Da *Artefice della tua vita*, di James Allen

La scienza dell'autocontrollo

Viviamo in un'epoca dominata dalla scienza. Migliaia di scienziati indefessi continuano a fare ricerche, ad analizzare e sperimentare in vista di nuove scoperte e di un ampliamento del sapere. Gli scaffali delle nostre biblioteche, pubbliche e private, sono carichi di volumi di argomento scientifico; i risultati straordinari della scienza moderna sono costantemente sotto i nostri occhi – nelle nostre case o in strada, in campagna e in città, sulla terraferma o per mare – e ci dotano sempre di qualche nuovo sensazionale strumento, di una nuova conquista scientifica volta a migliorare le nostre condizioni di vita, ad aumentare la nostra velocità a far risparmiare fatica alle nostre mani.

Eppure oggi, nel grande repertorio delle conoscenze scientifiche, con la sua impressionante rapidità nel conseguire nuove scoperte o invenzioni, c'è una branca della scienza che è caduta in tale declino da essere ormai quasi dimenticata; una scienza che, però, è molto più importante di tutte le altre messe insieme, senza la quale ogni ricerca scientifica finisce per essere asservita all'egoismo e concorrere alla distruzione dell'uomo: mi riferisco alla *scienza dell'autocontrollo*.

Gli scienziati moderni studiano elementi e forze che sono al di fuori di loro, con l'obiettivo di controllarli e utilizzarli.

Gli antichi studiavano gli elementi e le forze che erano dentro di loro, sempre allo scopo di controllarli e utilizzarli, e alcuni maestri raggiunsero vertici eccezionali in questo senso, maestri ancora oggi riveriti al pari di dèi, sui cui insegnamenti si fondano molte istituzioni religiose nel mondo.

Per quanto possano essere meravigliose le forze della natura, sono di gran lunga inferiori all'insieme di forze racchiuse nella mente dell'uomo, capaci di dominare e dirigere i ciechi meccanismi naturali. Di conseguenza, conoscere, controllare e dirigere le forze interiori della passione, del desiderio, della volontà e dell'intelletto significa dominare i destini degli individui e delle nazioni.

Come avviene nella scienza ordinaria, anche questa scienza divina procede per gradi; le conoscenze e la grandezza di un uomo, e l'influenza che può avere sul mondo, dipenderanno dalla sua capacità di autocontrollo.

Colui che comprende e domina le forze della natura esteriore è lo scienziato della natura; colui che comprende e domina le forze interiori della mente è lo scienziato divino; e le leggi che regolano l'acquisizione del sapere sui fenomeni esteriori sono le stesse che operano nell'acquisizione delle verità interiori.

Nessuno può diventare un vero scienziato in un paio di settimane o di mesi, anzi, nemmeno nel giro di pochi anni. Solo dopo anni e anni di faticose ricerche si può ottenere una certa autorevolezza ed essere considerati scienziati a tutti gli effetti. Allo stesso modo, nessuno può acquisire l'autocontrollo, e possedere la serena saggezza e conoscenza che questo comporta, se non dopo lunghi anni di paziente lavoro; un lavoro ancora più arduo perché silenzioso, non riconosciuto e non apprezzato dagli altri. Chi vuole perseguire questa scienza, infatti, deve imparare a stare solo, a faticare

senza ricevere nessuna ricompensa, almeno in termini di un mero emolumento materiale.

Lo scienziato della natura, nel processo di acquisizione delle sue conoscenze, segue normalmente queste cinque fasi:

1. *osservazione*: osserva da vicino e con rigore i fatti naturali.

2. *sperimentazione*: essendo giunto a conoscenza di determinati fatti tramite l'osservazione ripetuta, svolge una serie di esperimenti allo scopo di rintracciare una legge naturale. Sottopone i fenomeni a un rigido processo analitico, che gli permette di distinguere ciò che è significativo da ciò che non lo è, focalizzandosi sul primo e scartando il secondo.

3. *Classificazione*: dopo aver accumulato e verificato una gran mole di fatti a seguito di innumerevoli osservazioni ed esperimenti, lo scienziato comincia a classificare questi fatti, a ordinarli in categorie al fine di scoprire una legge sottostante, un principio nascosto e unificante che li governa, li regola e li tiene insieme.

4. *deduzione*: si passa così alla quarta fase della deduzione. A partire dai fatti e dai risultati che ha raccolto, lo scienziato ricava alcune modalità di azione invariabili, rivelando così le leggi segrete delle cose.

5. *conoscenza*: avendo dimostrato e stabilito determinate leggi, si può dire ora che un tale uomo ha raggiunto una certa *conoscenza*: è uno scienziato, un uomo di scienza a tutti gli effetti.

