



La via del Kriya Yoga: Tapas, Svadhyaya e Isvara Pranidhana

Con questa lezione esploriamo brevemente tre concetti, tre azioni, che rappresentano il cuore pulsante del Kriya Yoga. Li troviamo descritti negli Yoga Sutra di Patanjali, proprio all'inizio del secondo capitolo. Tre parole che, messe insieme, formano il Kriya Yoga, lo "yoga dell'azione spirituale trasformativa": Tapas, Svādhyāya, e Īsvara-Pranīdhāna, ossia: Fuoco che trasforma, Studio del Sé e Resa totale al Divino.

Il Fuoco della Trasformazione: Tapas

Tapas, letteralmente, vuol dire "calore", "ardore", l'atto di bruciare le impurità che ostruiscono la nostra visione della realtà ultima. È la disciplina, la costanza che mettiamo nella nostra pratica quotidiana. Non pensate a cose estreme, a digiuni forzati o a chissà quali penitenze da fachiro. No, Tapas è la forza di volontà che ci fa scendere dal letto presto la mattina per meditare, anche se fuori piove e il cuscino ci chiama. È il piccolo sacrificio quotidiano di rinunciare a qualcosa che ci distrae e depotenzia per dedicare tempo a ciò che ci nutre davvero.



È il fuoco nato dalla volontà ferrea che brucia le scorie, le impurità e ci fa lasciare andare quelle abitudini che non ci servono più. Ci aiuta a purificare il corpo, a chiarire la mente, a rafforzare la nostra determinazione. Senza questo ardore, ogni pratica resta un'intenzione debole, un proposito del primo dell'anno che si scioglie come neve al sole dopo poco tempo. Tapas è quel "sì" deciso che diciamo a noi stessi, ogni giorno, quando ci attiviamo per risvegliare le due armi fondamentali del nostro percorso, che Patanjali indica come Abhyasa e Vairagya. **Abhyasa** significa pratica ripetuta costantemente e comprende la messa in atto intenzionale di tutti gli otto rami del Raja Yoga di Patanjali, ossia yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi, che sfocia nella vera meditazione, quella che ci permette di realizzare, col tempo, la nostra vera natura di esseri spirituali. **Vairagya** è il distacco dai risultati delle nostre



azioni, fatte solo per servire il Divino e nel Vedanta classico rappresenta il distacco da tutto ciò che non è reale, ossia il mondo delle forme e dei nomi, per andare diretti verso la meta della realizzazione del Sé. Distacco non significa indifferenza ma divenire padroni dei processi reattivi della mente, non reagendo emotivamente alle sfide che invariabilmente la vita ci pone davanti, ma rimanendo centrati ed equilibrati in ogni circostanza. È necessario non lasciare che niente turbi lo stato di pace interiore, perché solo una mente calma e imperturbabile può essere uno strumento valido per il lavoro su di sé. Il primo vero passo verso la libertà è rappresentato proprio da vairagya.

Questi tre elementi del Kriya rappresentano anche i 4 Yoga fondamentali, a indicare il fatto che il Kriya è una sintesi degli stessi. **Tapas** è, infatti, l'insieme di Karma e Raja Yoga, in cui nel primo si utilizza l'azione come servizio verso il Divino in ogni essere e nel secondo le azioni sottili volte a purificare il sistema. **Svādhyāya** rappresenta il Jnana o Yoga della saggezza e del discernimento intellettuale e intuitivo. **Isvara Pranidhana** a sua volta simboleggia il bhakti o Yoga devozionale.

Nota: Per uno studio approfondito di questi concetti vi rimando al mio libro: Manuale di Kriya Yoga integrale (Anima edizioni).

Lo Specchio della Consapevolezza: Svādhyāya

Una volta che il fuoco brucia, cosa illumina? Se non lo sapete, non andrete da nessuna parte e qui entra in gioco Svādhyāya, che è l'auto-osservazione, lo studio di sé e dei meccanismi dell'ego. È il coraggio di guardarsi allo specchio, con sincerità, senza filtri. Esso rappresenta quindi non solo lo studio dei testi sacri, che pure è fondamentale, ma anche l'analisi delle nostre azioni, dei nostri pensieri, delle nostre reazioni.





