

## INTRODUZIONE

Queste pagine sono state scritte due volte (evidentemente erano molto interessanti), perché nel mezzo dell'estate 2012, quando avevo quasi finito di scrivere il libro che hai in mano, qualcuno è entrato in casa nostra e ha rubato una macchina fotografica, un *computer* portatile (rotto) e un *computer* (non rotto) su cui stavo scrivendo. Ovviamente non avevo «salvato» il contenuto, e così ho dovuto ri-scrivere da capo tutto quanto.

Questo episodio mi ha condotta a molte riflessioni, alcune delle quali «hanno a che fare» con lo yoga (eccome!), motivo per cui ne sto scrivendo, quale «introduzione» a un libro che parla di «posizioni yoga dalla sedia».

### *Meglio non avere niente*

Conoscete le «regole per la vita quotidiana»? Ne ho trattato in un libro di questa stessa Collana (*Yama-niyama*, Magnanelli, Torino 2013<sup>3</sup>, numero 6 di *Yoga in pratica*), e contiene le indicazioni provenienti dalla tradizione dello «yoga regale» (*râja-yoga*, per chi preferisce il sanscrito). Cinque di queste «regole» riguardano la vita sociale (voti di astinenza); altre cinque ci servono nella vita personale (voti di osservanza). L'indicazione di cui intendo parlare è presente in entrambe le «categorie»: si chiama *aparigraha* (non avidità nel possede-

re) fra gli *yama* (nel sociale) e si chiama *santosha* (accontentarsi) fra i *niyama* (nel personale). Per me la presenza dello stesso «concetto» in tutt'e due le categorie significa che è una questione abbastanza importante, no?

Giacché ho intitolato il paragrafo *Meglio non avere niente* il mio punto di vista mi pare evidente: se non avessi avuto un *computer*, e «mi fossi accontentata» della macchina per scrivere (meccanica, una mitica Olivetti che mio padre ha regalato a mia sorella nei lontani anni Settanta, quando lei andava a scuola. E ovviamente la macchina è «passata» a me), avrei avuto un dattiloscritto, su carta, e se anche avessero rubato la macchina, almeno non avrei dovuto riscrivere tutto da capo. Certo, direte voi, bastava «salvare» il lavoro su una chiavetta, ma anche la chiavetta può essere rubata (magari insieme alla borsa, su un tram..., può rovinarsi, può non funzionare più per motivi vari), e comunque è un altro oggetto (ho un *computer*, ma non basta, *devo* avere anche molte chiavette per «salvare» i lavori, *tutti e sempre e continuamente*, perché in ogni momento può esserci un furto, un *black-out*...).

Questo è il mio quinto libro (sesto, se contiamo la seconda edizione di *Semplicità volontaria* (Anteprima, Torino 2003<sup>2</sup>), riveduta, ampliata e corretta; e in tutti questi anni (dal 1995 a oggi) non mi è mai capitato nulla perché scrivevo a macchina! E poi qualcuno – più professionale di me – digitava il testo, lo salvava, lo impaginava eccetera, come si faceva una volta, quando

gli autori consegnavano il mano-scritto (lo dice il nome!) all'editore, che si occupava di trasformarlo in libro, con le tecniche necessarie e grazie al lavoro di esperti che certo non omettevano di «salvare» opportunamente il lavoro (come invece ho fatto io che sono «costretta» a usare il *computer*, ma non vorrei, e non sono una professionista in quello).

Quindi che cosa ho fatto dopo il furto? Ho ricominciato a scrivere, con tecnica «mista»: scrivevo a mano, poi ri-battevo su un *computer* – salvando ogni dieci righe *anche* su una chiavetta – prestatò e tenuto sotto-chiave altrove da casa mia... insomma «addio tranquillità». Sì, anche perché la «tranquillità» è sempre aleatoria, non c'è serratura, «salvataggio», chiave USB, copia, assicurazione, allarme che tengano. L'unica vera sicurezza è avere meno, avere meno di tutto.

Questo – a parte l'estremismo di cui potrò essere accusata e che non mi importa – è il vero regalo del furto che ho subito: non mi è venuto in mente che la casa non è sicura e «se avessi avuto l'allarme, la porta blindata...»; non mi è venuto in mente di maledire chi ha rubato (mi dispiace semmai che il *computer* mi era stato «concesso in uso» da un caro amico – che a sua volta l'aveva ricevuto in regalo ma... – che ora non ce l'ha più); non mi è venuta in mente qualche frase «da barbiere» del tipo «non c'è più religione» o «non si può stare sicuri», i furti ci sono sempre stati; no, mi è venuta invece alla memoria *immediatamente* la famosa *storiella zen* che riporto alla pagina seguente.

### STORIELLA ZEN

Ryokan, un maestro di Zen, viveva nella più assoluta semplicità in una piccola capanna ai piedi di una montagna. Una sera un ladro entrò nella capanna e fece la scoperta che non c'era proprio niente da rubare. Ryokan tornò e lo sorprese. «Forse hai fatto un bel pezzo di strada per venirmi a trovare» disse al ladro, «e non devi andartene a mani vuote. Fammi la cortesia, accetta i miei vestiti in regalo». Il ladro rimase sbalordito. Prese i vestiti e se la svignò. Ryokan si sedette, nudo, a contemplare la luna. «Pover'uomo» pensò, «avrei voluto potergli dare questa bella luna».

[tratto da Nyogen Senzaki, Paul Reps (a cura di),  
*101 storie zen*, Adelphi, Milano 1973<sup>41</sup>].

E con questo termino la riflessione e cominciamo a parlare dello strumento di questo yoga «comodo».