

Yoga

Associazione

Nazionale Insegnanti

Via Villoresi, 11

20143 Milano

telefono e fax

02.8361288

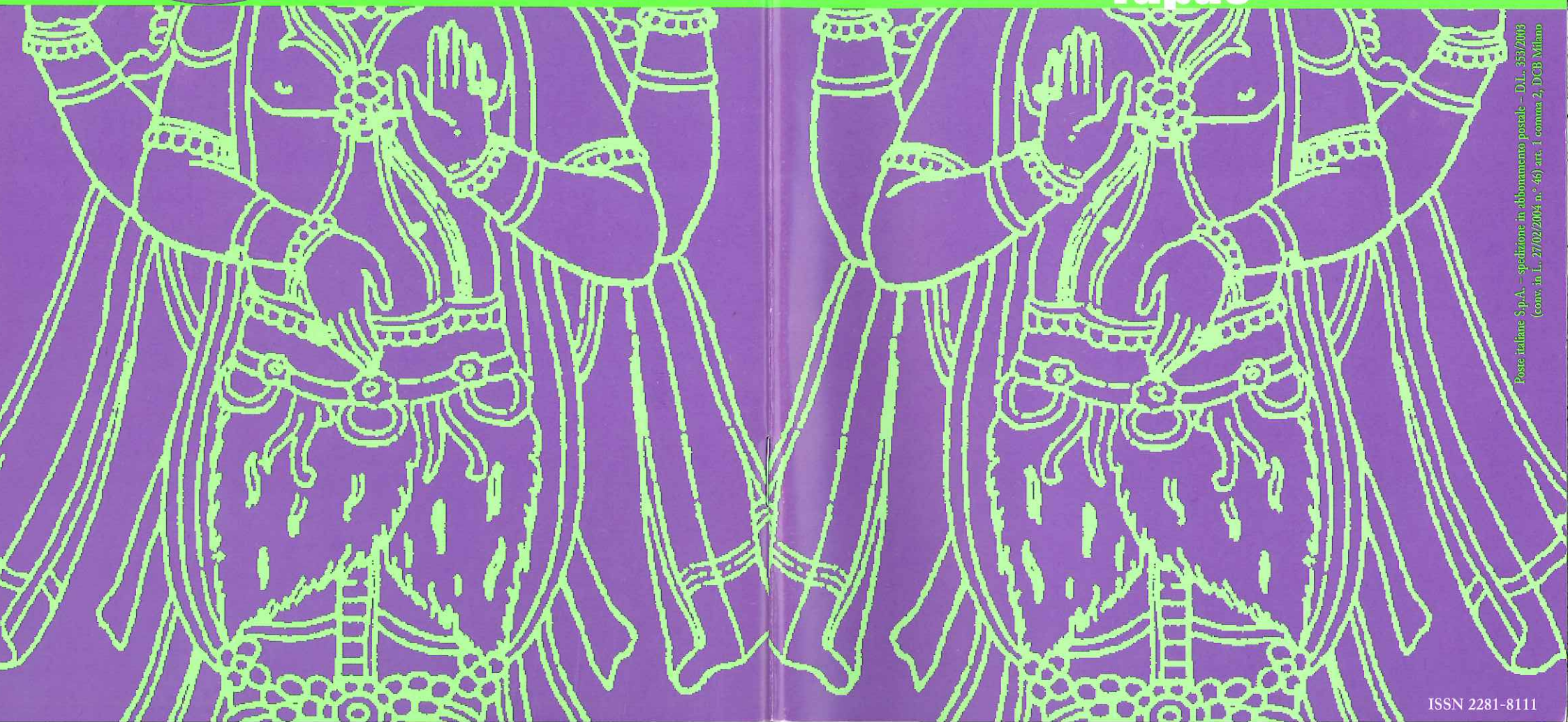
www.insegnantiyoga.it

Luglio
2016

PERCORSI
YOGA

ANNO XVII
N. 70

Tapas



Poste Italiane S.p.A. - spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 2, DCB Milano

ISSN 2281-8111

Tapas originariamente è un “tepore”, è il calore amoroso di una chiocchia che cova. È probabilmente per tornare a una nuova versione di quel tepore originario, declinato con caratteristiche embriologiche e orientate alla (ri-)nascita, che lo *yogin* può sottoporsi ai rigori dell’ascesi. Certamente, con la scelta dell’immagine della “cova”, che introduce nella serietà della vita ascetica una inattesa dimensione bucolica, i corruschi e corrucchiati veggenti vedici sanno dar prova di un raffinato senso dell’umorismo.

