, per quanto possibile, dalle impressioni distraenti e restare solo con te stesso — in comunione con il tuo Sé Reale.

È bene sistemarsi in una poltrona comoda o su un divano, in modo da poter rilassare i muscoli e liberare la tensione dei nervi. Dovresti riuscire a "lasciarti andare" completamente, permettendo a ogni muscolo di divenire disteso, finché una sensazione di perfetta pace e di calma riposante non permei ogni particella del tuo essere. Fa' riposare il corpo e calma la mente. Questa condizione è la migliore nelle prime fasi della pratica, sebbene, dopo aver acquisito un certo grado di padronanza, il Candidato sarà in grado di ottenere il rilassamento fisico e la calma mentale quando e dove desidera.

Ma egli deve guardarsi dall'acquisire l'abitudine di andare in giro in uno stato "sognante", assorto nella meditazione quando dovrebbe occuparsi delle faccende della vita. Ricorda questo: lo Stato di Meditazione deve essere interamente sotto il controllo della Volontà e vi si deve entrare soltanto deliberatamente e nei momenti opportuni. La Volontà deve essere padrona di questo, come di ogni altro stato mentale. Gli Iniziati non sono "sognatori ad occhi aperti", bensì uomini e donne che possiedono il pieno controllo di se stessi e dei propri stati d'animo. La coscienza dell'"Io", sebbene sviluppata mediante la meditazione e la concentrazione, diviene presto un elemento stabile della coscienza e non deve più essere prodotta mediante la meditazione. Nei momenti di prova, dubbio o difficoltà, la coscienza può essere ravvivata da uno sforzo della Volontà (come spiegheremo nelle lezioni successive), senza entrare nello Stato di Meditazione.

LA REALIZZAZIONE DELL'"IO". Il Candidato deve anzitutto familiarizzarsi con la realtà dell'"Io", prima di poter apprendere la sua vera natura. Questo è il primo passo. Il Candidato si ponga nello Stato di Meditazione, come descritto in precedenza. Concentri quindi tutta la sua attenzione sul proprio Sé Individuale, escludendo ogni pensiero del mondo esterno e delle altre persone. Formi nella mente l'idea di se stesso come di una cosa reale — un essere effettivo — un'entità individuale — un Sole attorno al quale ruota il mondo. Deve vedersi come il Centro attorno al quale ruota l'intero mondo. Non lasciare che una falsa modestia o un senso di svalutazione interferiscano con questa idea, poiché non stai negando il diritto degli altri di considerarsi anch'essi dei centri. Tu sei, in effetti, un centro di coscienza — reso tale dall'Assoluto — e ti stai destando a questo fatto. Finché l'Ego non riconosce se stesso come un Centro di Pensiero, Influenza e Potere, non sarà in grado di manifestare queste qualità. E in proporzione a quanto riconoscerà la propria posizione di centro, altrettanto sarà capace di manifestare le qualità corrispondenti. Non è necessario che tu ti confronti con gli altri o ti immagini più grande o più elevato di loro. In realtà, simili confronti sono deprecabili e indegni dell'Ego avanzato, essendo segno e indicazione di mancanza di sviluppo, piuttosto che del contrario. Nella Meditazione ignora semplicemente ogni considerazione sulle rispettive qualità degli altri e sforzati di realizzare il fatto che TU sei un grande Centro di Coscienza — un Centro di Potere — un Centro di Influenza — un Centro di Pensiero. E che, come i pianeti ruotano attorno al sole, così il tuo mondo ruota attorno a TE, che ne sei il centro.

Non sarà necessario discutere razionalmente la questione o convincerti della sua verità mediante ragionamenti intellettuali. La conoscenza non giunge in questo modo. Essa giunge sotto forma di una realizzazione della verità che, mediante la meditazione e la concentrazione, albeggia gradualmente nella tua coscienza. Porta con te questo pensiero di te stesso come di un "Centro di Coscienza — Influenza — Potere", perché è una verità occulta, e nella misura in cui saprai realizzarla, così crescerà la tua capacità di manifestare le qualità nominate.

Per quanto umile possa essere la tua posizione — per quanto dura possa essere la tua sorte — per quanto tu possa essere stato privo di vantaggi nell'istruzione — non scambieresti tuttavia il tuo "Io" con quello dell'uomo o della donna più fortunato, più saggio e più elevato del mondo. Potresti dubitarne, ma rifletti per un momento e vedrai che abbiamo ragione. Quando dici che "vorresti essere" questa o quella persona, in realtà intendi che vorresti possedere il suo grado di intelligenza, potere, ricchezza, posizione o altro. Ciò che vuoi è qualcosa che appartiene a quella persona, o qualcosa di simile. Ma nemmeno per un istante vorresti fondere la tua identità con la sua, o scambiare il tuo sé con il suo. Pensaci per un momento. Per essere l'altra persona dovresti lasciare morire te stesso e, al posto di te stesso, saresti l'altra persona. Il vero te verrebbe cancellato dall'esistenza e tu non saresti più te stesso, bensì lui.

