

Viviamo in un secolo in cui sia per gli orientali che per gli occidentali è diventato necessario avere una stessa guida, stessi maestri.

In entrambi i "lati del mondo" i valori sono gli stessi, come pure i dati, la necessità di pensare, di mangiare e di mantenere in vita i corpi e i valori della vita e della felicità. Le differenze tra l'Oriente e l'Occidente sono soprattutto climatiche: un clima determina la pelle chiara e un altro più scura ma, anche analizzandoci più dettagliatamente, vediamo che la mentalità e la personalità, come la pelle, sono valori superficiali, sono dimore nelle quali abita sempre "una" stessa persona. Il mio modo di vestire è probabilmente diverso da quello del mio amico, ma è un fatto esclusivamente esterno, così come esclusivamente esterne sono le differenze di personalità.

Le differenze di mentalità e personalità creano, è vero, alcune diversità apparenti, tuttavia noi possiamo scegliere di vivere nella subcoscienza superficiale o in quella profonda: nel primo caso possiamo percepire solo le differenze, ad esempio fra nazione e nazione, invece nel secondo comprendiamo facilmente l'unicità della natura umana.

Quando viviamo in superficie acquistano importanza le differenze percepite dai sensi fisici tra le razze e le nazioni, e i risultati sono le guerre e le distruzioni ricorrenti nella storia dell'umanità. Quando invece scegliamo i valori profondi iniziamo a comprendere che ogni cosa è comune: pena, piacere, necessità; tutte le abitudini sono comuni. Se cercheremo di capire i valori interiori dell'essere umano avremo il dono di ignorare le cose meno importanti e di curare l'essenziale: il risultato sarà che le nazioni torneranno a unirsi per comprendersi e che l'umanità vivrà nuovamente come una unità.

La Storia ha milioni di anni, e ciascuno di noi evolve gradualmente nel corso di migliaia e migliaia di anni, il che ci fa capire che lo scopo della vita del corpo fisico non è determinante. Meditando qualche minuto al giorno sul processo dell'evoluzione e sulla sua lunga gradualità impariamo a crescere nella consapevolezza della vita eterna.

Attraverso queste migliaia di anni diventiamo consapevoli delle nostre vite passate e possiamo comprendere le luci e le ombre della storia dell'umanità. Possiamo vedere che per secoli le nazioni hanno lottato l'una contro l'altra; l'umanità intera ha lottato, e a tutt'oggi, dopo un'esperienza di milioni di anni, non possiamo ancora dire di essere migliorati di molto.

In questo secolo ci sono state centinaia di guerre locali e due grandi guerre, e l'umanità ne teme una terza. Questo ci fa comprendere che abbiamo acquisito una nuova esperienza, ma non siamo ancora in grado di usarla perché non possiamo accettare di non essere migliorati rispetto al passato. Siamo migliorati in ciò che chiamiamo educazione, tecnologia e scienza, ma, se questo non ci ha impedito di ripetere gli errori compiuti nel passato, come possiamo chiamarla educazione?

Già nei secoli trascorsi ci sono stati alcuni che hanno "studiato", ma noi non eravamo ancora in grado di comprendere. Questi "alcuni" che hanno studiato e interpretato le scritture sono chiamati Maestri, e sono ben più grandi dei maestri di ogni tempo in un aspetto: ci hanno insegnato cose che riguardano noi stessi, mentre i professori delle università ci hanno insegnato altre cose. I vari educatori ci hanno insegnato che cos'è l'educazione, gli ingegneri l'ingegneria; ma nessuno di questi può insegnarci che cosa siamo, come metterci in relazione con noi stessi e con gli altri, come comportarci con le nostre emozioni: gelosia, ira, paura ... Non sappiamo ancora nulla sul nostro strumento, sulla macchina umana, neppure da un punto di vista tecnico. La stiamo usando alla cieca e quindi male, come sarebbe con una qualsiasi

macchina di cui non conosciamo il funzionamento.

Alcune volte abbiamo molta paura di adoperarla; altre volte siamo rudi e altre ancora non sappiamo che cosa adoperare del nostro cervello e come.

Spesso aggrediamo altre persone, e il risultato è simile a quanto accade a causa di un allacciamento errato in un circuito elettrico: saltano le valvole e le lampadine bruciano. Ci ostacoliamo nel ritrovarci con noi stessi, ci causiamo infelicità gli uni agli altri perché non sappiamo vivere insieme come moglie e marito, come fratelli, vicini, colleghi dello stesso ufficio. Tutto questo è dovuto all'ignoranza sulla nostra macchina, perciò è importante imparare a conoscere i vari rami della sua "tecnologia".

Per imparare a usare una qualsiasi macchina abbiamo bisogno di un esperto che ci insegni la tecnica del suo funzionamento. Allo stesso modo, abbiamo bisogno di una nuova scienza relativa alla nostra macchina: la Scienza dell'Essere Umano.

Attualmente, tuttavia, non esiste alcuna università in cui essa venga indagata o insegnata.