Buona lettura.

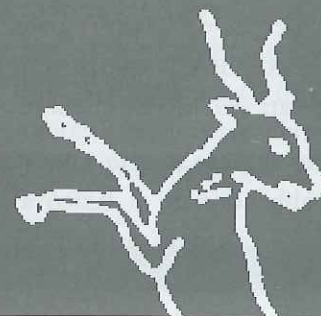
RIFERIMENTI

Hemacandra, *Yogaśāstra*, Jaina Dharma Prasārika Sabhā, Bhāvanagar, 1926.

Walter O. Kaelber “Tapas, Birth, and Spiritual Rebirth in the Veda”, *History of Religions*, vol. 15, n. 4, maggio 1976, pp. 343-386.

Tra il fare e il lasciare accadere

Giulia Moiraghi



Come accendere un fuoco? Fino a qualche anno fa tutti avevano della legna e un camino o una stufa a portata di mano; chi quotidianamente e chi magari solo qualche volta, nella casa in montagna o dai nonni. Oggi, invece, soprattutto i giovani rischiano di non aver mai l’occasione di dedicarsi a una simile faccenda. Non è quindi retorico ricordare sommariamente che per accendere un fuoco bisogna innanzitutto darsi parecchio da *fare*. Occorre preparare l’area per la combustione, rimuovendo ad esempio la vecchia cenere dal camino. Bisogna attrezzarsi con ciocchi di legna secca non troppo grandi e non troppo piccoli. Ci vogliono poi ramoscelli più fini e sterpaglia che ardono più facilmente e anche qualche foglio di giornale vecchio da appallottolare. A questo punto il bello e il difficile deve ancora venire. Perché non possiamo sbattere alla rinfusa tutti questi ingredienti nel camino, ma c’è un’architettura da rispettare: si dispone la carta appallottolata, poi la si ricopre con una trama ariosa di ramaglia, perché il fuoco deve respirare; infine, senza soffocare questo nucleo leggero, si dispongono alcuni ciocchi di dimensioni ridotte a incastro piramidale. Ora è tutto pronto per l’innesco: si accende preferibilmente un fiammifero a stelo lungo, per evitare di bruciarsi le dita, e si dà fuoco a una delle palle di carta centrali.

Dopo aver fatto tutto ciò, entriamo nella fase cruciale dell’operazione nella quale non si tratta più tanto di *fare* qualcosa, ma piuttosto di *lasciar accadere* il processo. È vero, quando la fiamma è arrivata ai ramoscelli e sembra stentare

ad attaccare i primi ceppi, si può certamente cercare di fare ancora qualcosa, come soffiare sopra o smuovere leggermente il mucchio con l'attizzatoio. Bisogna però stare attenti, perché la tentazione di strafare è sempre in agguato: a forza di soffiare o smuovere il focherello, si rischia di distruggerlo e, a quel punto, sommo è lo scoraggiamento, perché dobbiamo ricominciare da capo. Se non si vuole abdicare all'impresa e accendere la caldaia termoautonoma, bisogna soffermarsi sulla fase sottile e delicata del lasciare che il fuoco accada.

■ *Lasciare che il fuoco accada* non significa, una volta completata la fase più operativa, abbandonare il fuoco al suo destino: anche in questo secondo caso il fuoco è con ogni probabilità destinato a vita breve. Occorre aver "cura" del fuoco; senza necessariamente fare nulla di visibile, ma semplicemente essendo capaci di sostare per un certo tempo sul suo accadere. Non basta guardare il fuoco, per così dire, passivamente. Si tratta piuttosto di prendere in consegna il manifestarsi di questo evento, con la luce e il tepore che emana. Solo quando prendiamo consapevolezza intimamente della natura del fuoco, siamo in grado di intervenire intuitivamente con qualche piccolo tocco ben assestato che rinvigorisca la fiamma invece di smorzarla.