"Perché mi sono arrabbiato e ho reagito in quel modo?", "Perché ho detto quella cosa?", "Quali sono le mie abitudini mentali?" Svādhyāya è farsi queste domande, onestamente, senza giudizio. È la pratica di diventare un testimone di sé stessi, un osservatore distaccato della nostra macchina biologica, l'insieme di corpo e mente. Quando ci conosciamo, quando capiamo i meccanismi del nostro ego, le sue paure, i suoi schemi, possiamo davvero iniziare a cambiarli. Non possiamo purificare ciò che non vediamo. Svādhyāya è la luce che illumina il nostro cammino interiore. A livello più profondo significa anche essere consapevoli in ogni momento del Sé, dell'osservatore distaccato, beato e immutabile di ogni pensiero e azione, che rappresenta la nostra vera natura.

L'Abbandono o resa al Divino: Īśvara-Praṇidhāna

Infine, c'è l'ultimo, ma forse il più importante, dei tre pilastri: Īśvara-Praṇidhāna. Spesso lo traduciamo con "abbandono al Divino". Ma non è un arrendersi passivo, un rimanere immobili e lasciare che una forza superiore dall'alto faccia le cose per noi. No, è un "fare la nostra parte", con tutto l'ardore di Tapas e la consapevolezza di Svādhyāya, e poi lasciare andare i risultati nelle mani del Divino, consapevoli del fatto che Egli sa benissimo di che cosa abbiamo bisogno. È la fiducia profonda che c'è qualcosa di più grande che opera attraverso di noi, se gli permettiamo di farlo. È agire dando il massimo, senza però attaccamento ai frutti delle nostre azioni.



In questo mondo, dove siamo ossessionati dal controllo e dal risultato, questa è probabilmente la pratica più rivoluzionaria. Īśvara-Praṇidhāna è la certezza che, anche quando le cose non vanno come vorremmo, c'è un ordine superiore che permette che tutto accada per il nostro massimo bene. È la devozione che ci fa fare del nostro meglio, sapendo che noi, come entità egoica individuale, non siamo il centro dell'universo, ma solo una piccolissima insignificante parte di esso e che, quando invece ci affidiamo con fede al Divino, diveniamo noi stessi Divini e ne riflettiamo le caratteristiche: Esistenza eterna (Sat), Coscienza pura (Chit) e Beatitudine sempre nuova (Ananda). In quel momento la vera magia può accadere, facendoci accedere a un potere incredibilmente vasto e puro. È infine



l'umiltà che ci permette di sentirci parte di qualcosa di più grande, onde individuali di un Oceano infinito e di affidarci con fiducia a questa intelligenza universale, come un bambino si affida alla sua mamma e si sente protetto dalla sua presenza. Questo ci libera dalla pressione dell'ego e ci fa agire con gioia, non per un obiettivo personale, ma per il semplice piacere dell'azione stessa, come strumenti del Divino.

Tapas, Svādhyāya, Īśvara-Praṇidhāna: Un'Unica Via

Questi tre principi non sono separati. Sono un tutt'uno. Tapas ci dà la disciplina per agire, Svādhyāya ci dà la consapevolezza per agire in modo saggio, e Īśvara-Praṇidhāna ci dà la libertà di agire senza ansia, affidandoci al flusso della vita. È la formula del Kriya Yoga, l'azione che ci purifica e ci avvicina alla nostra vera essenza. Non sono solo parole, sono un modo di vivere e di spiritualizzare ogni nostro momento.

Sono la via per superare gli ostacoli, le affezioni della mente e per raggiungere quello stato di pace, chiarezza e beatitudine costante e inamovibile, che è il vero obiettivo del Kriya Yoga. Provate a praticarli, non solo sul tappetino, ma nella vita di tutti i giorni. E vedrete che il Kriya Yoga è molto più di una tecnica di pranayama, esso è una disciplina alchemica che, se messa in pratica correttamente, permette di trasformare il metallo grezzo, il piombo dell'ego nell'oro splendente dell'anima.

Hari Om Tat Sat



