

Tapas, Svadhyaya, Ishvara Pranidhana

Tutti i commentatori concordano, a proposito del sutra II.1, che la pratica del Kriyayoga è essenziale per chi non ha ancora realizzato uno stato equilibrato di corpo e mente. Tuttavia essi sembrano sottovalutare il ruolo singolare svolto dai tre componenti del Kriyayoga, in quanto costituenti una parte soltanto di uno degli elementi della ottuplice disciplina (Niyama).

Patanjali ha voluto esporre il Kriyayoga fin dal primo sutra del capitolo dedicato alla pratica, per sottolineare che la pratica, dello yoga, deve incominciare da qui. Lo studente deve intraprendere la disciplina del Kriyayoga per acquisire sin dall'inizio la necessaria conoscenza e per indebolire la presa su di lui da parte dei Klesa (afflizioni).

I klesa sono la causa radice delle sue sofferenze e delle sue catene, e finché e a meno che, egli non ha coltivato la conoscenza essenziale e la penetrazione nelle cose, e reso i klesa relativamente inoffensivi, il voler intraprendere direttamente le più elevate pratiche dell'astangayoga potrebbe dar luogo a violente reazioni e resistenze interne che lo bloccherebbero totalmente e scoraggerebbero a continuare la pratica. Se invece lo studente ha preparato il terreno con il Kriyayoga, sarà in grado di superare le inevitabili difficoltà e gli ostacoli con relativa facilità, in quanto sufficientemente esperto e capace di escogitare gli opportuni rimedi.

I tre elementi costitutivi del Kriyayoga: tapas, svadhyaya e isvarapranidhana, corrispondono ai tre regni del comportamento umano riconosciuti anche dalla psicologia moderna: 1) Cognitivo o Conoscere; 2) Motorio o Agire; 3) Affidarsi, lasciar andare. Nello stesso contesto dello yoga tradizionale vi sono le tre Scuole: Jnana, Karma e Bhakti, ove ognuna specializzandosi in uno di questi aspetti, non ne trascura gli altri due, così dimostrando che, come l'essere umano, non sono divisibili in compartimenti stagni. La scelta di una Scuola dipende dalle inclinazioni e capacità di una data persona, ma gli elementi essenziali delle altre due rimangono ben presenti sullo sfondo. Un'azione diventa karmayoga solo se effettuata con devozione o bhakti, e questo è realizzabile solo da chi ne possiede l'indispensabile conoscenza, o jnana.

Pertanto, nel suo Kriyayoga Patanjali propone una visione integrata ed essenziale dei tre sistemi: il karmayoga si può configurare come tapas; il jnanayoga come svadhyaya, e il bhaktiyoga come isvarapranidhana. Secondo lui ai tre componenti del Kriyayoga si deve attribuire uguale importanza, ed essendo bene integrati si rinforzano a vicenda in vista del fine desiderato. Patanjali rende chiaro tutto ciò usando il termine "kriyayogah" al singolare.

Il Kriyayoga, coprendo tutti e tre gli aspetti del comportamento umano, contribuisce ad una crescita equilibrata dello studente, elemento fondamentale per i suoi progressi nello yoga superiore.