ABITARE LO SPAZIO DELLA CURA

■ Nell'attendere al fuoco c'è quindi una oscillazione continua tra il *fare* e l'*accadere*. Nessuno dei due deve predominare. Se si diventa eccessivamente contemplativi e pigri, si assiste al suo inevitabile consumarsi. Il segreto sta quindi nell'abitare lo spazio dell'aver cura. E questo spazio della *cura*, collocato tra il *fare* e l'*accadere*, è essenziale non solo per accendere il fuoco ma anche per una pratica sana dello yoga.

■ Qualcuno giustamente si chiederà però come tutto ciò abbia a che fare con *tapas*, che solitamente viene tradotto come austerità, disciplina, penitenza. *Tapas* è uno dei concetti che ricorrono con più frequenza nei testi (centrale nei *Veda*, in particolare nel *Rgveda*, ricorre continuamente nelle *Upaniṣad* e rappresenta uno dei cinque *niyama* – cristallizzati negli *Yogasūtra* di Patañjali) e di cui più raramente si dà una tematizzazione.

■ "Austerità", "penitenza", "asceti": le prime traduzioni proposte dai missionari e religiosi europei, nell'ambito di interpretazioni che cristianamente

tendevano a ridurre *Brahman* a Dio e *ātman* ad anima, hanno fatto sì che la questione diventasse da subito problematica¹. E d'altra parte la manifesta spiritualità dell'India, patria di *sādhaka*, asceti e fedeli disposti ad affrontare le più esibite mortificazioni, non faceva forse di *tapas* un concetto tanto evidente che a buon diritto si poteva decidere di esimersi dalla briga di definirlo troppo puntigliosamente? Così sembrano aver ragionato molti indologi e, del resto, la diffusione in Occidente di quel tipo di induismo, espunto di ogni componente tantrica e propagandato da autorità come Vivekananda e Gandhi, non ha certamente aiutato².

LO SFORZO DEGLI YOGA ADDICT

■ Da questa maniera di intendere *tapas* discende una conseguenza importante sul piano della pratica dell'Haṭha Yoga moderno e di tutte le forme che da esso sono derivate negli ultimi decenni. Stabilire una disciplina ferrea e inflessibile diventa l'essenza più importante che il praticante deve realizzare e incarnare. La capacità di autodisciplinarsi e di sostenere lo sforzo più intenso rappresenta in alcuni casi il cuore stesso dell'insegnamento. Ciò non avviene solo negli Stati Uniti, dove ormai schiere di praticanti sono, a detta loro, degli *yoga addict* e si sottopongono quotidianamente a degli allenamenti para-militari. In maniera diversa succedono cose simili anche nelle scuole di yoga indiane nelle quali, sempre più spesso, si sente rispondere, agli allievi che lamentano acciacchi e dolori fisici, che lo yoga è questo e non corrisponde certo all'immagine edulcorata e ingenua che se ne erano fatti precedentemente. Con la scusa poi di piegare l'ego c'è un'insistenza reiterata sulla componente della pratica come mansione, anche spiacevole, da assolvere.

■ Se questo, da un lato, rischia di sfociare in concezioni della pratica sempre più simili alla penitenza, d'altro canto finisce con alleggerire paradossalmente il compito del praticante, il quale, una volta esaurita la lista di austerità della giornata, ritiene di essere in pace con la propria coscienza e si concede un po' di pigrizia sul piano mentale, si mette cioè in pausa. In questo caso il praticante si è per così dire perso nello sforzo: difficilmente riesce a esprimere intensità contemplativa, perché "non ne ha più per nessuno". E in

fondo, se si prende per buona l'accezione più puritana del termine, costui può a ragione ritenere di aver corrisposto alla sua dose di *tapas* quotidiana.

Esiste però un altro modo di intendere *tapas*, ed è proprio il *R̥gveda* a suggerirlo.

