

FRAMMENTI DI SAGGEZZA DAL LIBRO DEI PRECETTI AUREI

Antonio Girardi

Il Libro dei Precetti Aurei ed H.P. Blavatsky

Nel panorama della letteratura Teosofica spicca un'opera di grande respiro e dal profondo significato: *"La Voce del Silenzio"*.

Sotto questo titolo in realtà vengono racchiusi alcuni frammenti tratti dal Libro dei Precetti Aurei che, nella pubblicazione, vengono accompagnati da altre due raccolte di frammenti, sempre tratti dallo stesso libro e titolati rispettivamente: *"I Due Sentieri"* e *"Le Sette Porte"*.

L'insieme di questi frammenti dà vita ad una sorta di percorso interiore verso la consapevolezza di una coscienza umana che libera le proprie possibilità e scandisce il conosciuto in un passaggio dall'oscurità alla luce, dal pensiero concreto all'intuizione, dal caotico susseguirsi di eventi alla meditazione.

Quel che colpisce di questi frammenti è il forte carattere universale, la sicura induzione nel lettore di una presa di coscienza animata da uno sviluppo interiore che porta ad una saldatura fra interno ed esterno, quasi ad unire la vita in un unico e più profondo significato.

La conseguenza è che letture successive dei frammenti svelano contenuti via via sempre più profondi e che sanno adattarsi al *"momento"* esistenziale e spirituale del lettore. Proprio per questo *"La Voce del Silenzio"*, *"I Due Sentieri"* e *"Le Sette Porte"* sono consigliabili sia a chi si avvicina ai temi della ricerca spirituale sia a chi ha dedicato alla stessa lunghi anni di studio.

Ma da dove vengono questi *"aurei"* versi?

Nella prefazione alla prima edizione inglese Helena Petrovna Blavatsky (H.P.B.) ci fornisce in proposito precise spiegazioni: *"L'opera, dalla quale io traduco, forma parte della serie medesima, dalla quale furono tolte le Stanze del "Libro di Dzyan", sulle quali si basa "La Dottrina Segreta" (1). Il "Libro dei Precetti d'Oro" ha la stessa origine della grande opera mistica intitolata "Paramārtha", la quale come narra la leggenda di Nāgārjuna, fu data al grande Arhat dai Nāga o "Serpenti" (nome dato agli antichi iniziati)" (2). Si tratta dunque di un'opera che si riconnette alla tradizione esoterica del Buddismo tibetano, ma che ha "fonti" persino più antiche e di sicuro carattere universalizzante. Sempre nella prefazione infatti H.P. Blavatsky ci fornisce alcune preziose considerazioni sul fatto che le massime e le idee del "Libro dei Precetti d'Oro" "si ritrovano sotto diverse forme in opere sanscrite" (3). Esse sono dunque riconnesse a quella fonte di eterna saggezza rintracciabile nella storia dell'umanità ed al di là delle differenti espressioni culturali o religiose.*

Il Libro dei Precetti Aurei (alcuni dei quali sono pre-buddhistici, mentre altri appartengono a date posteriori) secondo H.P.B. contiene 90 piccoli trattati distinti, di cui 39 furono quelli imparati a memoria dalla fondatrice della Società Teosofica (4).

Interessante è anche considerare che i Precetti originali sono incisi su sottili lamine oblunghe e le loro copie molto spesso su dischi. Lamine e dischi sono scritti in vari modi, talvolta in tibetano, ma più frequentemente in caratteri ideografici o attraverso un metodo di scrittura che consiste nell'uso di numeri e colori, ciascuno dei quali corrisponde ad una lettera dell'alfabeto tibetano (5). Si tratta sempre comunque di un uso della lingua sacerdotale (*Senzar*).

L'attuale versione del Libro dei Precetti Aurei viene attribuita ad Arjasanga, monaco buddista del V° o VI° secolo, fondatore della Scuola Yogacharya (6).

La Voce del Silenzio

Ma addentriamoci ora nella lettura e nel significato dei testi. Il frammento *"La Voce del Silenzio"* si apre con due importanti affermazioni.

La prima, *"chi vuole udire e comprendere la voce di Nâda, il tacito suono, deve prima conoscere la natura di Dhâranâ"* (7), ci porta a collegare la Voce del Silenzio (Nâda) cioè l'intuizione, vero "suono" spirituale della vita, al superamento degli aspetti illusori del mondo dei sensi ed al conseguente stato di perfetta "concentrazione" (Dhâranâ).