Ma il conseguimento del sapere scientifico, per quanto importante, non è il fine ultimo. Gli uomini non acquisiscono conoscenze solo per sé, per tenerle segretamente nascoste nei loro cuori, come gioielli dentro uno scrigno. Il loro fine è l'uso, l'utilità pratica, il miglioramento delle condizioni di vita e del benessere del mondo. Perciò, quando un uomo diviene uno scienziato o re al mondo i benefici del suo sapere e dona altruisticamente al genere umano i frutti del

suo lavoro. Così, al sapere fa seguito la tappa dell'*uso*: l'uso corretto e non egoistico delle conoscenze acquisite, la loro applicazione per il bene comune.

Si noterà che le cinque fasi sopraelencate si susseguono secondo un certo ordine, e nessuno può diventare uno scienziato saltandone o omettendone qualcuna. Senza la prima fase dell'osservazione sistematica, per esempio, non si potrebbe nemmeno entrare nel regno dei segreti della natura. Per prima cosa, il ricercatore ha dinanzi a sé un universo di *cose* che non comprende; molte di esse, in realtà, sembrano irrimediabilmente opposte l'una all'altra, e ciò che ne risulta è solo un'apparente confusione. Ma, percorrendo con pazienza e operosità le diverse tappe della conoscenza scientifica, riuscirà a scoprire l'ordine, la natura e l'essenza delle cose, intuendo quella legge fondamentale che le tiene insieme in un'armonia di rapporti, dissipando così la confusione e l'ignoranza.

Come lo scienziato della natura, quindi, anche lo scienziato divino deve procedere con la stessa abnegazione e diligenza, lungo le cinque fasi progressive che portano alla conoscenza di sé, all'autocontrollo. Cinque fasi che saranno analoghe a quelle dello scienziato naturale, con la differenza che *il processo sarà invertito*, e la mente, invece di concentrarsi sulle cose esteriori, si rivolgerà a sé stessa, e le ricerche saranno condotte nella dimensione mentale (individuale) al posto di quella materiale.

Inizialmente, il ricercatore della conoscenza divina deve affrontare un ammasso di desideri, passioni, emozioni, idee e intellezioni che chiama «io» e che è alla base di ogni sua azione, essendo il nucleo da cui procede la vita stessa. Questa combinazione di forze invisibili eppure potentissime appare molto confusa; alcune sembrano in contatto con altre, senza

nessuna possibilità di riconciliazione. Inoltre, la mente stessa, nella sua intrezza, non sembra avere nessun rapporto equo e pro cuo con molte altre menti che la circondano, e questo non fa che creare condizioni dolorose e caotiche da cui si vorrebbe fuggire. Dunque, per prima cosa, l'uomo deve rendersi conto della propria condizione di ignoranza, dal momento che nessuno può acquisire nessun sapere naturale o divino credendo di fare a meno dello studio e dell'impegno personale. Da questa percezione della propria ignoranza deriverà il desiderio di conoscenza, e in tal modo il novizio dell'autocontrollo potrà muovere il primi passi in un percorso di elevazione, le cui tappe sono le seguenti.

1. *introspezione*: coincide con l'osservazione delle scienze naturali. L'occhio della mente, come uno scandaglio, si rivolge all'interiorità, scruta e analizza i suoi sottili e mutevoli processi. Il tutto evitando sia le gratificazioni egoistiche che le lusinghe, i piaceri e le ambizioni del mondo, al fine di osservare, e quindi comprendere, la propria natura: è questo l'inizio dell'autocontrollo. Fino a quel momento l'uomo si era sempre fatto trascinare ciecamente dagli impulsi della propria indole, era una semplice creatura delle circostanze esteriori; ora getta luce sui propri impulsi e, invece di esserne controllato, li controlla lui stesso.

2. *autoanalisi*: avendo osservato le tendenze della mente, ora è il momento di esaminarle in dettaglio e sottoporle a un rigido processo di analisi. Le tendenze cattive (che producono effetti nocivi e dolorosi) vengono separate da quelle buone (che producono effetti rasserenanti e benefici). Le diverse tendenze, con le particolari azioni che inducono e i determinati risultati che ne derivano, giungono pian piano alla consapevolezza, ed è possibile finalmente seguirle nei loro moti ondivaghi, repentini, nelle loro profonde ramificazioni.

Si tratta di un processo fatto di *tentativi e veri che*, in cui il ricercatore mette alla prova sé stesso.

3. *c orrezione*: giunto a questa fase, lo studioso di cose divine ha chiaramente davanti a sé ogni tendenza e ogni aspetto della propria natura, nelle più remote profondità della sua mente come nei più sottili moti del suo cuore. Non rimane più alcun punto o nessun angolo libero che non sia stato esplorato e illuminato dalla luce dell'esame di coscienza. Ormai ogni debolezza e ogni egoismo, ogni pregio e ogni virtù gli sarà familiare. Talvolta il vertice della conoscenza è identificato con la capacità di vedere noi stessi come gli altri ci vedono, ma il praticante dell'autocontrollo va ben oltre: non solo si vede come gli altri lo vedono, ma *vede sé stesso per come è davvero*. Così, trovandosi faccia a faccia con sé stesso, senza negare alcun difetto, senza difendersi dietro alle lusinghe, senza sopravvalutare o sottovalutare le proprie forze, senza farsi più irretire dagli autoelogi o dall'autocommiserazione, potrà vedere l'ampiezza del compito che gli si spalanca dinanzi. Vedrà con chiarezza le vette dell'autocontrollo e saprà quali sforzi compiere per raggiungerle. Non si troverà più in uno stato di confusione, ma avrà colto un barlume delle leggi che operano nel mondo del pensiero, e potrà così *correggere* la propria mente di conseguenza. Si tratta di *estirpare le erbacce, preparare il terreno, fare pulizia*. Come il contadino ripulisce il terreno dalle erbacce e lo prepara per piantare il grano, così lo studioso libera la sua mente da ogni male, la ripulisce e la purifica per poter piantare i semi delle azioni virtuose che produrranno il raccolto di una vita giusta.

