

Premessa dell'Autore

Yoga: la scienza dell'essere

Noi viviamo in una profonda illusione: l'illusione della speranza, del futuro, del domani. Così com'è, l'uomo non può esistere senza autoingannarsi. Nietzsche dice che l'uomo è incapace di convivere con la verità: per poter esistere ha bisogno di sogni, ha bisogno di illusioni e di bugie. E quello che Nietzsche dice è vero: così com'è, l'uomo non può coesistere con la verità. Questo concetto deve essere compreso a fondo, perché se non lo si capisce non si può iniziare la ricerca chiamata Yoga.

La mente deve essere compresa a fondo; quella mente che ha bisogno di bugie, che ha bisogno di illusioni, quella mente che non può coesistere con ciò che è reale, quella mente che ha bisogno di sogni.

Tu non sogni solo di notte; persino quando sei sveglio, sogni in continuazione. Forse guardi me, forse mi ascolti, ma un sogno continuo persiste in te, simile a una corrente sotterranea. La mente crea continuamente sogni, immagini, fantasie.

Ora gli scienziati dicono che l'uomo può vivere senza dormire, ma non può vivere senza sogni. Nell'antichità si credeva che il sonno fosse una necessità, ma ora le moderne ricerche dicono che il sonno non è una vera e propria necessità: il sonno è necessario solo per consentirti di sognare. È il sogno a essere necessario. Se non ti è concesso sognare mentre dormi, al mattino non ti sentirai fresco, vivo: ti sentirai stanco, come se non avessi dormito affatto.

Nella notte ci sono periodi di sonno profondo e periodi di sogno. Esiste un ritmo, come esiste un ritmo per il giorno e la notte. All'inizio cadi in un sonno profondo per circa quaranta-quarantacinque minuti, poi inizia la fase onirica, nella quale appaiono i sogni. Poi, di nuovo, un periodo di sonno senza sogni, e poi ancora il sogno. Questo ritmo continua per tutta la notte.

Se il tuo sonno è disturbato mentre dormi profondamente senza sognare, al mattino non avrai la sensazione che ti manchi qualcosa. Ma se il tuo sonno è disturbato mentre sogni, al mattino ti sentirai completamente stanco ed esausto.

Oggi giorno, questo ritmo è riconoscibile dall'esterno. Quando una persona dorme puoi stabilire se sta sognando o no. Se sta sognando, i suoi occhi si muoveranno in continuazione, come se vedesse qualcosa a occhi chiusi. Quando è profondamente addormentata, i suoi occhi non si muovono: rimangono fermi. Per cui, se il tuo sonno viene disturbato mentre i tuoi occhi si muovono, al mattino ti sentirai stanco; ma se i tuoi occhi non si muovono e il tuo sonno è disturbato, al mattino non avrai la sensazione che ti manchi qualcosa.

Molte ricerche hanno provato che la mente umana si nutre di sogni; il sogno è una necessità, anche se è un totale autoinganno. E questo non accade solo di notte: gli stessi comportamenti proseguono anche quando sei sveglio; anche durante il giorno puoi accorgertene. A volte ci saranno sogni che vagano nella mente e a volte non ce ne saranno. Mentre sogni tu agisci ma sei assente, sei occupato dentro di te. Per esempio, tu sei presente, ma se la tua mente è in uno stato di sogno, mi ascolterai senza sentirmi, perché la tua mente è occupata all'interno. Solo se non sei in uno stato di sogno, puoi sentirmi.

Giorno e notte la mente continua a spostarsi dall'assenza di sogni al sogno, e dal sogno di nuovo all'assenza di sogni. Questo è un ritmo interiore. Per cui, non solo noi sogniamo continuamente, ma nella vita quotidiana proiettiamo anche le nostre speranze nel futuro.

Il presente è quasi sempre un inferno: puoi convivervi grazie alle speranze che hai proiettato nel futuro. Puoi vivere oggi grazie al domani. Speri che domani qualcosa accada, che domani si apra una porta del paradiso. Quelle porte non si aprono mai oggi, ma quando il domani viene non verrà mai in quanto domani, verrà come "oggi", però a quel punto la tua mente si sarà spostata di nuovo. Continui a spostarti in avanti rispetto a te stesso: questo è il significato del sogno. Non sei una cosa sola con la realtà, con ciò che ti è vicino, con ciò che è qui e ora, sei sempre da qualche altra parte, ti muovi in avanti, salti in avanti.

