

TAPAS

Disciplina e libertà

di Mario Longhin



© ANTONIO RASI CALDOGNO



Mario Longhin - Fondatore della Scuola di Formazione Insegnanti Spine Yoga e specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo SpineYoga® e del dispositivo Spine Flow® Pillow CV4. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e sulle problematiche della colonna vertebrale. Collabora con varie figure mediche quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici e fisioterapisti. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo – Swami Iswar Prashad nel suo Ashram cristiano a Kuruchetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guruparampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhanananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it



Lo Ha-Tha Yoga è una disciplina i cui effetti coinvolgono sia il corpo che la mente, porta vigore, fortifica l'organismo nella sua completezza e ne protegge la salute prevenendo le malattie, prolunga la giovinezza anche nell'età avanzata, crea il giusto terreno per infondere in se stessi fiducia, serenità e ottimismo.

Dona infinita gioia ed equilibrio spirituale. Lo Yoga permette, passo dopo passo, di ritrovare nella propria vita quella condizione, propria della fanciullezza, di benessere e armonia che dona libertà interiore e felicità incondizionata. Gli insegnamenti dello Yoga tramandati dai saggi sono senza tempo: **essi ci guidano sul sentiero che porta al centro del nostro essere** dove potremo raggiungere la condizione di libertà e felicità interiore a cui inconsapevolmente aspiriamo per trovare armonia con la vita e il suo incessante dinamismo.

Per raggiungere questo meraviglioso stato **servono due presupposti fondamentali: sincerità e fervido impegno.** Per mettere in pratica e realizzare gli insegnamenti dei maestri può servire un periodo di tempo molto lungo e uno sforzo incessante orientato verso la meta finale.

Per iniziare questo **straordinario viaggio** è fondamentale comprendere che lo sforzo prolungato e ininterrotto per raggiungere la meta non è sufficiente. **Si deve anche essere ardenti nella pratica e traboccanti di entusiasmo.** Questo richiede una grande disciplina attraverso la quale corpo, mente e cuore possano diventare un tutt'uno.

TAPAS: L'IMPORTANZA DELLA DISCIPLINA

Lo Yoga occidentale contemporaneo differisce in larga misura dallo Yoga indiano attuale e si scosta notevolmente dagli insegnamenti tradizionali dell'India antica. Questo adattamento della disciplina alle caratteristiche dell'ambiente geo-socio-politico è un processo fisiologico dovuto alle innegabili diverse sfaccettature del concetto di esistenza in popoli così diversi. Tale adattamento è in costante mutazione, evolve assieme al lento fluire del grande fiume della vita con i suoi innumerevoli rivoli, sfumature e cangianti riflessi.

Tuttavia, anche in presenza di differenze così marcate, lo spirito originale che costituisce l'essenza dello Yoga deve essere preservato, ricordando i fondamenti su cui la disciplina si basa.

Tra i principi "dimenticati" dallo Yoga contemporaneo, trattati esclusivamente in corsi teorico-filosofici specializzati, ricordiamo *Tapas*, termine di solito **superficialmente tradotto con austerità/disciplina da osservare durante la pratica**. In realtà, *Tapas*, impregna profondamente tutto il nostro tessuto mentale, sia individuale che collettivo perché ci porta a comprendere quali sono e come funzionano i meccanismi fisiologici e psicologici dello Yogin, aiutandoci a dischiudere le porte della libertà interiore.

TAPAS E L'IGIENE FISICA

Tapas, a livello fisiologico, produce due effetti importanti: la sua applicazione con l'*Ha-Tha* Yoga disciplina e fortifica il corpo, mentre con l'esecuzione di una serie di pratiche igieniche, volte al mantenimento della pulizia delle superfici interne ed esterne, si migliorano vitalità e salute con il conseguente prolungamento della giovinezza. Alcune pratiche contemplate nei testi classici come la *Gheranda Samhita*, risultano poco seguite sia dagli occidentali che dalla maggior parte degli indiani; citiamo, a puro titolo d'esempio gli *Shatkarmas*, atti di purificazione e di igiene interna del corpo, *Dhauti*,



il lavaggio dello stomaco, eseguito con o senza l'utilizzo della garza, oppure *Shank Prakshalana*, la pulizia dell'intestino con l'acqua, che tra l'altro viene eseguita in occidente in cliniche specializzate e conosciuta come "lavaggio del colon".

Altre pratiche, tuttavia, come la pulizia della lingua e il lavaggio del naso, sono diventate molto popolari perché meno invasive, formalmente più semplici e perché richiedono poco tempo e nessuna preparazione particolare.

L'igiene fisica, quindi, è parte integrante dello Yoga e rappresenta un requisito essenziale per coltivare uno stile di vita sano.