La seconda affermazione deriva direttamente dalla prima: *"La Mente è la grande Distruttrice del Reale. Distrugga il discepolo la Distruttrice"* (8).

La consapevolezza dunque è strettamente connessa non solo al superamento dell'identificazione dell'uomo con i veicoli della sua personalità (corpo fisico, emozioni, pensieri concreti) ma anche con il fiorire di uno stato di coscienza basato non sull'accumulazione di un conosciuto, che continua a generare illusioni, quanto piuttosto sul senso di Unità che pervade il tutto ben oltre *"la grande e funesta eresia della Separazione che Ti allontana dalla pace"* (9).

Le "Aule" da attraversare in una sorta di percorso ideale da parte del "pellegrino" sono tre:

-quella dell'Ignoranza (Avidyâ), stato normale dell'essere umano;

-quella della Cognizione in cui si trovano sì *"i fiori della vita"*, ma *"un serpente attorto sotto ogni fiore"*, significando qui proprio l'illusorietà della conoscenza che deriva dal piano astrale e da quello della mente concreta;

-quella - finalmente - della Sapienza *"che si trova al di là, dove le ombre sono ignote e dove la luce della verità splende con gloria imperitura"* (10).

Il frammento *"La Voce del Silenzio"* contiene interamente il passaggio da una realtà duale basata sull'opposizione oggetto-soggetto a quell'unità che fa sbocciare nell'essere umano la consapevolezza che lo porta attraverso una sorta di *"fioritura Bodhisattvica"* a vivere a beneficio dell'Umanità e degli altri esseri.

Non possiamo che trascrivere queste parole de *"La Voce del Silenzio"*: *"Tu non potrai percorrere il Sentiero prima di esser diventato il Sentiero stesso. / Tenda la tua Anima l'orecchio ad ogni grido di dolore, come il loto apre il suo cuore per bere il sole mattutino. / Il sole ardente non asciughi una sola lagrima di dolore, prima che tu stesso non l'abbia tersa dall'occhio del sofferente. / Ma ogni rovente lacrima umana cada sul tuo cuore, e vi resti; né tergerla mai, finché non sia rimosso il dolore che la produsse. / Queste lacrime, o tu dal cuore pieno di compassione, sono i rivi che irrigano i campi della carità imperitura. Su questo suolo germoglia e sboccia a mezzanotte il fiore di Buddha, più difficile a trovare, più raro a vedere che non quello dell'albero Vogay. Esso è il seme della liberazione dalla rinascita. Esso isola l'Arhat dalla lotta e dal desiderio, e lo conduce attraverso i campi dell'Essere alla pace e alla beatitudine, note soltanto nella terra del Silenzio e del Non-Essere"*.

Sono parole che conducono direttamente alla grande affermazione finale del frammento: *"Tu stesso sei l'oggetto della Tua ricerca... la Voce del Silenzio"* (12).

Oltre il dualismo apparente l'Essere Umano può dunque raggiungere l'unità, lo stato in cui cessa di essere l'opposizione fra osservatore e cosa osservata (13).

I Due Sentieri

Il successivo frammento tratto dal "Libro dei Precetti Aurei" è denominato: "I Due Sentieri" ed ha un chiaro riferimento alla distinzione fra la via della mente e dell'occhio (fonte di ogni illusione) e quella del cuore (scrigno prezioso che fa pulsare la vita nella sua essenza universale ricca di possibilità intuitive).

E' la necessaria premessa per cogliere appieno la differenza fra il conseguimento della liberazione spirituale come mero distacco dal mondo e il raggiungimento della consapevolezza di Bodhisattva, attraverso dunque non la sola liberazione dal ciclo della rinascita, ma la scelta cosciente di reincarnarsi per vivere a beneficio dell'Umanità e di tutti gli Esseri.

