

Yoga: la via dell'integrazione

Premessa dell'Autore

«Lo Yoga è una metodologia che svela la verità. È il metodo per arrivare a una mente senza sogni, è la scienza dell'essere *quieora*. Lo Yoga è un segnale da parte tua: significa che ora sei pronto a non muoverti più nel futuro. Sei pronto a lasciar andare la speranza, a non saltare in avanti rispetto al tuo essere.

Lo Yoga implica incontrare il Reale così com'è. Ora non sei più interessato a ciò che puoi essere, che sarai o che potresti essere. Ti interessa solo ciò che è, perché solo quello può diventare la tua liberazione.

Lo Yoga è una scienza pura e semplice: come la scienza si fonda sugli esperimenti, lo Yoga si fonda sull'esperienza. Esperimento ed esperienza sono la stessa cosa, soltanto le direzioni sono diverse. L'esperimento è qualcosa che puoi fare all'esterno, l'esperienza è qualcosa che puoi fare all'interno. In sostanza, l'esperienza è un esperimento interiore.

Lo Yoga è esistenziale, esperienziale, sperimentale. Non richiede alcun dogma, alcuna fede, ma solo il coraggio di sperimentare.

Lo Yoga ha a che fare con la totalità del tuo essere, con le tue radici. Non è filosofico, per cui Patanjali non lo ridurrà a un ragionamento o a una speculazione. Con Patanjali cercheremo di apprendere le leggi supreme dell'essere: le leggi della sua trasformazione, le leggi di un nuovo stato dell'essere.

Un uomo come Patanjali è raro. È un illuminato come il Buddha, Krishna, Cristo, ma in un certo senso si discosta, in quanto nessuno di loro ebbe un'attitudine scientifica.

Patanjali è come un Einstein nel mondo dei Buddha. È una rarità. Non è un poeta, non è un moralista. È uno scienziato che pensa in termini di leggi: è arrivato a dedurre le leggi supreme che reggono l'essere umano e l'intima struttura che regge la mente umana e la realtà.

Se segui Patanjali, scoprirai che è esatto, preciso come una formula matematica. Fai semplicemente quello che dice, e il risultato seguirà. Il risultato dovrà seguire inevitabilmente, è come la formula: due più due uguale a quattro. È come riscaldare l'acqua fino a cento gradi e vederla evaporare.

Non occorre crederci: semplicemente sperimenti e constati che è così.

Lo Yoga è qualcosa che dev'essere praticato e compreso. Per questo dico che Patanjali non ha confronti. Su questa Terra non è mai esistito qualcuno simile a lui.

Patanjali non ha bisogno della poesia, non parla in termini di bellezza, ma in termini matematici. È esatto e ti dà delle massime. Queste massime sono solo indicazioni per aiutarti a comprendere cosa devi fare, come devi procedere.

Patanjali non esplode in estasi, non cerca di spiegare cose che non possono essere espresse a parole, non cerca di fare l'impossibile. Pone semplicemente le fondamenta e, se le rispetti e vi corrispondi, toccherai la vetta che spicca al di là, nel trascendente. È un matematico rigoroso, ricordalo.» Osho

Osho ha dedicato ai quattro libri che compongono i *Sutra sullo Yoga* di Patanjali dieci volumi di dieci discorsi ciascuno.

Il primo libro – *Samadhi pada*, o “Del *samadhi*” – è stato elaborato in tre volumi:

Yoga: la scienza dell'anima

Yoga per il corpo, la mente e lo spirito

Yoga della comprensione interiore

Il secondo libro – *Sadhana pada*, o “Del Sentiero” – è stato elaborato in tre volumi:

Yoga: Potenza e Libertà

Yoga: Il respiro dell'infinito

Yoga: Amore e Meditazione

Il terzo libro – *Vibuti pada*, o “Dei Poteri” – è stato elaborato in tre volumi:

Yoga: l'energia che trasforma

Yoga del cosmo interiore

Yoga: Il sentiero della liberazione

Il quarto libro – *Kaivalya pada*, o “Dell'Unità Assoluta” – è stato elaborato in un unico volume conclusivo:

Yoga: La scienza suprema