Quel domani, quel futuro, l'hai chiamato in molti modi. Alcuni lo chiamano paradiso, altri *moksha*, ma è sempre nel futuro. Qualcuno lo pensa in termini di ricchezza, ma questa ricchezza sarà nel futuro. Qualcun altro lo pensa in termini di paradiso, ma quel paradiso verrà dopo la morte, è lontano, molto lontano nel futuro. Sprechi il tuo presente per ciò che non esiste: questo è il significato del sogno. Non puoi essere qui e ora. Essere nel momento pare sia molto difficile.

Puoi essere nel passato perché anche quello è sogno, si tratta di ricordi, di memorie, di cose che non sono più. Oppure puoi essere nel futuro, ma questa è solo proiezione, è ancora creare qualcosa partendo dal passato. Il futuro non è altro che il passato proiettato, arricchito di colori, più bello, più piacevole, ma non è altro che un passato raffinato.

Non riesci a pensare ad altro: il futuro è soltanto la proiezione del passato, ed entrambi non esistono. Il presente *esiste*, ma tu non sei mai nel presente: questo è il significato del sogno. Nietzsche ha ragione quando dice che l'uomo non può vivere con la verità. Ha bisogno di bugie, vive grazie alle bugie. Nietzsche afferma che noi continuiamo a sostenere di aspirare alla verità, ma nessuno la vuole. Le nostre cosiddette verità non sono altro che bugie, magnifiche bugie. Nessuno è pronto a guardare in faccia la nuda realtà.

Una mente simile non può accedere al sentiero dello Yoga, perché lo Yoga è una metodologia che svela la verità. Lo Yoga è il metodo per arrivare a una mente senza sogni, è la scienza dell'essere qui e ora. Yoga significa che ora sei pronto a non muoverti nel futuro. Significa che sei pronto a non sperare, a non saltare in avanti rispetto al tuo essere. Yoga significa incontrare la realtà così com'è.

Per cui ci si può incamminare sul sentiero dello Yoga solo quando la nostra mente, così com'è, ci ha profondamente delusi. Se speri ancora di poter ottenere qualcosa attraverso la tua mente, lo Yoga non fa per te. Lo Yoga necessita di una totale frustrazione: la scoperta che la mente che proietta è futile, la mente che spera non ha senso e non porta da nessuna parte. Ti chiude semplicemente gli occhi, ti intossica, non permette mai che la realtà ti sia rivelata, ti protegge dall'incontro con la realtà.

La tua mente è una droga: è contro ciò che è. A meno che tu non sia totalmente frustrato dalla tua mente, dal tuo comportamento, dal modo in cui hai vissuto finora, a meno che non abbandoni senza mezzi termini la tua mente, non puoi incamminarti sul sentiero.

Molte persone si interessano di Yoga, ma solo poche ci entrano veramente perché il loro interesse è per lo più mentale. Per esempio, grazie allo Yoga si spera di ottenere dei vantaggi, si è motivati da uno scopo finale. Pensi di poter diventare perfetto attraverso lo Yoga, di raggiungere lo stato di beatitudine dell'essere perfetto, di poter diventare uno con il *Brahman*, di poter raggiungere *sat-cit-ananda* (l'Essere, la Consapevolezza, la Beatitudine). Se sono questi i motivi che ti spingono verso lo Yoga, non potrà esistere alcun incontro tra te e il sentiero che si chiama Yoga. In questo caso sarai in totale disaccordo con quel sentiero, e ti muoverai in una dimensione totalmente opposta.

Yoga significa che adesso non c'è speranza, non c'è futuro, adesso non ci sono desideri: sei pronto a conoscere il Reale così com'è, non sei interessato a ciò che puoi essere, che sarai o che potresti essere. Non ti interessa! Sei interessato solo a ciò che è, perché solo ciò che è reale ti può liberare, solo la realtà può diventare la tua liberazione.

È necessaria una totale disperazione. Questa disperazione è chiamata *dukkha* dal Buddha: se sei veramente disperato, non sperare, perché la tua speranza non farà che prolungare la tua miseria. La speranza è una droga, ti può solo aiutare a raggiungere la morte. Tutte le tue speranze ti possono portare solo alla morte, ti guidano verso la morte.