“Dall'ardore fiammeggiante venne l'Ordine Cosmico e la verità; di là fu generata l'oscura notte; di là l'Oceano con le sue onde fluttuanti. Dall'oceano con le sue onde fu generato l'anno il quale dispone la successione delle notti e dei giorni, controllando tutto ciò che batte le palpebre”³.

Il *tapas* è quindi un fuoco ardente. Non solo quello del focolare domestico. La natura di *tapas* è cosmologica, o forse meglio, ontologica:

“Tenebra vi era, tutto avvolto da tenebra, e tutto era Acqua indifferenziata. Allora quello che era nascosto nel Vuoto, quell'Uno, emergendo, agitandosi, mediante il potere dell'Ardore, venne in essere”⁴.

Dal punto di vista etimologico, *tapas* ha la stessa radice del latino *tepor*. Significa essenzialmente calore, ardore, fervore, e solo successivamente, asceti, nel senso originario di esercizio. Sperimentare *tapas* significa sperimentare “calore magico” o “calore psichico”, che, letto nel suo contenuto essenziale, corrisponde alla bruciante sensazione di una “trasudazione creatrice”⁵.

Qualcuno però a questo punto si potrebbe domandare come, da questa accezione di *tapas*, possa discendere un'indicazione nuova sul modo in cui intendere oggi la pratica dell'Haṭha yoga. In fondo questa sensazione di qualcosa che brucia sembra rispedirci direttamente alla versione del *tapas* tradizionale, inteso cioè come penitenza. Ho speso tanto tempo all'inizio a descrivere il fuoco proprio per chiarire che rispetto a quest'ultimo non c'è soltanto da fare o da bruciare qualcosa, ma c'è anche da lasciare che qualcosa accada. E perché qualcosa accada c'è bisogno soprattutto di attenzione. Altrimenti come facciamo a sapere se è accaduto veramente? Affinché ci sia attenzione ci vuole quiete e cura. Insomma perché il fuoco si manifesti bisogna essere sensibili e capaci di ascolto. Capaci di saggezza oltre che di azione.

Esiste una correlazione fra ardere e sapere. L'autentico ardore non è mai fine a se stesso, ma produce una forma di sapere; anzi, per sapere

davvero bisogna ardere. Ogni altra conoscenza è inefficace⁶. Inutile dire che qui si delinea una concezione del sapere e della conoscenza molto diversa da quella a cui siamo abituati, ossia un edificio in cima al quale c'è l'idea, intesa come immagine e rappresentazione. Il tipo di sapere a cui invece erano interessati gli antichi *ṛṣi*, se veniva slegato dalla vampa che arde, diventava qualcosa di inconsistente e sostanzialmente inutile.

UNA CONOSCENZA INCARNATA

Per gente smaterializzata in un mondo sempre più digitale, come noi, questa è certamente la prima lezione, la più importante forse. Realizzare che la conoscenza in grado di condurre in profondità è fondamentalmente concreta, incarnata, sperimentale e non può rimanere sul piano dell'astrazione intellettuale, pena il mancare se stessa. Da questo punto di vista è comprensibile e giustificabile l'insistenza sul “darsi molto da fare” lungo la via dello yoga. Lo yoga non può ridursi a una teoria o a una speculazione mentale. È una pratica e ha bisogno di *tapas*, di ardore. Senza sforzo e fatica, anche sul piano fisico, non c'è *sādhana*. Riprendendo però l'immagine di chi cura il fuoco, darsi da fare tuttavia non basta. Occorre essere in grado di entrare in questo ritmo, in questo equilibrio tra qualcosa che si deve fare e qualcosa che accade e che ha unicamente bisogno della nostra presenza consapevole per avvenire.

Vediamo però da vicino il nesso fra il fuoco esterno, quello del falò primordiale o del sacrificio vedico, e il fuoco interno, quello che si accende nella pratica dello yoga. Come ben sappiamo il corpo del praticante è un omologo del corpo cosmico⁷. Esiste un vero e proprio rispecchiamento fra microcosmo e macrocosmo. Il corpo del praticante rappresenta una mappa o una cartografia del corpo cosmico⁸. Attraverso le tecniche dello yoga, in particolare la respirazione, il fuoco esterno può essere quindi internalizzato:

“In lui [*Muni*] c'è il fuoco, in lui c'è la bevanda inebriante, la terra e il cielo sono in lui. Egli è il sole che contempla il mondo intero, la luce stessa, l'asceta dai lunghi capelli”⁹.