Se riesci ad afferrare questa idea, vedrai che neppure per un istante saresti disposto a un simile scambio. Naturalmente tale scambio è impossibile. Il tuo "Io" non può essere cancellato. È eterno e continuerà, e continuerà, e continuerà, verso stati sempre più elevati — ma sarà sempre lo stesso "Io". Proprio come tu, sebbene oggi sia una persona molto diversa da quella che eri nell'infanzia, riconosci tuttavia che lo stesso "Io" è presente e lo è sempre stato. E sebbene negli anni a venire acquisirai conoscenza, esperienza, potere e saggezza, lo stesso "Io" sarà ancora lì. L'"Io" è la Scintilla Divina e non può essere estinto.

La maggioranza delle persone, nell'attuale stadio di sviluppo della razza, possiede soltanto una debole concezione della realtà dell'"Io". Accetta l'affermazione della sua esistenza ed è cosciente di sé come di una creatura che mangia, dorme e vive — qualcosa di simile a una forma animale superiore. Ma non si è destata a una "consapevolezza" o realizzazione dell'"Io", che deve giungere a tutti coloro che divengono veri centri di Influenza e di Potere. Alcuni uomini sono incappati in questa coscienza, o in un certo grado di essa, senza comprenderne la natura. Ne hanno "sentito" la verità e sono usciti dalle file delle persone comuni del mondo, divenendo forze capaci di produrre bene o male. Ciò è in una certa misura spiacevole, perché questa "consapevolezza", priva della conoscenza che dovrebbe accompagnarla, può recare dolore all'individuo e agli altri.

Il Candidato deve meditare sull'"Io", riconoscerlo — sentirlo — come un Centro. Questo è il suo primo compito. Imprimiti nella mente la parola "Io", con questo senso e questa comprensione, e lascia che penetri

profondamente nella tua coscienza, fino a divenire parte di te. E quando dici "Io", devi accompagnare la parola con l'immagine del tuo Ego come Centro di Coscienza, di Pensiero, di Potere e di Influenza. Vediti così, circondato dal tuo mondo. Ovunque tu vada, lì va il Centro del tuo mondo. TU sei il Centro, e tutto ciò che è fuori di te ruota attorno a quel Centro. Questa è la prima grande lezione sulla via dell'Iniziazione. Imparala!

I Maestri Yogi insegnano ai Candidati che la loro realizzazione dell'"Io" come Centro può essere accelerata entrando nel Silenzio, o Stato di Meditazione, e ripetendo lentamente, deliberatamente e solennemente il proprio nome di battesimo un certo numero di volte. Questo esercizio tende a far sì che la mente si concentri sull'"Io", e molti casi di albeggiante Iniziazione sono derivati da questa pratica. Molti pensatori originali sono giunti casualmente a questo metodo senza che fosse stato loro insegnato. Un esempio noto è quello di Lord Tennyson, il quale ha scritto di aver raggiunto in questo modo un certo grado di Iniziazione. Egli ripeteva il proprio nome più e più volte, meditando nello stesso tempo sulla propria identità, e riferisce che diventava cosciente e "consapevole" della propria realtà e immortalità — in breve, riconosceva se stesso come un vero centro di coscienza.

Riteniamo di averti dato la chiave del primo stadio della meditazione e della concentrazione. Prima di proseguire, citiamo uno degli antichi Maestri Hindu. A questo proposito egli dice: "Quando l'anima vede se stessa come un Centro circondato dalla propria circonferenza — quando il Sole sa di essere un Sole ed è circondato dai suoi pianeti rotanti — allora è pronta per la Saggezza e il Potere dei Maestri."

LA CONOSCENZA DELL'INDIPENDENZA DELL'"IO" DAL CORPO. Molti Candidati si trovano impediti nel raggiungere una piena realizzazione dell'"Io" (anche dopo aver cominciato a comprenderlo) perché confondono la realtà dell'"Io" con la sensazione del corpo fisico. Si tratta di un ostacolo che viene facilmente superato mediante la meditazione e la concentrazione; l'indipendenza dell'"Io" spesso si manifesta al Candidato in un lampo, quando il pensiero appropriato viene usato come oggetto di meditazione.