Cadi in una nera disperazione: nessun futuro, nessuna speranza. È difficile, ci vuole coraggio per affrontare la realtà; ma arriva per tutti un momento in cui si è totalmente senza speranza, non si ha un senso. Quando si diventa consapevoli che qualunque cosa si faccia è senza senso, che dovunque si vada non si arriva da nessuna parte, che tutta la vita è senza significato, all'improvviso le speranze cadono, il futuro scompare, e per la prima volta si è in sintonia con il presente, si incontra la realtà faccia a faccia.

Finché questo non ti accade, puoi fare delle *asana*, ma non sarà Yoga. Lo Yoga è una conversione all'interno, è una totale inversione di marcia. Quando non ti muovi verso il futuro, né verso il passato, ma cominci a muoverti verso te stesso – poiché il tuo essere è qui e ora, e non è nel futuro, sei presente qui e ora – allora puoi entrare in questa realtà. Ma la tua mente deve essere qui.

Il primo sutra di Patanjali parla proprio di questo. Ma prima di parlarne dobbiamo comprendere diverse cose.

La prima: lo Yoga non è una religione, ricordalo. Lo Yoga non è hindu, né musulmano. Lo Yoga è una scienza pura come la matematica, la fisica o la chimica. La fisica non è cristiana, né buddhista. Anche se sono stati i cristiani ad avere scoperto le leggi della fisica, la fisica non è cristiana. Solo per caso sono stati loro a scoprirle. La fisica resta comunque una scienza e altrettanto lo Yoga: è casuale il fatto che siano stati gli hindu a scoprirlo. Lo Yoga non è hindu. È matematica pura dell'essere interiore. Quindi, musulmani, cristiani, giainisti e buddhisti possono essere yogin.

Lo Yoga è una scienza pura e, nel mondo dello Yoga, Patanjali è il nome più importante. È un uomo raro, senza pari; con lui, per la prima volta nella storia dell'umanità, la religione fu portata a livello di scienza: egli fece della religione una scienza di leggi allo stato puro, senza dogmi né credo.

Le cosiddette religioni hanno bisogno di dogmi. Le religioni non sono diverse tra di loro: l'unica differenza sta nei loro dogmi. Un musulmano ha certi dogmi, un hindu ne ha altri, un cristiano altri ancora. La differenza sta nei loro dogmi. Lo Yoga non ha niente a che fare con i dogmi: non ti dice di credere in qualcosa, ma di sperimentare. Così come la scienza si fonda sugli esperimenti, lo Yoga si fonda sull'esperienza. Esperimento ed esperienza sono la stessa cosa, solo le loro direzioni sono diverse. L'esperimento è qualcosa che puoi fare verso l'esterno, l'esperienza è qualcosa che puoi fare verso l'interno. In sostanza, l'esperienza è un esperimento interiore.

La scienza ti dice di non credere, di dubitare più che puoi. Ma tu non essere altrettanto incredulo, perché l'incredulità è ancora una sorta di credo: puoi credere in Dio o puoi credere nel concetto di un non-dio. Puoi asserire con fanatismo che Dio esiste; oppure puoi dire il contrario, che Dio non esiste, con lo stesso fanatismo. Atei e teisti sono tutti credenti, ma il regno della scienza non è la fede. Scienza significa sperimentare qualcosa che esiste, e per questo non c'è bisogno di fede. Per cui, la seconda cosa da ricordare è che lo Yoga è esistenziale, esperienziale, sperimentale. Non richiede nessun dogma, nessuna fede, ma solo il coraggio di sperimentare. Ma il coraggio è ciò che manca: si può avere fede con grande facilità, perché credere non ti trasforma. La fede è qualcosa di aggiunto a te dall'esterno, qualcosa che sta alla tua superficie, il tuo essere non viene trasformato, non subisce alcuna mutazione. Puoi essere un hindu, ma il giorno dopo puoi diventare un cristiano. Si cambia con facilità: puoi cambiare la *Gita* con la Bibbia, puoi cambiarla con il Corano, ma l'uomo che teneva in mano la *Gita*, e che ora invece tiene in mano la Bibbia o il Corano, rimane lo stesso. Ha solo cambiato i suoi dogmi.

I dogmi sono come i vestiti. Tu rimani lo stesso, niente di sostanziale cambia mai. Analizza un hindu, analizza un musulmano, e vedrai che dentro sono uguali. L'hindu va al tempio e il musulmano odia il tempio, il musulmano va alla moschea e l'hindu odia la moschea, ma dal punto di vista interiore sono entrambi esseri umani.