4. *r ettitudine*: avendo corretto i propri atti e pensieri in accordo alle leggi dell'attività mentale che suscitano piacere e dolore, inquietudine e serenità, tristezza e gioia, ora si rende conto che, oltre a queste, vi è un'altra Grande Legge fon-

damentale che, come quella di gravitazione universale nel mondo naturale, regna suprema nel mondo mentale; una legge alla quale tutti i pensieri e gli atti sono subordinati, poiché li regola e li mantiene ciascuno nella propria sfera. È la legge della Giustizia o della Rettitudine, universale e suprema. Invece di pensare e agire ciecamente, secondo i continui stimoli forniti dalle cose esteriori, lo scienziato divino li subordina a questo principio centrale. Non agisce più per sé, ma *fa ciò che è giusto* – universalmente ed eternamente giusto. Non è più schiavo della sua natura e delle circostanze, ma ne diventa il padrone. Non è più sballottato qua e là dalle forze della mente, ma le controlla e le dirige al conseguimento dei propri scopi. Così, tenendo sotto controllo la propria natura, senza formulare pensieri o compiere atti contrari alla legge della rettitudine, che generano solo sofferenza e sconfitta, si innalza al di sopra del domino del peccato e della mestizia, dell'ignoranza e del dubbio, rimanendo calmo, saldo e sereno.

5. *conoscenza pura*: pensando e agendo rettamente, lo studioso dimostra con la sua stessa esperienza l'esistenza della legge divina in base alla quale è strutturata la mente, il principio direttivo e unificatore di tutte le attività e gli eventi umani, individuali e collettivi. Così, perfezionandosi nell'autocontrollo, acquisirà una conoscenza divina e raggiungerà quello stato in cui si potrà dire di lui, come per lo scienziato della natura, che *conosce*. Ha padroneggiato la scienza dell'autocontrollo, e ha estratto la conoscenza dall'ignoranza e l'ordine dal disordine. Ha conseguito un sapere su di sé che è un sapere su tutti gli uomini, che a partire da una singola esistenza abbraccia tutte le altre – poiché tutte le menti hanno un'essenza comune (che si erisce solo per grado) e sono strutturate secondo la stessa legge; e quindi

gli stessi pensieri e le stesse azioni, a prescindere dal singolo individuo, produrranno sempre le medesime conseguenze.

Ma questa conoscenza divina e portatrice di pace, come nel caso dello scienziato della natura, non può essere tenuta solo per sé; se fosse così, infatti, verrebbe vanificato lo scopo dell'evoluzione, e non è nella natura delle cose il non giungere a maturazione o a compimento. Chi pensasse di tenere per sé questa conoscenza, unicamente per la propria felicità personale, sarebbe inevitabilmente destinato a fallire. Perciò, alle cinque tappe della pura conoscenza se ne aggiunge un'altra, quella della *saggezza*: la corretta applicazione delle conoscenze acquisite, il riversare sul mondo, senza egoismi né tentennamenti, i risultati del proprio lavoro, accelerando così il progresso e l'avanzamento dell'umanità.

Si potrebbe dire che gli uomini che non hanno intrapreso questo percorso dentro di sé per controllare e purificare la propria natura non siano capaci di distinguere con chiarezza il bene dal male, ciò che è giusto da ciò che è sbagliato. Si annoiano dietro a cose che credono piacevoli e cercano di evitare quelle che li danneggeranno. La fonte delle loro azioni è il sé, e scoprono il bene solo in maniera dolorosa o frammentaria, attraversando di tanto in tanto momenti di grande serenità e autoaggiustazione.

Colui che pratica l'autocontrollo, invece, attraversando le cinque fasi di crescita personale, acquisirà una conoscenza che lo renderà capace di agire sempre in accordo alla legge morale che regge l'universo. Conoscerà il bene e il male, il giusto e lo sbagliato, e conoscendoli non potrà che vivere di conseguenza. Non avrà più bisogno di considerare ciò che è piacevole e ciò che non lo è, ma solo ciò che è giusto. La sua natura sarà in armonia con la sua coscienza, e non ci sarà

più spazio per il rimorso; la sua mente risuonerà all'unisono con la Grande Legge, e non conoscerà più né sofferenza né peccato; per lui il male non esisterà più e il bene sarà in ogni cosa.