L'esercizio è il seguente: poniti nello Stato di Meditazione e pensa a TE STESSO — il vero "Io" — come indipendente dal corpo, pur servendoti del corpo come rivestimento e strumento. Pensa al corpo come potresti pensare a un abito. Comprendi che sei in grado di lasciare il corpo e restare comunque lo stesso "Io". Immagina di farlo e di guardare il tuo corpo dall'alto. Pensa al corpo come a un involucro dal quale puoi emergere senza che la tua identità venga toccata. Pensa a te stesso come padrone e controllore del corpo che occupi, e come colui che lo utilizza nel modo migliore, rendendolo sano, forte e vigoroso, pur considerandolo soltanto un involucro o rivestimento del vero "Tu". Pensa al corpo come composto di atomi e cellule che cambiano continuamente, ma che sono tenuti insieme dalla forza del tuo Ego e che puoi migliorare mediante la Volontà. Comprendi che abiti

semplicemente il corpo e te ne servi per la tua utilità, proprio come potresti servirti di una casa.

Proseguendo nella meditazione, ignora completamente il corpo e rivolgi il pensiero al vero "Io" che stai cominciando a sentire come "te"; scoprirai che la tua identità — il tuo "Io" — è qualcosa di completamente distinto dal corpo. Ora puoi dire "il mio corpo" con un significato nuovo. Separa l'idea di te stesso dall'idea di essere un essere fisico e comprendi di essere al di sopra del corpo. Ma non lasciare che questa concezione e realizzazione ti inducano a trascurare il corpo. Devi considerare il corpo come il Tempio dello Spirito, averne cura e renderlo una dimora adatta all'"Io". Non spaventarti se, durante questa meditazione, dovessi provare per qualche istante la sensazione di essere fuori dal corpo e di rientrarvi al termine dell'esercizio. L'Ego è capace (nel caso dell'Iniziato avanzato) di elevarsi al di sopra dei confini del corpo, ma in tali momenti non interrompe mai il proprio legame con esso. È semplicemente come se una persona guardasse fuori dalla finestra di una stanza, osservando ciò che accade all'esterno, e ritirasse la testa quando lo desidera. Non lascia la stanza, anche se può sporgere la testa per osservare ciò che accade nella strada. Non consigliamo al Candidato di cercare di coltivare questa sensazione; ma, se essa giunge naturalmente durante la meditazione, non temere.

REALIZZARE L'IMMORTALITÀ E L'INVINCIBILITÀ DELL'EGO. Sebbene la maggioranza accetti per fede la credenza nell'Immortalità dell'Anima, pochi sono consapevoli del fatto che essa può essere dimostrata dall'anima stessa. I Maestri Yogi insegnano questa lezione ai Candidati nel modo seguente: il Candidato si pone nello Stato di Meditazione, o almeno in uno stato mentale riflessivo, e cerca poi di "immaginare" se stesso come "morto" — vale a dire, tenta di formarsi una concezione mentale di se stesso morto. A prima vista sembra una cosa molto facile da immaginare, ma in realtà è impossibile farlo, perché l'Ego rifiuta di prendere in considerazione la proposizione e scopre di non poterla immaginare. Provalo tu stesso. Scoprirai che puoi forse immaginare il tuo corpo disteso, immobile e privo di vita, ma nello stesso pensiero ti trovi TU in piedi a guardare quel corpo. Vedi dunque che TU non sei affatto morto, neppure nell'immaginazione, sebbene il corpo possa esserlo. Oppure, se nell'immaginazione rifiuti di separarti dal corpo, puoi pensare al tuo corpo come morto, ma TU, che rifiuti di lasciarlo, sei ancora vivo e riconosci il corpo morto come qualcosa di distinto dal tuo Sé Reale. Comunque tu rigiri la questione, non puoi immaginare te stesso morto. L'Ego insiste nell'essere vivo in ognuno di questi pensieri e scopre così di possedere dentro di sé il senso e la certezza dell'Immortalità. Nel sonno o nello stupore provocato da un colpo, o da narcotici o anestetici, la mente appare vuota; ma l'"Io" è cosciente di una continuità dell'esistenza. È quindi abbastanza facile immaginarsi in uno stato d'incoscienza o addormentati e riconoscere la possibilità di un tale stato; ma quando si tratta di immaginare l'"Io" come morto, la mente rifiuta completamente di svolgere il compito. Questo fatto meraviglioso, che l'anima porta dentro di sé la prova della

propria immortalità, è una cosa gloriosa; ma bisogna aver raggiunto un certo grado di sviluppo per poterne cogliere il pieno significato.

Si consiglia al Candidato di esaminare personalmente l'affermazione precedente mediante la meditazione e la concentrazione, poiché, affinché l'"Io" possa conoscere la propria vera natura e le proprie possibilità, deve comprendere che non può essere distrutto né ucciso. Deve sapere che cosa è prima di poter manifestare la propria natura. Non abbandonare quindi questa parte dell'insegnamento finché non l'avrai padroneggiata. Ed è bene tornarvi di tanto in tanto, affinché tu possa imprimere nella mente il fatto della tua natura immortale ed eterna. Anche solo un barlume di questa concezione della verità ti darà un accresciuto senso di forza e di potere, e scoprirai che il tuo Sé si è espanso ed è cresciuto, e che sei una forza e un Centro più grandi di quanto finora avessi compreso.