Abbiamo la psicologia, ma ancora non porta risultati perché si basa sull'analisi: può spiegarci perché non dormiamo la notte e dirci come dormire, ma non può dirci perché siamo infelici con il coniuge, né può insegnarci un metodo grazie al quale essere felici in presenza di qualsiasi problema.

È per questo che, pur avendo a disposizione la psicologia moderna, l'umanità si trova sconcertata. Esistono psicologi che vivono per la loro professione, così come facevano gli astrologi e i profeti di un tempo, ma non sono migliori di questi: ne conosco in Oriente e in Occidente che soffrono di propri problemi psicologici: come possono aiutarci queste persone sofferenti?

Abbiamo bisogno di persone che siano più in salute di noi, più positive, più amichevoli e comprensive; abbiamo bisogno di una scienza che ci spieghi come siamo noi stessi. Ci sono alcuni che conoscono questa scienza, e sono chiamati Maestri di Saggezza. Sono chiamati così perché hanno acquisito saggezza nel corso del tempo, ed esistono da sempre per aiutarci a comprendere noi stessi e gli altri, a eliminare le barriere tra le nazioni.

A questo punto capiamo perché il Maestro Tibetano ha rotto il silenzio: la necessità di una vera educazione è sempre più pressante, e per questo abbiamo bisogno che la sua parola venga conosciuta da tutti gli uomini. Inizialmente era stata tradotta solo in inglese, ma ora è disponibile in traduzioni integrali in tutte le lingue: un numero crescente di persone può così avvicinarsi a quella che chiamo Scienza dell'Uomo; ossia alla conoscenza di noi stessi, di questo corpo, della mente, dei sensi, dei principi fondamentali della nostra esistenza, ovvero della nostra macchina.

Basta conoscere i principi e i processi dell'uso per smettere di aggredire gli altri, di insultare, di sospettare. Per tutte queste ragioni è importante avere questa scienza, un ramo della quale ci è stato dato da un Tibetano attraverso alcuni libri.

Egli ci insegna che l'umanità è composta di due tipi, a uno dei quali appartiene ognuno di noi. Se ci interessa sapere come lavora la natura, come crescono le piante, gli animali e l'essere umano (ovvero la botanica, la zoologia e la fisiologia), apparteniamo alla categoria degli estroversi. Utilizzando queste vie di ricerca in un certo modo, la luce si irradia verso l'interno, permettendoci di conoscere le cose e anche la macchina stessa. È sicuramente un fine utile al quale dirigere la nostra energia: dunque, non c'è nulla di male nell'essere estroversi, ma è importante sapere come dev'essere un "buon" estroverso.

Gli introversi, invece, osservano dentro se stessi: vogliono capire come funziona la loro mente, come ricevono attraverso i sensi, come gli occhi ricevono le forme della luce, come la mente ne

### 300. Verso una Scienza dell'Uomo di Krishnamacharya

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 14 Novembre 2012 00:00 -

---

crea le immagini; quindi imparano a distinguere le impressioni corrette da quelle scorrette e a escludere le false per trattenere solo le vere perché hanno visto che le impressioni false rendono infelici. Due persone che abitano nella stessa casa e non si comprendono, infatti, vivono male perché hanno false impressioni di se stessi. L'introverso è così chiamato perché ha notato tutto ciò ed esamina continuamente se stesso e le proprie impressioni.

Osservando la nostra evoluzione attraverso i tempi notiamo che tutti siamo vissuti estroversamente in alcune vite, poi abbiamo cominciato a capire noi stessi e conseguentemente anche gli altri.

Per ricevere un messaggio da una stazione radio abbiamo bisogno di un apparecchio corretto e funzionante. Se il mio ricevitore è corretto posso ricevere impressioni corrette da parte vostra, se invece è guasto ricevo male anche se la vostra emissione è corretta. Per converso, se a essere guasto è il mio trasmettitore, trasmetterò male anche se ho le migliori intenzioni.

Evolvendo, impariamo gradualmente a capire che ricevere, comprendere, correttamente dipende da noi stessi, non dagli altri; ed è così che si diventa introversi. È bene tuttavia ricordare che talvolta si può chiudere gli occhi o isolarsi, ma poi bisogna riaprire gli occhi e tornare in mezzo agli altri. In altri termini, ognuno deve cominciare a educare la propria mente per comprendere direttamente gli altri: la natura ci ha dato questo corpo per fare qualcosa di utile anche per gli altri. Questi strumenti che abbiamo devono essere utilizzati al meglio, e non lasciati fermi.

L'evoluzione, dunque, consta di tre passi: l'estroversione, l'introversione e il ritorno all'uomo. Ed è a questa terza categoria di esseri umani che appartengono i Maestri di Saggezza.

***tratto dal I° Capitolo di “Yoga scienza dell'uomo” di Krishnamacharya Edizioni Puntoluca***

Il testo da cui è tratto il Capitolo è l'adattamento di un seminario tenuto da E. Krishnamacharya a Bieno (Valsugana) intorno al 1985 a cura della redazione di Puntoluca.