Cogliamo la forza diretta dei frammenti in questa affermazione: *"Cerca i Sentieri. Ma, o Lanu, sia puro il Tuo cuore prima di incominciare il viaggio. Prima di muovere un passo, impara a distinguere il vero dal falso, l'effimero dall'imperituro. Sopra tutto impara a distinguere la Scienza del cervello dalla Sapienza dell'Anima, la Dottrina dell'Occhio da quella del Cuore. Sì, l'ignoranza è come un recipiente chiuso e senz'aria; l'anima è come un uccello che vi sia prigioniero... tuttavia l'ignoranza stessa è ancora preferibile alla Scienza del cervello, quando la Sapienza dell'Anima non la illumina e la guida"* (14).

Nel frammento "I due Sentieri", l'incedere delle affermazioni è incalzante e nel contempo in grado di sciogliere molti dubbi del lettore - ricercatore spirituale. La legge del Karma, ad esempio, è vista in tutte le sue potenzialità positive e dunque come mezzo di crescita spirituale: *"La ruota della Buona Legge gira rapidamente. Macina giorno e notte. E libera il chicco d'oro dall'inutile involucro, e da ogni rifiuto monda la farina. La mano del Karma guida la ruota; i giri suoi seguono i battiti del cuore karmico"* (15).

Ne "I Due Sentieri" vengono pure chiarite due importanti questioni, quella relativa al rapporto fra il ricercatore consapevole e gli altri esseri e quello della relazione fra azione ed intuizione nel percorso che conduce alla consapevolezza.

Sulla prima questione leggiamo: *"Se taluno ti dice che per diventare Arhan devi cessare d'amare tutti gli esseri, rispondigli ch'ei mente. Se taluno ti dice che per conquistare la liberazione devi odiare tua madre e trascurare tuo figlio, rinnegare tuo padre e chiamarlo "capo di famiglia", rinunciare ad ogni pietà per gli uomini e le bestie, rispondi che la sua lingua è mendace"* (16).

Per quanto riguarda invece l'aspetto del rapporto fra azione ed inazione, il frammento traccia un segno di grande equilibrio e profondità, affermando: *"Se ti si insegna che il peccato nasce dall'azione e la pace dall'assoluta inazione, rispondi che ciò è erroneo... L'azione e l'inazione possono entrambe trovare posto in te; il corpo può essere agitato, la tua mente tranquilla e l'Anima tua limpida come un lago alpestre... ti asterrai tu dall'azione? Non così sarà liberata l'Anima tua. Per raggiungere il Nirvana si deve raggiungere la conoscenza di Sé e la conoscenza di Sé nasce dalle opere d'amore"* (17).

Non sfugga la forza di quest'ultimo passaggio che vede l'Amore non solo come manifestazione di una superiore visione della vita e dell'umanità, ma anche come strumento di conoscenza interiore, come a dire che senza amore non può nemmeno esistere la consapevolezza.

Nel frammento il cammino esistenziale e quello iniziatico si intrecciano e si fondono: *"Segui la ruota della vita, segui la ruota del dovere verso la razza e la famiglia, verso l'amico e il nemico e chiudi la Tua mente ai piaceri come ai dolori. Esaurisci la legge della retribuzione karmica. Acquista Siddhi per la tua futura nascita. Se non puoi essere il Sole, sii l'umile pianeta. Se non ti è dato di poter fiammeggiare come il Sole meridiano sulla vetta nevosa della purezza eterna, scegli allora, o Neofita, più umile corso"* (18).

Di passaggio in passaggio si arriva alla "meditazione" sul Bodhisattva: *"Ma se vuoi o raggiungere il Nirvana, o respingere il premio, non sia tuo movente il frutto dell'azione e dell'inazione, o tu dal cuore indomabile. Sappilo: tre volte onorato è detto il Bodhisattva che compie la liberazione con la Rinuncia, per vestirsi della miseria della Vita Segreta, o Candidato al dolore attraverso i cicli"* (19).

Riecheggiano nel frammento i contenuti di alcuni versi del XVIII capitolo della Bhagavadgītā: *"L'azione conforme alla norma, libera da ogni attaccamento, che è compiuta senza desiderio o utilità da un individuo che non cerca il frutto è detta [pervasiva] di Sattva"* (20). E ancora: *"Colui che compie un'azione, libero da qualunque attaccamento, senza parlare di sé, dotato di costanza ed energia, che non è toccato da successo o insuccesso, è detto [pervaso] di Sattva"*. (21)

Le Sette Porte

Il terzo frammento tradotto da H.P. Blavatsky, *"Le Sette Porte"*, contiene all'inizio un'affermazione di grande portata: *"Il Sentiero è uno per tutti, i mezzi per raggiungere la meta devono cambiare secondo i pellegrini"* (22). In queste parole riecheggia la grande saggezza dell'Oriente che tiene conto, nella ricerca spirituale, di predisposizioni e temperamenti, di condizioni karmiche e condizionamenti sociali.