Gli esercizi seguenti sono utili per produrre la realizzazione dell'invincibilità dell'Ego — della sua superiorità sugli elementi.

Poniti nello Stato di Meditazione e immagina l'"Io" ritirato dal corpo. Vedilo attraversare indenne le prove dell'aria, del fuoco e dell'acqua. Tolto di mezzo il corpo, l'anima appare capace di attraversare l'aria a volontà — di fluttuare come un uccello — di librarsi — di viaggiare nell'etere. Può essere vista attraversare il fuoco senza danno e senza sensazione, poiché gli elementi agiscono soltanto sul corpo fisico, non sul vero "Io". Allo stesso modo può essere vista attraversare l'acqua senza disagio, pericolo o ferita.

Questa meditazione ti darà un senso di superiorità e di forza e ti mostrerà qualcosa della natura del vero "Io". È vero che sei confinato nel corpo e che il corpo può essere influenzato dagli elementi; ma la conoscenza che il vero "Io" è superiore al corpo — superiore agli elementi che agiscono sul corpo — e che non può essere ferito più di quanto possa essere ucciso, è meravigliosa e tende a sviluppare dentro di te la piena coscienza dell'"Io". Poiché Tu — il vero "Io" — non sei il corpo. Tu sei Spirito. L'Ego è Immortale e Invincibile e non può essere ucciso né ferito. Quando entrerai in questa realizzazione e coscienza, sentirai un afflusso di forza e di potere impossibile da descrivere. La paura cadrà da te come un mantello logoro e sentirai di essere "nato di nuovo". La comprensione di questo pensiero ti mostrerà che le cose che abbiamo temuto non possono influire sul vero "Io", ma devono limitarsi a colpire il corpo fisico. E possono essere tenute lontane dal corpo fisico mediante una corretta comprensione e applicazione della Volontà.

Nella prossima lezione ti verrà insegnato come separare l'"Io" dal meccanismo della mente — come puoi realizzare la tua padronanza della mente, proprio come ora realizzi la tua indipendenza dal corpo. Questa conoscenza deve esserti impartita per gradi, e devi poggiare saldamente i piedi su un piolo della scala prima di salire al successivo.

La parola d'ordine di questa Prima Lezione è "Io". E il Candidato deve entrare pienamente nel suo significato prima di poter progredire. Deve

realizzare la propria esistenza reale — indipendente dal corpo. Deve vedersi invincibile e impermeabile al danno, alla ferita o alla morte. Deve vedersi come un grande Centro di Coscienza — un Sole attorno al quale ruota il suo mondo. Allora giungerà a lui una nuova forza. Sentirà una calma dignità e un potere che saranno evidenti a coloro con i quali entrerà in contatto. Potrà guardare il mondo in faccia senza indietreggiare e senza paura, poiché realizzerà la natura e il potere dell' "Io". Comprenderà di essere un Centro di Potere — di Influenza. Comprenderà che nulla può danneggiare l' "Io" e che, per quanto le tempeste della vita possano abbattersi sulla personalità, il vero "Io" — l'Individualità — rimane indenne. Come una roccia che resta salda durante la tempesta, così l' "Io" resiste alle bufere della vita della personalità. Ed egli saprà che, man mano che crescerà nella realizzazione, sarà in grado di controllare queste tempeste e ordinare loro di placarsi.

Nelle parole di uno dei Maestri Yogi: "L' 'Io' è eterno. Attraversa indenne il fuoco, l'aria, l'acqua. Spada e lancia non possono ucciderlo né ferirlo. Non può morire. Le prove della vita fisica sono per esso soltanto come sogni. Riposando sicuro nella conoscenza dell' 'Io', l'Uomo può sorridere di fronte al peggio che il mondo possa offrirgli e, alzando la mano, ordinarli di scomparire nella nebbia dalla quale è emerso. Benedetto colui che può dire (comprendendone il senso) 'Io'."

Così, caro Candidato, ti lasciamo a padroneggiare la Prima Lezione. Non scoraggiarti se il tuo progresso è lento. Non abbatterti se, dopo aver conquistato un passo, scivoli indietro di uno. Al passo successivo ne guadagnerai due. Il successo e la realizzazione saranno tuoi. La Maestria è davanti a te. Raggiungerai. Compirai. La pace sia con te.

MANTRAM (AFFERMAZIONI) PER LA PRIMA LEZIONE.

"Io" sono un Centro. Attorno a me ruota il mio mondo.

"Io" sono un Centro di Influenza e Potere.

"Io" sono un Centro di Pensiero e Coscienza.

"Io" sono Indipendente dal Corpo.

"Io" sono Immortale e non posso essere Distrutto.

"Io" sono Invincibile e non posso essere Ferito.