“Sono proprio i fuochi del *prana* che vegliano in questa cittadella [del corpo]”¹⁰.

Questo incorporamento di Agni avviene a patto però che il praticante sappia abitare l'oscillazione costante fra il creare le condizioni per l'innescare (con fatica, sforzo) e lasciare spazio (con sensibilità) perché l'evento si manifesti. Il lavoro che dispieghiamo rappresenta una sorta di "preparazione del terreno", si tratta di un fare che permette alla realtà di accadere e fa tutt'uno con questa manifestazione luminosa.

UNO SPAZIO DI CONSAPEVOLEZZA

La seconda lezione quindi che noi praticanti contemporanei potremmo accogliere dalla storia eterodossa di *tapas* è che non esiste intensità nella mera azione, nell'azione meccanica, quella cioè sprovvista di consapevolezza. L'azione non può mai diventare fine a se stessa, automatica e ripetitiva. Altrimenti gli dei, e Agni *in primis*, fuggono. E calandoci sul tappetino ciò significa che dopo esserci riscaldati, insieme al sudore e alla sensazione fisiologica dei muscoli che ardono, c'è bisogno di uno stop, occorre provare a sostenere la postura nel silenzio e nell'immobilità attenta. Senza questo cambio di passo e questa tregua vigile, che rappresentano una grande fatica (sicuramente più grande di quella che ci vuole per portare all'esasperazione la foga ginnica) per il nostro temperamento monotematico e a tratti compulsivo, non siamo in grado di cogliere la vampata di *tapas* e il suo traghettarci da *annamaya kośa*, il piano puramente fisico, agli involucri e piani successivi.

Saper abitare il ritmo della *cara* e sostenere l'oscillazione continua tra il *fare* e l'*accadere* ha infine delle forti implicazioni sul nostro essere soggetti individuali. Mentre l'attività del fare generalmente implica il riferimento a un soggetto, la dimensione dell'accadere non presuppone la presenza di un soggetto (tantomeno di un Soggetto in senso forte), ma piuttosto l'apertura di uno spazio di consapevolezza. Se è vero che lo yoga ci insegna soprattutto a limare i confini della nostra soggettività a favore dell'emersione di un sé più ampio e comprensivo, imparare ad abbandonare il protagonismo del fare, a favore di un "diventar spettatori" extra-soggettivi di ciò che si svela come puro accadimento, può rappresentare un esercizio forse non del tutto inutile sulla via.

NOTE BIBLIOGRAFICHE

1. Vedi ad esempio Grazia Marchianò, *La parola e la forma*, Dedalo, Bari, 1977, p. 271.
2. Cfr. Agehananda Barati, *La tradizione tantrica*, Ubaldini, 1977, pp. 7-10.
3. *Rgveda* (X.190), in *I Veda*, a cura di Raimon Panikkar, BUR, Milano, 2001, p. 78.
4. *Rgveda* (X.129), in *I Veda*, cit., p. 76.
5. Mircea Eliade, *Lo yoga. Immortalità e libertà*, Rizzoli, Milano, 1973, pp. 308-309.
6. Cfr. Roberto Calasso, *L'ardore*, Adelphi, Milano, 2010, p. 41.
7. Vedi i primi cinque paragrafi del secondo capitolo dello *Siva Sambita*, in *Lo Yoga rivelato da Siva*, a cura di Maria Paola Repetto, Magnanelli, Torino, 1990, p. 35.
8. Cfr. Giuseppe Tucci, *Teoria e pratica del mandala*, Astrolabio, Roma, 1969, p. 35 e sgg.
9. *Rgveda* (X.136), in *I Veda*, cit., p. 588.
10. *Praśna Upaniṣad* (IV.3), in *Upaniṣad*, a cura di Raphael, Bompiani, Milano, 2010, p. 935.