Il percorso verso una maggior consapevolezza non viene quindi visto come l'uniformarsi a delle regole dogmatiche, uguali per tutti, quanto piuttosto come un "emergere" dell'infinito che è racchiuso in ogni essere umano e che guarda e vuole l'universale piuttosto che il particolare.

La conseguenza è che l'enfasi viene posta sulla comprensione della complessità delle cose: molte le visioni e gli aspetti del mondo, ma una sola la Vera Realtà.

Riecheggia il portato pitagorico di alcune affermazioni dei "Versi d'oro", probabilmente trascritti verso la fine del primo secolo: *"Per quanto sia concesso ad un essere umano / saprai, così che la natura è UNA / e che è simile in tutto"*. E ancora: *"A chi sa ridestare col suo cuore / ciò che di sacro l'anima nasconde, / la natura ogni cosa, poi, disvela"* (23).

Nel frammento de *"Le Sette Porte"* il mezzo per far emergere l'universale e poi farlo fiorire nella coscienza è rappresentato da "sette chiavi" che altro non sono che le Pâramitâ, le sei virtù trascendentali del buddismo mahayana (*Dāna, Shîla, Kshânti, Vâiragya, Vîrya, Dhyāna*), unite al finale gradino della sapienza (*Prajñā*) (24).

La prima di queste chiavi (*Dāna*) è strettamente connessa alla carità ed all'amore immortale. Non c'è percorso spirituale che non abbia questo passaggio, rappresentato dalla visione "alta" dell'amore, ispirato ad un tempo alla totale assenza di giudizio discriminante sulle vicende della vita (tutto ha un senso, un significato, anche quando non comprendiamo qualcosa a causa della nostra ignoranza) ed all'"offerta" alla vita stessa di tutto ciò che rappresenta la nostra esistenza.

Di fronte a *Dāna* emerge l'umiltà del ricercatore spirituale e la sua capacità di "abbandono" al fluire della vita; un abbandono che non

nasce da arrendevolezza, ma che ha a che fare con il comprendere che l'amore è la grande forza che anima l'intero universo e che gli conferisce un significato sacro e sacralizzante, facendo emergere il più profondo rispetto per la vita stessa.

La seconda chiave (*Shîla*), viene definita come "la chiave dell'armonia nella parola e nell'azione, la chiave che equilibra la causa e l'effetto e non lascia più campo all'azione karmica" (25).

In questa fase l'essere umano, nella sua ricerca interiore, arriva a comprendere che l'azione inerente alla legge morale è un'azione che parte da una profonda comprensione delle cause ed è altresì ispirata da una legge di armonia tutta tesa a far sì che l'azione che genera cause karmiche lasci il posto all'espressione in atto dell'armonia universale.

Il riferimento all'azione disinteressata è evidente; un'azione ancora una volta non compiuta per goderne gli effetti, ma nell'unico interesse dell'equilibrio universale. Un'azione quindi in qualche modo universale ed universalizzante.

Ed è proprio grazie a questo tipo di azione che si arriva alla terza chiave (*Kshânti*), la dolce pazienza che nulla può turbare ed alla quarta (*Vāiragya*), l'imperturbabilità.

In *Kshânti* e *Vāiragya* è ben presente il totale abbandono alla vita, anche qui sostenuto dall'umiltà interiore. L'essere umano, dopo aver smesso di giudicare e dopo aver orientato se stesso alla comprensione, cerca in qualche modo di "verticalizzare" la propria vita interiore comprendendo la necessità della neutralità di fronte al piacere ed al dolore premessa, questa, per una vera comprensione degli aspetti illusori legati alla personalità ed all'"io".

Ed è proprio l'abbandono dell'"io" che fa scaturire la dimensione tipica della quinta chiave (*Vīrya*), con tutta la sua carica di energia che conduce alla divinità.

E' la tipica condizione di "solarità" dell'essere che ha saputo creare un ponte verso l'eterno, senza lasciarsi condizionare dall'effimero e dal perituro.