I TAPAS, LE AUSTERITÀ SPIRITUALI, LA DISCIPLINA

Addentrandoci nel delicato ambito di religione e spiritualità, sia induista che cristiano, il termine "disciplina" ha assunto il significato di mortificazione, di rinuncia alle naturali espressioni della vita.

Il significato di *Tapas* quindi è stato accostato all'Austerità nei confronti del corpo, identificato come un nemico da combattere perché sede di istinti e passioni da reprimere. **Il corpo è visto come il luogo in cui il peccato si manifesta**, divenendo, con i conseguenti sensi di colpa, l'ostacolo verso l'illuminazione o la comunione con Dio. La mortificazione del corpo viene, in tal senso,

erroneamente praticata al fine di fortificare lo spirito perché si ritiene che il pellegrino spirituale debba prepararsi a condurre una vita ricca di sofferenze al fine di estinguere il karma accumulato. Tutto ciò sfocia inoltre in una distorsione pericolosa, con la convinzione che il mancato raggiungimento della sofferenza non stia portando ad alcun progresso spirituale.

A questo punto è necessario chiarire un aspetto davvero importante: una cosa è l'accettazione con forza d'animo e coraggio delle sofferenze che talvolta, in modo misterioso, la vita ci riserva, ma bramare alla sofferenza, diventando autolesionisti e privandosi deliberatamente delle condizioni che portano gioia e bellezza, non ha nulla a che vedere con la vita spirituale yogica.

Il concetto di disciplina appena espresso non si armonizza con l'autentica vita spirituale che deve espandersi in un'atmosfera di **naturalezza, spontaneità e libertà**.

ENERGIA VITALE, LIBERTÀ E DISCIPLINA

Si potrebbe ora dedurre che la disciplina non sia perciò necessaria e che nell'autentica vita spirituale non siano presenti regole particolari da seguire.

Non è così! Chi intraprende questo percorso sa benissimo che è necessario ridurre ogni spreco di energia su tutti i livelli e che l'energia vitale deve essere obbligatoriamente



conservata; chi si mette in cammino deve conoscere i segreti per rinnovarla continuamente.

La disciplina quindi permette di usare l'energia vitale in modo saggio e consapevole, evitando di dissiparla senza criterio.

Com'è possibile coniugare l'atmosfera di libertà e spontaneità necessaria a una reale crescita spirituale con una vita ben disciplinata, se, apparentemente, questi fattori si escludono a vicenda?

La grande verità celata tra le quinte di questa apparente contraddizione è che **solo chi è completamente libero può essere realmente disciplinato**; in caso contrario si tratta solo di un'imposizione, di una pressione proveniente da un'autorità esterna o, in modo molto più insidioso, da un'autorità interna frutto di fattori sociali e culturali che hanno condizionato l'esistenza fin dalla nascita e karmicamente anche da molto tempo prima.

LA VERA LIBERTÀ E LA VERA DISCIPLINA

L'autentica libertà è quella condizione dove ogni forma di autorità interna ed esterna che ci sta condizionando cessa di esistere, perché solo in quel momento l'individuo ha la possibilità e l'opportunità di diventare completamente responsabile di se stesso e di tutto quello che fa, pensa e dice. Quando una persona diventa pienamente responsabile della sua vita e comprende che nessuna autorità rappresenta un porto sicuro mentre attraversa il mare dell'esistenza, sviluppa naturalmente una spontanea autodisciplina e non spreca più energia inutilmente. Inizia così a **vivere la vita** nel vero senso del termine. Chi vive in questo modo diventa disciplinato **in ogni atto che compie**. Non si tratta più di seguire degli ideali costruiti da altri e da tradurre in comportamenti artificiali, non esistono regole meccaniche, osservanze bigotte... Esiste solamente una condizione di disciplina spontanea e naturale che seguirà il flusso continuo della vita mediante un processo dinamico di apprendimento e rinnovamento naturale, spontaneo, libero dai condizionamenti eppur tuttavia supremamente disciplinato. Questa è libertà, bellezza, gioia interiore. *



Io navigatore solitario

**“ Io navigatore solitario
entro in questa barca o vascello del corpo
in questo palcoscenico o mercato che è il mondo
ove tutte le anime, tutti gli esseri
contrattano i loro affari,
viaggerò solitario in questo universo
mantenendo la mia integrità,
la conoscenza di me stesso, il mio equilibrio,
e guarderò a ogni fiore, a ogni bisbiglio delle
foglie mosse dal vento, a ogni raggio di luce,
a ogni tramonto, come a una nuova vita,
come a un nuovo giorno.**

**Non permetterò che le varie situazioni
e frangenti, o i ritmi, mi alterino e mi privino
della mia delicatezza, della mia sensibilità,
dell'accorgermi che ogni giorno
è una vita sempre nuova ”**

Swami S. Saraswati