Crederci è facile perché da te non si pretende niente. È solo un vestito esterno, una decorazione, qualcosa che puoi mettere da parte quando vuoi. Lo Yoga non è un dogma. Ecco perché è difficile, arduo, e qualche volta sembra impossibile. È un approccio esistenziale. Arriverai alla verità non attraverso la fede, ma attraverso la tua esperienza e la tua personale realizzazione. Questo significa che dovrai cambiare completamente: così come sono, i tuoi punti di vista, il tuo stile di vita, i tuoi comportamenti, la tua mente, la tua psiche, dovranno essere distrutti. Devi creare qualcosa di nuovo che ti permetta di entrare in contatto con la realtà. Pertanto lo Yoga è al tempo stesso morte e risurrezione. Così come sei dovrai morire: a meno che tu non muoia, il nuovo non potrà nascere, e il nuovo è nascosto dentro di te. Tu ne sei solo il seme, e il seme deve cadere per farsi assorbire dalla terra. Il seme deve morire; solo allora tu fiorirai e il nuovo spunterà dal tuo essere. La tua morte diventerà la tua rinascita. Yoga è al tempo stesso morte e risurrezione. A meno che tu non sia pronto a morire, non puoi rinascere: come vedi, non si tratta di cambiare dogma. Lo Yoga non è una filosofia: non è una religione né una filosofia. Non è qualcosa su cui si possa ragionare. È ciò che tu dovrai essere: non serve pensarci su. Il pensiero è nella tua testa, non ha radici reali nelle profondità del tuo essere, non è la tua totalità. È solamente una parte, una parte funzionale che può essere educata. Puoi ragionare con molta logica, puoi pensare in modo molto razionale, ma il tuo cuore non cambierà. Il cuore è il centro più profondo del tuo essere e la testa è solo una sua diramazione. Puoi vivere senza testa, ma non puoi vivere senza cuore.

La testa non è qualcosa di essenziale.

Lo Yoga ha a che fare con la totalità del tuo essere, con le tue

radici. Non è filosofico, per cui Patanjali non ne farà un ragionamento o una speculazione. Con Patanjali cercheremo di apprendere le leggi supreme dell'essere: le leggi della sua trasformazione, come morire e come rinascere, le leggi di un nuovo stato dell'essere. Per questo io definisco lo Yoga una scienza.

Un uomo come Patanjali è raro. È un illuminato come il Buddha, Krishna, Cristo, come Mahavira, Maometto, Zarathustra, ma in un certo senso si discosta, in quanto nessuno di loro ebbe un'attitudine scientifica. Furono grandi fondatori di religioni, contribuirono a cambiare in modo radicale i paradigmi del pensiero umano e la struttura della mente, ma il loro non fu un approccio scientifico.

Patanjali è come un Einstein nel mondo dei Buddha. È una rarità. Avrebbe potuto facilmente essere un premio Nobel come Einstein, o Bohr o Max Planck o Heisenberg, poiché ha un tipo di approccio comune alle menti scientifiche più rigorose. Non è un poeta, Krishna è un poeta. Non è un moralista, Mahavira è un moralista. Fondamentalmente Patanjali 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 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 lo fai e constati che è così. Lo Yoga è qualcosa che dev'essere fatto e conosciuto. Per questo dico che Patanjali non ha confronti. Su questa Terra non è mai esistito qualcuno simile a lui.

Nelle espressioni del Buddha puoi trovare poesia: sicuramente ne troverai. Quando il Buddha si esprime diventa spesso poetico. Il regno dell'estasi, il regno della suprema conoscenza sono così belli, e la tentazione

a diventare poeta è così grande, la bellezza, la benedizione, la beatitudine sono così grandi che si comincia a parlare in termini poetici.

Patanjali resiste a questa tentazione. È difficile, nessun altro è stato capace di resistere. Gesù, Krishna, il Buddha diventano tutti dei poeti. Quando lo splendore e la bellezza esplodono dentro di te, cominci a danzare, a cantare. In quello stato sei come un amante innamorato dell'intero universo.

Patanjali resiste a tutto questo. Non usa poesia, non usa un solo simbolo poetico. 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 un'indicazione per farti capire cosa devi fare. Patanjali non esplode in estasi, non cerca di spiegare cose che non possono essere dette, non cerca di fare l'impossibile. Pone semplicemente le fondamenta, e se le segui toccherai la vetta che è al di là. È un matematico rigoroso, ricordalo.

Adesso la disciplina dello Yoga

Continua nel primo Volume, primo capitolo.