Sull'onda di questa grande energia l'essere umano può quindi confrontarsi con la sesta delle *Pāramitā*, *Dhyāna*, "la cui porta d'oro, una volta aperta, conduce il Naljor (santo) verso il regno dell'eterno Sat e la sua incessante contemplazione" (26).

E' questo stato di pura contemplazione in cui non vi è più separazione fra il soggetto e l'oggetto, fra l'osservatore e la cosa osservata ed è la naturale premessa a quella chiave, la settima (*Prajñā*) "che fa dell'uomo un dio, creandolo *Bodhisattva*, figlio dei *Dyāni*". (27)

La lettura di alcuni frammenti tratti dal capitolo VI della *Bhagavadgītā* (*Dhyāna Yoga*) chiarirà appieno i concetti:

"Colui che compie l'azione inerente al suo dovere, senza attaccamento al frutto dell'azione, quegli è un *sannyāsin* ed uno *yogi*, non colui che non accende il fuoco sacro ed è inattivo" (VI,1).

"Ma lo *yoga*, o *Arjuna*, non è per colui che mangia troppo o non mangia affatto, né per colui che ha l'abitudine di dormire troppo o vegliare per lungo tempo". (VI,16)

"Essere misurati nel mangiare, nella ricreazione, nelle azioni della vita, nel sonno e nella veglia [ciò rappresenta] lo *yoga* che distrugge i conflitti". (VI,17)

"Colui il cui io è stato trasceso dalla pratica dello *yoga*, vede il Sé in tutte le creature e tutte le creature nel Sé; così dappertutto egli vede l'unità [equanimemente]" (VI,29).

"Colui che vede Me dappertutto [in quanto coscienza universale] e tutto in me, quegli nessuno può separarlo da Me né io mi separerò da lui" (VI,30) (28).

Riecheggiano a questo livello le parole riportate nello *Yogavāsistha* con cui Hanumān, il dio scimmia, risponde alla domanda di Sṛī Rāma: "In qual modo tu mi adori?" Hanumān, vero e proprio emblema di devoto, risponde così: "Finchè conservo il sentimento di avere un corpo fisico, finchè non mi è possibile liberarmi dall'idea della forma fisica, io sono vostro servitore, io non sono che un misero organismo (prāni) e un abisso insormontabile mi separa da Voi. Se, al contrario, perdendo la nozione del corpo grossolano mi ritrovo jīva con una coscienza individuata, parlo, utilizzo la mia mente e commetto errori. In questo stadio io mi rendo conto che faccio parte del Vostro corpo superiore, ho il sentimento della Vostra immanenza. Se mi elevo ancora di un gradino e domino completamente la mia mente, scopro in me un Centro spirituale che né il pensiero né il linguaggio possono cogliere; questo Centro superiore, che si pone al di là del mondo empirico, è l'ātman, è il Sé: tra me e Voi non c'è alcuna differenza, alcuna distinzione, esiste solo Brahman e nient'altro che Brahman" (29).

Non appaia eccessivo né fuori luogo riprendere quest'ultima affermazione ed accostarla a queste parole di J. Krishnamurti, in una sorta di parallelismo fra concezioni basate sul Sé e concezioni non basate sul Sé, nel segno della profonda unità della vita: "Sapete che cos'è la religione? Non è nelle preghiere salmodiate, né nel compimento di un rito, né nell'adorazione di dei di latta o immagini di pietra, non è nei templi e nelle chiese, né nella lettura della Bibbia o della *Bhagavadgītā*, non consiste nel ripetere un nome sacro o nel seguire qualche altra superstizione inventata dagli uomini. Nulla di tutto ciò è religione. La religione è il sentimento di bontà, quell'amore che è simile a un fiume, vivo, eternamente in movimento. In quello stato scoprirete che arriva un momento in cui ogni ricerca cessa del tutto e la fine della ricerca è l'inizio di qualcosa di totalmente differente. La ricerca di Dio, della verità, il sentirsi completamente buoni - non il coltivare la bontà e l'umiltà, ma il cercare qualcosa al di là delle invenzioni e dei trucchi della mente, il che significa sentire quel qualcosa, vivere in esso, esserlo. Quella è la vera religione. Ma ciò è possibile solo se lasciate la fossa che vi siete scavati e vi gettate nel fiume della vita. Allora la vita vi stupirà prendendosi cura di voi, poiché voi non ve ne prendete più cura. La vita vi porterà dove vorrà, poiché ne siete parte; non vi sarà alcun problema di sicurezza, di ciò che la gente dice: e questa è la bellezza della vita" (30).

Ebbe a dire J. Krishnamurti concludendo l'ultimo dei suoi incontri tenuti a Saanen, in Svizzera, qualche mese prima di morire (25 luglio 1985): "Dunque per trovare questo grande senso, vi deve essere l'assenza del me, dell'io, dell'attività egocentrica, del divenire. Ci deve essere un grande silenzio. Silenzio significa svuotarsi di tutto. In esso c'è un vasto spazio. Dove c'è un vasto spazio c'è un'immensa energia, un'energia che non è egoistica, un'energia illimitata" (31).

NOTE

- 1) Il "*Libro di Dzyan*" (dalla parola sanscrita "*Dhyāna*", meditazione mistica), è il primo volume dei *Commentari* (in 14 volumi) sui sette fogli segreti del Kiu-Ti, di cui una ulteriore serie di commenti per così dire "exoterici" è rintracciabile nei monasteri Gelupka della tradizione tibetana.
- 2) H.P. Blavatsky (traduzione di) "*La Voce del Silenzio e altri frammenti scelti dal Libro dei Precetti Aurei*", Società Teosofica Italiana, Trieste 1978, pag. x;

- 3) *Idem Ibidem* pag. X;
- 4) *Idem Ibidem* pag. XIII;
- 5) *Idem Ibidem* pag. XI;
- 6) Nella presentazione della citata edizione 1978 de "La Voce del Silenzio" Edoardo Bratina, insigne studioso della stessa, ricorda che alcuni autori teosofici identificarono Aryasanga nell'attuale Maestro Tibetano Diwal Kul, che avrebbe aiutato H.P. Blavatsky nella compilazione anche degli altri suoi scritti;
- 7) *Idem Ibidem* pag. 3;
- 8) *Idem Ibidem* pag. 4;
- 9) *Idem Ibidem* pag. 12;
- 10) *Idem Ibidem* pag. 8-10;
- 11) *Idem Ibidem* pag. 16-17;
- 12) *Idem Ibidem* pag. 25;
- 13) Riecheggia in quest'ultimo aspetto la profonda sintonia fra l'originale messaggio teosofico ed il pensiero di Jiddu Krishnamurti;
- 14) *Idem Ibidem* pag. 31;
- 15) *Idem Ibidem* pag. 34;
- 16) *Idem Ibidem* pag. 35;
- 17) *Idem Ibidem* pag. 35-36-37;
- 18) *Idem Ibidem* pag. 43;
- 19) *Idem Ibidem* pag. 47;
- 20) *Bhagavadgītā* XVIII capitolo, 23;
- 21) *idem*, 26;
- 22) H.P. Blavatsky (traduzione di) "La Voce del Silenzio e altri frammenti scelti dal Libro dei Precetti Aurei", Società Teosofica Italiana, Trieste 1978, pag. 54;
- 23) B. Nardini: "Misteri e Dottrina Segreta", Convivio, Firenze 1988, pag. 97-101;
- 24) Per i sacerdoti le Pâramitâ sono dieci in quanto alle prime sei si aggiungono: uso dei mezzi leciti, dottrina, voti sacri, tenacia nel proposito;
- 25) H.P. Blavatsky (traduzione di) "La Voce del Silenzio e altri frammenti scelti dal Libro dei Precetti Aurei", Società Teosofica Italiana, Trieste 1978, pag. 56;
- 26) *Idem Ibidem* pag. 57;
- 27) *Idem Ibidem* pag. 57;
- 28) *Bhagavadgītā* con prefazione, traduzione e commento di Raphael, Edizioni Asram Vidya, Roma, terza edizione 1996;
- 29) La traduzione è di Raphael ed è tratta dalla sua prefazione all'edizione della *Bhagavadgītā* di cui alla nota precedente, pag. 13;
- 30) J. Krishnamurti, "La ricerca della felicità", Biblioteca Universale Rizzoli, Milano 1993, pag. 167-168;
- 31) J. Krishnamurti, "Gli ultimi discorsi", Saanen 1985, Ubaldini editore, Roma 1987, pag. 130.